



Rassegna stampa Fondazione Valter Longo Onlus

Monitoraggio stampa da gennaio a ottobre 2021



Indice

Rassegna stampa World Obesity Day 2021

Totale articoli: 44 dei quali: 29 articoli online, 11 articoli offline, 4 radio

Articoli Online

Data:	Media:	Link:	Titolo:	Pag.
04/04/2021	ANSA Lifestyle	https://www.ansa.it/canale_lifestyle/notizie/food/2021/03/04/world-obesity-day-10-consigli-di-stile-di-vita-e-dieta-sana-per-evitare-il-sovrappeso_170ffa5d-55cf-4012-966c-1f034d17f393.html	World Obesity Day, 10 consigli di stile di vita e di dieta sana per evitare il sovrappeso	2
04/04/2021	TGCom24	https://www.tgcom24.mediaset.it/donne/alimentazione/obesity-day-le-regole-doro-per-prevenire-il-sovrappeso_29044918-202102k.shtml	Obesity Day: le regole per prevenire il sovrappeso.	8
05/04/2021	Huffington Post	https://www.huffingtonpost.it/entry/allarme-per-i-piu-piccoli-dai-2-anni-piu-attenzione-al-sovrappeso_it_60420c3ac5b613cec15ce088?utm_hp_ref=it-life	Allarme per i più piccoli, dai 2 anni più attenzione al sovrappeso (<i>Video interviste a R. Cervigni + Testo a firma A. Matarazzo</i>)	12
19/02/2021	Wise Society	https://wisesociety.it/incontri/intervista-antonluca-matarazzo-fondazione-valter-longo-obesita-longevita/	Infanzia e obesità: le relazioni pericolose (<i>Intervista ad A. Matarazzo</i>)	17
04/04/2021	Vanityfair.it	https://www.vanityfair.it/vanityfood/mangiare-bene/2021/03/04/le-5-regole-fondamentali-contro-obesita-come-non-ingrassare-world-obesity-day	Le 5 regole fondamentali per non rischiare di diventare obesi (<i>Intervista a R. Cervigni</i>)	29
04/04/2021	Vanityfair.it	https://www.vanityfair.it/lifestyle/bambini/2021/03/04/obesita-i-bambini-piccoli-mangiano-troppo-pane-pizza-pasta-e-patate	Obesità: i bambini mangiano troppo pane, pizza, pasta, patate.	34



Indice

Rassegna stampa World Obesity Day 2021

Articoli Online

Data:	Media:	Link:	Titolo:	Pag.
04/04/2021	DiLei.it	https://dilei.it/benessere/obesita-le-5-regole-doro-nella-dieta-dei-centenari-contro-il-sovrappeso/998885/	Obesità, le cinque regole d'oro nella dieta dei centenari per evitare il sovrappeso.	49
01/02/2021	NostroFiglio.it	https://www.nostrofiglio.it/bambino/alimentazione/alimentazione-bambini-come-scegliere-i-cibi-giusti	Alimentazione e bambini: come scegliere i cibi giusti (Intervista a R. Cervigni).	52
17/02/2021	NostroFiglio.it	https://www.nostrofiglio.it/bambino/salute/consigli-per-prevenire-l-obesita-infantile	Bambini, consigli per prevenire sovrappeso e obesità.	59
03/03/2021	TAG Medicina	https://www.tagmedicina.it/2021/03/03/la-fondazione-intervista-al-direttore/	Fondazione Valter Longo Onlus: <i>intervista al Direttore Generale Antonluca Matarazzo.</i>	65
04/03/2021	OK-Salute.it	https://www.ok-salute.it/alimentazione/obesita/obesita-e-sovrappeso-i-consigli-da-seguire/	Obesità e sovrappeso, i consigli da seguire.	71
04/03/2021	Altra Età	https://www.altraeta.it/sovrappeso-le-5-regole-doro-della-dieta-dei-centenari/	Sovrappeso, le cinque regole d'oro della dieta dei centenari.	78



Indice

Rassegna stampa World Obesity Day 2021

Articoli Online

Data:	Media:	Link:	Titolo:	Pag.
24/02/2021	TAG Medicina	https://www.tagmedicina.it/2021/02/24/fondazione-valter-longo-onlus/	Pazienti in sovrappeso od obesi: il vademecum della Fondazione Valter Longo Onlus.	81
17/02/2021	EFA News	https://www.efanews.eu/item/17072-world-obesity-day-2021-un-italiano-su-10-e-obeso.html	World Obesity Day 2021: 1 italiano su 10 è obeso.	85
03/03/2021	Farmacia News	https://www.farmacianews.it/obesita-fondamentale-intervenire-al-piu-presto/	Obesità, fondamentale intervenire al più presto.	88
16/02/2021	Voglia di Salute	https://vogliadisalute.it/world-obesity-day-2021-in-italia-1-persona-su-10-e-affetta-da-obesita-casi-in-aumento-anche-in-seguito-al-lockdown/	World Obesity Day 2021: 1 italiano su 10 è obeso.	90
25/02/2021	Benessere Blog	https://www.benessereblog.it/post/obesita-come-combatterla-regole-dei-centenari	Obesità, come combatterla grazie alle regole dei centenari.	97
03/03/2021	Benessere Blog	https://www.benessereblog.it/post/world-obesity-day-2021-adipe-salute	World Obesity Day 2021: nell'adipe una bomba a orologeria.	101



Indice

Rassegna stampa World Obesity Day 2021

Articoli Online

Data:	Media:	Link:	Titolo:	Pag.
04/03/2021	24 Ore News	www.24orenews.it/home/in-primo-piano/86355-4-marzo-world-obesity-day-2021	4 marzo, World Obesity Day 2021	104
02/03/2021	Starbene.it	https://www.starbene.it/salute/news/giornata-mondiale-obesita-consulti-nutrizionali-webinar-gratuiti/	Giornata Mondiale dell'Obesità, Consulti Nutrizionali e Webinar gratuiti.	110
20/01/2021	Cucchiaio.it	https://www.cucchiaio.it/articolo/mangeremo-meno-mangeremo-meglio-ecco-perche-ridurre-e-la-parola-chiave-del-2021/	Mangeremo meno, mangeremo meglio: ecco perché ridurre è la parola chiave del 2021 (<i>Intervista a R. Cervigni</i>)	113
22/02/2021	Profilo Facebook del mensile Starbene	https://www.facebook.com/search/top?q=starbene	Diretta con Romina Cervigni	117
02/02/2021	MediKea TV	Link alla video intervista a Romina Cervigni: https://www.youtube.com/watch?v=IDH3NAAt7uc&t=203s	Video intervista a Romina Cervigni	118



Indice

Rassegna stampa World Obesity Day 2021

Articoli Online

Data:	Media:	Link:	Titolo:	Pag.
16/02/2021	Pianeta Salute	https://www.pianetasaluteonline.com/2021/02/16/world-obesity-day-2021-lallarme-della-fondazione-valter-longo-onlus-in-italia-1-persona-su-10-e-affetta-da-obesita-casi-in-forte-aumento-anche-in-seguito-al-lockdown/	World Obesity Day: l'allarme della Fondazione Valter Longo Onlus.	119
04/03/2021	Medicina Integrata News	https://www.medicinaintegratanews.it/world-obesity-day-limportanza-della-prevenzione/	World Obesity Day: l'importanza della prevenzione.	124
04/03/2021	Slurp Kids	https://slurpkids.com/2021/03/04/4-marzo-2021-world-obesity-day/	4 marzo 2021 - World Obesity Day	129
18/02/2021	Comunicati-stampa.net	http://www.comunicati-stampa.net/com/world-obesity-day-2021-l-allarme-della-fondazione-valter-longo-onlus-in-italia-1-persona-su-10-affetta-da-obesit-casi-in-forte-aumento-anche-in-seguito-al-lockdown.html	World Obesity Day: l'allarme della Fondazione Valter Longo Onlus.	133
06/03/2021	LAdige.it	https://www.ladige.it/popular/salute/2021/03/06/cosa-buona-fare-oggi-iniziare-mangiare-meglio-sconfiggere-l-obesit-iniziare	Una cosa buona da fare oggi: iniziare a mangiare meglio per sconfiggere l'obesità.	137



Indice

Rassegna stampa World Obesity Day 2021

Articoli Offline

Data:	Media:	Titolo:	Pag.
02/02/2021	Il Sole 24 Ore Salute	Pandemia da sovrappeso: in Italia colpita 1 persona su 10 – <i>Articolo a firma di Antonluca Matarazzo.</i>	144
26/02/2021	GRAZIA	Un bambino su tre è obeso.	147
26/02/2021	Viversani e Belli	Le soluzioni meno invasive (<i>Intervista a R. Cervigni</i>)	150
26/02/2021	Silhouette Donna	Le iniziative per il World Obesity Day.	152
17/02/2021	Intimità	Giornata Mondiale contro l'Obesità, 4 marzo 2021.	155
16/02/2021	Starbene	Iniziative gratuite per il World Obesity Day.	158
26/02/2021	Silhouette Donna	I cibi più amati non fanno per forza ingrassare (<i>Intervista a R. Cervigni</i>)	161
04/03/2021	MIO	Contro il triste aumento di obesità e sovrappeso, un prezioso vademecum.	164
04/03/2021	Starbene	La cura? Pensare a noi. Da segnare in Agenda...	166
01/03/2021	Profilo Salute	L'obesità infantile preoccupa (<i>Intervista a R. Cervigni</i>)	168
01/03/2021	For Men Magazine	Dossier – Le 5 Malattie dell'età matura (Obesità (<i>Intervista ad A. Matarazzo</i>))	171



Indice

Rassegna stampa World Obesity Day 2021

Radio

Data:	Radio:	Link alla puntata:	Pag.
04/03/2021	Radio Montecarlo – “Happy Together”	https://www.radiomontecarlo.net/audio/happy-together/1248437/giovedi-happy-together.html?awCollectionId=1983RE&awEpisodeId=1248437	179
03/03/2021	Radio Lombardia – “Mattino Lombardia” (<i>Intervista a R. Cervigni</i>)		180
04/03/2021	Radio Lattemiele (<i>Intervista a R. Cervigni</i>)		181
04/03/2021	Radio Wellness – Web radio (<i>Intervista a R. Cervigni</i>)	www.radiowellness.it/giornata-mondiale-dell-obesita-dati/	182



Articoli Online

Prima Agenzia di Stampa nazionale: ANSA – Canale Lifestyle

Data: 04/03/2021

Link all'articolo: https://www.ansa.it/canale_lifestyle/notizie/food/2021/03/04/world-obesity-day-10-consigli-di-stile-di-vita-e-dieta-sana-per-evitare-il-sovrappeso_170ffa5d-55cf-4012-966c-1f034d17f393.html

Lifestyle
ANSA.it



lifestyle
Food

**WORLD OBESITY DAY, 10
CONSIGLI DI STILE DI VITA E DIETA
SANA PER EVITARE IL
SOVRAPPESO**

Allarme Italia, attenzione alle 4P (Pane, Pizza, Pasta e Patate), limitare sale e zuccheri, mangiare di più ma meglio

null © Ansa
GUARDA LE FOTO...



Prima Agenzia di Stampa nazionale: ANSA – Canale Lifestyle

Data: 04/03/2021

Link all'articolo: https://www.ansa.it/canale_lifestyle/notizie/food/2021/03/04/world-obesity-day-10-consigli-di-stile-di-vita-e-dieta-sana-per-evitare-il-sovrappeso_170ffa5d-55cf-4012-966c-1f034d17f393.html

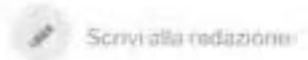
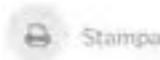


Redazione ANSA

04 marzo 2021

00:53

Condividi la notizia



Uno stile di vita equilibrato e una corretta alimentazione: è questa la ricetta per una vita sana e per evitare malattie diventate piaghe sociali come nel caso dell'obesità. Le ultime stime dell'Organizzazione Mondiale della Sanità rivelano che sono sovrappeso oppure obesi il 50% degli adulti e il 30% dei bambini e adolescenti del Pianeta. In Italia sono 18 milioni gli adulti in sovrappeso (35,5%) e 5 milioni quelli obesi, ovvero una persona su dieci.

Inoltre, 3 bambini su 10 (29,8%) sono in sovrappeso e fra questi 1 è obeso (9,4%). Siamo secondi solamente a Cipro e quasi allo stesso livello di Grecia e Spagna, con una prevalenza di bambini in eccesso di peso al Sud. Un conteggio drammatico che è necessario far emergere soprattutto e anche in occasione del **World Obesity Day**, la Giornata Mondiale per la prevenzione dell'Obesità e il Sovrappeso che si celebra il 4 marzo. L'appello alla prevenzione arriva dalla **Fondazione Valter Longo Onlus**



Prima Agenzia di Stampa nazionale: ANSA – Canale Lifestyle

Data: 04/03/2021

Link all'articolo: https://www.ansa.it/canale_lifestyle/notizie/food/2021/03/04/world-obesity-day-10-consigli-di-stile-di-vita-e-dieta-sana-per-evitare-il-sovrappeso_170ffa5d-55cf-4012-966c-1f034d17f393.html



La prevenzione inizia da bambini

I genitori e le famiglie hanno un ruolo determinante nell'educazione alimentare dei bambini: **l'inizio dell'accumulo di sovrappeso inizia dai 2 ai 6 anni** e può rendere necessaria una precoce e incisiva assistenza nutrizionale. Il sovrappeso in età pediatrica espone, infatti, al **rischio di malattie croniche** che vanno da patologie cardiovascolari, diabete, malattie del fegato, disturbi respiratori, fino al cancro, solo per citarne alcune ("La longevità inizia da bambini", Valter Longo, Vallardi Editore 2019). Come indica l'OMS, un bambino obeso ha una più alta possibilità di una morte prematura e disabilità in età adulta.

Bimbi e ragazzi in forma con il Decalogo della Longevità

I bambini dovrebbero mangiare di più, non di meno, ma meglio, **segundo la formula del 3+2**: tre pasti principali (colazione, pranzo e cena) più un paio di spuntini con alimenti ricchi di fibre per favorire un maggior senso di sazietà. Via libera a verdure e legumi in sostituzione di pane, pizza, pasta e patate

Ecco in dettaglio il decalogo di consigli per bambini e ragazzi:

1) Una dieta completa:

Proteine, grassi, carboidrati, minerali, vitamine, fibre e acqua: tutti i nutrienti sono necessari e, specialmente nella dieta di un bambino, non deve mancare nulla.

2) Proteine quanto basta:

Per il bambino di età superiore ai 4 anni, salvo diverse indicazioni del pediatra, sarebbe bene mantenersi intorno agli 0,9 grammi di proteine per chilogrammo di peso corporeo al giorno. Quindi se il bambino pesa 30 kg, si tratta di circa 27 grammi di proteine al giorno.

3) Occhio alle "4 P":

Limitare le 4P (pane, pasta, pizze e patate), il riso e i succhi di frutta. Per i bambini e i ragazzi che devono perdere peso, sostituirne una parte con verdure e/o legumi. La proposta è quella di sostituire anche solo 50-60 grammi di patate, riso, pane con 100 grammi di carote, broccoli, fagioli, ceci, lattuga in più al giorno. Un quantitativo accettabile per i bambini e i ragazzi, che però può fare una differenza enorme a lungo andare dal punto di vista nutritivo e del peso.



Prima Agenzia di Stampa nazionale: ANSA – Canale Lifestyle

Data: 04/03/2021

Link all'articolo: https://www.ansa.it/canale_lifestyle/notizie/food/2021/03/04/world-obesity-day-10-consigli-di-stile-di-vita-e-dieta-sana-per-evitare-il-sovrappeso_170ffa5d-55cf-4012-966c-1f034d17f393.html



4) Solo “grassi buoni”:

È consigliabile ridurre al minimo i grassi saturi, idrogenati e trans presenti in creme, formaggi, burro, salse, merendine e prodotti da forno, ed è essenziale limitarli ancor di più in situazioni di obesità severa. Il bambino dovrebbe, invece, consumare regolarmente, ma senza esagerare, olio extravergine di oliva, salmone, sardine, noci, mandorle e nocciole.

5) Limitare sale e zuccheri: via libera al cioccolato fondente e al gelato alla frutta

Il fegato usa gli zuccheri in eccesso per generare grasso che viene immagazzinato nel fegato stesso o trasferito in vari punti di immagazzinamento, tra cui l'addome (grasso viscerale) e zone distribuite in tutto il corpo sotto la pelle (grasso sotto-cutaneo). Attenzione però a non demonizzare tutti i dolci, i gelati: ogni tanto un dolce non fa male. Ma è meglio se rispetta alcune regole: meglio la cioccolata fondente o un gelato alla frutta.

6) Mangiare nell'arco delle 12 ore:

Se si finisce colazione alle 8 bisogna cenare alle 20. Negli adulti è ampiamente dimostrato che a parità di calorie introdotte, i soggetti che consumano i pasti nell'arco di 12 ore presentano un minor rischio di sovrappeso e di disturbi metabolici.

7) Mangiare di più, non di meno, ma meglio:

La scelta della giusta combinazione di cibi (come per esempio a pranzo, 50-60 grammi di pasta con abbondante verdura e 1-2 cucchiaini di olio di oliva a cui aggiungere per cena 200-250 grammi di ceci e verdure), permette di proporre pasti più abbondanti, più sani e completi dal punto di vista nutrizionale e che determineranno un senso di sazietà duraturo grazie al buon bilanciamento dei nutrienti (carboidrati complessi, proteine e grassi).

8) Scegliete i cibi semplici e della tradizione locale:

I piatti normalmente presenti sulle tavole dei nostri genitori, nonni e bisnonni ci forniscono ancora un valido esempio. Ciò consente di limitare il ricorso a fast food e prodotti di fabbricazione industriale.



Prima Agenzia di Stampa nazionale: ANSA – Canale Lifestyle

Data: 04/03/2021

Link all'articolo: https://www.ansa.it/canale_lifestyle/notizie/food/2021/03/04/world-obesity-day-10-consigli-di-stile-di-vita-e-dieta-sana-per-evitare-il-sovrappeso_170ffa5d-55cf-4012-966c-1f034d17f393.html



9) Evitare la sedentarietà: praticare almeno un'ora di sport e un'ora di camminata al giorno. Camminare, pedalare e giocare per almeno un'ora al giorno. I bambini e gli adolescenti di età compresa tra i 5 e i 17 anni dovrebbero praticare almeno 60 minuti di attività fisica quotidiana di intensità moderata-vigorosa ed esercizi di rafforzamento dell'apparato muscolo-scheletrico almeno tre volte la settimana.

10) Organizzate i pasti suddividendo l'assunzione giornaliera in 4-5 momenti (colazione, spuntino e merenda, pranzo e cena). Diversamente a quanto suggerito per gli adulti (due pasti e uno spuntino per quelli in sovrappeso), per i bambini è consigliabile suddividere l'assunzione giornaliera in 4-5 pasti. Attenzione però a limitare calorie e alcuni carboidrati/amidi responsabili dell'aumento di peso.

Come scegliere gli alimenti

- **Primo:** tutti i giorni un piatto a base di cereali a pranzo o a cena. Le alternative: pasta, pasta integrale, riso, polenta, patate, altri cereali (farro, orzo), pizza. Frequenza settimanale: per la pasta (2 volte) per gli altri cereali una volta a settimana. Quantità: dai 7-10 anni tra i 50 e i 60 grammi; dagli 11 ai 14 anni tra i 70 e gli 80 grammi; dai 15 ai 17 anni da 90 a 100 grammi.
- **Contorno:** tutti i giorni un piatto a base di verdure sia a pranzo che a cena. Verdure in foglia, insalata (da 50 a 100 grammi a seconda dell'età), verdura cruda (da 100 a 200 grammi) e verdura cotta.
- **Secondo:** tutti i giorni un piatto a base di proteine a pranzo o a cena. Carne rossa una volta a settimana, carne bianca una volta a settimana, legumi freschi 2-3 volte a settimana, pesce 2-3 volte a settimana, uova (solo uno fino ai 10 anni) per due volte la settimana, salumi (non più di 40 grammi) solo una volta a settimana, formaggi freschi o stagionati (non più di 30 grammi) al massimo una volta a settimana.
- **Pane:** tutti i giorni sia a pranzo che a cena. La scelta migliore è il pane integrale, da 50 a 110 grammi a seconda dell'età.
- **Olio extravergine di oliva:** tutti i giorni sia a pranzo che a cena. Dai 15 ai 20 grammi a pasto.
- **Merendina o fetta di torta,** solo se fatta in casa: al massimo due volte a settimana. In alternativa frutta di stagione bio (una banana piccola, una mela media, 4 albicocche o una coppetta di mirtilli), una barretta alla frutta, da 20 a 30 grammi di frutta a guscio; da 20 a 40



grammi di cioccolato fondente; pane e marmellata scegliendo pane integrale e marmellata con alto contenuto di frutta e senza altri zuccheri aggiunti.

Portale di attualità del Gruppo Mediaset: TGCom24 – Canale Donne

Data: 04/03/2021

Link all'articolo: https://www.tgcom24.mediaset.it/donne/alimentazione/obesity-day-le-regole-doro-per-prevenire-il-sovrappeso_29044918-202102k.shtml



Tgcom24 | Donne | Alimentazione

04 MARZO 2021 05:00

Obesity Day: le regole d'oro per prevenire il sovrappeso

La lotta ai chili di troppo è un importante fattore di salute da coltivare anche con i bambini



L'obesità e il sovrappeso sono un una vera bomba a orologeria per la **salute**, soprattutto in tempi di **Covid-19**: oltre a contribuire in maniera importante all'insorgenza di numerose serie patologie come le malattie cardiovascolari e autoimmuni, il cancro e il diabete, l'obesità è anche un grave fattore di rischio per la mortalità da **Coronavirus**. Per questo, in occasione del **World Obesity Day**, Giornata Mondiale per la prevenzione dell'Obesità e del Sovrappeso che si celebra in tutto il mondo il **4 marzo**, è importante ricordare che i **chili di troppo** vanno combattuti fin da piccoli e che ci sono alcune **regole d'oro** a cui rifarsi, per costruire **uno stile di vita sano e attivo**.

Portale di attualità del Gruppo Mediaset: TGCom24 – Canale Donne

Data: 04/03/2021

Link all'articolo: https://www.tgcom24.mediaset.it/donne/alimentazione/obesity-day-le-regole-doro-per-prevenire-il-sovrappeso_29044918-202102k.shtml

TGCOM 24

Donne



Istockphoto

QUALCHE DATO - L'obesità è una **piaga mondiale** e l'Italia fa la sua parte. Le ultime stime dell'**OMS** rivelano che sono sovrappeso oppure obesi il 50% degli adulti e il 30% dei bambini e adolescenti del Pianeta. **In Italia** sono 18 milioni gli adulti in sovrappeso (35,5%) e 5 milioni quelli obesi, ovvero una persona su dieci. Inoltre, 3 bambini su 10 (29,8%) sono in sovrappeso e fra questi 1 è obeso (9,4%). Fanno peggio di noi in Europa solo Cipro, Grecia e Spagna, quasi a parimerito con noi italiani. La Call to Action per la prevenzione arriva da **Fondazione Valter Longo Onlus**, la prima in Italia dedicata a garantire a tutti, in particolare alle persone svantaggiate e in condizioni di povertà, una vita lunga e sana attraverso una corretta alimentazione e uno stile di vita salutare.



Portale di attualità del Gruppo Mediaset: TGCom24 – Canale Donne

Data: 04/03/2021

Link all'articolo: https://www.tgcom24.mediaset.it/donne/alimentazione/obesity-day-le-regole-doro-per-prevenire-il-sovrappeso_29044918-202102k.shtml



I PERICOLI DELL'ADIPE - Ogni 2 secondi una persona tra i 30 e i 70 anni muore di una **malattia cronica non trasmissibile**, come le malattie cardiovascolari e autoimmuni, il cancro e il diabete, tutte patologie la cui **insorgenza è favorita dallo stato infiammatorio cronico nei soggetti obesi**. L'obesità predispone a patologie allergiche e, riducendo la sorveglianza immunitaria, aumenta il rischio di cancro e quintuplica la possibilità di sviluppare il diabete. Sovrappeso e obesità favoriscono, inoltre, l'insorgenza di malattie neurodegenerative, quali l'Alzheimer. Alcuni recenti studi pubblicati da *Obesity Reviews*, la rivista medica ufficiale della World Obesity Federation, dimostrano inoltre che l'obesità è un importante **fattore di rischio anche per la mortalità da Covid-19**: le persone obese che hanno contratto il Coronavirus hanno avuto il 113% in più di probabilità di essere ospedalizzate, il 74% in più di essere ricoverate in terapia intensiva ed il 48% in più di morire, rispetto ai pazienti normopeso.

IL VADEMECUM PER LE PERSONE OBESE:

- 1. Menù 100% vegetale (o quasi):** adottare un'alimentazione il più possibile a base vegetale (legumi, ortaggi, frutta) e di pesce (2 o 3 volte a settimana), evitando quello ad alta percentuale di mercurio. Sì all'olio extravergine d'oliva.
- 2. Mangiare di più, non di meno, ma meglio:** assumere ricche porzioni di pomodori, broccoli, carote, legumi, e inserire fagioli, ceci, piselli, come principale fonte di proteine.
- 3. Grassi e zuccheri:** eliminare dal menù il junk food, gli zuccheri semplici e privilegiare alimenti ricchi di grassi insaturi, come salmone, noci, mandorle, nocciole. Sono da evitare i grassi idrogenati e trans, come quelli dei prodotti industriali e confezionati.
- 4. Consumare due pasti e uno spuntino:** per mantenere o ridurre il peso è consigliabile uno schema alimentare 2 + 1: colazione, pranzo e spuntino alla sera oppure colazione, spuntino a pranzo e pasto principale alla sera.
- 5. Mangiare nell'arco di dodici ore:** fare colazione dopo le 8 e cenare prima delle 20, oppure consumare il primo pasto della giornata alle 9 e la cena prima delle 21.



Portale di attualità del Gruppo Mediaset: TGCom24 – Canale Donne

Data: 04/03/2021

Link all'articolo: https://www.tgcom24.mediaset.it/donne/alimentazione/obesity-day-le-regole-doro-per-prevenire-il-sovrappeso_29044918-202102k.shtml



I BAMBINI – Anche i piccoli dovrebbero seguire uno schema di alimentazione bilanciata, per abituarsi subito a uno stile di vita sano. Le regole d'oro per loro sono uno schema alimentare fatto **di tre pasti principali** (colazione, pranzo e cena) **più un paio di spuntini** con alimenti ricchi di fibre per favorire un maggior senso di sazietà. Via libera a verdure e legumi in sostituzione di pane, pizza, pasta e patate. È consigliabile **ridurre al minimo** i grassi saturi e trans presenti in creme, formaggi, burro, salse, merendine e prodotti da forno, e proporre regolarmente, ma senza esagerare, olio extravergine di oliva, salmone, sardine, noci, mandorle e nocciole. **Limitare il sale**, mentre sono consentiti (con moderazione) il cioccolato fondente e il gelato alla frutta. **Evitare la sedentarietà:** i bambini e gli adolescenti devono dedicare almeno un'ora al giorno allo sport e al gioco attivo (pedalare, correre, camminare).

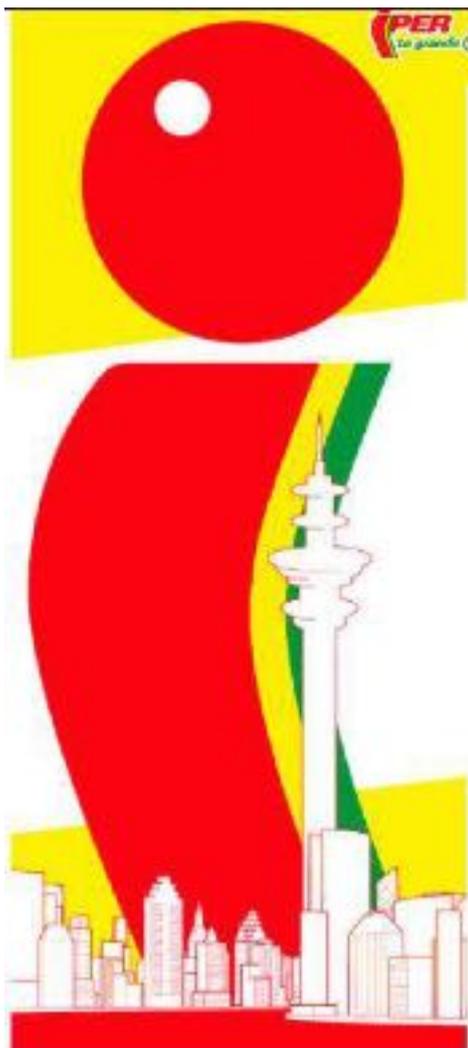
WORLD OBESITY DAY, OBESITÀ SOVRAPPESO DIETA ALIMENTAZIONE LINEA SALUTE

Portale di attualità: Huffington Post

Data: 05/03/2021

Link all'articolo: https://www.huffingtonpost.it/entry/allarme-per-i-piu-piccoli-dai-2-anni-piu-attenzione-al-sovrappeso_it_60420c3ac5b613cec15ce088?utm_hp_ref=it-life

Articolo segnalato in Home Page – Contiene due video interviste a Romina Cervigni



Più soldi a reddito di cittadinanza e d'emergenza. Mossa anti-povertà del governo

Il Covid fa scalfare il numero di poveri "assoluti". Nel decreto Sostegno un altro miliardo di aiuti

DI GIUSEPPE COLOMBO



NOTIZIE

"Nessun danno all'ambiente" tra le regole Ue per la ripartenza (di V. Cogliati Dezza)

La Commissione detta criteri stringenti per il Piano Nazionale di Ripresa e Resilienza

DI HUFFPOST



URC

Allarme per i più piccoli: dal 2 anni più attenzione al sovrappeso

La Fondazione Valter Longo: "Diamo ai nostri figli l'opportunità di una vita lunga e sana"

DI NICOLITTA MONCALERO



NOTIZIE

Arriva la prima bottiglia made in Italy in Pet riciclato al 100% (di A. Ferrazzi)

Necessario un ulteriore passo avanti anche in Italia, potenziando il sistema di raccolta delle bottiglie usate

DI HUFFPOST

Portale di attualità: Huffington Post

Data: 05/03/2021

Link all'articolo: https://www.huffingtonpost.it/entry/allarme-per-i-piu-piccoli-dai-2-anni-piu-attenzione-al-sovrappeso-it_60420c3ac5b613cec15ce088?utm_hp_ref=it-life

Contiene due video interviste a Romina Cervigni





Portale di attualità: Huffington Post

Data: 05/03/2021

Link all'articolo: https://www.huffingtonpost.it/entry/allarme-per-i-piu-piccoli-dai-2-anni-piu-attenzione-al-sovrappeso-it_60420c3ac5b613cec15ce088?utm_hp_ref=it-life

Contiene due video interviste a Romina Cervigni



Nella Giornata Mondiale per la prevenzione dell'Obesità e il Sovrappeso - il 4 marzo - la Fondazione Valter Longo lancia un allarme: in Italia un bambino su 5 è in sovrappeso, uno su 10 è obeso. E l'accumulo di peso può iniziare molto presto, già a 2 anni.

*“Dati allarmanti - dice **Antonluca Matarazzo direttore Generale di Fondazione Valter Longo Onlus**. “Ancor più evidenti nel meridione, imputabili ad abitudini alimentari dannose e riconducibili ad una erronea interpretazione delle regole d'oro della Dieta Mediterranea, totalmente snaturata negli ultimi decenni: l'eccesso nel consumo di alimenti contenenti grandi quantità di amido, che noi chiamiamo le “4 P” (pane, pasta, pizza, patate), così come di grassi saturi e proteine animali, nonché comportamenti sedentari, sta contribuendo al dilagare di questa pandemia da sovrappeso. È essenziale una maggior consapevolezza su come nutrirci e nutrire i nostri figli, per porre le basi di una vita sana proteggendoli da malattie future”.*

Romina Cervigni, Nutrizionista e Responsabile Scientifico della Fondazione Valter Longo spiega come ci possa essere un “peccato di ingenuità”, da parte delle famiglie che può ritardare un intervento mirato.

“Spesso si tende a sottovalutare il problema dell'eccesso di peso nei bambini”, spiega. “Vale la pena ricordare che l'obesità è una vera e propria malattia che può portare conseguenze a breve e a lungo termine. Penso a patologie colesterolo alto, ipertensione, diabete di tipo 2, patologie ormonali, disturbi psicologici e complicanze ortopediche”.

Intervenire però non significa agire in modo drastico: bastano anche piccoli accorgimenti, che poi diventeranno buone abitudini alimentari: si può partire sostituendo una parte di pasta (anche solo 40 grammi) con 100 grammi di legumi e 200 verdure per avere un piatto ricco di fibre e con un basso indice glicemico. *“Gli alimenti amidacei - dice la nutrizionista - vanno sempre abbinati a elementi ricchi di fibre e grassi buoni. Un pasto perfetto può essere ad esempio un purè di lenticchie con crostini di pane e un contorno di insalata di finocchi; oppure riso e piselli con un contorno di carote grattugiate”*

Portale di attualità: Huffington Post

Data: 05/03/2021

Link all'articolo: https://www.huffingtonpost.it/entry/allarme-per-i-piu-piccoli-dai-2-anni-piu-attenzione-al-sovrappeso-it_60420c3ac5b613cec15ce088?utm_hp_ref=it-life

Contiene due video interviste a Romina Cervigni



Bambini: come costruire il pasto perfetto



Romina Cervigni, Nutrizionista e Responsabile Scientifico della Fondazione Valter Longo

Portale di attualità: [Huffington Post](#)

Data: 05/03/2021

Link all'articolo: https://www.huffingtonpost.it/entry/allarme-per-i-piu-piccoli-dai-2-anni-piu-attenzione-al-sovrappeso-it_60420c3ac5b613cec15ce088?utm_hp_ref=it-life

Contiene due video interviste a Romina [Cervigni](#)



Bambini: come costruire il pasto perfetto

Sull'importanza di un intervento immediato, non solo da parte delle famiglie, la Fondazione Valter Longo non ha dubbi.

“L’obesità è responsabile di un enorme impatto clinico ed economico che si stima impegnerà l’8,4 per cento della spesa sanitaria complessiva entro il 2050 - aggiunge il direttore generale Antonluca Matarazzo. “Disinnescare questa bomba a orologeria deve passare attraverso interventi finalizzati a creare l’empowerment della comunità e la necessaria alfabetizzazione sanitaria. Un’azione concreta sarebbe quella di arruolare un esercito di nutrizionisti che lavorando insieme a medici ed educatori, attraverso visite personalizzate, programmi di educazione alimentare e divulgazione scientifica mirata, favorirebbe gradualmente ma costanti cambiamenti delle abitudini alimentari e stile di vita degli italiani, incidendo ciò nel tempo sui costi sanitari per le diverse malattie correlate”.

Mangiare di più ma in modo intelligente. Sì alla pasta alla sera



Romina Cervigni, Nutrizionista e Responsabile Scientifico della Fondazione Valter Longo



Portale di attualità dedicato ai temi della sostenibilità e della responsabilità sociale: Wise Society

Data: 19/02/2021

Link all'articolo: <https://wisesociety.it/incontri/intervista-antonluca-matarazzo-fondazione-valter-longo-obesita-longevita/>



WISE INCONTRI

Vedi tutti >>

Infanzia e obesità, le relazioni pericolose. Perché i bambini sovrappeso oggi saranno adulti malati domani

Il 4 marzo è il World Obesity Day, istituito per sensibilizzare nei confronti di una problematica che nei paesi occidentali è diventata una vera e propria piaga. Solo in Italia in trent'anni l'obesità è aumentata del 60% e i nostri ragazzi sono fra i più grassi d'Europa. Antonluca Matarazzo, direttore generale della Fondazione Valter Longo, ci aiuta a fare il punto su una situazione che ha costi sanitari ed economici altissimi e a capire come invertire la rotta

Vincenzo Febreglia

20 Febbraio 2021



TOPICS: alimentazione sana, be healthy, fondazione valter longo, longevità, obesità

Il 4 marzo è stato designato come il **World Obesity Day**, la Giornata mondiale contro l'obesità, per sensibilizzare nei confronti di una problematica che nei paesi occidentali è diventata una vera e propria piaga sociale e sanitaria, oltre che economica, viste le ricadute che ha sul sistema in termini di maggiori spese sanitarie per le **malattie causate dall'eccesso di peso**. Non bisogna dimenticare, infatti, che i decessi attribuibili direttamente all'obesità (quinto più importante fattore di rischio per mortalità globale) sono circa 3 milioni all'anno nel mondo.



Portale di attualità dedicato ai temi della sostenibilità e della responsabilità sociale: Wise Society

Data: 19/02/2021

Link all'articolo: <https://wisesociety.it/incontri/intervista-antonluca-matarazzo-fondazione-valter-longo-obesita-longevita/>



Il 4 marzo è stato designato come il **World Obesity Day**, la *Giornata mondiale contro l'obesità*, per sensibilizzare nei confronti di una problematica che nei paesi occidentali è diventata una vera e propria piaga sociale e sanitaria, oltre che economica, viste le ricadute che ha sul sistema in termini di maggiori spese sanitarie per le malattie causate dall'eccesso di peso. Non bisogna dimenticare, infatti, che i decessi attribuibili direttamente all'obesità (quinto più importante fattore di rischio per mortalità globale) sono circa 3 milioni all'anno nel mondo.

In Italia negli ultimi trent'anni l'obesità è aumentata del 60% e oggi sono 18 milioni gli adulti in sovrappeso e 5 milioni quelli obesi, ovvero una persona su dieci, mentre tre bambini su dieci sono in sovrappeso e fra questi uno è obeso. Una situazione che pone i bambini italiani tra i più grassi d'Europa, secondi solamente a Cipro e con un'incidenza simile a quella degli Stati Uniti. Fra le organizzazioni più attive in Italia nella lotta all'obesità c'è la **Fondazione Valter Longo** e col suo direttore generale, **Antonluca Matarazzo**, vediamo qual è il modo più efficace per combatterla e per assicurarsi un futuro più sano e longevo.



Antonluca Matarazzo, Direttore Generale della Fondazione Valter Longo Onlus



Portale di attualità dedicato ai temi della sostenibilità e della responsabilità sociale: Wise Society

Data: 19/02/2021

Link all'articolo: <https://wisesociety.it/incontri/intervista-antonluca-matarazzo-fondazione-valter-longo-obesita-longevita/>



I dati sull'obesità sono molto poco rassicuranti...

Innanzitutto, è necessario dire che l'obesità è uno dei principali problemi di salute pubblica, considerata dalle organizzazioni sanitarie come una patologia cronica e, ad oggi, i decessi attribuibili direttamente all'obesità sono circa 3 milioni all'anno nel mondo, rappresentando il quinto più importante fattore di rischio per mortalità globale.

Le ultime stime dell'Organizzazione Mondiale della Sanità rivelano che sono sovrappeso oppure obesi il 50% degli adulti e il 30% dei bambini e adolescenti del pianeta.

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%. Quasi un maggiorenne su due è sovrappeso, condizione che riguarda oltre 23 milioni di italiani e il 25% di chi ha dai 3 ai 17 anni. Ad oggi, 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. E se si guarda anche all'impatto del Covid-19, l'obesità è una delle cause più frequenti di comorbidità nei deceduti per coronavirus, che spesso si accompagna a ipertensione, diabete e a un sistema immunitario meno efficiente.

Eppure in Italia dovremmo essere i depositari della Dieta Mediterranea, universalmente riconosciuta come il più sano stile alimentare al mondo.

È davvero sorprendente che l'Italia, terra di tradizioni culinarie salutari e patria della Dieta Mediterranea, abbia il triste primato del sovrappeso fra le nazioni europee. Un apparente paradosso per una dieta sinonimo di bontà e salute, ma negli ultimi decenni questa dieta è stata totalmente snaturata e spesso mal interpretata. In Italia sono 18 milioni gli adulti in sovrappeso e 5 milioni quelli obesi, ovvero una persona su dieci. E se pensiamo ai più piccoli, vale la pena soffermarsi su un dato decisamente spaventoso: tre bambini su dieci sono in sovrappeso e fra questi uno è obeso.

I bambini italiani sono tra i più grassi d'Europa, secondi solamente a Cipro, allo stesso livello di Grecia e Spagna, e con numeri equivalenti a quelli degli Stati Uniti.



Portale di attualità dedicato ai temi della sostenibilità e della responsabilità sociale: Wise Society

Data: 19/02/2021

Link all'articolo: <https://wisesociety.it/incontri/intervista-antonluca-matarazzo-fondazione-valter-longo-obesita-longevita/>



Questi dati allarmanti, ancor più evidenti nelle aree meridionali del nostro Paese, sono imputabili ad abitudini alimentari dannosi per la salute, riconducibili in gran parte proprio ad una erronea interpretazione delle regole d'oro della Dieta Mediterranea: l'eccesso nel consumo di alimenti contenenti grandi quantità di amido, quelle che noi chiamiamo le "4 P" ossia Pane, Pasta, Pizza, Patate, così come di grassi saturi e proteine animali sta contribuendo al dilagare di abitudini alimentari poco salutari come, per esempio, una colazione non adeguata, un pranzo di amidi rapidamente trasformati in zuccheri o una merenda abbondante.

A ciò si aggiunge uno stile di vita spesso non attivo e comportamenti molto sedentari, specie tra i più piccoli, che rende essenziale una maggior consapevolezza su come nutrirci e come nutrire bambini e adolescenti per porre le basi di una vita sana e offrire loro la protezione da malattie e problemi futuri.

Questo stato di cose può diventare una bomba sociale a orologeria, vero?

L'impressione che ho leggendo alcuni dati, in particolari le proiezioni future, è quella di assistere a una vera e propria pandemia da sovrappeso. Se si pensa che solo negli ultimi quarant'anni i bambini obesi nel mondo sono aumentati di oltre dieci volte il numero originario: da 11 milioni siamo passati a 124 milioni. A livello mondiale l'obesità è responsabile ogni anno della perdita di circa 94 milioni di anni di vita aggiustati per disabilità, con un incremento di più dell'80% negli ultimi vent'anni.

Ma la situazione è ancor più preoccupante perché le proiezioni dell'Organizzazione Mondiale della Sanità indicano che se non si inverte la rotta urgentemente, da qui già al 2030, avremo un quasi raddoppio della prevalenza di obesità che sommata al sovrappeso costituirà circa il 70% della popolazione. Sottovalutare ciò vorrebbe dire non considerare che, ad oggi, l'obesità contribuisce in modo significativo allo sviluppo delle malattie non trasmissibili che causano nel nostro paese il 92% di morti e più dell'85% di anni persi per disabilità.



Portale di attualità dedicato ai temi della sostenibilità e della responsabilità sociale: [Wise Society](#)

Data: 19/02/2021

Link all'articolo: <https://wisesociety.it/incontri/intervista-antonluca-matarazzo-fondazione-valter-longo-obesita-longevita/>



Parlare solo di bomba sociale è probabilmente riduttivo, considerato l'enorme impatto clinico, dovuto principalmente alle correlate malattie di cui l'obesità è responsabile come alcune forme di tumore, l'aumentato rischio di diabete e le malattie cardiovascolari e al maggior rischio di ospedalizzazione, così come del crescente impatto economico, paragonabile a quello del fumo di sigaretta, che si stima possa impegnare l'8,4% della spesa sanitaria complessiva entro il 2050.

E la cosa disastrosa è che bambini in sovrappeso oggi molto probabilmente saranno adulti malati in futuro...

La sana longevità inizia da bambini, addirittura prima della nascita! I dati preoccupanti citati sinora così come l'incapacità dei genitori di riconoscere o risolvere il problema possono condurre a ripercussioni sulla salute dei nostri bambini anche a distanza di anni. Basta pensare che il sovrappeso prolungato di un adolescente o bambino può quadruplicare la possibilità che da adulto gli venga diagnosticato il diabete. Il peso in eccesso in età pediatrica compromette la buona salute, perché espone il bambino a rischi di malattia sia durante l'adolescenza sia in età adulta, aumentando il rischio di malattie croniche che vanno da patologie cardiovascolari, diabete, malattie del fegato, disturbi respiratori, fino al cancro, solo per citarne alcune.





Portale di attualità dedicato ai temi della sostenibilità e della responsabilità sociale: [Wise Society](#)

Data: 19/02/2021

Link all'articolo: <https://wisesociety.it/incontri/intervista-antonluca-matarazzo-fondazione-valter-longo-obesita-longevita/>



C'è un bisogno estremo di sensibilizzare in primis i genitori e la scuola nei confronti di una più sana alimentazione, per esempio preferendo alimenti freschi a quelli industriali, che spessissimo contengono zuccheri e altre sostanze dannose.

L'uso di prodotti industriali che contengono livelli molto alti di addensanti, emulsionanti, grassi idrogenati, va evitato in modo sempre più deciso, in favore di una riscoperta dei prodotti freschi e di stagione, proprio come quelli che coloravano le tavole dei nostri nonni e dei centenari ancora oggi in salute. E questo cambio di paradigma andrebbe fatto sin dall'età pediatrica, per educare i più piccoli alla cultura del mangiar sano. L'arma dell'educazione nutrizionale attraverso i genitori, i pediatri, gli insegnanti, è la più efficace che possiamo mettere in campo contro la sofisticazione degli alimenti industriali.

Anche a livello istituzionale si può e si deve fare ancora molto...

Creare consapevolezza attraverso l'empowerment della comunità e l'alfabetizzazione sanitaria rappresenterebbe un'azione reale e strategicamente utile a risolvere il problema dell'obesità alla base, così da stimolare un ambiente volto alla prevenzione e al mantenimento del "Bene Salute" attraverso l'adozione di stili di vita salutari e scelte alimentari adeguate sin dall'infanzia. Favorire un sistema di "welfare community", come anche auspicato da alcuni governi nazionali, passa anche e soprattutto attraverso una rinnovata sensibilizzazione istituzionale atta a rivedere il fondamentale ruolo del non profit nell'attuale sistema sanitario. Il passaggio necessario e auspicabile dovrebbe essere quello di creare sistemi integrati tra sistema sanitario pubblico e quello costruito dalle realtà del terzo settore, che andrebbe riconosciuto come parte di una complessiva offerta pubblica, sarebbe un passaggio necessario per agevolare l'impatto immediato di interventi realmente risolutivi. L'auspicio e l'invito è quello di passare dalle parole ai fatti, dalle politiche di sensibilizzazioni all'azione reale per portare i governi e le autorità sovranazionali ad agire rapidamente per affrontare il crescente problema dell'obesità.



Portale di attualità dedicato ai temi della sostenibilità e della responsabilità sociale: [Wise Society](#)

Data: 19/02/2021

Link all'articolo: <https://wisesociety.it/incontri/intervista-antonluca-matarazzo-fondazione-valter-longo-obesita-longevita/>



Voi come Fondazione siete molto impegnati su questo fronte.

Le attività di prevenzione e cura dell'obesità e del sovrappeso sono centrali in tutti i programmi della Fondazione Valter Longo Onlus, realizzati grazie a un team di esperti biologi nutrizionisti ed educatori su basi rigorosamente scientifiche. Ecco perché il World Obesity Day si inserisce in un quadro più ampio di iniziative di assistenza nutrizionale ai pazienti e campagne di sensibilizzazione nelle scuole. Qualche esempio? Nel 2020, anno fortemente penalizzato dalla pandemia da Covid-19, la Fondazione Valter Longo ha risposto a quasi 5.000 richieste di assistenza nutrizionale, svolto quasi 500 visite con rilascio di piani alimentari personalizzati, definito e realizzato in parte un programma di webinar gratuiti per le scuole, che hanno coinvolto sinora un totale di 230 studenti e 18 docenti. E ancora: in seguito alla pandemia la Fondazione ha realizzato un progetto di assistenza nutrizionale digitale in Italia e all'estero, distribuendo Linee guida nutrizionali insieme ad altri contenuti gratuiti. È attiva nelle campagne di informazione sui rischi della cattiva alimentazione in tutte le fasi della vita, soprattutto a favore di soggetti svantaggiati, e si può sostenere in prima persona questo importante lavoro che con la Fondazione stiamo cercando di portare avanti.

In questo vostro lavoro siete vicini anche ai meno abbienti, a chi non si può permettere di consultare in condizioni normali nutrizionisti o specialisti, anche perché molto spesso l'obesità si annida proprio nelle fasce più deboli della società...

La nostra Fondazione nasce per garantire a tutti, in particolare alle persone svantaggiate e in condizioni di povertà, il diritto alla longevità, intesa come una vita lunga e sana. I nostri specialisti in nutrizione e la nostra équipe di medici sono a disposizione di anziani, genitori, bambini e persone fragili per accompagnarli in un percorso personalizzato di assistenza nutrizionale che possa diventare il punto di partenza per un importante cambiamento dello stile di vita.



Portale di attualità dedicato ai temi della sostenibilità e della responsabilità sociale: [Wise Society](https://wisesociety.it)

Data: 19/02/2021

Link all'articolo: <https://wisesociety.it/incontri/intervista-antonluca-matarazzo-fondazione-valterlongo-obesita-longevita/>



In occasione della Giornata Mondiale dell'Obesità proponete una serie di iniziative. Quali?

Sì, la Fondazione riconferma il proprio impegno per la prevenzione offrendo, giovedì 4 marzo 2021 dalle 10 alle 13 e dalle 14 alle 17, colloqui nutrizionali gratuiti per pazienti obesi in tutta sicurezza, via Skype, WhatsApp o telefonici. Per prenotare occorre chiamare o mandare un messaggio WhatsApp al numero 366 874 9950 oppure scrivere una mail a nutrizionisti@fondazionevalterlongo.org a partire da lunedì 1° marzo. Non solo: in risposta all'emergenza obesità giovanile la Fondazione lancia ONE – Obesity Nutrition, Exercise, un ciclo di cinque webinar gratuiti per studenti, docenti e genitori a cui ci si può iscrivere semplicemente mandando una mail a educazione@fondazionevalterlongo.org.





Portale di attualità dedicato ai temi della sostenibilità e della responsabilità sociale: [Wise Society](https://wisesociety.it)

Data: 19/02/2021

Link all'articolo: <https://wisesociety.it/incontri/intervista-antonluca-matarazzo-fondazione-valter-longo-obesita-longevita/>



L'Organizzazione Mondiale della Sanità ha dichiarato il 2021-2030 decennio dell'Healthy Ageing. Come possiamo favorire, sia a livello istituzionale che a livello individuale, un invecchiamento sano?

La sfida di una vita sempre più lunga e sana è la vera chiave di volta per il progresso dei paesi europei: entro il 2025 circa un terzo della popolazione del vecchio continente avrà 60 anni e oltre, e ci sarà un rapido aumento del numero di ultraottantenni. Il decennio per l'invecchiamento sano è un'opportunità per coordinare gli sforzi di governi, società civile, agenzie internazionali, professionisti, università, media e settore privato in un piano di azione concertato per migliorare l'esistenza delle persone, delle loro famiglie e delle comunità in cui vivono in preparazione ad una longevità sana.

Le ricadute, come accennava prima, sono anche di natura socio-economica. Il coronavirus l'ha dimostrato ampiamente...

L'urgenza di una risposta concreta, anche a livello governativo, ai problemi delle famiglie e dei *care giver* è emersa potentemente durante la pandemia, che ha evidenziato la gravità delle lacune esistenti nelle politiche, nei sistemi e nei servizi. Ci sono già più di un miliardo di persone di età pari o superiore a 60 anni, la maggior parte delle quali vive in paesi a basso e medio reddito e molti non hanno accesso nemmeno alle risorse di base necessarie per una vita dignitosa. La sana nutrizione e lo stile di vita corretto sono le armi più potenti che abbiamo a disposizione per porre le basi di una longevità sana e con il minor numero possibile di malattie croniche o non trasmissibili. Ma da sole non bastano: urge una politica di interventi concreti e mirati e di sostegno economico alle famiglie e ai *care giver* impegnati nella cura dei senior.

Una società saggia, "wise", secondo lei che caratteristiche dovrebbe avere?

Una società che punta a un futuro migliore e maggiormente sostenibile, innanzitutto non è sedentaria, ma agisce in modo proattivo, persegue scelte previdenti, sagge, direi "wise". Tale sensibilità e approccio rispecchia pienamente la vision della Fondazione Valter Longo perché intervenire preventivamente su determinati fattori di rischio acceleratori dell'invecchiamento, agevolando scelte alimentari corrette e uno stile di vita salutare, significa agire in modo saggio e incisivo sulla possibilità di provocare l'insorgenza delle più comuni patologie o controllarne l'evoluzione.



Portale di attualità dedicato ai temi della sostenibilità e della responsabilità sociale: [Wise Society](#)

Data: 19/02/2021

Link all'articolo: <https://wisesociety.it/incontri/intervista-antonluca-matarazzo-fondazione-valter-longo-obesita-longevita/>



Proviamo a dare 5 regole per una vita più sana e longeva?

Sul sito della Fondazione Valter Longo Onlus, è possibile scoprire molto di più e addirittura scaricare gratuitamente il Manuale della Longevità. Ad ogni modo, un prezioso vademecum è stato elaborato dal team dei nutrizionisti della Fondazione Valter Longo, che hanno individuato le principali linee guida basate sulla Dieta della Longevità e sulle regole d'oro della tavola dei centenari e degli anziani più longevi:

1. **Menù 100% vegetale** (o quasi): adottare un'alimentazione il più possibile a base vegetale (legumi, ortaggi, frutta) e di pesce (2 o 3 volte a settimana), evitando quello ad alta percentuale di mercurio. Semaforo verde, infine, per l'olio extravergine d'oliva, da consumare in quantità relativamente alte, dai 50 ai 100 ml al giorno.
2. **Mangiare di più, non di meno, ma meglio**: assumere ricche porzioni di carboidrati complessi (pomodori, broccoli, carote, legumi, eccetera) e inserire fagioli, ceci, piselli come principale fonte di proteine.
3. **Ridurre al minimo i grassi idrogenati e trans e gli zuccheri semplici**: eliminare dal proprio menù i *junk food* e quelli ricchi di zuccheri semplici, privilegiando alimenti ricchi di grassi insaturi, come salmone, noci, mandorle, nocciole, e poveri di grassi idrogenati e trans, come quelli dei prodotti industriali e confezionati.
4. **Mangiare due pasti e uno spuntino**: per mantenere o ridurre il peso è consigliabile uno schema alimentare 2 + 1: colazione, pranzo e spuntino alla sera oppure colazione, spuntino a pranzo e pasto principale alla sera.
5. **Mangiare nell'arco di dodici ore**: fare colazione dopo le 8 e cenare prima delle 20, oppure consumare il primo pasto della giornata alle 9 e la cena prima delle 21.

Vincenzo Petraglia



PI
W

Portale di attualità dedicato ai temi della sostenibilità e della responsabilità sociale: [Wise Society](#)

Data: 19/02/2021

Link all'articolo: <https://wisesociety.it/incontri/intervista-antonluca-matarazzo-fondazione-valter-longo-obesita-longevita/>



WISE SOCIETY

THE MAGAZINE ONLINE

PEOPLE FOR A SUSTAINABLE FUTURE





Portale di attualità dedicato ai temi della sostenibilità e della responsabilità sociale: [Wise Society](#)

Data: 19/02/2021

Link all'articolo: <https://wisesociety.it/incontri/intervista-antonluca-matarazzo-fondazione-valter-longo-obesita-longevita/>



WISE SOCIETY

THE MAGAZINE ONLINE

PEOPLE FOR A SUSTAINABLE FUTURE

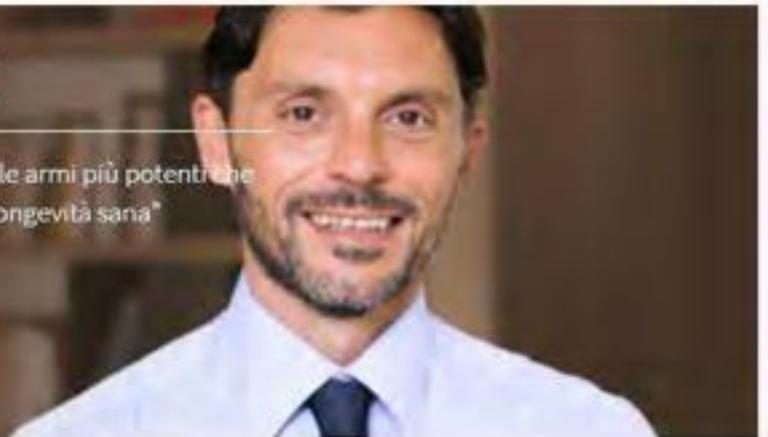
WISE PEOPLE

[Vedi tutti >>](#)

Antonluca Matarazzo

Direttore generale Fondazione Valter Longo

"La sana nutrizione e lo stile di vita corretto sono le armi più potenti che abbiamo a disposizione per porre le basi di una longevità sana"



Biografia

19 Febbraio 2021

Avvocato e manager con svariate esperienze a livello internazionale nella gestione e nello sviluppo aziendale, è dall'inizio del 2020 direttore generale della Fondazione Valter Longo Onlus.

[🔍 Leggi la Biografia completa](#)

Portale di attualità del mensile Vanity Fair di Condé Nast: VanityFair.it

Data: 04/03/2021

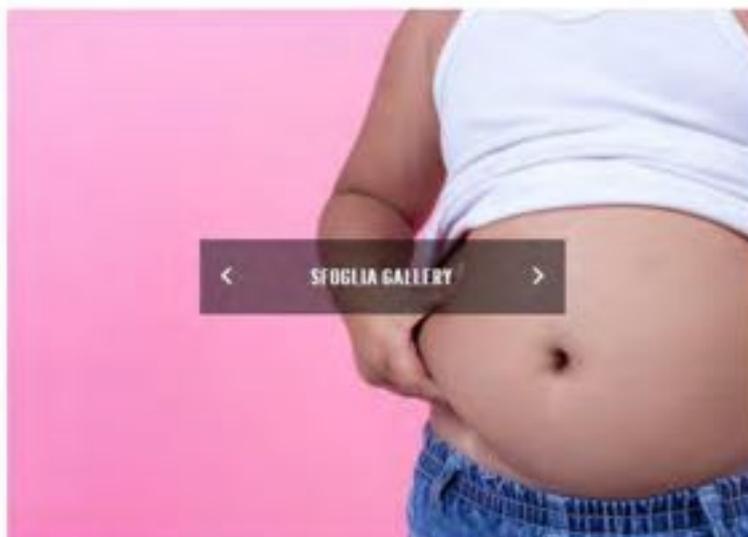
Link all'articolo: <https://www.vanityfair.it/vanityfood/mangiar-bene/2021/03/04/le-5-regole-fondamentali-contro-obesita-come-non-ingrassare-world-obesity-day>

VANITY FAIR

FOOD | MANGIAR BEVE

Le 5 regole fondamentali per non rischiare di diventare obesi

DA MARZO 2021
di FABIANA SALSI





Portale di attualità del mensile Vanity Fair di Condé Nast: VanityFair.it

Data: 04/03/2021

Link all'articolo: <https://www.vanityfair.it/vanityfood/mangiar-bene/2021/03/04/le-5-regole-fondamentali-contro-obesita-come-non-ingrassare-world-obesity-day>



In Italia sono obesi 1 adulto su 2 e 3 bambini su 10. Per la Giornata Mondiale dell'Obesità il 4 marzo abbiamo chiesto alla Fondazione Valter Longo un vademecum per rimanere o tornare snelli (e sani).

Il 4 marzo è il World Obesity Day, la giornata mondiale promossa dalla World Obesity Federation con l'OMS per diffondere comportamenti virtuosi che aiutino a combattere uno dei più urgenti problemi del pianeta. Sono **800 milioni le persone che nel mondo convivono con l'obesità e in Italia (secondo l'ultimo rapporto Istat realizzato per il secondo Italian Obesity Barometer Report) **ne soffrono un adulto su due e 3 bambini su 10**. *(Sfoggia la gallery sopra per leggere le 5 regole fondamentali anti-obesità)***

OBESITÀ E COVID

Un problema che **con la pandemia si sta aggravando** perché si esce meno e in casa si mangia di più, con conseguenze molto pesanti.

L'obesità non è solo una questione di peso o massa corporea: **è la prima causa scatenante di malattie** come il diabete, il colesterolo, il cancro e quindi è **un grave fattore di rischio anche per la mortalità da Covid-19**. Secondo i dati della World Obesity Federation **le persone obese che hanno contratto il Coronavirus hanno avuto il 113% in più di probabilità di essere ospedalizzate**, il 74% in più di essere ricoverate in terapia intensiva ed il 48% in più di morire, rispetto ai pazienti normopeso.



Portale di attualità del mensile Vanity Fair di Condé Nast: VanityFair.it

Data: 04/03/2021

Link all'articolo: <https://www.vanityfair.it/vanityfood/mangiar-bene/2021/03/04/le-5-regole-fondamentali-contro-obesita-come-non-ingrassare-world-obesity-day>



LA FONDAZIONE VALTER LONGO

Le previsioni non fanno sperare in un futuro migliore: «**Nel 2030 rischiamo di assistere al raddoppio della prevalenza di obesità**, che sommata al sovrappeso, costituirà circa il 70% della popolazione, con un enorme impatto clinico ed economico», dice **Antonluca Matarazzo, Direttore Generale della Fondazione Valter Longo Onlus**. È la fondazione nata per volere del professor **Valter Longo**, direttore del programma di Oncologia e Longevità dell'IFOM (Istituto Firc di Oncologia Molecolare) di Milano e del Longevity institute dell'University of Southern California, la **prima in Italia dedicata a garantire a tutti, in particolare alle persone svantaggiate e in condizioni di povertà, una vita lunga e sana** attraverso una corretta alimentazione e uno stile di vita salutare.

Perché l'obesità, oltre che figlia della cattiva nutrizione, è una malattia sociale: da anni le statistiche continuano a ricordarci che **nel nostro Paese le zone in cui si concentra la maggior parte degli obesi, bambini su tutti, sono quelle del Sud o comunque di aree più svantaggiate, con dati che cambiano sensibilmente anche solo in base al quartiere all'interno della stessa città**. Per questo la Fondazione Valter Longo Onlus, con il suo team di biologi nutrizionisti ed educatori, è attiva da tempo con iniziative dedicate alla prevenzione, anche nelle scuola.

IL VADEMECUM PER VIVERE MEGLIO

In particolare per questa giornata mondiale ha diffuso **un vademecum che tutti dovremmo tener presente**: 5 regole base per ricordarci che **un'alimentazione a base prevalentemente vegetale** priva di cibi ricchi di zuccheri o grassi, che preveda anche il digiuno resta la via maestra per vivere meglio.

Le trovate nella gallery sopra, con i consigli di Romina Cervigni, Nutrizionista e Responsabile Scientifico della Fondazione Valter Longo Onlus.



Portale di attualità del mensile Vanity Fair di Condé Nast: VanityFair.it

Data: 04/03/2021

Link all'articolo: <https://www.vanityfair.it/vanityfood/mangiar-bene/2021/03/04/le-5-regole-fondamentali-contro-obesita-come-non-ingrassare-world-obesity-day>



LE INIZIATIVE GRATUITE PER CHI SOFFRE DI OBESITÀ

Non è l'unica iniziativa della Fondazione: giovedì 4 marzo, infatti **offrirà colloqui nutrizionali gratuiti per pazienti obesi**. I colloqui si terranno dalle 10.00 alle 13.00 e dalle 14.00 alle 17.00 via Skype, WhatsApp o telefonici e per prenotare basta chiamare o mandare un messaggio WhatsApp al numero 366 874 9950 oppure scrivere una mail a nutrizionisti@fondazionevalterlongo.org a partire da lunedì primo marzo. Inoltre, per contrastare l'obesità giovanile, la Fondazione ha anche lanciato **ONE – Obesity Nutrition, Exercise, un ciclo di cinque webinar gratuiti** per studenti, docenti e genitori (tutte le info sono su www.fondazionevalterlongo.org). *Per leggere il vademecum sfogliate la gallery sopra*

Portale di attualità del mensile Vanity Fair di Condé Nast: VanityFair.it

Data: 04/03/2021

Link all'articolo: <https://www.vanityfair.it/vanityfood/mangiar-bene/2021/03/04/le-5-regole-fondamentali-contro-obesita-come-non-ingrassare-world-obesity-day>

VANITY FAIR

Picture Gallery



Portale di attualità del mensile Vanity Fair di Condé Nast: VanityFair.it

Data: 04/03/2021

Link all'articolo: <https://www.vanityfair.it/lifestyle/bambini/2021/03/04/obesita-i-bambini-piccoli-mangiano-troppo-pane-pizza-pasta-e-patate>

VANITY FAIR

LIFESTYLE MAMME E BAMBINI

LIFESTYLE MAMME E BAMBINI

Obesità: i bambini piccoli mangiano troppo pane, pizza, pasta e patate

04 MARZO 2021
di FRANCESCA
GASTALDI





Portale di attualità del mensile Vanity Fair di Condé Nast: VanityFair.it

Data: 04/03/2021

Link all'articolo: <https://www.vanityfair.it/lifestyle/bambini/2021/03/04/obesita-i-bambini-piccoli-mangiano-troppo-pane-pizza-pasta-e-patate>



In Italia un bambino su 5 è in sovrappeso, più di uno su 10 obeso: un primato simile a tutti gli effetti a quello dell'America. Ma il junk food in questo caso non c'entra. Un'esperta ci spiega quali sono da noi le principali cause di sovrappeso in età pediatrica e le conseguenze, anche gravi, che può avere sulla salute. Tra falsi miti da sfatare e dritte utili per i genitori.

Obesità infantile, un tema attuale ma ancora sottovalutato. Le ultime stime dell'**Organizzazione Mondiale della Sanità** rivelano infatti che sono sovrappeso oppure obesi il **30% dei bambini** e adolescenti del pianeta. In Italia la situazione non è migliore: **3 bambini su 10** (circa il 29,8%) in sovrappeso e fra questi **1 è obeso** (9,4%). A lanciare l'allarme, in occasione del **World Obesity Day**, la Giornata Mondiale per la prevenzione dell'Obesità e il Sovrappeso che si celebra il **4 marzo**, è la **Fondazione Valter Longo**, Onlus impegnata nella promozione di iniziative e programmi volti a garantire a tutti, in particolare alle persone svantaggiate e in condizioni di povertà, una **vita lunga e sana** attraverso una **corretta alimentazione** e uno stile di **vita equilibrato**.

Sono stati proprio gli studi condotti da **Valter Longo**, biogerontologo di fama internazionale e fondatore della Onlus, ad analizzare le **principali cause** dell'obesità infantile in Italia (*"La longevità inizia da bambini"*, 2019 Vallardi Editore). Al contrario di quello che si è soliti pensare, il maggiore indiziato non sarebbe il "cibo spazzatura" quanto un'interpretazione scorretta e sbilanciata della classica dieta mediterranea e, in particolare, un **consumo eccessivo di alimenti come pane, pasta, pizza e patate**.

Portale di attualità del mensile Vanity Fair di Condé Nast: VanityFair.it

Data: 04/03/2021

Link all'articolo: <https://www.vanityfair.it/lifestyle/bambini/2021/03/04/obesita-i-bambini-piccoli-mangiano-troppo-pane-pizza-pasta-e-patate>



«In Italia abbiamo un primato di obesità infantile simile a tutti gli effetti a quello dell'America – spiega la **Dottoressa Romina Cervigni**, Nutrizionista e Responsabile Scientifico della Fondazione Valter Longo Onlus – *eppure il fenomeno non è legato al consumo di junk food e bibite gassate. Le indagini che abbiamo condotto rivelano che un bambino italiano consuma in media una lattina di bibita gassata alla settimana, di contro però quasi 500 gr al giorno di alimenti come pane, pasta e patate e l'amido di cui sono ricchi questi cibi viene assorbito molto rapidamente nel nostro corpo come zucchero. È bene ricordare dunque che l'obesità può essere associata non solo ai cibi spazzatura ma anche a un consumo smodato di cibi di per sé sani*».

Ad aggravare la situazione anche la **scarsa percezione che i genitori spesso hanno del problema**: un bambino “paffutello” viene ancora oggi spesso considerato un bambino in buona salute quando in realtà il sovrappeso da piccoli può avere delle **conseguenze importanti sulla salute**.

«L'eccesso di grasso da bambini – spiega infatti la Dottoressa Cervigni – *predispone da adulti a una serie di patologie serie come ipertensione, malattie cardiovascolari, disturbi ormonali e respiratori. Non solo, un bambino obeso è 4 volte più esposto al rischio di diventare diabetico da adulto. Senza contare le implicazioni psicologiche, anche queste spesso sottovalutate. Il sovrappeso da bambini può portare infatti a sviluppare disturbi del comportamento alimentare*».

Tra le principali cause dell'obesità infantile, anche la **scarsa attività fisica e la sedentarietà**, un problema reso ancora più acuto dal **lockdown prolungato** e dalle limitazioni a cui sono stati costretti i piccoli in quest'ultimo periodo. «*La sedentarietà è un problema che ha riguardato anche i bambini, privati di quelle attività che vanno oltre allo sport programmato ma che implicano comunque il movimento, come correre o andare in bici – spiega ancora la nutrizionista – In base agli ultimi report che abbiamo, l'obesità nel 2019 stava registrando una piccola diminuzione, seppur graduale, ma i dati del 2020 secondo noi invertiranno questa tendenza e registreranno un peggioramento*».



Portale di attualità del mensile Vanity Fair di Condé Nast: VanityFair.it

Data: 04/03/2021

Link all'articolo: <https://www.vanityfair.it/lifestyle/bambini/2021/03/04/obesita-i-bambini-piccoli-mangiano-troppo-pane-pizza-pasta-e-patate>



Da tutto questo emerge dunque la necessità di **fare prevenzione**, assicurando ai bambini una corretta **educazione alimentare**: insegnare **fin da piccoli a mangiare in modo sano** è infatti fondamentale per garantire una **vita sana e longeva**.

Da cosa cominciare?

«È importante innanzitutto far capire ai bambini che **ci sono alimenti di per sé sani ma che se mangiati in maniera eccessiva, non fanno bene** – suggerisce la dottoressa – Questo vale, come dicevamo, per pane, pasta e patate, da sostituire con verdure e legumi che aumentano il senso di sazietà, ma anche per la frutta che, sebbene ricca di sali minerali, vitamine e fibre, contiene anche zuccheri e quindi va mangiata ma con la giusta moderazione. Noi lo diciamo sempre: **non si tratta di mangiare di meno**. Si può mangiare anche di più ma imparando a farlo meglio. Ed è questo che anche i bambini devono sapere».

Se è vero però che il principio fondamentale per la corretta alimentazione dei più piccoli è puntare su una **dieta completa**, che includa tutte le sostanze nutritive necessarie per la salute, spesso i genitori devono fare i conti con **l'estrema selettività di alcuni bambini**, nonché con il rifiuto di determinati cibi. Come fare allora? Anche in questo caso, attenzione ai **falsi miti**: la strategia, spesso utilizzata, di “camuffare” l'alimento non gradito all'interno di un'altra portata, non è sempre efficace.



Portale di attualità del mensile Vanity Fair di Condé Nast: VanityFair.it

Data: 04/03/2021

Link all'articolo: <https://www.vanityfair.it/lifestyle/bambini/2021/03/04/obesita-i-bambini-piccoli-mangiano-troppo-pane-pizza-pasta-e-patate>



«Tramite i nostri canali social abbiamo proposto un questionario rivolto ai genitori – racconta ancora la nutrizionista – chiedendo quali soluzioni mettano in atto per proporre ai bambini alimenti poco graditi ma salutari e quanto efficaci si siano rivelate nel tempo queste strategie. Ebbene, dal sondaggio è emerso che, anche se molto diffusa, la pratica di **nascondere l'alimento non gradito all'interno di una preparazione diversa**, si è rivelata **poco efficace**; al contrario, una strategia poco utilizzata ma che ha garantito buoni risultati secondo i genitori, è quella di proporre ai bambini piccole quantità del cibo non gradito, così da abituarli gradualmente ad accettare quell'alimento».

Per scoprire il decalogo dell'alimentazione corretta a misura di bambini e ragazzi fornito dalla Fondazione Valter Longo Onlus scorrete la gallery in alto.

Portale di attualità del mensile Vanity Fair di Condé Nast: VanityFair.it

Data: 04/03/2021

Link all'articolo: <https://www.vanityfair.it/lifestyle/bambini/2021/03/04/obesita-i-bambini-piccoli-mangiano-troppo-pane-pizza-pasta-e-patate>

VANITY FAIR

Picture Gallery

VF



1

Una dieta completa

Nella dieta di un bambino non deve mancare nulla: proteine, grassi, carboidrati, minerali fibre e acqua: tutti i nutrienti sono necessari.

Foto: Pexels.com

Portale di attualità del mensile Vanity Fair di Condé Nast: VanityFair.it

Data: 04/03/2021

Link all'articolo: <https://www.vanityfair.it/lifestyle/bambini/2021/03/04/obesita-i-bambini-piccoli-mangiano-troppo-pane-pizza-pasta-e-patate>

VANITY FAIR

Picture Gallery

VF

2

Proteine quanto basta

- ✖ Salvo diverse indicazioni del pediatra, per un bambino di età superiore ai 4 anni, sarebbe bene mantenersi intorno agli 0,9 grammi di proteine per chilogrammo di peso corporeo al giorno. Quindi se il bambino pesa 30 kg, si tratta di circa 27 grammi di proteine al giorno.
Foto: unsplash.com



Portale di attualità del mensile Vanity Fair di Condé Nast: VanityFair.it

Data: 04/03/2021

Link all'articolo: <https://www.vanityfair.it/lifestyle/bambini/2021/03/04/obesita-i-bambini-piccoli-mangiano-troppo-pane-pizza-pasta-e-patate>

VANITY FAIR

Picture Gallery

VF



3

Occhio alle "4 P"

Limitare le 4P (pane, pasta, pizze e patate), il riso e i succhi di frutta. Per i bambini e i ragazzi che devono perdere peso, sostituirne una parte con verdure e/o legumi. Basta sostituire anche solo 50-60 grammi di patate, riso, pane con 100 grammi di carote, broccoli, fagioli, ceci, lattuga in più al giorno. Un quantitativo accettabile che però può fare una differenza enorme a lungo andare dal punto di vista nutritivo e del peso.

Foto: Pexels.com

Portale di attualità del mensile Vanity Fair di Condé Nast: VanityFair.it

Data: 04/03/2021

Link all'articolo: <https://www.vanityfair.it/lifestyle/bambini/2021/03/04/obesita-i-bambini-piccoli-mangiano-troppo-pane-pizza-pasta-e-patate>

VANITY FAIR

Picture Gallery



4

Solo "grassi buoni"

È consigliabile ridurre al minimo i grassi saturi, idrogenati e trans presenti in creme, formaggi, burro, salse, merendine e prodotti da forno, soprattutto nei casi di obesità severa. Il bambino dovrebbe, invece, consumare regolarmente, ma senza esagerare, olio extravergine di oliva, salmone, sardine, noci, mandorle e nocciole.
Foto: Pixabay.com



Portale di attualità del mensile Vanity Fair di Condé Nast: VanityFair.it

Data: 04/03/2021

Link all'articolo: <https://www.vanityfair.it/lifestyle/bambini/2021/03/04/obesita-i-bambini-piccoli-mangiano-troppo-pane-pizza-pasta-e-patate>

VANITY FAIR

Picture Gallery

VF

5

Limitare sale e zuccheri

Il fegato usa gli zuccheri in eccesso per generare grasso che viene immagazzinato nel fegato stesso o in altri punti, tra cui l'addome (grasso viscerale) e le zone distribuite in tutto il corpo sotto la pelle (grasso sotto-cutaneo). Attenzione però a non demonizzare però tutti i dolci, basta solo seguire alcune regole: meglio la **cioccolata fondente** o un **gelato alla frutta**.
Foto: Unsplash.com



Portale di attualità del mensile Vanity Fair di Condé Nast: VanityFair.it

Data: 04/03/2021

Link all'articolo: <https://www.vanityfair.it/lifestyle/bambini/2021/03/04/obesita-i-bambini-piccoli-mangiano-troppo-pane-pizza-pasta-e-patate>

VANITY FAIR

Picture Gallery

VF

6

Mangiare nell'arco delle 12 ore

Se si finisce colazione alle 8 bisogna cenare alle 20. Negli adulti è ampiamente dimostrato che a parità di calorie introdotte, i soggetti che consumano i pasti nell'arco di 12 ore presentano un minor rischio di sovrappeso e di disturbi metabolici.
Foto: pixabay.com



Portale di attualità del mensile Vanity Fair di Condé Nast: [VanityFair.it](https://www.vanityfair.it)

Data: 04/03/2021

Link all'articolo: <https://www.vanityfair.it/lifestyle/bambini/2021/03/04/obesita-i-bambini-piccoli-mangiano-tropo-pane-pizza-pasta-e-patate>

VANITY FAIR

Picture Gallery



7

Mangiare di più, non di meno, ma meglio

La giusta combinazione di cibi permette di proporre pasti più abbondanti, più sani e completi dal punto di vista nutrizionale e che determineranno un senso di sazietà duraturo grazie al buon bilanciamento dei nutrienti.

Foto: unsplash.com

Portale di attualità del mensile Vanity Fair di Condé Nast: VanityFair.it

Data: 04/03/2021

Link all'articolo: <https://www.vanityfair.it/lifestyle/bambini/2021/03/04/obesita-i-bambini-piccoli-mangiano-troppo-pane-pizza-pasta-e-patate>

VANITY FAIR

Picture Gallery

VF

8

Scegliere i cibi semplici e della tradizione locale

I piatti normalmente presenti sulle tavole dei nostri genitori, nonni e bisnonni forniscono ancora un valido esempio. Ciò consente di limitare il ricorso a fast food prodotti di fabbricazione industriale.

Foto: Pixabay.com



Portale di attualità del mensile Vanity Fair di Condé Nast: [VanityFair.it](https://www.vanityfair.it)

Data: 04/03/2021

Link all'articolo: <https://www.vanityfair.it/lifestyle/bambini/2021/03/04/obesita-i-bambini-piccoli-mangiano-troppo-pane-pizza-pasta-e-patate>

VANITY FAIR

Picture Gallery

VF

9

Evitare la sedentarietà

Camminare, pedalare e giocare per almeno un'ora al giorno. I bambini e gli adolescenti di età compresa tra i 5 e i 17 anni dovrebbero praticare almeno 60 minuti di attività fisica quotidiana di intensità moderata-vigorosa ed esercizi di rafforzamento dell'apparato muscolo-scheletrico almeno tre volte la settimana.

Foto: Pexels.com



Portale di attualità del mensile Vanity Fair di Condé Nast: VanityFair.it

Data: 04/03/2021

Link all'articolo: <https://www.vanityfair.it/lifestyle/bambini/2021/03/04/obesita-i-bambini-piccoli-mangiano-troppo-pane-pizza-pasta-e-patate>

VANITY FAIR

Picture Gallery

VF

10

Organizzare i pasti suddividendo l'assunzione giornaliera in 4-5 momenti

Per i bambini è consigliabile suddividere l'alimentazione giornaliera in 4-5 pasti. Attenzione però a limitare calorie e alcuni carboidrati/amidi responsabili dell'aumento di peso.

Foto: Unsplash.com





Portale di attualità "al femminile": Dilei

Data: 04/03/2021

Link all'articolo: <https://dilei.it/benessere/obesita-le-5-regole-doro-nella-dieta-dei-centenari-contro-il-sovrappeso/998885/>

Di•Lei

Home > Benessere > Obesità, le 5 regole d'oro nella dieta dei centenari contro il sovrappeso

Obesità, le 5 regole d'oro nella dieta dei centenari contro il sovrappeso

Le linee guida che si basano sulla Dieta della Longevità per combattere l'obesità e vivere più a lungo e meglio

4 Marzo 2021

Le ultime stime dell'Organizzazione Mondiale della Sanità rivelano che sono sovrappeso oppure **obesi** il **50%** degli adulti e il **30%** dei bambini e adolescenti del Pianeta.

In Italia sono 18 milioni gli adulti in sovrappeso (35,5%) e 5 milioni (fonte: *Italian Obesity Barometer Report*) quelli obesi, ovvero una persona su dieci. Inoltre, 3 bambini su 10 (29,8%) (*Indagine di OKKio alla Salute per WHO European Childhood Obesity Surveillance Initiative – COSI, Dati 2019*) sono in sovrappeso e fra questi 1 è obeso (9,4%). Siamo secondi solamente a Cipro e quasi allo stesso livello di Grecia e Spagna, con una prevalenza di bambini in eccesso di peso al Sud.

Un conteggio drammatico, che è necessario far emergere, *anche e soprattutto*, in occasione del **World Obesity Day**, [la Giornata Mondiale per la prevenzione dell'Obesità e del Sovrappeso](#) che si celebra il 4 marzo. A sottolineare l'importanza della prevenzione è la **Fondazione Valter Longo Onlus**, la prima in Italia dedicata a garantire a tutti, in particolare alle persone svantaggiate e in condizioni di povertà, una vita lunga e sana attraverso una corretta alimentazione e uno stile di vita salutare.



Portale di attualità “al femminile”: [Dilei](https://dilei.it)

Data: 04/03/2021

Link all'articolo: <https://dilei.it/benessere/obesita-le-5-regole-doro-nella-dieta-dei-centenari-contro-il-sovrappeso/998885/>

Di•Lei

*“Negli ultimi trent’anni l’incidenza del sovrappeso ha visto un aumento del 30 per cento e l’obesità è aumentata del 60%. Se si guarda all’impatto del Covid-19, l’obesità è una delle cause più frequenti di comorbidità nei deceduti per coronavirus, che spesso si accompagna a ipertensione, diabete e a un sistema immunitario meno efficiente”, spiega **Antonluca Matarazzo, Direttore Generale di Fondazione Valter Longo Onlus.** “Le proiezioni sono allarmanti: nel 2030 rischiamo, infatti, di assistere al raddoppio della prevalenza di obesità, che sommata al sovrappeso, costituirà circa il 70% della popolazione, con un enorme impatto clinico ed economico, essendo l’obesità responsabile di alcune forme di tumore, del diabete e di malattie cardiovascolari”.*

Nell’adipe una bomba a orologeria

Ogni 2 secondi una persona tra i 30 e i 70 anni muore di una malattia “cronica non trasmissibile”, come le malattie cardiovascolari e autoimmuni, il cancro e il diabete (fonte: ONU, 2018 – “Third UN High-Level Meeting on Non-Communicable Diseases”), tutte patologie la cui insorgenza è favorita dallo **stato infiammatorio cronico** nei soggetti obesi. L’obesità predispone, infatti, a **patologie allergiche** e, **riducendo la sorveglianza immunitaria**, aumenta il rischio di **cancro** e quintuplica la possibilità di sviluppare il **diabete**. Sovrappeso e obesità favoriscono, inoltre, l’insorgenza di **malattie neurodegenerative**, quali l’**Alzheimer**.

Un importante fattore di rischio per il Covid-19

L’obesità è un importante **fattore di rischio** anche per la **mortalità da Covid-19**, come dimostrano recenti studi pubblicati da *Obesity Reviews*, rivista medica ufficiale della World Obesity Federation. I dati parlano chiaro: le persone obese che hanno contratto il Coronavirus hanno avuto il 113% in più di probabilità di essere ospedalizzate, il 74% in più di essere ricoverate in terapia intensiva ed il 48% in più di morire, rispetto ai pazienti normopeso.



Portale di attualità "al femminile": [Dilei](#)

Data: 04/03/2021

Link all'articolo: <https://dilei.it/benessere/obesita-le-5-regole-doro-nella-dieta-dei-centenari-contro-il-sovrappeso/998885/>

Di•Lei

Obesità sotto controllo con la dieta dei centenari

Ecco, a seguire, il prezioso **vademecum di consigli** sul quale la Fondazione Valter Longo Onlus basa i suoi percorsi di Assistenza Nutrizionale per i pazienti in sovrappeso o obesi. Sono **Linee guida** che si basano sulla **Dieta della Longevità** e che attingono alle regole d'oro della tavola dei **centenari** e degli anziani più longevi:

Menu 100% vegetale (o quasi)

Adottare un'alimentazione il più possibile a base vegetale (legumi, ortaggi, frutta) e di pesce (2 o 3 volte a settimana), evitando quello ad alta percentuale di mercurio. Semaforo verde, infine, per l'Olio extravergine d'Oliva, da consumare in quantità relativamente alte, dai 50 ai 100 ml al giorno.

Mangiare di più, non di meno, ma meglio

Assumere ricche porzioni di carboidrati complessi (pomodori, broccoli, carote, legumi, ecc.) e inserire fagioli, ceci, piselli, come principale fonte di proteine.

Ridurre al minimo i grassi idrogenati e trans e gli zuccheri semplici

Eliminare dal proprio menu i Junk Food e quelli ricchi di zuccheri semplici, privilegiando alimenti ricchi di grassi insaturi, come salmone, noci, mandorle, nocciole, e poveri di grassi idrogenati e trans, come quelli dei prodotti industriali e confezionati.

Mangiare due pasti e uno spuntino

per mantenere o ridurre il peso è consigliabile uno schema alimentare 2 + 1: colazione, pranzo e spuntino alla sera oppure **colazione**, spuntino a pranzo e pasto principale alla sera.

Mangiare nell'arco di dodici ore

Fare colazione dopo le 8 e cenare prima delle 20, oppure consumare il primo pasto della giornata alle 9 e la cena prima delle 21.

Portale di attualità dedicato ai genitori, con focus su bambini e adolescenti: [NostroFiglio.it](https://www.nostrofiglio.it)

Data: 01/02/2021

Link all'articolo:

<https://www.nostrofiglio.it/bambino/alimentazione/alimentazione-bambini-come-scegliere-i-cibi-giusti>



[Home](#) / [Bambino](#) / [Alimentazione](#)

Alimentazione bambini: come scegliere i cibi giusti

di [Lorenza Laudì](#) 01/02/2021 [Scrivici](#)



Portale di attualità dedicato ai genitori, con focus su bambini e adolescenti: [NostroFiglio.it](https://www.nostrofiglio.it)

Data: 01/02/2021

Link all'articolo:

<https://www.nostrofiglio.it/bambino/alimentazione/alimentazione-bambini-come-scegliere-i-cibi-giusti>



Allimentazione bambini: In Italia 1 bambino su 5 è in sovrappeso, più di 1 su 10 è obeso. Come scegliere i cibi giusti? Come prevenire l'obesità?

Sempre più [bimbi obesi o in sovrappeso](#). Sotto accusa [l'alimentazione dei bambini](#). Le ultime stime dell'**Organizzazione Mondiale della Sanità** rivelano che:

- sono sovrappeso oppure obesi il **50%** degli **adulti**
- e il **30%** dei **bambini** e **adolescenti** del Pianeta.

L'obesità in Italia

In Italia secondo i dati 2019 dell'Indagine di OKKio alla Salute per WHO European Childhood Obesity Surveillance Initiative - COSI,

- **3 bambini su 10 (29,8%) sono in sovrappeso**
- fra questi **1 è obeso (9,4%)**.

Siamo secondi solamente a Cipro e quasi allo stesso livello di Grecia e Spagna, con una prevalenza di bambini in eccesso di peso al Sud.

In occasione del 4 marzo e del **World Obesity Day**, la Giornata Mondiale per la prevenzione dell'Obesità e il Sovrappeso, l'**appello alla prevenzione** arriva dalla **Fondazione Valter Longo Onlus**, la prima in Italia dedicata a garantire a tutti, in particolare alle persone svantaggiate e in condizioni di povertà, una vita lunga e sana attraverso la sana alimentazione e uno stile di vita equilibrato.



Portale di attualità dedicato ai genitori, con focus su bambini e adolescenti: [NostroFiglio.it](https://www.nostrofiglio.it)

Data: 01/02/2021

Link all'articolo:

<https://www.nostrofiglio.it/bambino/alimentazione/alimentazione-bambini-come-scegliere-i-cibi-giusti>



Prevenire obesità e sovrappeso da bambini

I **genitori** hanno un ruolo determinante nell'educazione alimentare dei bambini: l'inizio dell'**accumulo di sovrappeso** inizia dai **2 ai 6 anni** e può rendere necessaria una precoce e incisiva assistenza nutrizionale. Il **sovrappeso in età pediatrica** espone, infatti, al rischio di **malattie croniche** che vanno da:

- patologie cardiovascolari,
- diabete,
- demenza senile,
- malattie del fegato,
- disturbi respiratori,
- fino al cancro,

solo per citarne alcune ("La longevità inizia da bambini", Valter Longo, Vallardi Editore 2019).

E più in dettaglio: come indica l'OMS, un bambino obeso ha una più alta possibilità di una morte prematura e disabilità in età adulta.

Portale di attualità dedicato ai genitori, con focus su bambini e adolescenti: [NostroFiglio.it](https://www.nostrofiglio.it)

Data: 01/02/2021

Link all'articolo:

<https://www.nostrofiglio.it/bambino/alimentazione/alimentazione-bambini-come-scegliere-i-cibi-giusti>



Alimentazione: il decalogo per bambini e ragazzi per stare in forma

I bambini dovrebbero mangiare di più, non di meno, ma meglio, seguendo la *formula del 3+2*: **tre pasti principali** ([colazione](#), pranzo e cena) più un paio di **spuntini** con alimenti ricchi di fibre per favorire un maggior senso di sazietà. Via libera a verdure e legumi in sostituzione di pane, pizza, pasta e patate (*"La longevità inizia da bambini"*, Valter Longo, Vallardi Editore 2019). Ed ecco in dettaglio il **decalogo** di consigli per bambini e ragazzi sempre in forma:

- 1. Una dieta completa:** Proteine, grassi, carboidrati, minerali, vitamine, fibre e acqua: tutti i nutrienti sono necessari e, specialmente nella dieta di un bambino, non deve mancare nulla.
- 2. Proteine quanto basta:** Per il bambino di età superiore ai 4 anni, salvo diverse indicazioni del pediatra, sarebbe bene mantenersi intorno agli *0,9 grammi di proteine per chilogrammo di peso corporeo* al giorno. Quindi se il bambino pesa 30 kg, si tratta di circa 27 grammi di proteine al giorno.
- 3. Occhio alle "4 P":** *Limitare le 4P (pane, pasta, pizze e patate), il riso e i succhi di frutta.* Per i bambini e i ragazzi che devono perdere peso, sostituirla una parte con verdure e/o legumi. La proposta è quella di sostituire anche solo 50-60 grammi di patate, riso, pane con 100 grammi di carote, broccoli, fagioli, ceci, lattuga in più al giorno. Un quantitativo accettabile per i bambini e i ragazzi, che però può fare una differenza enorme a lungo andare dal punto di vista nutritivo e del peso.
- 4. Solo "grassi buoni":** È consigliabile *ridurre al minimo i grassi saturi, idrogenati e trans* presenti in creme, formaggi, burro, salse, merendine e prodotti da forno, ed è essenziale limitarli ancor di più in situazioni di obesità severa. Il bambino dovrebbe, invece, consumare regolarmente, ma senza esagerare, olio extravergine di oliva, salmone, sardine, noci, mandorle e nocciole.

Portale di attualità dedicato ai genitori, con focus su bambini e adolescenti: [NostroFiglio.it](https://www.nostrofiglio.it)

Data: 01/02/2021

Link all'articolo:

<https://www.nostrofiglio.it/bambino/alimentazione/alimentazione-bambini-come-scegliere-i-cibi-giusti>



5. Limitare sale e zuccheri: *via libera al cioccolato fondente e al gelato alla frutta.* Il fegato usa gli zuccheri in eccesso per generare grasso che viene immagazzinato nel fegato stesso o trasferito in vari punti di immagazzinamento, tra cui l'addome (grasso viscerale) e zone distribuite in tutto il corpo sotto la pelle (grasso sotto-cutaneo). Attenzione però a non demonizzare tutti i dolci, i gelati: ogni tanto un dolce non fa male. Ma è meglio se rispetta alcune regole: meglio la **cioccolata fondente** o un **gelato alla frutta**.

6. Mangiare nell'arco delle 12 ore: Se si finisce colazione alle 8 bisogna cenare alle 20. Negli adulti è ampiamente dimostrato che a parità di calorie introdotte, i soggetti che consumano i pasti nell'arco di 12 ore presentano un minor rischio di sovrappeso e di disturbi metabolici.

7. Mangiare di più, non di meno, ma meglio: La scelta della giusta combinazione di cibi (come per esempio a pranzo, 50-60 grammi di pasta con abbondante verdura e 1-2 cucchiaini di olio di oliva a cui aggiungere per cena 200-250 grammi di ceci e verdure), permette di proporre pasti più abbondanti, più sani e completi dal punto di vista nutrizionale e che determineranno un senso di sazietà duraturo grazie al buon bilanciamento dei nutrienti (carboidrati complessi, proteine e grassi).

8. Scegliete i cibi semplici e della tradizione locale: I piatti normalmente presenti sulle tavole dei nostri genitori, **nonni** e bisnonni ci forniscono ancora un valido esempio. Ciò consente di limitare il ricorso a fast food e prodotti di fabbricazione industriale.

9. Evitare la sedentarietà: praticare almeno un'ora di sport e un'ora di camminata al giorno. Camminare, pedalare e giocare per almeno un'ora al giorno. I bambini e gli adolescenti di età compresa tra i 5 e i 17 anni dovrebbero praticare almeno 60 minuti di **attività fisica** quotidiana di intensità moderata-vigorous ed esercizi di rafforzamento dell'apparato muscolo-scheletrico almeno tre volte la settimana.

Portale di attualità dedicato ai genitori, con focus su bambini e adolescenti: [NostroFiglio.it](https://www.nostrofiglio.it)

Data: 01/02/2021

Link all'articolo:

<https://www.nostrofiglio.it/bambino/alimentazione/alimentazione-bambini-come-scegliere-i-cibi-giusti>



10. Organizzate i pasti suddividendo l'assunzione giornaliera in 4-5 momenti (colazione, spuntino e [merenda](#), pranzo e cena). Diversamente a quanto suggerito per gli adulti (due pasti e uno spuntino per quelli in sovrappeso), per i bambini è consigliabile suddividere l'assunzione giornaliera in 4-5 pasti. Attenzione però a limitare calorie e alcuni carboidrati/amidi responsabili dell'aumento di peso.

Alimentazione bambini: come scegliere i giusti alimenti

Ma come scegliere quindi i giusti alimenti per i propri bambini? Come fare per non esagerare? Ecco i consigli dal primo alla merenda.

- **Primo:** tutti i giorni un piatto a base di *cereali a pranzo o a cena*. Le alternative: *pasta, pasta integrale, riso, polenta, patate, altri cereali (farro, orzo), pizza*. *Frequenza settimanale:* per la pasta (2 volte) per gli altri cereali una volta a settimana. *Quantità:* dai 7-10 anni tra i 50 e i 60 grammi; dagli 11 ai [14 anni](#) tra i 70 e gli 80 grammi; dai 15 ai 17 anni da 90 a 100 grammi.
- **Contorno:** tutti i giorni un piatto a base di *verdure* sia a pranzo che a cena. *Verdure in foglia, insalata (da 50 a 100 grammi a seconda dell'età), verdura cruda (da 100 a 200 grammi) e verdura cotta.*
- **Secondo:** tutti i giorni un piatto a base di *proteine a pranzo o a cena*. *Carne rossa* una volta a settimana, *carne bianca* una volta a settimana, *legumi freschi* 2-3 volte a settimana, *pesce* 2-3 volte a settimana, *uova* (solo uno fino ai 10 anni) per due volte la settimana, *salumi* (non più di 40 grammi) solo una volta a settimana, *formaggi freschi o stagionati* (non più di 30 grammi) al massimo una volta a settimana.
- **Pane:** tutti i giorni sia a pranzo che a cena. La scelta migliore è il pane integrale, da 50 a 110 grammi a seconda dell'età.
- **Olio extravergine di oliva:** tutti i giorni sia a pranzo che a cena. Dai 15 ai 20 grammi a pasto.

Portale di attualità dedicato ai genitori, con focus su bambini e adolescenti: [NostroFiglio.it](https://www.nostrofiglio.it)

Data: 01/02/2021

Link all'articolo:

<https://www.nostrofiglio.it/bambino/alimentazione/alimentazione-bambini-come-scegliere-i-cibi-giusti>



- **Merendina o fetta di torta, solo se fatta in casa: al massimo due volte a settimana.** In alternativa frutta di stagione bio (una banana piccola, una mela media, 4 albicocche o una coppetta di mirtilli), una barretta alla frutta, da 20 a 30 grammi di frutta a guscio; da 20 a 40 grammi di cioccolato fondente; pane e marmellata scegliendo pane integrale e marmellata con alto contenuto di frutta e senza altri zuccheri aggiunti.

Le iniziative della Fondazione Valter Longo Onlus per la Giornata dell'obesità

Webinar gratuiti per la prevenzione nelle Scuole

In risposta all'**emergenza obesità giovanile** Fondazione Valter Longo Onlus lancia **ONE – Obesity Nutrition, Exercise**, un ciclo di **5 Webinar gratuiti** per **studenti, docenti e genitori**. Per iscriversi basta mandare una mail a: educazione@fondazionevalterlongo.org.

Giovedì 4 marzo, colloqui nutrizionali gratuiti per la prevenzione

In occasione della **Giornata Mondiale dell'Obesità**, Fondazione Valter Longo Onlus riconferma il proprio impegno per la prevenzione **offrendo, giovedì 4 marzo 2021** dalle **10.00 alle 13.00** e dalle **14.00 alle 17.00**, **colloqui nutrizionali gratuiti** per **pazienti obesi** in tutta sicurezza, **via Skype, What's Up o telefonici**.

Per prenotare occorre chiamare o mandare un messaggio Whats Up al numero **366 874 9950** oppure scrivere una mail a: nutrizionisti@fondazionevalterlongo.org a partire da lunedì 1° marzo.

Per ulteriori informazioni: [fondazionevalterlongo.org](https://www.fondazionevalterlongo.org)

Portale di attualità dedicato al mondo dell'Infanzia e alle Famiglie: [NostroFiglio.it](https://www.nostrofiglio.it)

Data: 17/02/2021

Link all'articolo: <https://www.nostrofiglio.it/bambino/salute/consigli-per-prevenire-l-obesita-infantile>



[Home](#) / [Bambino](#) / [Salute](#)

Bambini, consigli per prevenire sovrappeso e obesità

di [Sara De Giorgi](#) - 17/02/2021 - [Scrivici](#)





Portale di attualità dedicato al mondo dell'Infanzia e alle Famiglie: [NostroFiglio.it](https://www.nostrofiglio.it)

Data: 17/02/2021

Link all'articolo: <https://www.nostrofiglio.it/bambino/salute/consigli-per-prevenire-l-obesita-infantile>



Sempre più bambini in Italia hanno problemi di peso. Come prevenire sovrappeso o obesità nei più piccoli? Ecco i consigli di Romina Cervigni, nutrizionista e responsabile scientifico della Fondazione Valter Longo Onlus.

Sono sempre più numerosi i bambini sovrappeso e [obesi](#). Secondo le ultime stime dell'**Organizzazione Mondiale della Sanità** sono sovrappeso oppure obesi il **50%** degli **adulti** e il **30% dei bambini e adolescenti** del Pianeta.

In Italia, invece, secondo i dati 2019 dell'indagine di OKKio alla Salute per WHO European Childhood Obesity Surveillance Initiative - COSI:

- **3 bambini su 10 (29,8%)** sono in **sovrappeso**
- tra questi **1 è obeso (9,4%)**.

Siamo secondi solamente a Cipro e quasi allo stesso livello di Grecia e Spagna.

Il 4 marzo sarà celebrato il **World Obesity Day**, la Giornata Mondiale per la prevenzione dell'Obesità e il Sovrappeso: l'**appello alla prevenzione** - in occasione di questa data - giunge dalla **Fondazione Valter Longo Onlus**, la prima in Italia dedicata a garantire a tutti, in particolare alle persone svantaggiate e in condizioni di povertà, una vita lunga e sana attraverso la sana [alimentazione](#) e uno stile di vita equilibrato.

«Negli ultimi trent'anni l'incidenza del sovrappeso ha visto un aumento del 30 per cento e l'obesità è aumentata del 60%. Se si guarda all'impatto del Covid-19, l'obesità è una delle cause più frequenti di comorbidità nei deceduti per [coronavirus](#), che spesso si accompagna a ipertensione, diabete e a un sistema immunitario meno efficiente», ha spiegato **Antonluca Matarazzo**, direttore generale di Fondazione Valter Longo Onlus.

Portale di attualità dedicato al mondo dell'Infanzia e alle Famiglie: [NostroFiglio.it](https://www.nostrofiglio.it)

Data: 17/02/2021

Link all'articolo: <https://www.nostrofiglio.it/bambino/salute/consigli-per-prevenire-l-obesita-infantile>



«Le proiezioni sono allarmanti: nel 2030 rischiamo, infatti, di assistere al **raddoppio della prevalenza di obesità**, che sommata al sovrappeso, costituirà circa il 70% della popolazione, con un enorme impatto clinico ed economico, essendo l'obesità responsabile di alcune forme di tumore, del diabete e di malattie cardiovascolari. Oggi, creare consapevolezza e una rinnovata alfabetizzazione sanitaria della comunità rappresenterebbe un'azione reale e strategicamente utile a risolvere il problema dell'obesità alla base, così da stimolare un ambiente volto alla prevenzione e al mantenimento del Bene Salute attraverso l'adozione di stili di vita salutari e scelte alimentari adeguate sin dall'infanzia

Una **integrazione fra il sistema sanitario pubblico e quello costruito dalle realtà del terzo settore**, che andrebbe riconosciuto come parte di una complessiva offerta pubblica, sarebbe un passaggio auspicabile e necessario per agevolare l'impatto immediato di interventi realmente risolutivi», conclude Matarazzo.

Romina Cervigni, nutrizionista e responsabile scientifico della Fondazione Valter Longo Onlus, ci spiega perché ci sono così tanti bambini sovrappeso e obesi, offrendo alcuni validi consigli ai genitori per prevenire i problemi di peso dei più piccoli.

Portale di attualità dedicato al mondo dell'Infanzia e alle Famiglie: NostroFiglio.it

Data: 17/02/2021

Link all'articolo: <https://www.nostrofiglio.it/bambino/salute/consigli-per-prevenire-l-obesita-infantile>



Come mai tanti bambini sono sovrappeso o obesi nel nostro Paese?

«Perché spesso la questione del sovrappeso nei bambini viene sottovalutata. Si pensa che "paffutello" sia sinonimo di buona salute. Entro certi limiti potrebbe anche essere vero, ma quando il peso è in eccesso **c'è un problema non solo estetico, ma anche di salute.**

Un altro problema potrebbe essere la **mancanza di consapevolezza da parte della famiglia** del fatto che il figlio ha un eccesso di peso. Sono diverse le indagini che parlano di ciò: secondo i dati di OKKio alla Salute tra i genitori circa il 40 per cento crede erroneamente che il proprio figlio abbia un peso giusto, quando invece è in sovrappeso. Poi, 3 genitori ogni 10 pensano che il figlio sia attivo fisicamente anche se fa uno stile di vita sedentario e 7 su 10 credono che si nutra nella maniera adeguata anche se non è vero.

In Italia esiste anche un problema di **cattiva interpretazione della dieta mediterranea**: spesso si associano grandi quantità di pasta, di pane o di pizza, quando però tali alimenti devono essere limitati. Un eccesso di questi cibi porta ad aumento di assunzione di amido, che nel nostro corpo si trasforma in zuccheri. Dunque alla fine si ha l'ingrassamento.

In Italia, pur avendo un record di [obesità infantile](#) paragonabile a quello americano, non abbiamo un eccesso di consumo di bevande zuccherate o di cibi junk food. Nel nostro Paese il problema è legato ad un eccesso di amidi. Ciò è confermato da ricerche ed è presente anche nel libro [La longevità inizia da bambini](#) (del Prof. V. Longo, Editore Vallardi, 2019); il bambino italiano beve una lattina di bevanda gassata alla settimana, ma **mangia mezzo chilo di amidi al giorno.** È principalmente questo che causa l'eccesso di peso».

Portale di attualità dedicato al mondo dell'Infanzia e alle Famiglie: NostroFiglio.it

Data: 17/02/2021

Link all'articolo: <https://www.nostrofiglio.it/bambino/salute/consigli-per-prevenire-l-obesita-infantile>



Errori fondamentali nell'alimentazione

«Oltre a quello legato ad un'eccessiva assunzione di amidi, un altro **errore fondamentale è la sedentarietà**. Sicuramente quest'anno particolare, segnato dall'emergenza sanitaria, non è stato dalla nostra parte. Ma anche prima era evidente che ci fosse molta sedentarietà. Essere più attivi fisicamente è trasversale allo stile di vita e migliora la salute.

Ulteriore errore è questo: quando il genitore capisce che il bambino è in sovrappeso spesso **tende a sottoporli diete restrittive**. Ciò non va bene: ai bambini occorre invece togliere dalla dieta una parte di alimenti con amidi e aggiungere tante verdure e legumi, per fare in modo che il piatto sia abbondante e saziante. In tal modo il bambino non percepisce il fatto di mangiare di meno», spiega Romina Cervigni.

Consigli fondamentali per prevenire l'obesità infantile

Ecco i consigli di Romina Cervigni per prevenire sovrappeso e obesità nei bambini.

1. **I bambini non devono saltare la colazione**. Dopo il risveglio devono anzi fare una colazione completa, introducendo una parte di proteine dal latte vegetale o dallo yogurt (o anche dal latte di capra), una parte di carboidrati dal pane tostato (o dalle fette biscottate o pancake semplici), una parte invece di zuccheri dalla marmellata o dalla frutta fresca, e anche una parte di grassi buoni, rappresentati magari da noci, mandorle o da creme di frutta a guscio. È questa una colazione completa, che permette al bambino di avere una sensazione di sazietà a lungo termine.

Portale di attualità dedicato al mondo dell'Infanzia e alle Famiglie: NostroFiglio.it

Data: 17/02/2021

Link all'articolo: <https://www.nostrofiglio.it/bambino/salute/consigli-per-prevenire-l-obesita-infantile>



2. Per quanto riguarda le **merende**, bisogna sempre abbinare a una fonte di zuccheri (un frutto magari, come una banana) anche una fonte di grassi buoni (frutta a guscio come mandorle, noci, ecc.). Un esempio: una banana e tre mandorle. Ciò vale sia per la merenda del pomeriggio sia per la merenda di metà mattina. Come fonte di grassi buoni si può scegliere anche il cioccolato fondente, magari con una percentuale di cacao alta.

3. Per i **pasti principali (pranzo e cena)**, è innanzitutto fondamentale che il bambino assuma delle consapevolezza. Se resta a pranzo alla mensa della scuola, è importante che riferisca al genitore cosa ha mangiato, in modo che mamme e papà possano integrare gli "alimenti mancanti" con il pasto successivo, ossia con la cena. In generale, un pasto completo può essere la pasta con i legumi (pasta e lenticchie) con le verdure come contorno. Oppure un altro pasto completo può essere anche un secondo: salmone con verdure e una fetta di pane, ad esempio. I carboidrati non vanno eliminati, ma vanno dosati.

4. **Se il bambino non è abituato a fare gli spuntini e le merende non dobbiamo insistere.** La cosa importante è introdurre durante i pasti principali gli alimenti necessari.

5. **Ci sono alcune cose da evitare assolutamente.** Non bisogna proporre al bambino sempre le stesse cose da mangiare, ma occorre scegliere da subito un'alimentazione variata da offrire ai piccoli. Occorre poi evitare le bevande gassate e i junk food: questo non significa eliminarli completamente, vanno bene durante un compleanno, ma bisogna però evitarli e di tenerli a casa. Occorre poi evitare la sedentarietà: importante è far giocare i piccoli a casa, fare le scale invece dell'ascensore, uscire per fare passeggiate, ecc.

Portale di attualità dedicato alla salute: TAG Medicina

Data: 03/03/2021

Link all'articolo: <https://www.tagmedicina.it/2021/03/03/la-fondazione-intervista-al-direttore/>

TAG MEDICINA.it
#quotidianomediconline

Fondazione Valter Longo Onlus:

intervista al direttore generale Antonluca Matarazzo

Avvocato e manager con pluriennale esperienza internazionale nella gestione e nello sviluppo aziendale. Già Executive Director di Create Cures Foundation negli Stati Uniti, dall'inizio del 2020 Antonluca Matarazzo (nella foto) ricopre in Italia la carica di Direttore Generale della Fondazione Valter Longo Onlus

pubblicato da **Vittorio Pietracci**

3 marzo, 2021





Portale di attualità dedicato alla salute: TAG Medicina

Data: 03/03/2021

Link all'articolo: <https://www.tagmedicina.it/2021/03/03/la-fondazione-intervista-al-direttore/>

TAG MEDICINA.it
#quotidianomediconline

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. La Fondazione Valter Longo Onlus è una realtà ormai nota a livello nazionale. In breve, Le chiederei di tratteggiare gli scopi e gli obiettivi che si prefigge.

"La nostra Fondazione è la prima in Italia dedicata a favorire la longevità sana attraverso l'educazione alimentare nelle scuole ed il sostegno alle persone fragili e in difficoltà – bambini e adulti in povertà – nella prevenzione e cura di gravi malattie. Offrire a tutti l'opportunità di una vita più lunga e sana. È questo il mantra che ha ispirato Valter Longo, scienziato e biogerontologo di fama internazionale, nella creazione della nostra Fondazione (<https://www.fondazionevalterlongo.org>). Una Fondazione concentrata sulla creatività, ma anche sull'approccio multidisciplinare tipico dell'ambito universitario. Un approccio unico, che combina la biologia molecolare, la dietologia e la medicina per informare, assistere e curare sempre più persone, dall'infanzia agli anni d'argento, per accompagnarle verso una longevità sana – ossia consentire a tutti di condurre una vita in salute, attiva e indipendente, pur invecchiando in maniera sana. In particolare, il lavoro della Fondazione 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".



Portale di attualità dedicato alla salute: TAG Medicina

Data: 03/03/2021

Link all'articolo: <https://www.tagmedicina.it/2021/03/03/la-fondazione-intervista-al-direttore/>

TAG MEDICINA.it
#quotidianomediconline

La missione della Fondazione è rallentare e contrastare l'insorgenza di importanti patologie correlate all'avanzare dell'età o non trasmissibili – quali tumori, diabete, obesità, malattie cardiovascolari, autoimmuni, come il Morbo di Crohn e la sclerosi multipla, e patologie neurodegenerative come l'Alzheimer – promuovendo l'educazione alimentare e la crescente diffusione di uno stile di vita salutare e corrette abitudini alimentari. La Fondazione Valter Longo Onlus persegue i propri obiettivi istituzionali dedicandosi ad alcune principali aree di intervento: la promozione, finanziamento e 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 patologie 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. E ancora: la sensibilizzazione ed 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 multidisciplinari”.

Il 4 marzo si celebra la Giornata Mondiale per la prevenzione dell'obesità e del sovrappeso. Avete organizzato un'iniziativa molto interessante. Vuole parlarcene nei dettagli?

“Le attività di prevenzione e cura dell'obesità e del sovrappeso sono centrali in tutti i programmi della Fondazione Valter Longo Onlus, realizzati grazie a un Team di Esperti Biologi Nutrizionisti ed Educatori su basi rigorosamente scientifiche. Ecco perché il World Obesity Day si inserisce in un quadro più ampio di iniziative di Assistenza Nutrizionale ai pazienti e Campagne di Sensibilizzazione nelle Scuole. In occasione della Giornata Mondiale dell'Obesità, Fondazione Valter Longo Onlus riconferma il proprio impegno per la prevenzione offrendo, giovedì 4 marzo 2021 dalle 10.00 alle 13.00 e dalle 14.00 alle 17.00, colloqui nutrizionali gratuiti per pazienti obesi in tutta sicurezza, via Skype, WhatsApp o telefonici. Per prenotare occorre chiamare o mandare un messaggio WhatsApp al numero 366 874 9950 oppure scrivere una mail a:

nutrizionisti@fondazionevalterlongo.org a partire da lunedì 1° marzo.

Per ulteriori informazioni: www.fondazionevalterlongo.org/giornatamondialeobesità/

E ancora: abbiamo organizzato Webinar gratuiti per la prevenzione nelle Scuole. Un ciclo di cinque seminari dal titolo ONE – Obesity Nutrition, Exercise – lezioni gratuite per studenti, docenti e genitori. Per iscriversi basta mandare una mail a: educazione@fondazionevalterlongo.org”.



Portale di attualità dedicato alla salute: TAG Medicina

Data: 03/03/2021

Link all'articolo: <https://www.tagmedicina.it/2021/03/03/la-fondazione-intervista-al-direttore/>

TAG MEDICINA.it
#quotidianomediconline

Che rapporti ci sono tra obesità e l'attuale pandemia?

“L’obesità stessa ha contribuito anche alle differenze osservate nell’impatto di Covid-19, dove, tra i 30 e 59 anni, l’obesità è la seconda comorbidità dei decessi più frequenti, come dimostrano recenti studi pubblicati da Obesity Reviews, rivista medica ufficiale della World Obesity Federation, aumentando la gravità delle complicanze respiratorie e riducendo fortemente le risposte immunitarie. Le persone obese che hanno contratto il Coronavirus hanno avuto il 113% in più di probabilità di essere ospedalizzate, il 74% in più di essere ricoverate in terapia intensiva ed il 48% in più di morire, rispetto ai pazienti normopeso: dati che avvalorano quanto l’obesità sia una patologia grave che rende estremamente vulnerabili le persone e di conseguenza bisognose nell’immediato del vaccino per il Covid -19, tanto da essere inserita come prioritaria nella Seconda Fase del Piano Nazionale Vaccini, insieme a malattie tumorali, cardiocircolatorie o neurologiche”.

Anziani o giovani: dove attecchisce di più l’obesità?

“Purtroppo, l’obesità è una patologia che colpisce in modo trasversale le diverse fasce di età. Di certo la migliore arma per combatterla è la prevenzione sin da bambini, e ancor prima dalla gravidanza, attraverso l’educazione, a casa, a scuola e nelle comunità sportive, alla sana alimentazione e ad uno stile di vita corretto. L’impressione che ho leggendo alcuni dati, in particolari le proiezioni future, è quella di assistere a una vera e propria pandemia da sovrappeso. Le ultime stime dell’Organizzazione Mondiale della Sanità rivelano che sono sovrappeso oppure obesi il 50% degli adulti e il 30% dei bambini e adolescenti del Pianeta. In Italia sono 18 milioni gli adulti in sovrappeso e 5 milioni quelli obesi, ovvero una persona su dieci. Solo negli ultimi 40 anni i bambini obesi nel mondo sono aumentati di oltre 10 volte il numero originario: da 11 milioni siamo passati a 124 milioni. E nell’arco degli ultimi trent’anni, in Italia, l’obesità in età adulta è aumentata del 60%. A livello mondiale l’obesità è responsabile ogni anno della perdita di circa 94 milioni di anni di vita aggiustati per disabilità, con un incremento di più dell’80% negli ultimi 20 anni.



Portale di attualità dedicato alla salute: TAG Medicina

Data: 03/03/2021

Link all'articolo: <https://www.tagmedicina.it/2021/03/03/la-fondazione-intervista-al-direttore/>

TAG MEDICINA.it
#quotidianomediconline

Ma la situazione è ancor più preoccupante perché le proiezioni dell'Organizzazione Mondiale della Sanità indicano che se non si inverte la rotta urgentemente, da qui già al 2030, avremo un quasi raddoppio della prevalenza di obesità che sommata al sovrappeso costituirà circa il 70% della popolazione. Sottovalutare ciò vorrebbe dire non considerare che, ad oggi, l'obesità contribuisce in modo significativo allo sviluppo delle malattie non trasmissibili che causano nel nostro paese il 92% di morti e più dell'85% di anni persi per disabilità.

Dunque, l'obesità attecchisce ovunque. Io parlerei più che altro di una vera propria bomba a orologeria considerato l'enorme impatto clinico, dovuto principalmente alle correlate malattie di cui l'obesità è responsabile come alcune forme di tumore, l'aumentato rischio di diabete e le malattie cardiovascolari e al maggior rischio di ospedalizzazione, così come del crescente impatto economico, paragonabile a quello del fumo di sigaretta, che si stima possa impegnare l'8.4% della spesa sanitaria complessiva entro il 2050. Dati drammatici, che è necessario far emergere, anche e soprattutto, in occasione del World Obesity Day, la Giornata Mondiale per la prevenzione dell'Obesità e del Sovrappeso che si celebra il 4 marzo.

Qual è il germe dell'obesità? O meglio: quali sono tendenzialmente le cause che spingono la persona a questa malattia?

“Le cause, in alcuni casi, iniziano da bambini, addirittura prima della nascita! I dati preoccupanti citati sinora così come l'incapacità dei genitori di riconoscere o risolvere il problema possono condurre a ripercussioni sulla salute dei nostri bambini anche a distanza di anni. Basta pensare che il sovrappeso prolungato di un adolescente o bambino può quadruplicare la possibilità che da adulto gli venga diagnosticato il diabete. Quello che vediamo nei nostri pazienti e la percezione che abbiamo soprattutto quando andiamo nelle scuole, il luogo per eccellenza dove cerchiamo di entrare per parlare di corretta alimentazione, è che bambini e nei ragazzi risiede molto interesse e sensibilità al tema, a volte anche una discreta consapevolezza su cosa mangiare ma poi spesso poi con la crescita e l'autonomia le scelte e lo stile di vita vengono influenzate fortemente da modelli definiti dai media e dalle mode. Quindi sicuramente un'educazione alimentare scorretta dei genitori e perpetuata in famiglia poiché l'inizio dell'accumulo di sovrappeso può iniziare dai 2 ai 6 anni, è una causa, poi chiaramente ci sono fattori genetici così come abitudini alimentari dannosi per la salute, riconducibili, per esempio in Italia, proprio ad una erronea interpretazione delle regole d'oro della dieta Mediterranea: l'eccesso nel consumo di alimenti contenenti grandi quantità di amido, quelle che noi chiamiamo le “4 P” ossia Pane, Pasta, Pizza, Patate, così come di



grassi saturi e proteine animali sta contribuendo al dilagare di abitudini alimentari poco salutari come, per esempio, una colazione non adeguata, un pranzo di amidi rapidamente trasformati in

Portale di attualità dedicato alla salute: TAG Medicina

Data: 03/03/2021

Link all'articolo: <https://www.tagmedicina.it/2021/03/03/la-fondazione-intervista-al-direttore/>

TAG MEDICINA.it
#quotidianomediconline

zuccheri o una merenda abbondante. A ciò si aggiunge uno stile di vita spesso non attivo e comportamenti molto sedentari, specie tra i più piccoli. Creare consapevolezza attraverso l'empowerment della comunità e l'alfabetizzazione sanitaria rappresenterebbe un'azione reale e strategicamente utile a risolvere il problema dell'obesità alla base, così da stimolare un ambiente volto alla prevenzione e al mantenimento del "Bene Salute" attraverso l'adozione di stili di vita salutari e scelte alimentari adeguate sin dall'infanzia".

Vuole darci dei numeri circa l'attività della Fondazione in tal senso? Visite, pazienti assistiti, casi risolti?

"Nel 2020, anno fortemente penalizzato dalla pandemia da Covid-19, la Fondazione Valter Longo Onlus ha svolto 484 visite nell'ambito dell'Assistenza Nutrizionale, il 25% delle quali gratuite, e 2 Webinar gratuiti per le scuole, rispettivamente in tre scuole di Padova, Treviso e San Donà di Piave e due di Brescia, che hanno coinvolto un totale di 230 studenti e 18 docenti. E ancora: in seguito alla pandemia la Fondazione Valter Longo Onlus ha realizzato un progetto di assistenza nutrizionale digitale in Italia e all'estero, raggiungendo e assistendo oltre 5.000 pazienti e distribuendo Linee Guida Nutrizionali insieme ad altri contenuti gratuiti. È attiva nelle campagne di informazione sui rischi della cattiva alimentazione in tutte le fasi della vita e soprattutto a favore di soggetti svantaggiati. Per sostenere gli interventi di Fondazione Valter Longo Onlus: <https://www.fondazionevalterlongo.org/dona-ora/>".

Portale di attualità del mensile OK Salute e Benessere: [Ok-salute.it](https://www.ok-salute.it)

Data: 04/03/2021

Link all'articolo: <https://www.ok-salute.it/alimentazione/obesita/obesita-e-sovrappeso-i-consigli-da-seguire/>

ok SALUTE E BENESSERE

Home / Alimentazione / Obesità / Obesità e sovrappeso: i consigli da seguire, gli errori da non fare

Attualità

Obesità e sovrappeso: i consigli da seguire, gli errori da non fare

Il 4 marzo si celebra la Giornata Mondiale contro l'Obesità

Francesco Bianco 4 Marzo 2021 | Last updated il 4 Marzo 2021 | 5 minuti di lettura





Portale di attualità del mensile **OK Salute e Benessere**: [Ok-salute.it](http://ok-salute.it)

Data: 04/03/2021

Link all'articolo: <https://www.ok-salute.it/alimentazione/obesita/obesita-e-sovrappeso-i-consigli-da-seguire/>



In trent'anni le persone obese sono aumentate del 60%, quelle in sovrappeso del 30. Le stime mettono paura. Senza un intervento vero e proprio entro il 2030 le persone in sovrappeso potrebbero rappresentare il 70% della popolazione. In Italia sono ormai 18 milioni gli adulti in sovrappeso, quindi il 35,5% del totale, mentre gli obesi sono circa una persona ogni dieci. Il 29,8% dei bambini è in sovrappeso. Tra di loro quasi il 10% è obeso. Siamo tra i Paesi messi peggio in tutto il Vecchio Continente.

«I numeri sono allarmanti e spesso sottovalutati. La prima cosa da fare è prendere consapevolezza di questi dati per capire che dobbiamo iniziare un percorso che ci porti a un peso salutare. Naturalmente l'estetica è solo un effetto collaterale. [Il grasso in eccesso porta a una serie di problemi](#), tanto che l'obesità è ormai definita una vera e propria malattia».

Romina Cervigni è **biologa nutrizionista** della **Fondazione Valter Longo**, che ha l'obiettivo di ottimizzare una longevità sana, promuovendo uno stile di vita salutare.

Portale di attualità del mensile **OK Salute e Benessere**: Ok-salute.it

Data: 04/03/2021

Link all'articolo:

<https://www.ok-salute.it/alimentazione/obesita/obesita-e-sovrappeso-i-consigli-da-seguire/>

ok SALUTE E BENESSERE

In questo articolo

1. Come si può capire che si è obesi o in forte sovrappeso?
2. Molto spesso i bambini obesi o in forte sovrappeso, hanno almeno un genitore obeso o in forte sovrappeso
3. Può essere d'aiuto essere affiancati da uno psicologo?
4. Le diete troppo rigide falliscono. Che fare?
5. Quali sono gli errori più comuni?
6. In tanti non mangiano carboidrati la sera? Giusto o sbagliato?
7. Qual è il ruolo degli spuntini?
8. Qual è il ruolo dell'attività fisica?
9. Possiamo usare l'attività fisica come compensazione di qualche sgarro?
10. Qual è il ruolo dei dolcificanti?
- 10.1. Leggi anche...

Come si può capire che si è obesi o in forte sovrappeso?

«Ci sono dei parametri. Una cosa molto semplice è il calcolo dell'**indice di massa corporea**. È un calcolo molto semplice. Si divide l'altezza per il peso al quadrato. Se siamo sopra i 25 siamo in sovrappeso. Se supera i 30 siamo obesi. Nei ragazzini invece serve l'occhio dell'esperto. Anche **misurare il punto vita** è molto importante per capire quale sia la nostra situazione. Il grasso addominale è più pericoloso, perché avvolge i nostri organi interni e fa schizzare in alto il rischio di sviluppare malattie croniche, come quelle cardiovascolari e il diabete di tipo 2. In linea generale possiamo dire che il limite massimo per gli uomini è 102 cm, mentre è 89 per le donne. Sono numeri generici, ma danno un riferimento di massima».



Portale di attualità del mensile OK Salute e Benessere: Ok-salute.it

Data: 04/03/2021

Link all'articolo:

<https://www.ok-salute.it/alimentazione/obesita/obesita-e-sovrappeso-i-consigli-da-seguire/>



Molto spesso i bambini obesi o in forte sovrappeso, hanno almeno un genitore obeso o in forte sovrappeso

«Una grande percentuale di bambini con genitori in sovrappeso diventa obeso proprio per una serie di abitudini che si tramandano. L'80% dei genitori di bambini obesi non è consapevole del problema. Il bambino paffutello fa simpatia, ma bisogna stare attenti e cercare un professionista. Non dimentichiamo che essere in forte sovrappeso da bambini rallenta anche lo sviluppo dello scheletro o comunque lo danneggia. Senza considerare le conseguenze psicologiche che spesso i ragazzini "grassi" devono sopportare quando sono in società».

Può essere d'aiuto essere affiancati da uno psicologo?

«Dipende molto dalla situazione e dai motivi che spingono le persone a mangiare in modo sbagliato. Essere affiancati da uno psicologo è molto importante, specie quando si è molto giovani. Spesso gli adolescenti hanno un problema a capire cosa fare per mangiare bene. Quando il nutrizionista consiglia degli alimenti o delle combinazioni alimentari è di grande aiuto. Sicuramente quindi la presenza di un terapeuta è importante, ma non sempre è necessario».

Le diete troppo rigide falliscono. Che fare?

«Noi abbiamo un approccio scientifico e cerchiamo di fare in modo che lo schema della dieta sia fattibile. La dieta non è privazione, ma capacità di mangiare meglio, non per forza meno. Lo stile di vita dev'essere fattibile, altrimenti non viene seguito. Il paziente va seguito in modo individuale. Sulla base delle sue conseguenze lo aiutiamo a capire che si possa essere sazi e contenti, senza esagerare nelle limitazioni. Non è una dieta dimagrante, ma un'alimentazione sana. Uno schema alimentare troppo rigido è nella stragrande maggioranza dei casi inutile».



Quali sono gli errori più comuni?

«Gli errori possono essere diversi. Innanzitutto saltare la colazione è un errore. La prima conseguenza è che saremo molto affamati, finendo di mangiare in modo scomposto. Alcuni studi spiegano che saltare la colazione potrebbe anche alzare il rischio di sviluppare malattie cardiovascolari. Un altro errore molto diffuso è legato al consumo della frutta. È un ottimo alimento e va mangiata tutti i giorni. Contiene però molti zuccheri. Mangiarne troppa è sbagliato. Dobbiamo assumerne uno o due porzioni al massimo al giorno. Meglio abbinare la frutta fresca a quella secca per tenere l'indice glicemico basso e per assimilare alcune vitamine. Altro errore è il consumo dei prodotti cosiddetti light. Spesso capita con gli yogurt o formaggi. Il claim ci spinge a comprarli per i pochi grassi. I grassi buoni sono nutrienti fondamentali come carboidrati e proteine. Questi prodotti spesso hanno più zuccheri o altri ingredienti che fanno sì che il prodotto non sia molto salutare. Meglio mangiare gli alimenti come sono in natura. Dobbiamo evitare il cibo con conservanti e additivi»

In tanti non mangiano carboidrati la sera? Giusto o sbagliato?

«Spesso consiglio di mangiare il pasto con carboidrati a cena, soprattutto se ci sono problemi di digestione. La pasta a cena si può mangiare tranquillamente. Gli amminoacidi della pasta contengono **triptofano**, precursore della serotonina, considerato l'ormone del benessere. Mangiare i carboidrati la sera ci può aiutare a rilassarci e a concludere la serata in modo sereno».



Qual è il ruolo degli spuntini?

«Se siamo bambini, ragazzini o sportivi sono importanti. Bisogna stare attenti in tutti gli altri casi. Anche errori di poche calorie se protratti nel tempo possono essere causa di un accumulo di grassi. Quando si è obesi o in forte sovrappeso occorre limitare all'inizio il numero dei pasti. Sempre sotto la guida di un professionista si può scegliere di mangiare due volte al giorno più un pasto più leggero per contenere le chilocalorie durante la giornata. Quando si è perso del peso si può tornare a mangiare tre volte».

Qual è il ruolo dell'attività fisica?

«Naturalmente è fondamentale seguire un regime di attività fisica regolare e moderata. Per poter perdere peso bisogna però seguire una dieta alimentare corretta. Anche 30 minuti al giorno sono utili per poterci definire attivi. Possono essere consecutivi o suddivisi in slot da 10 minuti. Muoversi è fondamentale. Camminare, fare le scale, cercare di muoversi il più possibile. L'attività fisica migliora il metabolismo. Vanno bene insieme».

Possiamo usare l'attività fisica come compensazione di qualche sgarro?

«Ribadisco che parlando di stile di vita, anche gli sgarri devono essere considerati. Non si può pensare che una persona non mangerà più dolci per sempre. Il ruolo però della corsa il giorno dopo la fetta di torta non ha molto senso. Ha senso fare attività fisica, ma quando mangiamo zuccheri in eccesso inneschiamo dei meccanismi che portano al rilascio di insulina e a un accumulo di grassi in pochissimo tempo».

Portale di attualità del mensile OK Salute e Benessere: [Ok-salute.it](http://ok-salute.it)

Data: 04/03/2021

Link all'articolo:

<https://www.ok-salute.it/alimentazione/obesita/obesita-e-sovrappeso-i-consigli-da-seguire/>



Qual è il ruolo dei dolcificanti?

«Sono da evitare. Innanzitutto dobbiamo sottolineare come non sia il cucchiaino di zucchero nel caffè a rovinare un'alimentazione sana. I dolcificanti non sono utili. A livello intestinale a lungo andare possono essere problematici, se ne abusiamo. Inoltre ha un effetto ingannevole sul nostro cervello, che sente sapore di dolce e ordina al nostro corpo di comportarsi come quando mangiamo lo zucchero tradizionale».

Portale di attualità dedicato ai Senior: Altra Età

Data: 28/02/2021

Link all'articolo: <https://www.altraeta.it/sovrappeso-le-5-regole-doro-della-dieta-dei-centenari/>

altraeta
I ♥ ANTA





Portale di attualità dedicato ai Senior: Altra Età

Data: 28/02/2021

Link all'articolo: <https://www.altraeta.it/sovrappeso-le-5-regole-doro-della-dieta-dei-centenari/>



A pochi giorni dal World Obesity Day del 4 marzo, la [Fondazione Valter Longo Onlus](#) ci ricorda il triste conteggio dell'obesità in Italia. Sono 18 milioni gli adulti in **sovrappeso** (35,5%) e 5 milioni quelli obesi, ovvero una persona su dieci. «Negli ultimi trent'anni l'incidenza del **sovrappeso** è aumentata del 30% e l'obesità del 60% – spiega **Antonluca Matarazzo**, direttore generale della Fondazione Valter Longo onlus – Se si guarda all'impatto del Covid-19, l'obesità è una delle cause più frequenti di comorbilità nei deceduti per coronavirus, che spesso si accompagna a ipertensione, diabete e a un sistema immunitario meno efficiente. Le proiezioni sono allarmanti: nel 2030 rischiamo di assistere al raddoppio della prevalenza di obesità, con un enorme impatto clinico ed economico, essendo l'obesità responsabile di alcune forme di tumore, del diabete e di malattie cardiovascolari». In aiuto di chi vuole rimanere in salute, però, possono venire le regole d'oro della dieta dei centenari.

Obesità sotto controllo con la dieta dei centenari

È la stessa fondazione a riproporre, a questo proposito, un prezioso vademecum di consigli. Si tratta di una serie di regole su cui la onlus basa i propri percorsi di assistenza nutrizionale per i pazienti obesi o in **sovrappeso**. Linee guida che si basano sulla [dieta](#) della [longevità](#) e che attingono alle regole d'oro della tavola dei [centenari](#) e degli anziani più longevi.

5 regole d'oro a tavola

La prima regola: un menù 100% vegetale (o quasi). Adottare un'alimentazione il più possibile a base vegetale (legumi, ortaggi, frutta) e di pesce (2 o 3 volte a settimana), evitando quello ad alta percentuale di mercurio. Semaforo verde per l'olio extravergine d'oliva, da consumare in quantità relativamente alte, dai 50 ai 100 ml al giorno. La seconda regola: mangiare di più (non di meno), ma meglio. Assumere quindi ricche porzioni di carboidrati complessi (pomodori, broccoli, carote, legumi, ecc.) e inserire fagioli, ceci, piselli, come principale fonte di proteine.



Portale di attualità dedicato ai Senior: Altra Età

Data: 28/02/2021

Link all'articolo: <https://www.altraeta.it/sovrappeso-le-5-regole-doro-della-dieta-dei-centenari/>



Ridurre poi al minimo i grassi idrogenati e gli zuccheri semplici. Via il cibo spazzatura e gli alimenti ricchi di zuccheri semplici, privilegiando quelli ad alto contenuto di grassi insaturi (salmone, noci, mandorle, nocciole) e poveri di grassi idrogenati e trans (i prodotti industriali e confezionati).

Quante volte mangiare? Due pasti e uno spuntino. Per mantenere o ridurre il peso secondo la fondazione è consigliabile uno schema alimentare 2 + 1: colazione, pranzo e spuntino alla sera oppure colazione, spuntino a pranzo e pasto principale alla sera. Infine, è importante mangiare nell'arco di dodici ore: fare colazione dopo le 8 e cenare prima delle 20, oppure consumare il primo pasto della giornata alle 9 e la cena prima delle 21.

Portale di attualità dedicato alla salute: TAG Medicina

Data: 24/02/2021

Link all'articolo: <https://www.tagmedicina.it/2021/02/24/fondazione-valter-longo-onlus/>

TAG MEDICINA.it
#quotidianomediconline

Home - Alimentazione - Pacienti in sovrappeso od obesi: il vademecum della Fondazione Valter Longo Onlus

Pazienti in sovrappeso od obesi: il vademecum della Fondazione Valter Longo Onlus

In Italia sono 7,8 milioni gli adulti in sovrappeso (35,4%) e 5 milioni quelli obesi, ovvero una persona su dieci.

pubblicato da **Vittorio Pietracci** - 24 febbraio, 2021





Portale di attualità dedicato alla salute: TAG Medicina

Data: 24/02/2021

Link all'articolo: <https://www.tagmedicina.it/2021/02/24/fondazione-valter-longo-onlus/>

TAG MEDICINA.it
#quotidianomediconline

Le ultime stime dell'Organizzazione Mondiale della Sanità rivelano che sono sovrappeso oppure obesi il 50% degli adulti e il 30% dei bambini e adolescenti del Pianeta. In Italia sono 18 milioni gli adulti in sovrappeso (35,5%) e 5 milioni quelli obesi, ovvero una persona su dieci. Inoltre, 3 bambini su 10 (29,8%) sono in sovrappeso e fra questi 1 è obeso (9,4%). Siamo secondi solamente a Cipro e quasi allo stesso livello di Grecia e Spagna, con una prevalenza di bambini in eccesso di peso al Sud.

Un conteggio drammatico, che è necessario far emergere, anche e soprattutto, in occasione del World Obesity Day, la Giornata Mondiale per la prevenzione dell'Obesità e del Sovrappeso che si celebra il 4 marzo. La Call to Action per la prevenzione arriva da Fondazione Valter Longo Onlus, la prima in Italia dedicata a garantire a tutti, in particolare alle persone svantaggiate e in condizioni di povertà, una vita lunga e sana attraverso una corretta alimentazione e uno stile di vita salutare.

“Negli ultimi trent'anni l'incidenza del sovrappeso ha visto un aumento del 30 per cento e l'obesità è aumentata del 60%. Se si guarda all'impatto del Covid-19, l'obesità è una delle cause più frequenti di comorbilità nei deceduti per coronavirus, che spesso si accompagna a ipertensione, diabete e a un sistema immunitario meno efficiente”, spiega Antonluca Matarazzo, Direttore Generale di Fondazione Valter Longo Onlus. “Le proiezioni sono allarmanti: nel 2030 rischiamo, infatti, di assistere al raddoppio della prevalenza di obesità, che sommata al sovrappeso, costituirà circa il 70% della popolazione, con un enorme impatto clinico ed economico, essendo l'obesità responsabile di alcune forme di tumore, del diabete e di malattie cardiovascolari”.



Portale di attualità dedicato alla salute: TAG Medicina

Data: 24/02/2021

Link all'articolo: <https://www.tagmedicina.it/2021/02/24/fondazione-valter-longo-onlus/>

TAG MEDICINA.it
#quotidianomediconline

L'obesità è un importante fattore di rischio anche per la mortalità da Covid-19, come dimostrano recenti studi pubblicati *da Obesity Reviews*, rivista medica ufficiale della World Obesity Federation. I dati parlano chiaro: le persone obese che hanno contratto il Coronavirus hanno avuto il 113% in più di probabilità di essere ospedalizzate, il 74% in più di essere ricoverate in terapia intensiva ed il 48% in più di morire, rispetto ai pazienti normopeso. Ecco, a seguire, il prezioso vademecum di consigli sul quale la **Fondazione Valter Longo Onlus** basa i suoi percorsi di *Assistenza Nutrizionale per i pazienti in sovrappeso o obesi*. Sono **Linee guida** che si basano sulla Dieta della Longevità e che attingono alle regole d'oro della tavola dei centenari e degli anziani più longevi:

1. **Menù 100% vegetale (o quasi):** adottare un'alimentazione il più possibile a base vegetale (legumi, ortaggi, frutta) e di pesce (2 o 3 volte a settimana), evitando quello ad alta percentuale di mercurio. Semaforo verde, infine, per l'Olio extravergine d'Oliva, da consumare in quantità relativamente alte, dai 50 ai 100 ml al giorno.
2. **Mangiare di più, non di meno, ma meglio:** assumere ricche porzioni di carboidrati complessi (pomodori, broccoli, carote, legumi, ecc.) e inserire fagioli, ceci, piselli, come principale fonte di proteine.
3. **Ridurre al minimo i grassi idrogenati e trans e gli zuccheri semplici:** eliminare dal proprio menù i Junk Food e quelli ricchi di zuccheri semplici, privilegiando alimenti ricchi di grassi insaturi, come salmone, noci, mandorle, nocciole, e poveri di grassi idrogenati e trans, come quelli dei prodotti industriali e confezionati.
4. **Mangiare due pasti e uno spuntino:** per mantenere o ridurre il peso è consigliabile uno schema alimentare 2 + 1: colazione, pranzo e spuntino alla sera oppure colazione, spuntino a pranzo e pasto principale alla sera.
5. **Mangiare nell'arco di dodici ore:** fare colazione dopo le 8 e cenare prima delle 20, oppure consumare il primo pasto della giornata alle 9 e la cena prima delle 21.



Portale di attualità dedicato alla salute: TAG Medicina

Data: 24/02/2021

Link all'articolo: <https://www.tagmedicina.it/2021/02/24/fondazione-valter-longo-onlus/>

TAG MEDICINA.it
#quotidianomediconline

In occasione della **Giornata Mondiale dell'Obesità**, Fondazione Valter Longo Onlus riconferma il proprio impegno per la prevenzione offrendo, giovedì 4 marzo 2021 dalle 10.00 alle 13.00 e dalle 14.00 alle 17.00, colloqui nutrizionali gratuiti per pazienti obesi in tutta sicurezza, via Skype, WhatsApp o telefonici. Per prenotare occorre chiamare o mandare un messaggio WhatsApp al numero 366 874 9950 oppure scrivere una mail a: nutrizionisti@fondazionevalterlongo.org a partire da lunedì 1° marzo.

Per ulteriori informazioni: www.fondazionevalterlongo.org/giornatamondialeobesita

Portale di attualità dedicato al mondo della salute e della sana alimentazione: EFA News

Data: 17/02/2021

Link all'articolo: <https://www.efanews.eu/item/17072-world-obesity-day-2021-un-italiano-su-10-e-obeso.html>



Home ► Salute

World Obesity Day 2021: un italiano su 10 è obeso

Casi in forte aumento anche in seguito al lockdown



In una Top 5 le regole d'oro per prevenire il sovrappeso. Nell'adipe una vera bomba a orologeria per la salute: l'obesità è un grave fattore di rischio anche per la mortalità da Covid-19

Le ultime stime dell'Organizzazione Mondiale della Sanità rivelano che sono sovrappeso oppure obesi il 50% degli adulti e il 30% dei bambini e

adolescenti del Pianeta. In Italia sono 18 milioni gli adulti in sovrappeso (35,5%) e 5 milioni (secondo Italian Obesity Barometer Report) quelli obesi, ovvero una persona su dieci. Inoltre, 3 bambini su 10 (29,8%, stando a un'indagine di OKKio alla Salute per WHO European Childhood Obesity Surveillance Initiative - Dati 2019) sono in sovrappeso e fra questi 1 è obeso (9,4%). Siamo secondi solamente a Cipro e quasi allo stesso livello di Grecia e Spagna, con una prevalenza di bambini in eccesso di peso al sud.



Portale di attualità dedicato al mondo della salute e della sana alimentazione: EFA News

Data: 17/02/2021

Link all'articolo: <https://www.efanews.eu/item/17072-world-obesity-day-2021-un-italiano-su-10-e-obeso.html>



Un conteggio drammatico, che è necessario far emergere, anche e soprattutto, in occasione del World Obesity Day, la Giornata Mondiale per la prevenzione dell'Obesità e del Sovrappeso che si celebra il 4 marzo. La Call to Action per la prevenzione arriva da Fondazione Valter Longo Onlus, la prima in Italia dedicata a garantire a tutti, in particolare alle persone svantaggiate e in condizioni di povertà, una vita lunga e sana attraverso una corretta alimentazione e uno stile di vita salutare.

“Negli ultimi trent'anni l'incidenza del sovrappeso ha visto un aumento del 30 per cento e l'obesità è aumentata del 60%. Se si guarda all'impatto del Covid-19, l'obesità è una delle cause più frequenti di comorbidità nei deceduti per coronavirus, che spesso si accompagna a ipertensione, diabete e a un sistema immunitario meno efficiente”, spiega **Antonluca Matarazzo**, direttore generale di Fondazione Valter Longo Onlus. “Le proiezioni sono allarmanti: nel 2030 rischiamo, infatti, di assistere al raddoppio della prevalenza di obesità, che sommata al sovrappeso, costituirà circa il 70% della popolazione, con un enorme impatto clinico ed economico, essendo l'obesità responsabile di alcune forme di tumore, del diabete e di malattie cardiovascolari”.

Nell'adipe una bomba a orologeria

Ogni 2 secondi una persona tra i 30 e i 70 anni muore di una malattia “cronica non trasmissibile”, come le malattie cardiovascolari e autoimmuni, il cancro e il diabete (ha stimato il Third UN High-Level Meeting on Non-Communicable Diseases - Onu, 2018), tutte patologie la cui insorgenza è favorita dallo stato infiammatorio cronico nei soggetti obesi. L'obesità predispone infatti a patologie allergiche, e riducendo la sorveglianza immunitaria aumenta il rischio di cancro e quintuplica la possibilità di sviluppare il diabete. Sovrappeso e obesità favoriscono, inoltre, l'insorgenza di malattie neurodegenerative, quali l'Alzheimer.



Portale di attualità dedicato al mondo della salute e della sana alimentazione: EFA News

Data: 17/02/2021

Link all'articolo: <https://www.efanews.eu/item/17072-world-obesity-day-2021-un-italiano-su-10-e-obeso.html>



Nell'Obesità un importante fattore di rischio per il Covid-19

L'obesità è un importante fattore di rischio anche per la mortalità da Covid-19, come dimostrano recenti studi pubblicati da Obesity Reviews, rivista medica ufficiale della World Obesity Federation. I dati parlano chiaro: le persone obese che hanno contratto il Coronavirus hanno avuto il 113% in più di probabilità di essere ospedalizzate, il 74% in più di essere ricoverate in terapia intensiva ed il 48% in più di morire, rispetto ai pazienti normopeso.

Obesità sotto controllo con la dieta dei centenari

Ecco, a seguire, il prezioso vademecum di consigli sul quale la Fondazione Valter Longo Onlus basa i suoi percorsi di assistenza nutrizionale per i pazienti in sovrappeso o obesi. Sono Linee guida che si basano sulla Dieta della Longevità e che attingono alle regole d'oro della tavola dei centenari e degli anziani più longevi:

1. Menù 100% vegetale (o quasi): adottare un'alimentazione il più possibile a base vegetale (legumi, ortaggi, frutta) e di pesce (2 o 3 volte a settimana), evitando quello ad alta percentuale di mercurio. Semaforo verde, infine, per l'Olio extravergine d'Oliva, da consumare in quantità relativamente alte, dai 50 ai 100 ml al giorno.
2. Mangiare di più, non di meno, ma meglio: assumere ricche porzioni di carboidrati complessi (pomodori, broccoli, carote, legumi, ecc.) e inserire fagioli, ceci, piselli, come principale fonte di proteine.
3. Ridurre al minimo i grassi idrogenati e trans e gli zuccheri semplici: eliminare dal proprio menù i Junk Food e quelli ricchi di zuccheri semplici, privilegiando alimenti ricchi di grassi insaturi, come salmone, noci, mandorle, nocciole, e poveri di grassi idrogenati e trans, come quelli dei prodotti industriali e confezionati.
4. Mangiare due pasti e uno spuntino: per mantenere o ridurre il peso è consigliabile uno schema alimentare 2 + 1: colazione, pranzo e spuntino alla sera oppure colazione, spuntino a pranzo e pasto principale alla sera.
5. Mangiare nell'arco di dodici ore: fare colazione dopo le 8 e cenare prima delle 20, oppure consumare il primo pasto della giornata alle 9 e la cena prima delle 21.



Portale di attualità dedicato al settore medico e alla salute: Farmacia News

Data: 03/03/2021

Link all'articolo: <https://www.farmacianews.it/obesita-fondamentale-intervenire-al-piu-presto/>



Obesità, fondamentale intervenire al più presto

3 marzo 2021

I dati critici emersi da recenti indagini confermano la necessità di intervenire con azioni concrete di prevenzione ed educazione alimentare. È la call-to-action di cui si fa portavoce la Fondazione Valter Longo Onlus, in occasione del World Obesity Day 2021

In Italia **un adulto su dieci è obeso** (5 milioni di persone, dati dal *Secondo Italian Obesity Barometer Report*), tre bambini su dieci sono in sovrappeso e fra questi uno è obeso (indagine di OKKio alla Salute per WHO European Childhood Obesity Surveillance Initiative – COSI, Dati 2019). Sono numeri allarmanti, sui quali è necessario riportare costantemente l'attenzione. A maggior ragione in occasione del **World Obesity Day**, la *Giornata Mondiale per la prevenzione dell'Obesità e del Sovrappeso*, che **si celebra il 4 marzo**.

Sul tema è intervenuta la **Fondazione Valter Longo Onlus**, che si pone l'obiettivo di garantire a tutti, in particolare alle persone svantaggiate e in condizioni di povertà, una vita lunga e sana attraverso una corretta alimentazione e uno stile di vita salutare.

«Negli ultimi trent'anni l'incidenza del sovrappeso ha visto un aumento del 30% e **l'obesità è aumentata del 60%** – spiega **Antonluca Matarazzo, Direttore Generale di Fondazione Valter Longo Onlus** – Se si guarda all'impatto del Covid-19, **l'obesità è una delle cause più frequenti di comorbidità nei deceduti per coronavirus**, che spesso si accompagna a ipertensione, diabete e a un sistema immunitario meno efficiente». A tal proposito, è interessante segnalare i dati emersi dagli studi pubblicati da Obesity Reviews, rivista medica ufficiale della World Obesity Federation. Le persone obese che hanno contratto il Coronavirus hanno avuto il 113% in più di probabilità di essere ospedalizzate, il 74% in più di essere ricoverate in terapia intensiva e il 48% in più di morire, rispetto ai pazienti normopeso.



Portale di attualità dedicato al settore medico e alla salute: Farmacia News

Data: 03/03/2021

Link all'articolo: <https://www.farmacianews.it/obesita-fondamentale-intervenire-al-piu-presto/>



Necessari interventi concreti di prevenzione

Come sottolinea poi Matarazzo, le proiezioni per i prossimi anni sono tutt'altro che confortanti. Secondo i dati, **si corre il rischio di un raddoppio entro il 2030 della prevalenza di obesità**, che, se sommata al sovrappeso, andrebbe a costituire il 70% della popolazione. È dunque fondamentale partire dalle basi e dalla prevenzione: «Oggi, **creare consapevolezza e una rinnovata alfabetizzazione sanitaria della comunità** rappresenterebbe un'azione reale e strategicamente utile a risolvere il problema dell'obesità alla base – prosegue il direttore della Fondazione – così da stimolare un ambiente volto alla prevenzione e al mantenimento del Bene Salute attraverso l'adozione di stili di vita salutari e scelte alimentari adeguate sin dall'infanzia. Una integrazione fra il sistema sanitario pubblico e quello costruito dalle realtà del terzo settore, che andrebbe riconosciuto come parte di una complessiva offerta pubblica, sarebbe un passaggio auspicabile e necessario per agevolare l'impatto immediato di interventi realmente risolutivi».

Colloqui nutrizionali gratuiti

In occasione della Giornata Mondiale dell'Obesità, Fondazione Valter Longo Onlus offre **colloqui nutrizionali gratuiti per pazienti obesi**. I colloqui si svolgeranno, in completa sicurezza, via Skype, WhatsApp o telefonici, dalle 10 alle 13 e dalle 14 alle 17. Per prenotare occorre chiamare o mandare un messaggio WhatsApp al numero 366 874 9950 oppure scrivere una mail a: nutrizionisti@fondazionevalterlongo.org.

Per ulteriori informazioni è possibile consultare il sito della [Fondazione Valter Longo Onlus](https://www.fondazionevalterlongo.org/).

Portale di informazione e attualità dedicato alla salute: Voglia di Salute

Data: 16/02/2021

Link all'articolo: <https://vogliadisalute.it/world-obesity-day-2021-in-italia-1-persona-su-10-e-affetta-da-obesita-casi-in-aumento-anche-in-seguito-al-lockdown/>

VOGLIA di SALUTE

Mondadori, 16 febbraio 2021

— **WORLD OBESITY DAY 2021: IN ITALIA 1 PERSONA SU
10 OBESA. CASI IN AUMENTO, ANCHE IN SEGUITO AL
LOCKDOWN** —

di Annalisa Fusi





Portale di informazione e attualità dedicato alla salute: Voglia di Salute

Data: 16/02/2021

Link all'articolo: <https://vogliadisalute.it/world-obesity-day-2021-in-italia-1-persona-su-10-e-afetta-da-obesita-casi-in-aumento-anche-in-seguito-al-lockdown/>

VOGLIA di SALUTE

Le ultime stime dell'**Organizzazione Mondiale della Sanità** rivelano che sono **sovrappeso** oppure **obesi** il **50%** degli adulti e il **30%** dei bambini e adolescenti del Pianeta.

In Italia sono **18 milioni** *gli adulti* in sovrappeso (**35,5%**) e **5 milioni** quelli **obesi**, ovvero **una persona su dieci**. Inoltre, **3 bambini su 10 (29,8%)** sono in sovrappeso e fra questi **1 è obeso (9,4%)**. Siamo secondi solamente a Cipro e quasi allo stesso livello di Grecia e Spagna, con una prevalenza di bambini in eccesso di peso al Sud.

Numeri pesanti, che devono far riflettere, soprattutto in vista del World Obesity Day, la Giornata Mondiale per la prevenzione dell'Obesità e del Sovrappeso che si celebra il 4 marzo. La **Call to Action per la prevenzione** arriva da **Fondazione Valter Longo Onlus, la prima in Italia dedicata a garantire a tutti, in particolare alle persone svantaggiate e in condizioni di povertà, una vita lunga e sana attraverso una corretta alimentazione e uno stile di vita salutare.**

"Negli ultimi trent'anni l'incidenza del sovrappeso ha visto un aumento del 30 per cento e l'obesità è aumentata del 60%. Se si guarda all'impatto del Covid-19, l'obesità è una delle cause più frequenti di comorbilità nei deceduti per coronavirus, che spesso si accompagna a ipertensione, diabete e a un sistema immunitario meno efficiente", spiega Antonluca Matarazzo, Direttore Generale di Fondazione Valter Longo Onlus. "Le proiezioni sono allarmanti: nel 2030 rischiamo, infatti, di assistere al raddoppio della prevalenza di obesità, che sommata al sovrappeso, costituirà circa il 70% della popolazione, con un enorme impatto clinico ed economico, essendo l'obesità responsabile di alcune forme di tumore, del diabete e di malattie cardiovascolari".

Ogni 2 secondi una persona tra i 30 e i 70 anni muore di una malattia "cronica non trasmissibile", come le **malattie cardiovascolari** e autoimmuni, il **cancro** e il **diabete**, tutte patologie la cui insorgenza è favorita dallo **stato infiammatorio cronico** nei soggetti obesi. L'obesità predispone, infatti, a **patologie allergiche** e, **riducendo la sorveglianza immunitaria**, aumenta il rischio di **cancro** e quintuplica la possibilità di sviluppare il **diabete**. Sovrappeso e obesità favoriscono, inoltre, l'insorgenza di **malattie neurodegenerative**, quali l'**Alzheimer**.

Portale di informazione e attualità dedicato alla salute: Voglia di Salute

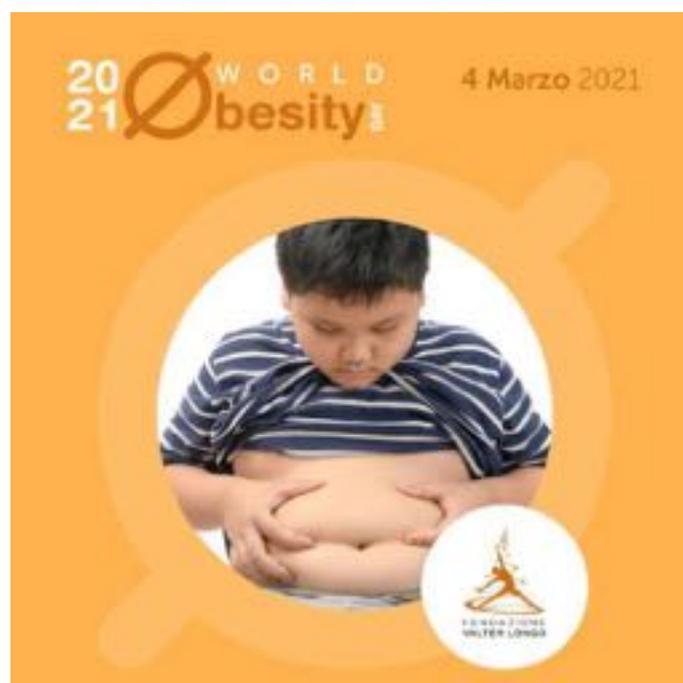
Data: 16/02/2021

Link all'articolo: <https://vogliadisalute.it/world-obesity-day-2021-in-italia-1-persona-su-10-e-afetta-da-obesita-casi-in-aumento-anche-in-seguito-al-lockdown/>

VOGLIA di SALUTE

Ogni 2 secondi una persona tra i 30 e i 70 anni muore di una malattia cronica non trasmissibile**, come le **malattie cardiovascolari** e **autoimmuni**, il **cancro** e il **diabete**, tutte patologie la cui insorgenza è favorita dallo **stato infiammatorio cronico** nei soggetti **obesi**. L'obesità predispone, infatti, a **patologie allergiche** e, **riducendo la sorveglianza immunitaria**, aumenta il rischio di **cancro** e quintuplica la possibilità di sviluppare il **diabete**. Sovrappeso e obesità favoriscono, inoltre, l'insorgenza di **malattie neurodegenerative**, quali l'**Alzheimer**.

L'obesità è un importante **fattore di rischio** anche per la **mortalità da Covid-19**, come dimostrano recenti studi pubblicati da **Obesity Reviews**, rivista medica ufficiale della World Obesity Federation. **I dati parlano chiaro**: le persone obese che hanno contratto il Coronavirus hanno avuto il **113%** in più di probabilità di essere **ospedalizzate**, il **74%** in più di essere **ricoverate in terapia intensiva** ed il **48%** in più di **morire**, rispetto ai pazienti normopeso.





Portale di informazione e attualità dedicato alla salute: Voglia di Salute

Data: 16/02/2021

Link all'articolo: <https://vogliadisalute.it/world-obesity-day-2021-in-italia-1-persona-su-10-e-affetta-da-obesita-casi-in-aumento-anche-in-seguito-al-lockdown/>

VOGLIA di SALUTE

Come cercare di invertire la rotta? Seguendo il vademecum di consigli sul quale la Fondazione Valter Longo Onlus basa i suoi percorsi di Assistenza Nutrizionale per i pazienti in sovrappeso o obesi. Sono **Linee guida** che si basano sulla **Dieta della Longevità** e che attingono alle regole d'oro della tavola dei **centenari** e degli anziani più longevi:

1. Menù 100% vegetale (o quasi):

adottare un'alimentazione il più possibile a base vegetale (legumi, ortaggi, frutta) e di pesce (2 o 3 volte a settimana), evitando quello ad alta percentuale di mercurio. **Semaforo verde**, infine, per l'Olio extravergine d'Oliva, da consumare in quantità relativamente alte, dai 50 ai 100 ml al giorno.

2. Mangiare di più, non di meno, ma meglio:

assumere ricche porzioni di carboidrati complessi (pomodori, broccoli, carote, legumi, ecc.) e inserire fagioli, ceci, piselli, come principale fonte di proteine.

3. Ridurre al minimo i grassi idrogenati e trans e gli zuccheri semplici:

eliminare dal proprio menù i Junk Food e quelli ricchi di zuccheri semplici, privilegiando alimenti ricchi di grassi insaturi, come salmone, noci, mandorle, nocciole, e poveri di grassi idrogenati e trans, come quelli dei prodotti industriali e confezionati.



Portale di informazione e attualità dedicato alla salute: Voglia di Salute

Data: 16/02/2021

Link all'articolo: <https://vogliadisalute.it/world-obesity-day-2021-in-italia-1-persona-su-10-e-affetta-da-obesita-casi-in-aumento-anche-in-seguito-al-lockdown/>

VOGLIA di SALUTE

4. **Mangiare due pasti e uno spuntino:**

per mantenere o ridurre il peso è consigliabile uno schema alimentare 2 + 1: colazione, pranzo e spuntino alla sera *oppure* colazione, spuntino a pranzo e pasto principale alla sera.

5. **Mangiare nell'arco di dodici ore:**

fare colazione dopo le 8 e cenare prima delle 20, oppure consumare il primo pasto della giornata alle 9 e la cena prima delle 21.

In occasione della **Giornata Mondiale dell'Obesità**, Fondazione Valter Longo Onlus riconferma il proprio impegno per la prevenzione **offrendo, giovedì 4 marzo 2021** dalle **10.00** alle **13.00** e dalle **14.00** alle **17.00**, **colloqui nutrizionali gratuiti per pazienti obesi** in tutta sicurezza, **via Skype, WhatsApp** o **telefonici**. Per prenotare occorre chiamare o mandare un messaggio WhatsApp al numero **366 874 9950** oppure scrivere una mail a: nutrizionisti@fondazionevalterlongo.org a partire da lunedì 1° marzo.

Per ulteriori

informazioni: www.fondazionevalterlongo.org/giornatamondialeobesità

Webinar gratuiti per la prevenzione nelle Scuole

In risposta all'**emergenza obesità giovanile** Fondazione Valter Longo Onlus lancia **ONE – Obesity Nutrition, Exercise**, un ciclo di **5 Webinar gratuiti** per **studenti, docenti e genitori**. Per **iscriversi** basta mandare una mail a: educazione@fondazionevalterlongo.org (*Il programma dei Webinar è disponibile in allegato*).

Blog di salute, benessere e attualità: Benessere Blog

Data: 25/02/2021

Link all'articolo: <https://www.benessereblog.it/post/obesita-come-combatterla-regole-dei-centenari>



[Benessereblog](#) > [Alimentazione](#) > [Obesità, come combatterla grazie alle regole dei ...](#)

Obesità, come combatterla grazie alle regole dei centenari

Maria Vasta

25 Febbraio 2021



Obesità, come combatterla grazie alle 5 regole dei centenari: scopri i preziosi consigli della Fondazione Valter Longo Onlus



Blog di salute, benessere e attualità: Benessere Blog

Data: 25/02/2021

Link all'articolo: <https://www.benessereblog.it/post/obesita-come-combatterla-regole-dei-centenari>



L'**obesità** è un problema molto grave, che mette a rischio la salute di grandi e bambini, ma come combatterla? Riuscire ad affrontare questa problematica non è semplice, poiché entrano in gioco fattori psicologici e fisici che talvolta rendono difficile intraprendere e portare a termine con successo un **programma di dimagrimento**. In vista del **World Obesity Day 2021** (che si terrà il prossimo 4 Marzo), la **Fondazione Valter Longo Onlus** ha deciso di fornire alcuni consigli per perdere peso e migliorare la nostra vita.

Il motivo di questo impegno è presto detto: sovrappeso e obesità sono un problema dilagante in Europa e in Italia. La pandemia di Covid 19 non ha fatto altro che esacerbare il problema, a causa della [sedentarietà dovuta ai lockdown](#) che si sono susseguiti nell'ultimo anno.

Fra le possibili **conseguenze dell'obesità** per la salute, gli esperti segnalano un maggior rischio di soffrire di **malattie cardiovascolari**, alcune forme di tumore, diabete e Alzheimer. Il peso eccessivo aumenta anche [il rischio di ammalarsi gravemente di Covid 19](#). L'obesità rappresenta infatti un importante fattore che aumenta il rischio di **mortalità per Covid**.



Blog di salute, benessere e attualità: Benessere Blog

Data: 25/02/2021

Link all'articolo: <https://www.benessereblog.it/post/obesita-come-combatterla-regole-dei-centenari>



Negli ultimi trent'anni l'incidenza del sovrappeso ha visto un aumento del 30% e l'obesità è aumentata del 60%. Se si guarda all'impatto del Covid-19, l'obesità è una delle cause più frequenti di comorbidità nei deceduti per coronavirus, che spesso si accompagna a ipertensione, diabete e a un sistema immunitario meno efficiente.

Lo spiega Antonluca Matarazzo, Direttore Generale di Fondazione Valter Longo Onlus. Insieme ai membri della Fondazione, Matarazzo ha voluto stilare una lista di consigli per combattere l'obesità ispirati ai centenari più longevi del nostro Paese.



[Coronavirus e obesità: rischio di mortalità maggiore per chi è in sovrappeso](#)

Obesità, come combatterla grazie alle regole dei centenari

Per aiutarci a proteggere davvero la nostra salute e combattere l'obesità, Fondazione Valter Longo Onlus condivide le Linee guida basate sulla **Dieta della Longevità**, che si ispirano anche allo stile alimentare dei centenari. Vediamo quali sono le regole da seguire sin da subito:



Blog di salute, benessere e attualità: Benessere Blog

Data: 25/02/2021

Link all'articolo: <https://www.benessereblog.it/post/obesita-come-combatterla-regole-dei-centenari>



1. Scegliere un'alimentazione prevalentemente vegetale che comprenda anche pesce (2 o 3 volte a settimana) e olio extravergine di oliva.
2. **Mangiare più spesso e meglio**, scegliendo cibi come pomodori, broccoli, carote e legumi, fagioli, ceci e piselli.
3. Assumere **meno grassi idrogenati e trans** e zuccheri semplici.
4. Prediligere cibi ricchi di grassi insaturi, come salmone, noci, mandorle e nocciole.
5. Seguire lo **schema alimentare 2 + 1** (due pasti principali e uno spuntino). Ad esempio potreste consumare una colazione, il pranzo e uno spuntino a cena, oppure colazione, spuntino a pranzo e pasto principale la sera.
6. **Consumare i pasti nell'arco di 12 ore:** ad esempio, se fate colazione dopo le 8, cercate di cenare prima delle 20:00..

Per saperne di più sulla dieta della longevità e sulle strategie per combattere l'obesità, visitate il sito web www.fondazionevalterlongo.org.



Portale dedicato alla salute e al benessere: Benessere BLOG

Data: 04/03/2021

Link all'articolo: <https://www.benessereblog.it/post/world-obesity-day-2021-adipe-salute>



[Benessereblog](#) > [Alimentazione](#) > World Obesity Day 2021: nell'adipe una bomba a...

World Obesity Day 2021: nell'adipe una bomba a orologeria per la salute

Maria Veste

4 Marzo 2021



World Obesity Day 2021: i rischi dell'obesità e del sovrappeso, e perché l'adipe è una vera bomba a orologeria per la nostra salute

Oggi si celebra il **World Obesity Day 2021**, ovvero la Giornata Mondiale per la prevenzione dell'obesità e del sovrappeso. In questa particolare occasione la **Fondazione Valter Longo Onlus** vuole ricordare quali sono i **rischi dell'obesità** e del sovrappeso per la nostra salute presente e futura. La Fondazione si pone lo scopo di garantire a tutti una vita serena e in salute, a cominciare da una **corretta alimentazione** e un **sano stile di vita**.

In occasione di questa importante giornata, gli esperti ricordano che solo in Italia sono attualmente 18 milioni le persone adulte in sovrappeso. Sono invece 5 milioni quelle obese. La percentuale di persone con queste problematiche è aumentata significativamente negli ultimi decenni, e ciò comporta un notevole rischio per la salute della popolazione.

Obesità e sovrappeso infatti non sono solo dei problemi puramente estetici. Queste due condizioni possono aprire la strada a patologie molto gravi, come ad esempio alcune forme di **tumore, diabete e malattie cardiovascolari**.



Lo sottolinea anche **Antonluca Matarazzo**, Direttore Generale di Fondazione Valter Longo Onlus. L'esperto spiega che negli ultimi 30 anni l'**incidenza del sovrappeso in Italia** è aumentata del 30%. Quella dell'obesità ha invece visto un aumento del 60%.

Nel 2030 rischiamo di assistere al raddoppio della prevalenza di obesità, che sommata al sovrappeso, costituirà circa il 70% della popolazione, con un enorme impatto clinico ed economico, essendo l'obesità responsabile di alcune forme di tumore, del diabete e di malattie cardiovascolari.

World Obesity Day 2021: l'obesità mette a rischio la nostra salute





Portale dedicato alla salute e al benessere: Benessere BLOG

Data: 04/03/2021

Link all'articolo: <https://www.benessereblog.it/post/world-obesity-day-2021-adipe-salute>



Non bisogna dimenticare che l'obesità è collegata a un maggior rischio di complicazioni per la nostra salute, anche per quanto riguarda il **Covid**. Questa condizione rappresenta infatti una delle più frequenti cause di comorbidità nei deceduti per coronavirus. Oltre ad essa, a giocare un ruolo molto importante sono anche altre patologie come **ipertensione, diabete** e in generale un **sistema immunitario debole**.

Oltre a ciò, gli esperti – che definiscono l'adipe come una sorta di **bomba a orologeria per la salute** – ricordano che lo stato infiammatorio connesso all'obesità è causa di malattie croniche non trasmissibili. Fra queste spiccano quelle cardiovascolari, il **cancro** e il **diabete**, ma anche malattie neurodegenerative come l'**Alzheimer**.

Obesità, come combatterla grazie alle regole dei centenari

Portale di attualità: 24 Ore News

Data: 04/03/2021

Link all'articolo:

<https://www.24orenews.it/home/in-primo-piano/86355-4-marzo-world-obesity-day-2021>

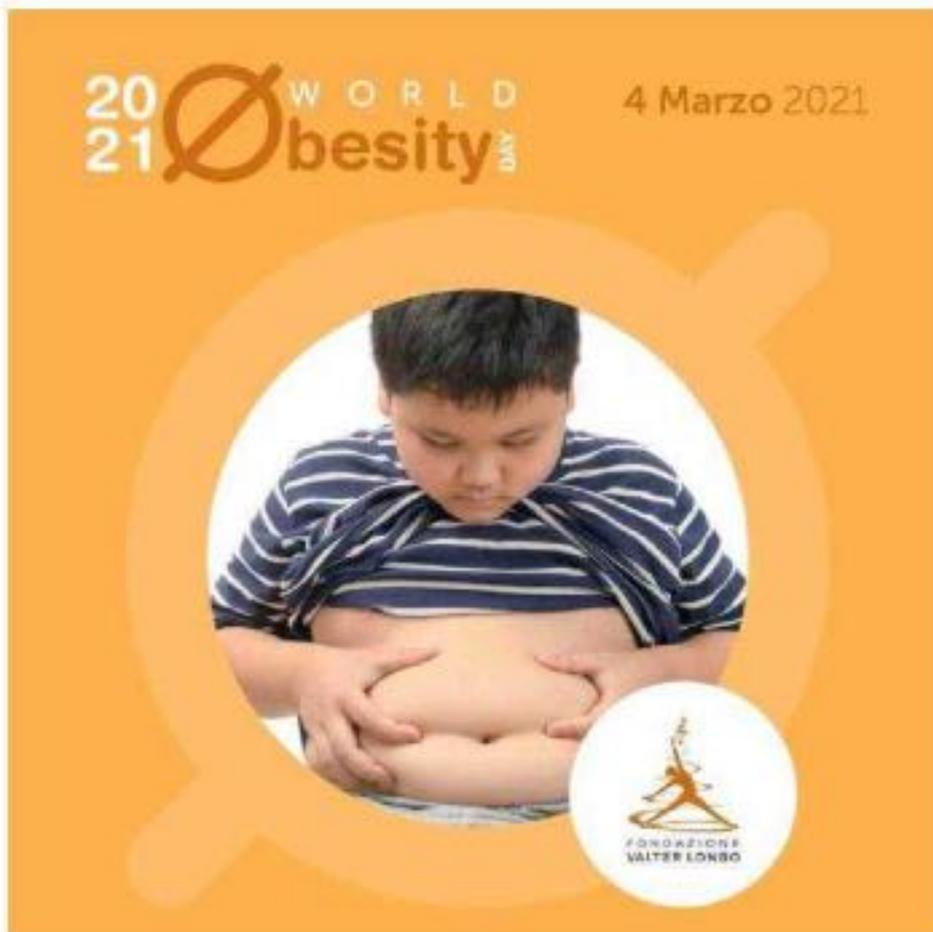


Primo piano

4 marzo: World Obesity Day 2021

In una Top 5 le regole d'oro dei Centenari a tavola per prevenire il sovrappeso

4 Marzo 2021





Portale di attualità: 24 Ore News

Data: 04/03/2021

Link all'articolo:

<https://www.24orenews.it/home/in-primo-piano/86355-4-marzo-world-obesity-day-2021>



World Obesity Day 2021, l'Allarme della Fondazione Valter Longo Onlus: in Italia 1 persona su 10 è affetta da Obesità. Casi in forte aumento, anche in seguito al Lockdown

In una Top 5 le regole d'oro della dieta dei Centenari per prevenire il sovrappeso

Nell'adipe una vera bomba a orologeria per la salute: l'obesità è un grave fattore di rischio anche per la mortalità da Covid-19

Le ultime stime dell'Organizzazione Mondiale della Sanità rivelano che sono **sovrappeso** oppure **obesi** il **50%** degli adulti e il **30%** dei bambini e adolescenti del Pianeta.

In Italia sono **18 milioni** *gli adulti* in sovrappeso (**35,5%**) e **5 milioni** [*] quelli **obesi**, ovvero **una persona su dieci**. Inoltre, **3 bambini su 10 (29,8%)** [**] sono in **sovrappeso** e fra questi **1 è obeso (9,4%)**. Siamo secondi solamente a Cipro e quasi allo stesso livello di Grecia e Spagna, con una prevalenza di bambini in eccesso di peso al Sud.

Un conteggio drammatico, che è necessario far emergere, anche e soprattutto, in occasione del World Obesity Day, la Giornata Mondiale per la prevenzione dell'Obesità e del Sovrappeso che si celebra il 4 marzo. La Call to Action per la prevenzione arriva da Fondazione Valter Longo Onlus, la prima in Italia dedicata a garantire a tutti, in particolare alle persone svantaggiate e in condizioni di povertà, una vita lunga e sana attraverso una corretta alimentazione e uno stile di vita salutare.



Portale di attualità: 24 Ore News

Data: 04/03/2021

Link all'articolo:

<https://www.24orenews.it/home/in-primopiano/86355-4-marzo-world-obesity-day-2021>



*“Negli ultimi trent’anni l’incidenza del sovrappeso ha visto un aumento del 30 per cento e l’obesità è aumentata del 60%. Se si guarda all’impatto del Covid-19, l’obesità è una delle cause più frequenti di comorbilità nei deceduti per coronavirus, che spesso si accompagna a ipertensione, diabete e a un sistema immunitario meno efficiente”, spiega **Antonluca Matarazzo, Direttore Generale di Fondazione Valter Longo Onlus.** “Le proiezioni sono allarmanti: nel 2030 rischiamo, infatti, di assistere al raddoppio della prevalenza di obesità, che sommata al sovrappeso, costituirà circa il 70% della popolazione, con un enorme impatto clinico ed economico, essendo l’obesità responsabile di alcune forme di tumore, del diabete e di malattie cardiovascolari”.*

Nell’adipe una bomba a orologeria

Ogni 2 secondi una persona tra i 30 e i 70 anni muore di una malattia “cronica non trasmissibile”, come le **malattie cardiovascolari** e **autoimmuni**, il **cancro** e

il **diabete** [***], tutte patologie la cui insorgenza è favorita dallo **stato**

infiammatorio cronico nei soggetti obesi. L’obesità predispone, infatti, a **patologie**

allergiche e, **riducendo la sorveglianza immunitaria**, aumenta il rischio di **cancro** e

quintuplica la possibilità di sviluppare il **diabete**. Sovrappeso e obesità favoriscono, inoltre,

l’insorgenza di **malattie neurodegenerative**, quali l’**Alzheimer**.

Nell’Obesità un importante fattore di rischio per il Covid-19

L’obesità è un importante **fattore di rischio** anche per la **mortalità da Covid-19**, come

dimostrano recenti studi pubblicati da **Obesity Reviews**, rivista medica ufficiale della World

Obesity Federation. **I dati parlano chiaro:** le persone obese che hanno contratto il

Coronavirus hanno avuto il **113%** in più di probabilità di **essere ospedalizzate**, il **74%** in più di

essere **ricoverate in terapia intensiva** ed il **48%** in più di **morire**, rispetto ai pazienti normopeso.

Portale di attualità: 24 Ore News

Data: 04/03/2021

Link all'articolo:

<https://www.24orenews.it/home/in-primo-piano/86355-4-marzo-world-obesity-day-2021>



Obesità sotto controllo con la dieta dei centenari

Ecco, a seguire, il prezioso **vademecum di consigli** sul quale la Fondazione Valter Longo Onlus basa i suoi percorsi di Assistenza Nutrizionale per i pazienti in sovrappeso o obesi. Sono **Linee guida** che si basano sulla **Dieta della Longevità** e che attingono alle regole d'oro della tavola dei **centenari** e degli anziani più longevi:

1. **Menù 100% vegetale (o quasi):**

adottare un'alimentazione il più possibile a base vegetale (legumi, ortaggi, frutta) e di pesce (2 o 3 volte a settimana), evitando quello ad alta percentuale di mercurio. **Semaforo verde**, infine, per l'Olio extravergine d'Oliva, da consumare in quantità relativamente alte, dai 50 ai 100 ml al giorno.

2. **Mangiare di più, non di meno, ma meglio:**

assumere ricche porzioni di carboidrati complessi (pomodori, broccoli, carote, legumi, ecc.) e inserire fagioli, ceci, piselli, come principale fonte di proteine.

3. **Ridurre al minimo i grassi idrogenati e trans e gli zuccheri semplici:**

eliminare dal proprio menù i Junk Food e quelli ricchi di zuccheri semplici, privilegiando alimenti ricchi di grassi insaturi, come salmone, noci, mandorle, nocciole, e poveri di grassi idrogenati e trans, come quelli dei prodotti industriali e confezionati.

4. **Mangiare due pasti e uno spuntino:**

per mantenere o ridurre il peso è consigliabile uno schema alimentare 2 + 1: colazione, pranzo e spuntino alla sera *oppure* colazione, spuntino a pranzo e pasto principale alla sera.

5. **Mangiare nell'arco di dodici ore:**

fare colazione dopo le 8 e cenare prima delle 20, oppure consumare il primo pasto della giornata alle 9 e la cena prima delle 21.



Portale di attualità: 24 Ore News

Data: 04/03/2021

Link all'articolo:

<https://www.24orenews.it/home/in-primopiano/86355-4-marzo-world-obesity-day-2021>



Giovedì 4 marzo, colloqui nutrizionali gratuiti

In occasione della **Giornata Mondiale dell'Obesità**, Fondazione Valter Longo Onlus riconferma il proprio impegno per la prevenzione **offrendo, giovedì 4 marzo 2021** dalle **10.00** alle **13.00** e dalle **14.00** alle **17.00**, **colloqui nutrizionali gratuiti** per **pazienti obesi** in tutta sicurezza, **via Skype, WhatsApp o telefonici**. Per prenotare occorre chiamare o mandare un messaggio WhatsApp al numero **366 874 9950** oppure scrivere una mail a: nutrizionisti@fondazionevalterlongo.org a partire da lunedì 1° marzo.

Per ulteriori informazioni: www.fondazionevalterlongo.org/giornatamondialeobesità
Webinar gratuiti per la prevenzione nelle Scuole

In risposta all'**emergenza obesità giovanile** Fondazione Valter Longo Onlus lancia **ONE – Obesity Nutrition, Exercise**, un ciclo di **5 Webinar gratuiti per studenti, docenti e genitori**. Per iscriversi basta mandare una mail a: educazione@fondazionevalterlongo.org (*Il programma dei Webinar è disponibile in allegato*).

“I diritti, il futuro e soprattutto la salute dei ragazzi quest’anno sono stati messi fortemente a rischio, accelerando le disuguaglianze e rendendo sempre più vulnerabili i bambini e i ragazzi dei contesti più fragili del nostro Paese. Ripartire da una sana alimentazione e un bilanciato stile di vita può essere il più semplice ed il più decisivo strumento di ripresa”, ha affermato **Cristina Villa, Direttore Programmi di Fondazione Valter Longo Onlus**.

Fondazione Valter Longo in prima linea contro l'obesità

Le attività di **prevenzione e cura dell'obesità** e del **sovrappeso** sono centrali in tutti i programmi della Fondazione Valter Longo Onlus, realizzati grazie a un Team di Esperti Biologi Nutrizionisti ed Educatori su basi rigorosamente scientifiche. Ecco perché il *World Obesity Day* si inserisce in un quadro più ampio di iniziative di **Assistenza Nutrizionale** ai pazienti e **Campagne di Sensibilizzazione nelle Scuole**.



Portale di attualità: 24 Ore News

Data: 04/03/2021

Link all'articolo:

<https://www.24orenews.it/home/in-primo-piano/86355-4-marzo-world-obesity-day-2021>



Qualche esempio?

Nel 2020, anno fortemente penalizzato dalla pandemia da Covid-19, la Fondazione Valter Longo Onlus ha svolto **484** visite nell'ambito dell'**Assistenza Nutrizionale**, **il 25%** delle quali **gratuite**, e **2 Webinar gratuiti per le scuole**, rispettivamente in tre scuole di **Padova, Treviso e San Donà di Piave** e due di **Brescia**, che hanno coinvolto un totale di **230 studenti e 18 docenti**.

E ancora: in seguito alla pandemia la Fondazione Valter Longo Onlus ha realizzato un progetto di **assistenza nutrizionale digitale** in Italia e all'estero, raggiungendo oltre **5.000 pazienti** e distribuendo **Linee Guida Nutrizionali** insieme ad altri contenuti gratuiti. È attiva nelle **campagne di informazione** sui rischi della cattiva alimentazione in tutte le fasi della vita e soprattutto a favore di soggetti svantaggiati.

Per sostenere gli interventi di Fondazione Valter Longo

Onlus: <https://www.fondazionevalterlongo.org/dona-ora/>

Fondazione Valter Longo Onlus nasce a Milano nel 2017 e si occupa di salute e longevità sana, realizzando principalmente progetti di assistenza nutrizionale per soggetti svantaggiati e progetti di educazione nelle scuole, ma anche progetti per il benessere e il miglioramento della qualità della vita dei dipendenti nell'ambito di iniziative di welfare e well-being aziendale. La Fondazione nasce per volere del 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 – conosciuto in tutto il mondo per l'invenzione del Programma che mima il digiuno e per il suo best-seller mondiale "La dieta della Longevità", tradotto in 14 lingue con oltre 500mila copie vendute solo in Italia e USA. Il Professor Valter Longo è stato inserito dalla rivista americana Time nella lista dei 50 personaggi più influenti del 2018 in ambito salute.

<https://www.fondazionevalterlongo.org/>



Portale di informazione del mensile Starbene: Starbene.it

Data: 02/03/2021

Link all'articolo: <https://www.starbene.it/salute/news/giornata-mondiale-obesita-consulti-nutrizionali-webinar-gratuiti/>

Starbene



**Giornata mondiale dell'obesità, consulti
nutrizionali e webinar gratuiti**

La Fondazione Valter Longo Onlus promuove iniziative di sensibilizzazione. Appuntamento con il 3 e il 4 marzo

Foto: iStock



Portale di informazione del mensile Starbene: Starbene.it

Data: 02/03/2021

Link all'articolo: <https://www.starbene.it/salute/news/giornata-mondiale-obesita-consulti-nutrizionali-webinar-gratuiti/>

Starbene

Il 4 marzo è il **World Obesity Day 2021**, Giornata mondiale per la prevenzione dell'obesità e del sovrappeso. L'obesità è un grave fattore di rischio per cancro, diabete, malattie cardiovascolari e, non ultima, per la mortalità da Covid-19.

In occasione della Giornata mondiale dell'obesità, la Fondazione Valter Longo Onlus, l'unica in Italia dedicata a garantire a tutti il diritto alla longevità sana grazie alla corretta alimentazione, promuove importanti iniziative di sensibilizzazione:

- Il **4 marzo** ai pazienti obesi sarà possibile fare **consulti nutrizionali gratuiti con i nutrizionisti** della Fondazione in tutta sicurezza, via What's Up e via Skype o telefonici, dalle 10 alle 13 e dalle 14 alle 17. Per prenotare occorre chiamare o mandare un messaggio WhatsApp al numero 366 874 9950 oppure scrivere una mail a nutrizionisti@fondazionevalterlongo.org a partire da lunedì 1° marzo.
- Il **3 marzo** si terrà il primo dei cinque **webinar gratuiti** di 90 minuti per le scuole del ciclo ONE (Obesity Nutrition Exercise) per l'educazione nutrizionale dei ragazzi, rivolto a studenti, docenti e genitori. Il titolo è "La salute prima di tutto - Ragazzi, sovrappeso e obesità". Per iscriversi occorre mandare una mail a: educazione@fondazionevalterlongo.org.



Portale di informazione del mensile Starbene: Starbene.it

Data: 02/03/2021

Link all'articolo: <https://www.starbene.it/salute/news/giornata-mondiale-obesita-consulti-nutrizionali-webinar-gratuiti/>

Starbene

In Italia 3 bambini su 10 (29,8%) sono in sovrappeso e fra questi 1 è obeso (9,4%). Siamo secondi solamente a Cipro e quasi allo stesso livello di Grecia e Spagna, con una prevalenza di bambini in eccesso di peso al Sud.

«I diritti, il futuro e soprattutto la salute dei ragazzi quest'anno sono stati messi fortemente a rischio, accelerando le disuguaglianze e rendendo sempre più vulnerabili i bambini e i ragazzi dei contesti più fragili del nostro Paese», ha detto **Cristina Villa**, direttore Programmi della Fondazione Longo. «Ripartire da una sana alimentazione e un bilanciato stile di vita può essere il più semplice ed il più decisivo strumento di ripresa».

Portale di attualità del famoso ricettario “Cucchiaino d’Argento” dedicato al mondo della Cucina e della sana alimentazione: Cucchiaino.it

Data: 20/01//2021

Link all’articolo: <https://www.cucchiaino.it/articolo/mangeremo-meno-mangeremo-meglio-ecco-perche-ridurre-e-la-parola-chiave-del-2021/>



Mangeremo meno, mangeremo meglio: ecco perché ridurre è la parola chiave del 2021



Data pubblicazione 20.01.2021

VOTO MEDIO ★★★★★

VOTA



Il report The Future of Food conferma fra i trend del nuovo anno l'accento sulla sostenibilità e l'attenzione per la salute: ecco perché ridurre è una buona idea e come provare a farlo. Anche seguendo quello che facevano i nostri nonni.





Portale di attualità del famoso ricettario “Cucchiaino d’Argento” dedicato al mondo della Cucina e della sana alimentazione: Cucchiaino.it

Data: 20/01//2021

Link all’articolo: <https://www.cucchiaino.it/articolo/mangeremo-meno-mangeremo-meglio-ecco-perche-ridurre-e-la-parola-chiave-del-2021/>



Sembra uno di quelli slogan dei politici o dei sindacalisti di una volta, qualcosa come “Pagare meno, ma pagare tutti” (riferito alle tasse) o anche “Lavorare meno, ma lavorare tutti”. E magari non sembra nemmeno tutta questa novità, perché l’idea che meno sia meglio non è poi così nuova.

Ma qui è diverso, perché il punto importante non è tanto quello di arrivo, quanto quello di partenza. Perché se davvero **nel 2021 mangeremo meno e mangeremo meglio**, sarà per quello che è successo nel 2020. Perché il coronavirus e la pandemia, i lockdown e la chiusura di bar, ristoranti, trattorie e pizzerie, hanno davvero **rivoluzionato il nostro rapporto con il cibo**, come sul Cucchiaino d’Argento abbiamo raccontato cercando di immaginare i 12 trend alimentari del nuovo anno (ve li abbiamo presentati in [Che cosa mangeremo \(e come\) nel 2021? 12 tendenze e novità dell’anno post-pandemico](#)),

E la tendenza a ridurre, a mangiare meno ma meglio, anche a **stare più attenti alle porzioni**, è emersa in maniera decisa, frutto di una **maggiore attenzione all’ambiente** e pure alla nostra **salute**: durante l’anno della pandemia abbiamo imparato qual è e quanto è grande l’impatto della nostra alimentazione sul clima (con l’articolo [Quello che mangiamo è quello che inquiniamo: così la nostra alimentazione influisce sulla nostra “carbon footprint”](#)) e anche avvertito l’ansia di non ammalarci, che ci ha spinti verso un’alimentazione più salutare. E pure meno calorica, visto che siamo costretti in casa per più tempo di quello che vorremmo. Tutti concetti evidenziati anche dal **report The Future of Food**, pubblicato da **FutureBrand** con la collaborazione di aziende come Barilla, Conad e Deliveroo, secondo cui fra 5 le tendenze del 2021 ci sono appunto l’accento sulla **sostenibilità** e l’attenzione per gli **effetti benefici del cibo**, insieme con la **spinta a cambiare** ed evolversi, il desiderio di **“comprare locale”** e il crescente **ruolo della tecnologia**.



Portale di attualità del famoso ricettario “Cucchiaino d’Argento” dedicato al mondo della Cucina e della sana alimentazione: Cucchiaino.it

Data: 20/01//2021

Link all’articolo: <https://www.cucchiaino.it/articolo/mangeremo-meno-mangeremo-meglio-ecco-perche-ridurre-e-la-parola-chiave-del-2021/>



In particolare, secondo gli autori dello studio, “i consumatori sono **sempre più attenti alle scelte di acquisto**, non solo per il loro benessere, ma pure per quello del pianeta” e “restare immuni è diventata la preoccupazione più grande”, soprattutto perché “**essere sani mentalmente e fisicamente** è essenziale per la sopravvivenza”.

[...]

Il cibo giusto per potenziare il sistema immunitario

Rispetto al passato **siamo più preoccupati dall’idea di ammalarci**, più attenti a trovare modi per non ammalarci: “Già prima dello scorso Natale, prima delle abbuffate delle feste, moltissime persone si sono rivolte a noi per essere aiutate in questo con l’alimentazione”, ci ha raccontato con un pizzico di sorpresa la nutrizionista **Romina Cervigni, responsabile scientifico della Fondazione Valter Longo di Milano**. Che cosa volevano, queste persone? “Soprattutto, sapere come mangiare per potenziare il loro sistema immunitario”. Perché **vogliamo vivere più a lungo**, ma vogliamo **farlo per bene**. Magari arrivare a cent’anni, ma arrivarci sani. Ed ecco che ritorna il discorso della qualità (della vita e del cibo) che vince sulla quantità (degli anni e del cibo): “Oltre a **scegliere gli alimenti giusti in una dieta** prevalentemente a base di verdure di stagione, cui aggiungere pesce di piccola taglia, legumi, cereali integrali e poca frutta (perché ricca di zuccheri, ndr), si può considerare l’idea di **digiunare 12 ore al giorno**”. Che sembra una cosa difficile, ma in realtà non è difficile: “L’ideale è **farlo di notte**, cenare sempre alla stessa ora, per esempio fra le 20 e le 21, e non mangiare più sino alla mattina successiva, facendo colazione fra le 8 e le 9”. Dodici ore dopo, appunto.

Funziona? Banalmente, è l’esperienza a dimostrare di sì: “In Italia abbiamo **tantissimi centenari**, che sono **sani e longevi** e molto spesso sono persone che mangiano poco e cenano presto”. Insomma, forse dovremmo fare davvero come facevano i nostri nonni, iniziando dalle abitudini alimentari.



Portale di attualità del famoso ricettario “Cucchiaino d’Argento” dedicato al mondo della Cucina e della sana alimentazione: Cucchiaino.it

Data 20/01//2021

Link all’articolo: <https://www.cucchiaino.it/articolo/mangeremo-meno-mangeremo-meglio-ecco-perche-ridurre-e-la-parola-chiave-del-2021/>



Nella pratica, 9 ricette per provare a ridurre

Come sempre, capito perché farlo proviamo a capire come farlo, consigliando **alcune ricette “giuste” dal punto di vista ambientale e nutrizionale**, soprattutto in questa stagione dell’anno. Iniziando dalla ribollita, cui di recente abbiamo dedicato un approfondimento, inclusa dal Wwf nella rosa dei **piatti perfetti dal punto di vista della sostenibilità**, insieme con le orecchiette con cime di rapa, la pasta e fagioli, i tortelli di zucca e la zuppa di pesce.

Poi ci sono i ceci al forno (per abituare la flora intestinale al consumo continuato di legumi, il consiglio della Dottoressa **Cervigni** è quello di iniziare a mangiarne un cucchiaino al giorno per 3-4 settimane), piatti di pesce come un’insalata di arance, finocchi, barbabietole e sgombro (ricco di proteine e omega 3) o il dentice alle olive. E per finire, un dolce a base di cioccolato fondente e mandorle, come questa torta mandorle e cioccolato facile facile.

Pagina Facebook del mensile Starbene di Stile Italia Edizioni

Data: 22/02/2021

Link: <https://www.facebook.com/search/top?q=starbene>

Diretta con Romina Cervigni

Starbene



Starbene ✓

Pagina · Rivista · starbene.it · Mi piace: 348.104



Consigli su salute, alimentazione, fitness e benessere psicofisico. In edicola con la rivista Starbene, dal 1978. Online con il sito www.starbene.it



Le DIRETTE di Starbene

 **Lunedì 22 febbraio**
ore 17,30

FRANCESCA PIETRA
GIORNALISTA →

← **ROMINA CERVIGNI**
BIOLOGA NUTRIZIONISTA
FONDAZIONE VALTER LONGO ONLUS

La dieta della longevità
Il decalogo per restare
giovani e sani



Canale YouTube dedicato alla salute, a cura della giornalista di "R Salute" Irma D'Aria:

Medikea TV

Data: 02/03/2021

Link alla video intervista a Romina Cervigni:

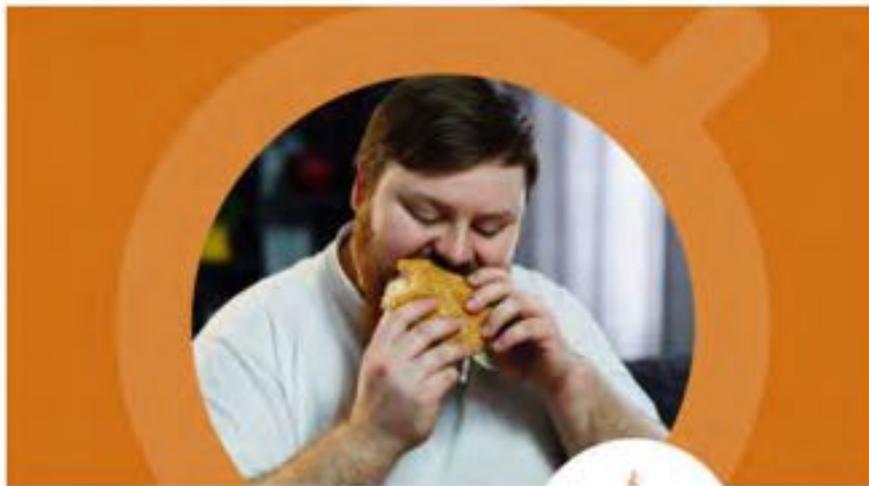
<https://www.youtube.com/watch?v=IDH3NAAAt7uc&t=203s>



Portale di informazione e attualità dedicato alla salute: Pianeta Salute

Data: 16/02/2021

Link all'articolo: <https://www.pianetasaluteonline.com/2021/02/16/world-obesity-day-2021-lallarme-della-fondazione-valter-longo-onlus-in-italia-1-persona-su-10-e-affetta-da-obesita-casi-in-forte-aumento-anche-in-seguito-al-lockdown/>



Eventi e Manifestazioni

World Obesity Day 2021, l'Allarme della Fondazione Valter Longo Onlus: in Italia 1 persona su 10 è affetta da Obesità. Casi in forte aumento, anche in seguito al Lockdown

16/02/2021 | 16 condivisioni | 0 Commenti

In una Top 5 le regole d'oro della dieta dei Centenari per prevenire il sovrappeso

Nell'adipe una vera bomba a orologeria per la salute: l'obesità è un grave fattore di rischio anche per la mortalità da Covid-19



Portale di informazione e attualità dedicato alla salute: Pianeta Salute

Data: 16/02/2021

Link all'articolo: <https://www.pianetasaluteonline.com/2021/02/16/world-obesity-day-2021-lallarme-della-fondazione-valter-longo-onlus-in-italia-1-persona-su-10-e-affetta-da-obesita-casi-in-forte-aumento-anche-in-seguito-al-lockdown/>



Le ultime stime dell'Organizzazione Mondiale della Sanità rivelano che

sono **sovrappeso** oppure **obesi** il **50%** degli adulti e il **30%** dei bambini e adolescenti del Pianeta.

In Italia sono **18 milioni** *gli adulti* in sovrappeso (**35,5%**) e **5 milioni** [*] quelli **obesi**, ovvero **una persona su dieci**. Inoltre, **3 bambini su 10 (29,8%)** [**] sono in **sovrappeso** e fra questi **1 è obeso (9,4%)**. Siamo **secondi** solamente a **Cipro** e quasi allo stesso livello di **Grecia** e **Spagna**, con una prevalenza di bambini in eccesso di peso al Sud.

Un conteggio drammatico, che è necessario far emergere, anche e soprattutto, in occasione

del **World Obesity Day**, la *Giornata Mondiale per la prevenzione dell'Obesità e del Sovrappeso* che si celebra il **4 marzo**. La **Call to Action per la prevenzione** arriva da **Fondazione Valter Longo Onlus**, la prima in Italia dedicata a garantire a tutti, in particolare alle persone svantaggiate e in condizioni di povertà, una vita lunga e sana attraverso una corretta alimentazione e uno stile di vita salutare.

"Negli ultimi trent'anni l'incidenza del sovrappeso ha visto un aumento del 30 per cento e l'obesità è aumentata del 60%. Se si guarda all'impatto del Covid-19, l'obesità è una delle cause più frequenti di comorbidità nei deceduti per coronavirus, che spesso si accompagna a ipertensione, diabete e a un sistema immunitario meno efficiente", spiega **Antonluca Matarazzo, Direttore Generale di Fondazione Valter Longo Onlus**. *"Le proiezioni sono allarmanti: nel 2030 rischiamo, infatti, di assistere al raddoppio della prevalenza di obesità, che sommata al sovrappeso, costituirà circa il 70% della popolazione, con un enorme impatto clinico ed economico, essendo l'obesità responsabile di alcune forme di tumore, del diabete e di malattie cardiovascolari"*.



Portale di informazione e attualità dedicato alla salute: Pianeta Salute

Data: 16/02/2021

Link all'articolo: <https://www.pianetasaluteonline.com/2021/02/16/world-obesity-day-2021-lallarme-della-fondazione-valter-longo-onlus-in-italia-1-persona-su-10-e-affetta-da-obesita-casi-in-forte-aumento-anche-in-seguito-al-lockdown/>



Nell'adipe una bomba a orologeria

Ogni 2 secondi una persona tra i 30 e i 70 anni muore di una malattia "cronica non trasmissibile", come le **malattie cardiovascolari** e **autoimmuni**, il **cancro** e il **diabete** [***], tutte patologie la cui insorgenza è favorita dallo **stato infiammatorio cronico** nei soggetti obesi. L'obesità predispone, infatti, a **patologie allergiche** e, **riducendo la sorveglianza immunitaria**, aumenta il rischio di **cancro** e quintuplica la possibilità di sviluppare il **diabete**. Sovrappeso e obesità favoriscono, inoltre, l'insorgenza di **malattie neurodegenerative**, quali l'**Alzheimer**.

Nell'Obesità un importante fattore di rischio per il Covid-19

L'obesità è un importante **fattore di rischio** anche per la **mortalità** da **Covid-19**, come dimostrano recenti studi pubblicati da **Obesity Reviews**, rivista medica ufficiale della World Obesity Federation. **I dati parlano chiaro:** le persone obese che hanno contratto il Coronavirus hanno avuto il **113%** in più di probabilità di **essere ospedalizzate**, il **74%** in più di essere **ricoverate in terapia intensiva** ed il **48%** in più di **morire**, rispetto ai pazienti normopeso.

Obesità sotto controllo con la dieta dei centenari

Ecco, a seguire, il prezioso **vademecum di consigli** sul quale la Fondazione Valter Longo Onlus basa i suoi percorsi di Assistenza Nutrizionale per i pazienti in sovrappeso o obesi. Sono **Linee guida** che si basano sulla **Dieta della Longevità** e che attingono alle regole d'oro della tavola dei **centenari** e degli anziani più longevi:

1. Menù 100% vegetale (o quasi):

adottare un'alimentazione il più possibile a base vegetale (legumi, ortaggi, frutta) e di pesce (2 o 3 volte a settimana), evitando quello ad alta percentuale di mercurio. **Semaforo verde**, infine, per l'Olio extravergine d'Oliva, da consumare in quantità relativamente alte, dai 50 ai 100 ml al giorno.

2. Mangiare di più, non di meno, ma meglio:

assumere ricche porzioni di carboidrati complessi (pomodori, broccoli, carote, legumi, ecc.) e inserire fagioli, ceci, piselli, come principale fonte di proteine.

3. Ridurre al minimo i grassi idrogenati e trans e gli zuccheri semplici:

eliminare dal proprio menù i Junk Food e quelli ricchi di zuccheri semplici, privilegiando alimenti ricchi di grassi insaturi, come salmone, noci, mandorle, nocciole, e poveri di grassi idrogenati e trans, come quelli dei prodotti industriali e confezionati.



Portale di informazione e attualità dedicato alla salute: Pianeta Salute

Data: 16/02/2021

Link all'articolo: <https://www.pianetasaluteonline.com/2021/02/16/world-obesity-day-2021-lallarme-della-fondazione-valter-longo-onlus-in-italia-1-persona-su-10-e-affetta-da-obesita-casi-in-forte-aumento-in-seguito-al-lockdown/>



4. **Mangiare due pasti e uno spuntino:**

per mantenere o ridurre il peso è consigliabile uno schema alimentare 2 + 1: colazione, pranzo e spuntino alla sera *oppure* colazione, spuntino a pranzo e pasto principale alla sera.

5. **Mangiare nell'arco di dodici ore:**

fare colazione dopo le 8 e cenare prima delle 20, oppure consumare il primo pasto della giornata alle 9 e la cena prima delle 21.

Giovedì 4 marzo, colloqui nutrizionali gratuiti

In occasione della **Giornata Mondiale dell'Obesità**, Fondazione Valter Longo Onlus riconferma il proprio impegno per la prevenzione **offrendo, giovedì 4 marzo 2021 dalle 10.00 alle 13.00 e dalle 14.00 alle 17.00, colloqui nutrizionali gratuiti per pazienti obesi** in tutta sicurezza, **via Skype, WhatsApp o telefonici**. Per prenotare occorre chiamare o mandare un messaggio WhatsApp al numero **366 874 9950** oppure scrivere una mail a: nutrizionisti@fondazionevalterlongo.org a partire da lunedì 1° marzo.

Per ulteriori informazioni: www.fondazionevalterlongo.org/giornatamondialeobesità
Webinar gratuiti per la prevenzione nelle Scuole

In risposta all'**emergenza obesità giovanile** Fondazione Valter Longo Onlus lancia **ONE – Obesity Nutrition, Exercise**, un ciclo di **5 Webinar gratuiti per studenti, docenti e genitori**. Per **iscriversi** basta mandare una mail a: educazione@fondazionevalterlongo.org (*Il programma dei Webinar è disponibile in allegato*).

“I diritti, il futuro e soprattutto la salute dei ragazzi quest'anno sono stati messi fortemente a rischio, accelerando le disuguaglianze e rendendo sempre più vulnerabili i bambini e i ragazzi dei contesti più fragili del nostro Paese. Ripartire da una sana alimentazione e un bilanciato stile di vita può essere il più semplice ed il più decisivo strumento di ripresa”, ha affermato **Cristina Villa, Direttore Programmi di Fondazione Valter Longo Onlus**.

Fondazione Valter Longo in prima linea contro l'obesità

Le attività di **prevenzione e cura dell'obesità** e del **sovrappeso** sono centrali in tutti i programmi della Fondazione Valter Longo Onlus, realizzati grazie a un Team di Esperti Biologi Nutrizionisti ed Educatori su basi rigorosamente scientifiche. Ecco perché il *World Obesity Day* si inserisce in un quadro più ampio di iniziative di **Assistenza Nutrizionale** ai pazienti e **Campagne di Sensibilizzazione nelle Scuole**.



Portale di informazione e attualità dedicato alla salute: Pianeta Salute

Data: 16/02/2021

Link all'articolo: <https://www.pianetasaluteonline.com/2021/02/16/world-obesity-day-2021-lallarme-della-fondazione-valter-longo-onlus-in-italia-1-persona-su-10-e-affetta-da-obesita-casi-in-forte-aumento-in-seguito-al-lockdown/>



Qualche esempio?

Nel 2020, anno fortemente penalizzato dalla pandemia da Covid-19, la Fondazione Valter Longo Onlus ha svolto **484** visite nell'ambito dell'**Assistenza Nutrizionale**, **il 25%** delle quali **gratuite**, e **2 Webinar gratuiti per le scuole**, rispettivamente in tre scuole di **Padova, Treviso e San Donà di Piave** e due di **Brescia**, che hanno coinvolto un totale di **230 studenti** e **18 docenti**. E ancora: in seguito alla pandemia la Fondazione Valter Longo Onlus ha realizzato un progetto di **assistenza nutrizionale digitale** in Italia e all'estero, raggiungendo oltre **5.000 pazienti** e distribuendo **Linee Guida Nutrizionali** insieme ad altri contenuti gratuiti. È attiva nelle **campagne di informazione** sui rischi della cattiva alimentazione in tutte le fasi della vita e soprattutto a favore di soggetti svantaggiati. **Per sostenere gli interventi di Fondazione Valter Longo Onlus:** <https://www.fondazionevalterlongo.org/dona-ora/>

Fonti:

* *Secondo Italian Obesity Barometer Report*

** *Indagine di OKKio alla Salute per WHO European Childhood Obesity Surveillance Initiative – COSI, Dati 2019).*

*** ONU, 2018 – “Third UN High-Level Meeting on Non-Communicable Diseases



Portale di attualità: Medicina Integrata News

Data: 04/04/2021

Link all'articolo: <https://www.medicinaintegratanews.it/world-obesity-day-limportanza-della-prevenzione/>



World Obesity Day, l'importanza della prevenzione

4 marzo 2021

Agire concretamente e in tempi rapidi è fondamentale per arginare il costante aumento dei pazienti obesi e in sovrappeso. L'esempio delle iniziative di assistenza nutrizionale e di sensibilizzazione promosse dalla Fondazione Valter Longo Onlus

Si celebra oggi, 4 marzo, il **World Obesity Day**, la Giornata Mondiale per la prevenzione dell'Obesità e del Sovrappeso. **“Prevenzione”**, alla luce dei più recenti dati relativi all'obesità nel mondo, è davvero una parola chiave. Ne è ben consapevole la **Fondazione Valter Longo Onlus**, che si pone come principale obiettivo quello di garantire a tutti, in particolare alle persone svantaggiate e in condizioni di povertà, **una vita lunga e sana attraverso una corretta alimentazione e uno stile di vita salutare**.

«Oggi, creare consapevolezza e una rinnovata alfabetizzazione sanitaria della comunità – spiega **Antonluca Matarazzo, direttore generale di Fondazione Valter Longo Onlus** – rappresenterebbe un'azione reale e strategicamente utile a risolvere il problema dell'obesità alla base, così da stimolare **un ambiente volto alla prevenzione** e al mantenimento del Bene Salute attraverso **l'adozione di stili di vita salutari e scelte alimentari adeguate sin dall'infanzia**. Un'integrazione fra il sistema sanitario pubblico e quello costruito dalle realtà del terzo settore, che andrebbe riconosciuto come parte di una complessiva offerta pubblica, sarebbe un passaggio auspicabile e necessario per agevolare l'impatto immediato di interventi realmente risolutivi».

Portale di attualità: Medicina Integrata News

Data: 04/04/2021

Link all'articolo: <https://www.medicinaintegrataneWS.it/world-obesity-day-limportanza-della-prevenzione/>

MEDICINA INTEGRATA



Numeri sempre più allarmanti

Un'azione concreta e rapida è ancora più stringente visti i numeri emersi dalle indagini più recenti. «Negli ultimi trent'anni **l'incidenza del sovrappeso ha visto un aumento del 30% e l'obesità è aumentata del 60%**» prosegue Matarazzo. Le ultime stime dell'Organizzazione Mondiale della Sanità rivelano che sono sovrappeso oppure obesi il 50% degli adulti e il 30% dei bambini e adolescenti del Pianeta. **In Italia, gli adulti in sovrappeso sono 18 milioni (35,5%) e 5 milioni quelli obesi.** Inoltre, 3 bambini su 10 (29,8%) sono in sovrappeso e fra questi 1 è obeso (9,4%).

Portale di attualità: Medicina Integrata News

Data: 04/04/2021

Link all'articolo: <https://www.medicinaintegrataneuws.it/world-obesity-day-limportanza-della-prevenzione/>

MEDICINA INTEGRATA

«Le proiezioni sono allarmanti – aggiunge il direttore della Fondazione – **Nel 2030** rischiamo, infatti, di assistere al **raddoppio della prevalenza di obesità**, che sommata al sovrappeso, costituirà circa il 70% della popolazione, con un enorme impatto clinico ed economico, essendo l'obesità responsabile di alcune forme di tumore, del diabete e di malattie cardiovascolari».

Attenzione alle conseguenze sullo stato di salute

Cancro, diabete, patologie cardiovascolari, sono per l'appunto tutte patologie la cui insorgenza è favorita dallo stato infiammatorio cronico nei soggetti obesi. L'obesità predispone, infatti, a patologie allergiche e, riducendo la sorveglianza immunitaria, **augmenta il rischio di cancro e quintuplica la possibilità di sviluppare il diabete**. Sovrappeso e obesità favoriscono, inoltre, **l'insorgenza di malattie neurodegenerative**, quali l'Alzheimer.

Da non sottovalutare, in questo periodo di emergenza sanitaria, anche **l'impatto della condizione sul Covid-19**. Da recenti studi pubblicati da *Obesity Reviews*, rivista medica ufficiale della *World Obesity Federation*, è emerso infatti che le persone obese che hanno contratto il virus hanno avuto il **113% in più di probabilità di essere ospedalizzate**, il 74% in più di essere ricoverate in terapia intensiva e il **48% in più di morire**, rispetto ai pazienti normopeso.

Azioni concrete di sensibilizzazione

In occasione della Giornata Mondiale dell'Obesità, Fondazione Valter Longo Onlus offre **colloqui nutrizionali gratuiti per pazienti obesi**.

Portale di attualità: Medicina Integrata News

Data: 04/04/2021

Link all'articolo: <https://www.medicinaintegrataneuws.it/world-obesity-day-limportanza-della-prevenzione/>

MEDICINA INTEGRATA

I colloqui si svolgeranno, in completa sicurezza, via Skype, WhatsApp o telefonici, dalle 10 alle 13 e dalle 14 alle 17. Per prenotare occorre chiamare o mandare un messaggio WhatsApp al numero 366 874 9950 oppure scrivere una mail a: nutrizionisti@fondazionevalterlongo.org.

Per ulteriori informazioni è possibile consultare il sito della [Fondazione Valter Longo Onlus](https://www.fondazionevalterlongo.org/).



Il World Obesity Day si inserisce poi in un quadro più ampio di **iniziative di assistenza nutrizionale ai pazienti e campagne di sensibilizzazione nelle scuole** promosse dalla Fondazione. Tutte le attività di prevenzione e cura dell'obesità e del sovrappeso sono peraltro realizzate grazie a un team di esperti biologi nutrizionisti ed educatori su basi rigorosamente scientifiche.

Tra le iniziative promosse, segnaliamo **ONE – Obesity Nutrition, Exercise, un ciclo di 5 webinar gratuiti per studenti, docenti e genitori**, pensato alla luce dell'emergenza obesità giovanile.

Portale di attualità: Medicina Integrata News

Data: 04/04/2021

Link all'articolo: <https://www.medicinaintegratanews.it/world-obesity-day-limportanza-della-prevenzione/>

MEDICINA INTEGRATA

«I diritti, il futuro e soprattutto la salute dei ragazzi quest'anno sono stati messi fortemente a rischio – ha affermato **Cristina Villa, direttore programmi di Fondazione Valter Longo Onlus** – accelerando le disuguaglianze e rendendo sempre più vulnerabili i bambini e i ragazzi dei contesti più fragili del nostro Paese. **Ripartire da una sana alimentazione e un bilanciato stile di vita** può essere il più semplice ed il più decisivo **strumento di ripresa**».

Un vademecum per un'alimentazione più sana

È utile infine segnalare le Linee Guida basate sulla Dieta della Longevità che fanno parte dei percorsi di assistenza nutrizionale per i pazienti in sovrappeso o obesi della Fondazione.

1. **Menù 100% vegetale (o quasi)**

Adottare un'alimentazione il più possibile a base vegetale (legumi, ortaggi, frutta) e di pesce (2 o 3 volte a settimana), evitando quello ad alta percentuale di mercurio.

2. **Mangiare di più, non di meno, ma meglio**

Assumere ricche porzioni di carboidrati complessi (pomodori, broccoli, carote, legumi, ecc.) e inserire fagioli, ceci, piselli, come principale fonte di proteine.

3. **Ridurre al minimo i grassi idrogenati e trans e gli zuccheri semplici**

Privilegiare alimenti ricchi di grassi insaturi, come salmone, noci, mandorle, nocciole, e poveri di grassi idrogenati e trans, come quelli dei prodotti industriali e confezionati

4. **Mangiare due pasti e uno spuntino**

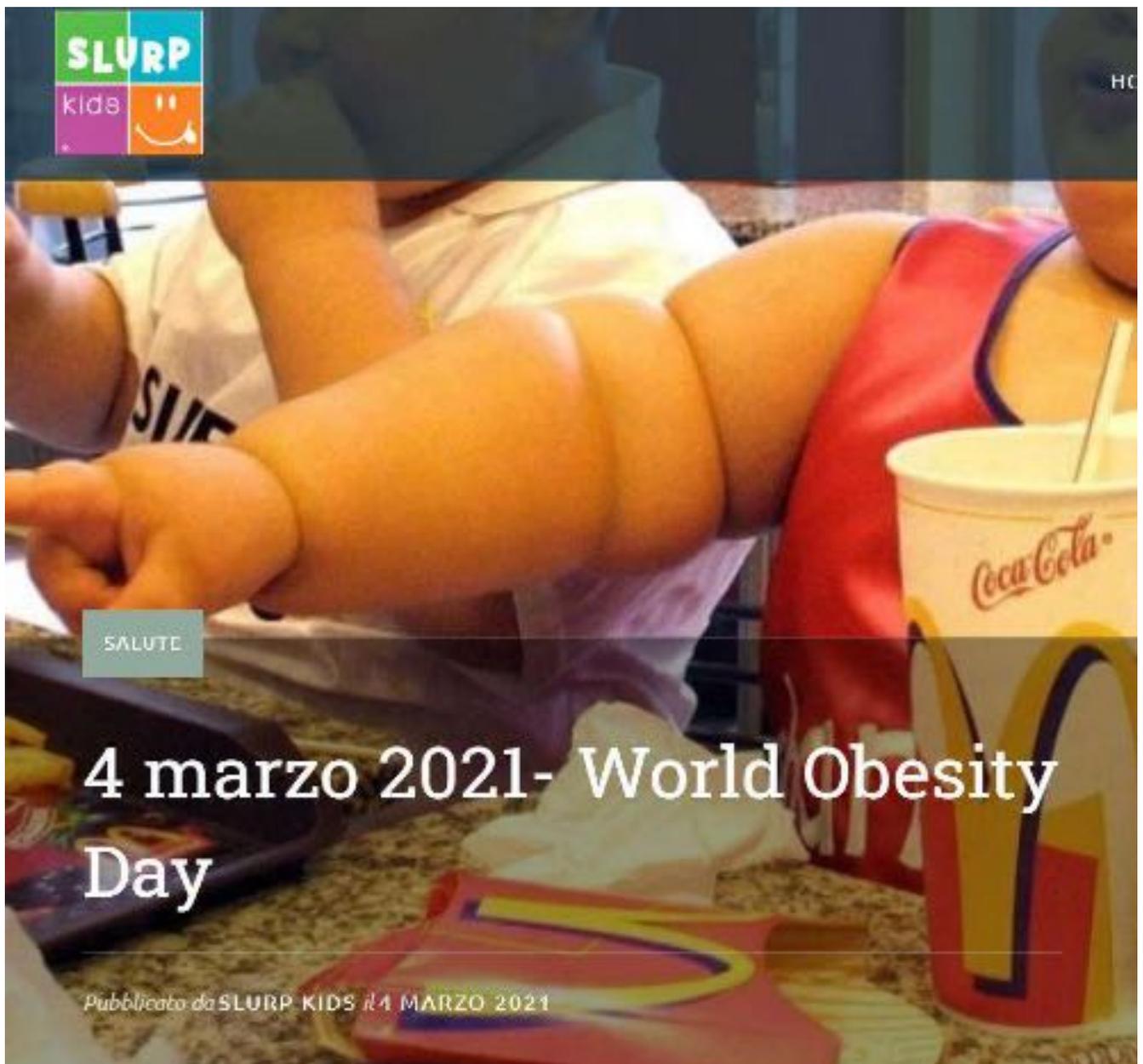
Per mantenere o ridurre il peso è consigliabile uno schema alimentare 2 + 1: colazione, pranzo e spuntino alla sera oppure colazione, spuntino a pranzo e pasto principale alla sera.

5. **Mangiare nell'arco di dodici ore**

Portale di attualità dedicato alla salute infantile: Slurp Kids

Data: 04/03/2021

Link all'articolo: <https://slurpkids.com/2021/03/04/4-marzo-2021-world-obesity-day/>





Portale di attualità dedicato alla salute infantile: Slurp Kids

Data: 04/03/2021

Link all'articolo: <https://slurpkids.com/2021/03/04/4-marzo-2021-world-obesity-day/>



Non giochiamo con il futuro dei bambini!
L'Allarme della Fondazione Valter Longo Onlus

IN ITALIA 1 PERSONA SU 10 È AFFETTA DA OBESITÀ

3 bambini su 10 (29,8%) [*] sono in sovrappeso, 1 è obeso (9,4%)

Casi in forte aumento, anche in seguito al Lockdown: *l'obesità è un grave fattore di rischio anche per la mortalità da Covid-19*

Le ultime stime dell'**Organizzazione Mondiale della Sanità** rivelano che sono **sovrappeso** oppure **obesi** il **50%** degli adulti e il **30%** dei bambini e adolescenti del Pianeta.

In Italia sono **18 milioni** *gli adulti* in sovrappeso (**35,5%**) e **5 milioni** [*] quelli **obesi**, ovvero **una persona su dieci**. Inoltre, **3 bambini su 10 (29,8%)** [**] sono in **sovrappeso** e fra questi **1 è obeso (9,4%)**. Siamo **secondi solamente a Cipro e quasi allo stesso livello di Grecia e Spagna, con una prevalenza di bambini in eccesso di peso al Sud**, patria della Dieta Mediterranea (!?).

L'attuale generazione di adulti sta allevando gli ammalati di domani. I cibi industriali e junk food, vengono consumati quotidianamente dai bambini, se non corriamo ai ripari la situazione diventerà incontrollabile.

Una fotografia drammatica, che è necessario far emergere, anche e soprattutto, in occasione del **World Obesity Day, la *Giornata Mondiale per la prevenzione dell'Obesità e del Sovrappeso* che si celebra il **4 marzo**. La **Call to Action** per la prevenzione arriva da **Fondazione Valter Longo Onlus**, la prima in Italia dedicata a garantire a tutti, in particolare alle persone svantaggiate e in condizioni di povertà, una vita lunga e sana attraverso una corretta alimentazione e uno stile di vita salutare.**

Portale di attualità dedicato alla salute infantile: [Slurp Kids](#)

Data: 04/03/2021

Link all'articolo: <https://slurpkids.com/2021/03/04/4-marzo-2021-world-obesity-day/>



*“Negli ultimi trent’anni l’incidenza del sovrappeso ha visto un aumento del 30 per cento e l’obesità è aumentata del 60%. Se si guarda all’impatto del Covid-19, l’obesità è una delle cause più frequenti di comorbilità nei deceduti per coronavirus, che spesso si accompagna a ipertensione, diabete e a un sistema immunitario meno efficiente”, spiega **Antonluca Matarazzo, Direttore Generale di Fondazione Valter Longo Onlus.** “Le proiezioni sono allarmanti: nel 2030 rischiamo, infatti, di assistere al raddoppio della prevalenza di obesità, che sommata al sovrappeso, costituirà circa il 70% della popolazione, con un enorme impatto clinico ed economico, essendo l’obesità responsabile di alcune forme di tumore, del diabete e di malattie cardiovascolari”.*

NELL’ADIPE UNA BOMBA A OROLOGERIA

Ogni 2 secondi una persona tra i 30 e i 70 anni muore di una malattia “cronica non trasmissibile”, come le **malattie cardiovascolari** e **autoimmuni**, il **cancro** e il **diabete [***]**, tutte patologie la cui insorgenza è favorita dallo **stato infiammatorio cronico** nei soggetti obesi. L’obesità predispone, infatti, a **patologie allergiche** e, **riducendo la sorveglianza immunitaria**, aumenta il rischio di **cancro** e quintuplica la possibilità di sviluppare il **diabete**. Sovrappeso e obesità favoriscono, inoltre, l’insorgenza di **malattie neurodegenerative**, quali l’**Alzheimer**.

UN IMPORTANTE FATTORE DI RISCHIO PER IL COVID-19

L’obesità è un importante **fattore di rischio** anche per la **mortalità da Covid-19**, come dimostrano recenti studi pubblicati da **Obesity Reviews**, rivista medica ufficiale della World Obesity Federation. **I dati parlano chiaro:** le persone obese che hanno contratto il Coronavirus hanno avuto il **113%** in più di probabilità di **essere ospedalizzate**, il **74%** in più di essere **ricoverate in terapia intensiva** ed il **48%** in più di **morire**, rispetto ai pazienti normopeso.



Portale di attualità dedicato alla salute infantile: [Slurp Kids](#)

Data: 04/03/2021

Link all'articolo: <https://slurpkids.com/2021/03/04/4-marzo-2021-world-obesity-day/>



Webinar gratuiti per la prevenzione nelle Scuole

In risposta all'emergenza **obesità giovanile** Fondazione Valter Longo Onlus lancia **ONE – Obesity Nutrition, Exercise**, un ciclo di **5 Webinar gratuiti per studenti, docenti e genitori**. Per iscriversi basta mandare una mail a: educazione@fondazionevalterlongo.org

“I diritti, il futuro e soprattutto la salute dei ragazzi quest'anno sono stati messi fortemente a rischio, accelerando le disuguaglianze e rendendo sempre più vulnerabili i bambini e i ragazzi dei contesti più fragili del nostro Paese. Ripartire da una sana alimentazione e un bilanciato stile di vita può essere il più semplice ed il più decisivo strumento di ripresa”, ha affermato **Cristina Villa, Direttore Programmi di Fondazione Valter Longo Onlus**.

* *Indagine di OKKio alla Salute per WHO European Childhood Obesity Surveillance Initiative – COSI, Dati 2019).*

Portale di attualità: [Comunicati-Stampa.net](http://www.comunicati-stampa.net)

Data: 18/02/2021

Link all'articolo: <http://www.comunicati-stampa.net/com/world-obesity-day-2021-l-allarme-della-fondazione-valter-longo-onlus-in-italia-1-persona-su-10-afetta-da-obesit-casi-in-forte-aumento-anche-in-seguito-al-lockdown.html>

COMUNICATI-STAMPA.NET
L'informazione dalla fonte ufficiale

SALUTE E MEDICINA

Mi piace Condividi

World Obesity Day 2021, l'Allarme della Fondazione Valter Longo Onlus: in Italia 1 persona su 10 è affetta da Obesità. Casi in forte aumento, anche in seguito al Lockdown

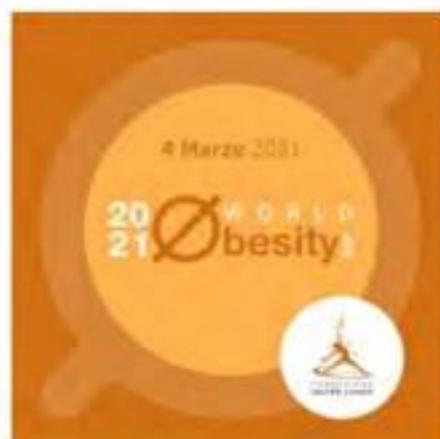
February
18
2021



Mariella Belloni
Marketing Journal

Scheda utente
Altri testi utente
RSS utente

In una Top 5 le regole d'oro della dieta dei Centenari per prevenire il sovrappeso. Nell'adipe una vera bomba a orologeria per la salute: l'obesità è un grave fattore di rischio anche per la mortalità da Covid-19



Le ultime stime dell'Organizzazione Mondiale della Sanità rivelano che sono sovrappeso oppure obesi il 50% degli adulti e il 30% dei bambini e adolescenti del Pianeta.

In Italia sono 18 milioni gli adulti in sovrappeso (35,5%) e 5 milioni [*] quelli obesi, ovvero una persona su dieci. Inoltre, 3 bambini su 10 (29,8%) [**] sono in sovrappeso e fra questi 1

è obeso (9,4%). Siamo secondi solamente a Cipro e quasi allo stesso livello di Grecia e Spagna, con una prevalenza di bambini in eccesso di peso al Sud.



Portale di attualità: Comunicati-Stampa.net

Data: 18/02/2021

Link all'articolo: <http://www.comunicati-stampa.net/com/world-obesity-day-2021-l-allarme-della-fondazione-valter-longo-onlus-in-italia-1-persona-su-10-affetta-da-obesit-casi-in-forte-aumento-anche-in-seguito-al-lockdown.html>



Un conteggio drammatico, che è necessario far emergere, anche e soprattutto, in occasione del World Obesity Day, la Giornata Mondiale per la prevenzione dell'Obesità e del Sovrappeso che si celebra il 4 marzo. La Call to Action per la prevenzione arriva da Fondazione Valter Longo Onlus, la prima in Italia dedicata a garantire a tutti, in particolare alle persone svantaggiate e in condizioni di povertà, una vita lunga e sana attraverso una corretta alimentazione e uno stile di vita salutare.

“Negli ultimi trent’anni l’incidenza del sovrappeso ha visto un aumento del 30 per cento e l’obesità è aumentata del 60%. Se si guarda all’impatto del Covid-19, l’obesità è una delle cause più frequenti di comorbilità nei deceduti per coronavirus, che spesso si accompagna a ipertensione, diabete e a un sistema immunitario meno efficiente”, spiega Antonluca Matarazzo, Direttore Generale di Fondazione Valter Longo Onlus. “Le proiezioni sono allarmanti: nel 2030 rischiamo, infatti, di assistere al raddoppio della prevalenza di obesità, che sommata al sovrappeso, costituirà circa il 70% della popolazione, con un enorme impatto clinico ed economico, essendo l’obesità responsabile di alcune forme di tumore, del diabete e di malattie cardiovascolari”. “Oggi, creare consapevolezza e una rinnovata alfabetizzazione sanitaria della comunità rappresenterebbe un’azione reale e strategicamente utile a risolvere il problema dell’obesità alla base, così da stimolare un ambiente volto alla prevenzione e al mantenimento del Bene Salute attraverso l’adozione di stili di vita salutari e scelte alimentari adeguate sin dall’infanzia”. Conclude il Direttore Matarazzo: “Una integrazione fra il sistema sanitario pubblico e quello costruito dalle realtà del terzo settore, che andrebbe riconosciuto come parte di una complessiva offerta pubblica, sarebbe un passaggio auspicabile e necessario per agevolare l’impatto immediato di interventi realmente risolutivi”.



Portale di attualità: Comunicati-Stampa.net

Data: 18/02/2021

Link all'articolo: <http://www.comunicati-stampa.net/com/world-obesity-day-2021-l-allarme-della-fondazione-valter-longo-onlus-in-italia-1-persona-su-10-afetta-da-obesit-casi-in-forte-aumento-anche-in-seguito-al-lockdown.html>



Nell'adipe una bomba a orologeria

Ogni 2 secondi una persona tra i 30 e i 70 anni muore di una malattia cronica “non trasmissibile”, come le malattie cardiovascolari e autoimmuni, il cancro e il diabete [***], tutte patologie la cui insorgenza è favorita dallo stato infiammatorio cronico nei soggetti obesi. L'obesità predispone, infatti, a patologie allergiche e, riducendo la sorveglianza immunitaria, aumenta il rischio di cancro e quintuplica la possibilità di sviluppare il diabete. Sovrappeso e obesità favoriscono, inoltre, l'insorgenza di malattie neurodegenerative, quali l'Alzheimer.

Nell'Obesità un importante fattore di rischio per il Covid-19

L'obesità è un importante fattore di rischio anche per la mortalità da Covid-19, come dimostrano recenti studi pubblicati da Obesity Reviews, rivista medica ufficiale della World Obesity Federation. I dati parlano chiaro: le persone obese che hanno contratto il Coronavirus hanno avuto il 113% in più di probabilità di essere ospedalizzate, il 74% in più di essere ricoverate in terapia intensiva ed il 48% in più di morire, rispetto ai pazienti normopeso.

Obesità sotto controllo con la dieta dei centenari

Ecco, a seguire, il prezioso vademecum di consigli sul quale la Fondazione Valter Longo Onlus basa i suoi percorsi di Assistenza Nutrizionale per i pazienti in sovrappeso o obesi. Sono Linee guida che si basano sulla Dieta della Longevità e che attingono alle regole d'oro della tavola dei centenari e degli anziani più longevi:

1. **Menù 100% vegetale (o quasi):** adottare un'alimentazione il più possibile a base vegetale (legumi, ortaggi, frutta) e di pesce (2 o 3 volte a settimana), evitando quello ad alta percentuale di mercurio. Semaforo verde, infine, per l'Olio extravergine d'Oliva, da consumare in quantità relativamente alte, dai 50 ai 100 ml al giorno.



Portale di attualità: Comunicati-Stampa.net

Data: 18/02/2021

Link all'articolo: <http://www.comunicati-stampa.net/com/world-obesity-day-2021-l-allarme-della-fondazione-valter-longo-onlus-in-italia-1-persona-su-10-affetta-da-obesit-casi-in-forte-aumento-anche-in-seguito-al-lockdown.html>

COMUNICATI-STAMPA.NET
L'informazione dalla fonte ufficiale

2. **Mangiare di più, non di meno, ma meglio:** assumere ricche porzioni di carboidrati complessi (pomodori, broccoli, carote, legumi, ecc.) e inserire fagioli, ceci, piselli, come principale fonte di proteine.

3. **Ridurre al minimo i grassi idrogenati e trans e gli zuccheri semplici:** eliminare dal proprio menù i Junk Food e quelli ricchi di zuccheri semplici, privilegiando alimenti ricchi di grassi insaturi, come salmone, noci, mandorle, nocciole, e poveri di grassi idrogenati e trans, come quelli dei prodotti industriali e confezionati.

4. **Mangiare due pasti e uno spuntino:** per mantenere o ridurre il peso è consigliabile uno schema alimentare 2 + 1: colazione, pranzo e spuntino alla sera oppure colazione, spuntino a pranzo e pasto principale alla sera.

5. **Mangiare nell'arco di dodici ore:** fare colazione dopo le 8 e cenare prima delle 20, oppure consumare il primo pasto della giornata alle 9 e la cena prima delle 21.

Giovedì 4 marzo, colloqui nutrizionali gratuiti

In occasione della Giornata Mondiale dell'Obesità, Fondazione Valter Longo Onlus riconferma il proprio impegno per la prevenzione offrendo, giovedì 4 marzo 2021 dalle 10.00 alle 13.00 e dalle 14.00 alle 17.00, colloqui nutrizionali gratuiti per pazienti obesi in tutta sicurezza, via Skype, WhatsApp o telefonici. Per prenotare occorre chiamare o mandare un messaggio WhatsApp al numero 366 874 9950 oppure scrivere una mail a: nutrizionisti@fondazionevalterlongo.org a partire da lunedì 1° marzo.

Per ulteriori informazioni: www.fondazionevalterlongo.org/giornatamondialeobesità



Portale di attualità: Comunicati-Stampa.net

Data: 18/02/2021

Link all'articolo: <http://www.comunicati-stampa.net/com/world-obesity-day-2021-l-allarme-della-fondazione-valter-longo-onlus-in-italia-1-persona-su-10-affetta-da-obesit-casi-in-forte-aumento-anche-in-seguito-al-lockdown.html>

COMUNICATI-STAMPA.NET
L'informazione dalla fonte ufficiale

Webinar gratuiti per la prevenzione nelle Scuole

In risposta all'emergenza obesità giovanile Fondazione Valter Longo Onlus lancia ONE – Obesity Nutrition, Exercise, un ciclo di 5 Webinar gratuiti per studenti, docenti e genitori. Per iscriversi basta mandare una mail a: educazione@fondazionevalterlongo.org

“I diritti, il futuro e soprattutto la salute dei ragazzi quest'anno sono stati messi fortemente a rischio, accelerando le disuguaglianze e rendendo sempre più vulnerabili i bambini e i ragazzi dei contesti più fragili del nostro Paese. Ripartire da una sana alimentazione e un bilanciato stile di vita può essere il più semplice ed il più decisivo strumento di ripresa”, ha affermato Cristina Villa, Direttore Programmi di Fondazione Valter Longo Onlus.

Fondazione Valter Longo in prima linea contro l'obesità

Le attività di prevenzione e cura dell'obesità e del sovrappeso sono centrali in tutti i programmi della Fondazione Valter Longo Onlus, realizzati grazie a un Team di Esperti Biologi Nutrizionisti ed Educatori su basi rigorosamente scientifiche. Ecco perché il World Obesity Day si inserisce in un quadro più ampio di iniziative di Assistenza Nutrizionale ai pazienti e Campagne di Sensibilizzazione nelle Scuole.

Qualche esempio? Nel 2020, anno fortemente penalizzato dalla pandemia da Covid-19, la Fondazione Valter Longo Onlus ha svolto 484 visite nell'ambito dell'Assistenza Nutrizionale, il 25% delle quali gratuite, e 2 Webinar gratuiti per le scuole, rispettivamente in tre scuole di Padova, Treviso e San Donà di Piave e due di Brescia, che hanno coinvolto un totale di 230 studenti e 18 docenti.



Portale di attualità: Comunicati-Stampa.net

Data: 18/02/2021

Link all'articolo: <http://www.comunicati-stampa.net/com/world-obesity-day-2021-l-allarme-della-fondazione-valter-longo-onlus-in-italia-1-persona-su-10-affetta-da-obesit-casi-in-forte-aumento-anche-in-seguito-al-lockdown.html>

COMUNICATI-STAMPA.NET
L'informazione dalla fonte ufficiale

E ancora: in seguito alla pandemia la Fondazione Valter Longo Onlus ha realizzato un progetto di assistenza nutrizionale digitale in Italia e all'estero, raggiungendo oltre 5.000 pazienti e distribuendo Linee Guida Nutrizionali insieme ad altri contenuti gratuiti. É attiva nelle campagne di informazione sui rischi della cattiva alimentazione in tutte le fasi della vita e soprattutto a favore di soggetti svantaggiati. Per sostenere gli interventi di Fondazione Valter Longo Onlus: <https://www.fondazionevalterlongo.org/dona-ora/>

Fonti:

* Secondo Italian Obesity Barometer Report

** Indagine di OKKio alla Salute per WHO European Childhood Obesity Surveillance Initiative - COSI, Dati 2019).

*** ONU, 2018 – “Third UN High-Level Meeting on Non-Communicable Diseases

A proposito di Fondazione Valter Longo Onlus

Fondazione Valter Longo Onlus nasce a Milano nel 2017 e si occupa di salute e longevità sana, realizzando principalmente progetti di assistenza nutrizionale per soggetti svantaggiati e progetti di educazione nelle scuole, ma anche progetti per il benessere e il miglioramento della qualità della vita dei dipendenti nell'ambito di iniziative di welfare e well-being aziendale. La Fondazione nasce per volere del 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 - conosciuto in tutto il mondo per l'invenzione del Programma che mima il digiuno e per il suo best-seller mondiale “La dieta della Longevità”, tradotto in 14 lingue con oltre 500mila copie vendute solo in Italia e USA. Il Professor Valter Longo è stato inserito dalla rivista americana Time nella lista dei 50 personaggi più influenti del 2018 in ambito salute.

<https://www.fondazionevalterlongo.org/>

<http://www.fondazionevalterlongo.org/giornatamondialeobesità>

Portale di attualità: LAdige.it

Data: 06/03/2021

Link all'articolo: <https://www.ladige.it/popular/salute/2021/03/06/cosa-buona-fare-oggi-iniziare-mangiare-meglio-sconfiggere-lobesit-iniziare>

l'Adige.it

Salute

Una cosa buona da fare oggi: iniziare a mangiare meglio per sconfiggere l'obesità (a iniziare dai bambini)

🕒 Sab, 06/03/2021 - 05:32





Portale di attualità: LAdige.it

Data: 06/03/2021

Link all'articolo: <https://www.ladige.it/popular/salute/2021/03/06/cosa-buona-fare-oggi-iniziare-mangiare-meglio-sconfiggere-lobesit-iniziare>

l'Adige.it

ROMA - Uno stile di vita equilibrato e una corretta alimentazione: è questa la ricetta per una vita sana e per evitare malattie diventate piaghe sociali come nel caso dell'obesità. Le ultime stime dell'Organizzazione Mondiale della Sanità rivelano che sono sovrappeso oppure obesi il 50% degli adulti e il 30% dei bambini e adolescenti del Pianeta. In Italia sono 18 milioni gli adulti in sovrappeso (35,5%) e 5 milioni quelli obesi, ovvero una persona su dieci. E ieri era l'Obesity Day in tutto il mondo, con iniziative per promuovere uno stile di vita "snello".

A partire dai piccoli: 3 bambini su 10 (29,8%) sono in sovrappeso e fra questi 1 è obeso (9,4%). Siamo secondi solamente a Cipro e quasi allo stesso livello di Grecia e Spagna, con una prevalenza di bambini in eccesso di peso al Sud. Un conteggio drammatico che è necessario far emergere soprattutto e anche in occasione del **World Obesity Day**, la Giornata Mondiale per la prevenzione dell'Obesità e il Sovrappeso. L'appello alla prevenzione arriva dalla Fondazione Valter Longo Onlus

La prevenzione inizia da bambini

I genitori e le famiglie hanno un ruolo determinante nell'educazione alimentare dei bambini: l'inizio dell'accumulo di sovrappeso inizia dai 2 ai 6 anni e può rendere necessaria una precoce e incisiva assistenza nutrizionale. Il sovrappeso in età pediatrica espone, infatti, al rischio di malattie croniche che vanno da patologie cardiovascolari, diabete, malattie del fegato, disturbi respiratori, fino al cancro, solo per citarne alcune (**"La longevità inizia da bambini", Valter Longo, Vallardi Editore 2019**). Come indica l'OMS, un bambino obeso ha una più alta possibilità di una morte prematura e disabilità in età adulta.

Portale di attualità: L'Adige.it

Data: 06/03/2021

Link all'articolo: <https://www.ladige.it/popular/salute/2021/03/06/cosa-buona-fare-oggi-iniziare-mangiare-meglio-sconfiggere-lobesit-iniziare>

l'Adige.it

Bimbi e ragazzi in forma con il Decalogo della Longevità

I bambini dovrebbero mangiare di più, non di meno, ma meglio, seguendo la formula del 3+2: tre pasti principali (colazione, pranzo e cena) più un paio di spuntini con alimenti ricchi di fibre per favorire un maggior senso di sazietà. Via libera a verdure e legumi in sostituzione di pane, pizza, pasta e patate

Ecco in dettaglio il decalogo di consigli per bambini e ragazzi:

1) Una dieta completa:

Proteine, grassi, carboidrati, minerali, vitamine, fibre e acqua: tutti i nutrienti sono necessari e, specialmente nella dieta di un bambino, non deve mancare nulla.

2) Proteine quanto basta:

Per il bambino di età superiore ai 4 anni, salvo diverse indicazioni del pediatra, sarebbe bene mantenersi intorno agli 0,9 grammi di proteine per chilogrammo di peso corporeo al giorno. Quindi se il bambino pesa 30 kg, si tratta di circa 27 grammi di proteine al giorno.

3) Occhio alle "4 P":

Limitare le 4P (pane, pasta, pizze e patate), il riso e i succhi di frutta. Per i bambini e i ragazzi che devono perdere peso, sostituirne una parte con verdure e/o legumi. La proposta è quella di sostituire anche solo 50-60 grammi di patate, riso, pane con 100 grammi di carote, broccoli, fagioli, ceci, lattuga in più al giorno. Un quantitativo accettabile per i bambini e i ragazzi, che però può fare una differenza enorme a lungo andare dal punto di vista nutritivo e del peso.

Portale di attualità: LAdige.it

Data: 06/03/2021

Link all'articolo: <https://www.ladige.it/popular/salute/2021/03/06/cosa-buona-fare-oggi-iniziare-mangiare-meglio-sconfiggere-lobesit-iniziare>

l'Adige.it

4) Solo “grassi buoni”:

È consigliabile ridurre al minimo i grassi saturi, idrogenati e trans presenti in creme, formaggi, burro, salse, merendine e prodotti da forno, ed è essenziale limitarli ancor di più in situazioni di obesità severa. Il bambino dovrebbe, invece, consumare regolarmente, ma senza esagerare, olio extravergine di oliva, salmone, sardine, noci, mandorle e nocciole.

5) Limitare sale e zuccheri: via libera al cioccolato fondente e al gelato alla frutta

Il fegato usa gli zuccheri in eccesso per generare grasso che viene immagazzinato nel fegato stesso o trasferito in vari punti di immagazzinamento, tra cui l'addome (grasso viscerale) e zone distribuite in tutto il corpo sotto la pelle (grasso sotto-cutaneo). Attenzione però a non demonizzare tutti i dolci, i gelati: ogni tanto un dolce non fa male. Ma è meglio se rispetta alcune regole: meglio la cioccolata fondente o un gelato alla frutta.

6) Mangiare nell'arco delle 12 ore:

Se si finisce colazione alle 8 bisogna cenare alle 20. Negli adulti è ampiamente dimostrato che a parità di calorie introdotte, i soggetti che consumano i pasti nell'arco di 12 ore presentano un minor rischio di sovrappeso e di disturbi metabolici.

7) Mangiare di più, non di meno, ma meglio:

La scelta della giusta combinazione di cibi (come per esempio a pranzo, 50-60 grammi di pasta con abbondante verdura e 1-2 cucchiaini di olio di oliva a cui aggiungere per cena 200-250 grammi di ceci e verdure), permette di proporre pasti più abbondanti, più sani e completi dal punto di vista nutrizionale e che determineranno un senso di sazietà duraturo grazie al buon bilanciamento dei nutrienti (carboidrati complessi, proteine e grassi).



Portale di attualità: L'Adige.it

Data: 06/03/2021

Link all'articolo: <https://www.ladige.it/popular/salute/2021/03/06/cosa-buona-fare-oggi-iniziare-mangiare-meglio-sconfiggere-lobesit-iniziare>

l'Adige.it

8) Scegliete i cibi semplici e della tradizione locale:

I piatti normalmente presenti sulle tavole dei nostri genitori, nonni e bisnonni ci forniscono ancora un valido esempio. Ciò consente di limitare il ricorso a fast food e prodotti di fabbricazione industriale.

9) **Evitare la sedentarietà:** praticare almeno un'ora di sport e un'ora di camminata al giorno. Camminare, pedalare e giocare per almeno un'ora al giorno. I bambini e gli adolescenti di età compresa tra i 5 e i 17 anni dovrebbero praticare almeno 60 minuti di attività fisica quotidiana di intensità moderata-vigorosa ed esercizi di rafforzamento dell'apparato muscolo-scheletrico almeno tre volte la settimana.

10) **Organizzate i pasti suddividendo l'assunzione giornaliera in 4-5 momenti (colazione, spuntino e merenda, pranzo e cena).** Diversamente a quanto suggerito per gli adulti (due pasti e uno spuntino per quelli in sovrappeso), per i bambini è consigliabile suddividere l'assunzione giornaliera in 4-5 pasti. Attenzione però a limitare calorie e alcuni carboidrati/amidi responsabili dell'aumento di peso.

Come scegliere gli alimenti

- Primo: tutti i giorni un piatto a base di cereali a pranzo o a cena. Le alternative: pasta, pasta integrale, riso, polenta, patate, altri cereali (farro, orzo), pizza. Frequenza settimanale: per la pasta (2 volte) per gli altri cereali una volta a settimana. Quantità: dai 7-10 anni tra i 50 e i 60 grammi; dagli 11 ai 14 anni tra i 70 e gli 80 grammi; dai 15 ai 17 anni da 90 a 100 grammi.

Portale di attualità: L'Adige.it

Data: 06/03/2021

Link all'articolo: <https://www.ladige.it/popular/salute/2021/03/06/cosa-buona-fare-oggi-iniziare-mangiare-meglio-sconfiggere-lobesit-iniziare>

l'Adige.it

- **Contorno:** tutti i giorni un piatto a base di verdure sia a pranzo che a cena. Verdure in foglia, insalata (da 50 a 100 grammi a seconda dell'età), verdura cruda (da 100 a 200 grammi) e verdura cotta.
- **Secondo:** tutti i giorni un piatto a base di proteine a pranzo o a cena. Carne rossa una volta a settimana, carne bianca una volta a settimana, legumi freschi 2-3 volte a settimana, pesce 2-3 volte a settimana, uova (solo uno fino ai 10 anni) per due volte la settimana, salumi (non più di 40 grammi) solo una volta a settimana, formaggi freschi o stagionati (non più di 30 grammi) al massimo una volta a settimana.
- **Pane:** tutti i giorni sia a pranzo che a cena. La scelta migliore è il pane integrale, da 50 a 110 grammi a seconda dell'età.
- **Olio extravergine di oliva:** tutti i giorni sia a pranzo che a cena. Dai 15 ai 20 grammi a pasto.
- **Merendina o fetta di torta,** solo se fatta in casa: al massimo due volte a settimana. In alternativa frutta di stagione bio (una banana piccola, una mela media, 4 albicocche o una coppetta di mirtilli), una barretta alla frutta, da 20 a 30 grammi di frutta a guscio; da 20 a 40 grammi di cioccolato fondente; pane e marmellata scegliendo pane integrale e marmellata con alto contenuto di frutta e senza altri zuccheri aggiunti.



Articoli Offline

Settimanale di salute del Sole 24 Ore: Il Sole 24 Ore Salute

Data: 02/03/2021

Diffusione nazionale: 95.000 copie

Il Sole 24 ORE
 Venerdì 2 Marzo 2021 - Anno LVII, Numero 97 - 02/03/2021
 Domani con il Sole Bilanci 2021: novità e soluzioni per imprese, sindacati e revisori
 Approvazione ISEE: Contributi statali, niente step al bonus per i redditi dal 1° aprile 2019
 SCARPA
 MELITO BIG SUSTAINABLE PACT
 FTSEMIB: 23044,80 +1,82% | SPREAD BUNDO 5Y: 100,10 -5,80 | 6/5: 1,2063 -0,46% | BREXIT DTD: 94,871 -1,40% | Indici: +0,00% | PAGINE: 38-41

Dalla manifattura segnali di ripresa

CONGIUNTURA
 A febbraio l'indice di fiducia dei direttori acquisti (PMI) è ai massimi da tre anni
 Le imprese britanniche anche per l'Uk Usa il vaccino della speranza è infanzia
 L'industria riparte. A febbraio l'indice di fiducia dei direttori acquisti (PMI) è ai massimi da tre anni. Le imprese britanniche anche per l'Uk Usa il vaccino della speranza è infanzia. L'industria riparte. A febbraio l'indice di fiducia dei direttori acquisti (PMI) è ai massimi da tre anni. Le imprese britanniche anche per l'Uk Usa il vaccino della speranza è infanzia.

INDUSTRIA
 In Lombardia la meccanica fa da traino al rilancio
 Boom per il biomedicale in Emilia-Romagna
 YUNDELL ALL'ESTERO
 Nel Nord Est l'export attutisce il calo della produzione
 CENTRO ITALIA
 Farmaceutica e aerospazio determinanti per il Lazio

Arcuri fuori, il generale Figliuolo nuovo commissario anti Covid

L'EROMOLOGA SANTA
 La potenza è risulata più in fretta rispetto alle previsioni
 Dopo un'attesa lunga il nuovo papa polacco ha il primo stato degli "annunci" da papa. Il nuovo papa polacco ha il primo stato degli "annunci" da papa. Il nuovo papa polacco ha il primo stato degli "annunci" da papa.

Corsa delle città per tram e metrò Presentati progetti per 11 miliardi

IL CASO
 Grandi opere, Genova vince col confronto pubblico
RAFFORTI
 Sostenibilità: così cambiano le metropoli nel mondo

TERMINALE DI ROMA

IL BLOCCO DEI LICENZIAMENTI vale anche per i dirigenti
 Il blocco dei licenziamenti per i dirigenti vale anche per i dirigenti. Il blocco dei licenziamenti per i dirigenti vale anche per i dirigenti.

CIRCOLAZIONE STRADALE
 Patenti e revisioni: nuovo rinvio

L'ansia ingigantisce le tue preoccupazioni?
 Dalla ricerca scientifica nasce **LAILA**
 Nuovo farmaco con formula **Sibexan®** per combattere i sintomi dell'ansia lieve.
 Più spazio alla vita.
 Chief concept di Laila Farmaceutica

salute
 Piccoli Stati vaccini in cambio di dati

Settimanale di salute del Sole 24 Ore: Il Sole 24 Ore Salute
Data: 02/03/2021
Diffusione nazionale: 95.000 copie



salute

Chiamata ineditabile. L'aggravamento orienta i ricercatori su una patologia che prevede una ondata preferenziale per accedere al siero-contrasto Covid ma non è riconosciuta come essenziale dal Ssn.

Obesità: priorità per il vaccino, dimenticata nelle cure

di Daniela Rinaldi

È una delle malattie più diffuse in Italia, con un'incidenza che è in costante crescita. L'obesità è una vera e propria epidemia che ha raggiunto proporzioni allarmanti. Secondo i dati più recenti, in Italia il 30 per cento della popolazione è in sovrappeso, mentre il 10 per cento è obeso. La malattia è associata a un aumento del rischio di sviluppare diabete, ipertensione, malattie cardiovascolari e alcuni tumori. Inoltre, è considerata una delle principali cause di morte prematura in Italia. Nonostante l'importanza della malattia, l'obesità è ancora considerata una condizione secondaria nelle cure mediche. I ricercatori stanno cercando di capire se l'obesità sia una condizione che predice una risposta preferenziale al siero-contrasto Covid, ma non è riconosciuta come essenziale dal Ssn.

Di Daniela Rinaldi

Il Sole 24 Ore Salute è una rivista che si occupa di salute e benessere. È pubblicata settimanalmente e ha una diffusione nazionale di 95.000 copie. La rivista è edita da Edizioni Piemme e fa parte del gruppo editoriale del Sole 24 Ore.

ADDETTAMENTO COPPIE FARMACO

PANDEMIA DA SOVRAPPESO: IN ITALIA COLPITA UNA PERSONA SU DIECI

di Daniela Rinaldi

Il Sole 24 Ore Salute è una rivista che si occupa di salute e benessere. È pubblicata settimanalmente e ha una diffusione nazionale di 95.000 copie. La rivista è edita da Edizioni Piemme e fa parte del gruppo editoriale del Sole 24 Ore.

passion is energy

Ristori. La tua energia. Ben tu lo sai e vedi. La salute è salutare.

ristabil

CRISTALRAMA

La forte impatto del Covid sulle malattie rare

di Daniela Rinaldi

Il Sole 24 Ore Salute è una rivista che si occupa di salute e benessere. È pubblicata settimanalmente e ha una diffusione nazionale di 95.000 copie. La rivista è edita da Edizioni Piemme e fa parte del gruppo editoriale del Sole 24 Ore.

ALIMENTAZIONE COME FARMACO

PANDEMIA DA SOVRAPPESO: IN ITALIA COLPITA UNA PERSONA SU DIECI

di Antonluca Matarazzo*

L'obesità rappresenta il 5° fattore più importante di rischio per mortalità globale. Le stime rivelano che sono obesi o sovrappeso il 50% degli adulti e il 30% degli adolescenti del pianeta. Solo negli ultimi 40 anni i bambini obesi nel mondo sono aumentati di oltre 10 volte il numero originario: da 11 milioni sono passati a 124 milioni, l'impressione è di assistere, inermi, a quella che Fondazione Valter Longo definisce una vera e propria pandemia da sovrappeso. Questi dati accendono i riflettori su una situazione allarmante: a livello mondiale l'obesità è responsabile ogni anno della perdita di circa 94 milioni di anni di vita aggiustati per disabilità, con un incremento di più dell'80% negli ultimi 20 anni. Se non si inverte la rotta urgentemente, secondo le proiezioni dell'Oms, da qui al 2030, avremo un quasi raddoppio della prevalenza di obesità che sommata al sovrappeso costituirà circa il 70% della popolazione.

È davvero sorprendente che anche l'Italia, terra di tradizioni culinarie salutari e patria della dieta mediterranea, abbia il triste primato del sovrappeso fra le nazioni europee, con 18 milioni di adulti in sovrappeso e 5 milioni obesi, ovvero una persona su dieci e nell'arco degli ultimi trent'anni, in Italia, l'obesità è aumentata del 60%. E ancora: 3 bambini italiani su 10 sono in sovrappeso e fra questi uno è obeso. Dati che portano l'Italia al 2° posto nella classifica dell'obesità infantile in Europa, dopo Cipro e allo stesso livello di Grecia e Spagna. E con numeri equivalenti a quelli degli Usa, seppur per cause differenti riconducibili in gran parte proprio a una erronea inter-

pretazione delle regole d'oro della dieta mediterranea: l'eccesso nel consumo di alimenti contenenti grandi quantità di amido, quelle che noi chiamiamo le "4 P" (pane, pasta, pizza, patate), così come di grassi saturi e proteine animali sta contribuendo al dilagare di abitudini alimentari poco salutari.

L'obesità stessa ha contribuito anche alle differenze osservate nell'impatto di Covid-19, dove, tra i 30 e 59 anni, è risultata la seconda comorbidità dei decessi più frequenti, aumentando la gravità delle complicanze respiratorie e riducendo fortemente le risposte immunitarie. Le persone obese che hanno contratto il Covid-19 hanno avuto il 113% in più di probabilità di essere ospedalizzate, il 74% in più di essere ricoverate in terapia intensiva e il 48% in più di morire, rispetto ai pazienti normopeso. L'obesità tuttavia è, nel sentire comune, una patologia troppo spesso ignorata e sottovalutata, ma che nasconde in sé una vera propria bomba a orologeria capace di coinvolgere trasversalmente persone di ogni età, e responsabile di un enorme impatto clinico - dovuto principalmente ad alcune forme di tumore, all'aumentato rischio di diabete e a malattie cardiovascolari, nonché a un triplicato rischio di ospedalizzazione - e di un pericoloso impatto economico paragonabile a quello del fumo di sigaretta: le stime parlano dell'8,4% della spesa sanitaria complessiva entro il 2050.

Fondazione Valter Longo Onlus - fondata da Valter Longo, direttore dell'Istituto sulla Longevità all'Usc (University of Southern California) e direttore del programma di Oncologia e longevità all'IfoM di Milano - ha l'obiettivo di dare a tutti l'oppor-

tunità di una vita lunga e sana, in particolare per chi vive una particolare condizione di emergenza o di disagio psichico, fisico ed economico, promuove uno stile di vita salutare e abitudini alimentari che possano rallentare e contrastare l'insorgenza di importanti patologie correlate all'avanzare dell'età, ed è da sempre in prima linea nella prevenzione e cura di sovrappeso e obesità con progetti di assistenza nutrizionale gratuita, campagne gratuite di educazione alimentare nelle scuole e attività di sensibilizzazione al well-being nelle aziende con le quali realizziamo progetti di collaborazione per incoraggiare il cambiamento e sensibilizzare al tema più persone e in particolare le generazioni future: migliorare l'accesso alla sana nutrizione e alla conoscenza della stessa crediamo sia un modo importante per lavorare con le aziende, vitale per la crescita e uno sviluppo sostenibile vantaggioso per le fasce più deboli della società civile.

Oggi, l'alimentazione può davvero funzionare come un farmaco e contribuire a evitare oltre un terzo delle malattie o morti premature cosiddette "evitabili", ma capaci di condizionare pesantemente la spesa sanitaria. 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.

Direttore Generale di Fondazione Valter Longo Onlus

Settimanale di attualità "al femminile": GRAZIA

Data: 26/02/2021

Diffusione nazionale: 92.000 copie



GRAZIA

10 NOTIZIE

E ANCHE

LE MANIFESTAZIONI CONTRO LE VIOLENZE

La solidarietà contro la violenza di genere non conosce confini. A Genova centinaia di persone con fiori e un cordone rosa hanno fatto un presidio davanti al negozio di Clara Coccacelli, uccisa dal suo ex compagno. A Buenos Aires, in Argentina, migliaia di donne a scoto scoperto, distese a terra e avvolte in sacchetti di plastica, vi sono esibite in una performance davanti al Palazzo di Giustizia (nella foto). A scatenare la protesta è stata l'uccisione di Ursula Baballo, 8 anni, per mano del poliziotto Matias Ezequiel Martinez. (M.B.)



ARGENTINA

AMBIENTE

Il fazzoletto diventa eco

Per salvare il Pianeta tutti possiamo fare qualcosa, partendo dalle piccole cose. Anche gesti semplici come soffiarsi il naso possono avere il loro impatto. Per questo l'azienda Tempo ha lanciato una linea di fazzoletti di origine naturale ed extra morbidi, 100 per cento biodegradabili, senza allergeni, profumi o coloranti. Infatti, i nuovi prodotti sono color crema, perché il 30 per cento delle fibre con cui sono fatti non sono sbiancate. In più, il pacchetto tascabile è realizzato con il 33 per cento di plastica riciclata e, come il contenitore da casa, è totalmente riciclabile. (A.E.)

MODA

Il paradiso secondo Miu Miu

Shangri-La, diretto dalla regista filippina Isabel Sandoyel, 29 anni (nella foto) è il 21° film commissionato dal marchio Miu Miu per Women's Tale, serie di cortometraggi che vede la regista più originali di oggi esplorare i concetti di femminilità e vanità. Perché il titolo Shangri-La? Per alcuni immigrati agli inizi del Ventesimo secolo l'America era uno Shangri-La, un paradiso promesso. Sandoyel analizza quel momento storico attraverso il punto di vista di una donna transessuale di colore, all'interno di un quadro ottimistico di libertà e riscatto, lontano dal pregiudizio. Su miumu.com e i canali social del marchio.



L'ALLARME

UN BAMBINO SU TRE È OBESO

Per l'Organizzazione Mondiale della Sanità sono sovrappeso il 50 per cento degli adulti e il 30 dei bambini del Pianeta. E in Italia? Avvicinandosi il Giorno Mondiale dell'Obesità, il 4 marzo, la Fondazione Valter Longo rivela: un italiano su 10 è obeso, un rischio anche per la mortalità da Covid. E dà cinque linee guida: mangiare due pasti e uno spuntino nell'arco di 12 ore, seguire un'alimentazione a base vegetale, prevedere ricche porzioni di carboidrati complessi con fagioli, ceci, piselli come principale fonte di proteine, ridurre i grassi idrogenati e gli zuccheri semplici.

CINA

A lezione di MASCOLINITÀ

In Cina negli ultimi decenni i bambini e gli adolescenti maschi sarebbero diventati più fragili, più insicuri, più timidi. In una parola, poco "virili". Così, per come ai ripari, il ministero dell'Istruzione ha deciso di avviare un piano speciale che coinvolge corpo e mente con corsi di recupero per "coltivare la mascolinità": saranno aumentate le lezioni di ginnastica nelle scuole di ogni grado e anche il numero di insegnanti maschi. Infine, saranno "trattati" durante le lezioni, anche gli atteggiamenti considerati troppo effeminati.



Foto: BETTY MAGGIORE, MORTO LACROVE



FONDAZIONE
VALTER LONGO

Settimanale di attualità “al femminile”: GRAZIA

Data: 26/02/2021

Diffusione nazionale: 92.000 copie

GRAZIA

10 NOTIZIE

E ANCHE

L'ALLARME

UN BAMBINO SU TRE È OBESO

Per l'Organizzazione Mondiale della Sanità sono sovrappeso il 50 per cento degli adulti e il 30 dei bambini del Pianeta. E in Italia? Avvicinandosi il **Giornata Mondiale dell'Obesità, il 4 marzo**, la **Fondazione Valter Longo** rivela: un italiano su 10 è obeso, un rischio anche per la mortalità da Covid. E dà cinque linee guida: mangiare due pasti e uno spuntino nell'arco di 12 ore, seguire un'alimentazione a base vegetale, prevedere ricche porzioni di carboidrati complessi con fagioli, ceci, piselli come principale fonte di proteine, ridurre i grassi idrogenati e gli zuccheri semplici.

Settimanale di salute, benessere e attualità: Viversani e belli

Data: 26/02/2021

Diffusione nazionale: 89.000 copie

ETTAMANALE DI SALUTE • BENESSERE • ALIMENTAZIONE • BELLEZZA

SOLO € 2,00

Viversani *belli*

Mascherine
SERVE METTERNE DUE? LO ABBIAMO CHIESTO AL VIROLOGO

LOTTA AI VIRUS
Una ricerca svela le virtù nascoste del resveratrolo

3 STRATEGIE ANTI-OBESITÀ
L'ALLARME DEGLI ESPERTI

I nostri figli
A 18 ANNI NON PRENDONO LA PATENTE: LA PSICOLOGA CI SPIEGA PERCHÉ

5
DISTURBI DELLA PELLE:
COME CAPIRE SE È COLPA DEL COVID

Beauty & riciclo
COME FARTI BELLA USANDO GLI SCARTI DI FRUTTA E VERDURA

la dieta SUMISURA

SEI UN TIPO MELA O PERA? SCEGLI IL PROGRAMMA E L'ALLENAMENTO GIUSTO

2 giornali a soli 2 euro
TUTTO *su... prepararsi alla primavera*

RICARICA LE PILE: CON ERBE, TISANE, INTEGRATORI, YOGA
RITROVA LA LINEA: CON DIETA E TRATTAMENTI ESTETICI

TUTTO *prepararsi alla primavera*
perdi 1 kg a settimana con la dieta del cambio di stagione

Settimanale di salute, benessere e attualità: Viversani e belli

Data: 26/02/2021

Diffusione nazionale: 89.000 copie



primo piano salute

L'INIZIATIVA

La **Fondazione Valter Longo onlus**, che si occupa di salute e longevità sana, giovedì 4 marzo offre colloqui nutrizionali gratuiti via Skype, WhatsApp o telefonici. Per prenotazioni telefonare al numero 366.874.9950 o scrivere a: nutrizionisti@fondazionevalterlongo.org. Per info: fondazionevalterlongo.org/giornatamondialeobesita/

Le soluzioni meno invasive

Nei casi meno gravi o per ottenere un primo dimagrimento in vista di interventi più importanti si può ricorrere anche a procedure meno impegnative: il **bandaggio gastrico** e il **palloncino**.

★ Nel primo caso si posiziona un anello regolabile in silicone a livello dello stomaco, che diventa una **cestidra**: la parte superiore è morbida più piccola e, quindi, riesce a contenere una dose ridotta di cibo.

La persona, in questo modo, arriva a sentirsi sazia pur avendo mangiato poco.

★ Il secondo è un palloncino **morbido ed espandibile** in silicone, che viene introdotto nello stomaco per poi essere riempito.

Induce un precoce senso di sazietà dopo l'introduzione di piccole quantità di cibo. Dopo sei mesi va tolto per il rischio di complicanze.



stomaco

LE TECNICHE CHIRURGICHE
NE RIDUCONO IL VOLUME

→ LA DIETA SERVE A DIMINUIRE LE CALORIE.

LO SPORT AD AUMENTARE LA MASSA MAGRA



La nutrizionista

«L'educazione alimentare è fondamentale»

Abbiamo rivolto qualche domanda alla dottoressa **Romina Ines Cervigni**, nutrizionista e responsabile scientifica della **Fondazione Valter Longo onlus**.

Qual è la dieta più indicata nelle persone obese?

Non esiste una dieta valida per tutti: è fondamentale fare un'attenta valutazione della situazione, per studiare il regime più adatto a seconda di necessità, abitudini e caratteristiche del paziente. In linea generale, può essere utile fare due pasti più uno spuntino per non esagerare con le calorie. Per esempio, si possono fare una colazione e una cena normali e a pranzo consumare un'insalata arricchita con noci.

È necessario abbinare sempre l'attività fisica?

Muoversi è indispensabile. Se l'alimentazione aiuta a bruciare i grassi, lo sport serve per aumentare la massa magra, che accresce anche il metabolismo basale (ossia a riposo). Oltre a fare sport, nei limiti del possibile e in relazione alle proprie condizioni, è essenziale anche cercare di avere uno stile di vita attivo: è utile dotarsi di un contapassi, così da essere stimolati a camminare ogni giorno.

Nei bambini quali regole valgono?

I bambini obesi vanno aiutati a capire che il dimagrimento è necessario non per essere più belli, ma per stare meglio. Inoltre, pur senza stress, vanno abituati al monitoraggio del peso corporeo, dell'altezza e della circonferenza della vita e dei fianchi. Il rapporto fra le due deve essere inferiore a uno. Per quanto riguarda la dieta, è essenziale educarli a fare una colazione equilibrata e due pasti completi, ma non ipercalorici.

Quali sono i capisaldi della prevenzione?

È importante superare il concetto classico di dieta e capire che, per proteggerci, la cosa migliore è adottare uno stile di vita sano tutti i giorni, che includa abitudini che siano al tempo stesso corrette e piacevoli. Per esempio, dovremmo abituarci a diminuire le quantità di pasta, pane, patate e riso e ad abbinare questi cibi a legumi e verdure, che saziano e appagano senza incrementare il rischio di sovrappeso. Sì, anche a rispettare un intervallo di 12 ore fra la cena e la colazione: diversi studi hanno dimostrato che questo tipo di digiuno migliora il metabolismo, oltre a regolare i ritmi circadiani e ad aumentare il benessere.

Portale di attualità: Silhouette Donna

Data: 26/02/2021

Diffusione nazionale: 165.000 copie

Numero di Marzo 2021



Portale di attualità: Silhouette Donna

Data: 26/02/2021

Diffusione nazionale: 165.000 copie

Numero di Marzo 2021

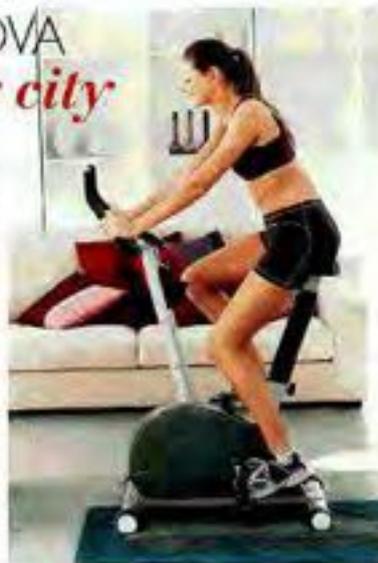
SILHOUETTE donna

ritornare a curarsi

Proprio con la pandemia è diventato non più rimandabile l'accesso a quella assistenza qualificata che è uno dei punti chiave del World Obesity Day. «Nel sistema sanitario messo sotto pressione dalla pandemia l'obesità è finita, come molte altre patologie, quasi immediatamente in secondo piano. Gli ambulatori di dietetica e diabetologia spesso sono stati chiusi: l'assistenza ai pazienti è diminuita proprio quando la richiesta di aiuto aumentava perché la sedentarietà, il lockdown, la spinta psicologica a mangiare di più hanno peggiorato i problemi di chi era già in sovrappeso» commenta il professor Fatati. «È per questo che la World Obesity Federation, che riunisce le maggiori realtà di tutto il mondo, spinge verso una maggiore consapevolezza: l'obesità non è solo un problema estetico, ma riguarda la salute e come tale va affrontata».

UNA NUOVA healthy city

L'obesità ha anche altri punti di contatto con il Covid-19: come il virus sembra trovare il suo ambiente ideale nelle grandi città inquinate. «L'inquinamento è di per sé un fattore che favorisce l'accumulo di peso perché le sostanze tossiche dello smog favoriscono l'infiammazione cronica dell'organismo e quindi l'alterazione dei processi metabolici. Non a caso si parla di "urban obesity"», dice il professor Fatati. «Uno degli obiettivi della nostra associazione è di promuovere un nuovo modello di "Healthy City", una città meno inquinata in cui diventa più facile mangiare in modo sano, senza costi eccessivi, muoversi su mezzi ecologici, camminare di più e, quando sarà possibile riaprire i centri sportivi, anche frequentare palestre che siano attrezzate in modo tale da essere fruibili anche da chi è poco allenato e in sovrappeso».



LE INIZIATIVE IN ITALIA

Tutto sulla giornata e tante storie vere per trovare motivazione sul sito www.worldobesityday.org.
Notizie e suggerimenti anche su www.io-net.org sito dell'Italian Obesity network con una mappa dei centri aderenti in tutta Italia.

● In occasione dell'Obesity Day la **Fondazione Valter Longo Onlus** offre giovedì 4 marzo 2021 dalle 10.00 alle 13.00 e dalle 14.00 alle

E SE RIGUARDASSE ANCHE TE?

La consapevolezza deve però partire anche dal singolo. «Molte persone tendono a sottovalutare il proprio peso, anche quando è già eccessivo» spiega lo specialista. «Si guarda poco il corpo e si ignorano cambiamenti e segnali d'allarme. Anche la bilancia a tanti non dice nulla, invece bisognerebbe prendere provvedimenti già quando si vedono 4/5 chili in più».

I CALCOLI CHE AIUTANO

«La stima del peso spesso è falsata da una certa autoindulgenza. È comune che all'altezza si aggiunga qualche centimetro in più e al peso si sottragga qualche chilo: alla fine il conto però non torna!» dice il professor Fatati. «Il calcolo del BMI inserendo i dati giusti può essere utile: basta usare la formula $\text{Peso in KG} : \text{Altezza} \times \text{Altezza in cm}$. Oltre il valore 25 siamo già in sovrappeso. È un primo dato da commentare poi con il medico. Molto più preciso l'esame Dexa (densitometria assiale a raggi X) che quantifica la massa grassa: un test che però ha un costo e purtroppo non è ancora prescritto a tutti».

17.00, colloqui nutrizionali gratuiti per pazienti obesi in tutta sicurezza, via Skype, WhatsApp o telefonici. Per prenotare chiamare o mandare un messaggio WhatsApp al 366 874 9950 o una mail a nutrizionisti@fondazionevalterlongo.org a partire da lunedì 1° marzo. Informazioni anche sul sito www.fondazionevalterlongo.org/giornatamondialeobesita

● L'ADI - Associazione Italiana di Dietetica e Nutrizione clinica promuove una campagna di informazione e sensibilizzazione sulla sua pagina Facebook. Altre informazioni sugli eventi su www.aditalia.org



Portale di attualità: Silhouette Donna

Data: 26/02/2021

Diffusione nazionale: 165.000 copie

Numero di Marzo 2021

SILHOUETTE
donna

LE INIZIATIVE IN ITALIA

Tutto sulla giornata e tante storie vere per trovare motivazione sul sito www.worldobesityday.org
Notizie e suggerimenti anche su www.io-net.org sito dell'Italian Obesity network con una mappa dei centri aderenti in tutta Italia.

● In occasione dell'Obesity Day la **Fondazione Valter Longo Onlus** offre giovedì 4 marzo 2021 dalle 10.00 alle 13.00 e dalle 14.00 alle

17.00, colloqui nutrizionali gratuiti per pazienti obesi in tutta sicurezza, via Skype, WhatsApp o telefonici. Per prenotare chiamare o mandare un messaggio WhatsApp al 366 874 9950 o una mail a nutrizionisti@fondazionevalterlongo.org a partire da lunedì 1° marzo. Informazioni anche sul sito www.fondazionevalterlongo.org/giornatamondialeobesità

Settimanale di attualità: Intimità

Data: 17/02/2021



Intimità

RISPONDE L'OCULISTA

Le lenti giuste per lo schermo

Egregio dottore, ho 65 anni e vorrei sapere se c'è un modo valido per proteggere gli occhi quando si trascorrono molte ore davanti agli schermi di pc, tablet, cellulare e tv. Sono molto interessata a questo aspetto perché negli ultimi anni ho avuto il distacco posteriore del vitreo in ambedue gli occhi e sono miope. Ho saputo che sono in vendita lenti di colore giallo per filtrare la luce blu, e che si applicano agli occhiali da vista. Può dirmi se le ritiene valide e, soprattutto, se sarebbero utili nel mio caso? Le utilizzerei in attesa di cambiare le lenti dei miei occhiali da vista, ho sia quelli a lusetta sia quelli per vedere lontano: ho intenzione di farmi mettere le lenti che hanno il filtro già inserito. Che cosa ne pensa?

Giada

gentile Giada, come da lei accennato, la luce blu è presente in tutti i computer, tablet, cellulari e televisori digitali. Studi recenti hanno dimostrato che questa luce blu è una causa nel determinare, nel tempo, la sofferenza della macula. Tuttavia, le lenti con il filtro giallo non sono proprio ideali per la saturazione del colore. Oggi vi sono in commercio delle lenti realizzate con un materiale in grado di assorbire la luce ultravioletta e la luce blu, più precisamente la luce blu-viola, che è il principale imputato nel determinare la maculopatia, lasciando intatta la frequenza del blu-turchese, quella che invece è benefica per l'organismo, che gestisce il ritmo sonno veglia. Sono disponibili sia le lenti progressive sia le monofocali, e soprattutto sono bianche, quindi senza l'antipatico effetto giallastro della lente. Comunque, esistono anche lenti con materiali meno specifici, ma con un trattamento selettivo per la luce blu e Uv. In ogni caso, per i suoi prossimi occhiali, può optare per un'unica lente progressiva, che contemporaneamente corregge lontano, intermedio e vicino.

Dottor Francesco Loperfido, Responsabile servizio di Oftalmologia Generale, Irccs Ospedale San Raffaele di Milano

I medici specialisti risponderanno alle vostre lettere. Inoltratele alla rubrica Salute e Benessere, INTIMITÀ, Piazza Aspromonte 12, 20131 Milano o alla e-mail spécialisti@edizionaintimità.it. Le lettere ricevute sono sottoposte ai medici in versione integrale, anche se qui, per esigenze di spazio, possono subire riduzioni. Non si risponde in via privata.

AGENDA

Fino al 20 febbraio Cuori in emergenza

Ci sono bambini che nascono con gravi problemi cardiaci, ma se vivono nei Paesi più poveri del mondo hanno poche possibilità di ricevere cure adeguate e di sopravvivere. Però, grazie al progetto *Cuori in emergenza*, della onlus *Bambini cardiopatici nel mondo*, questi piccoli pazienti hanno l'occasione di ricevere le cure migliori ed essere sottoposti a interventi salvavita di cardiocirurgia pediatrica. Prima della pandemia erano gli specialisti italiani a recarsi da questi bambini, ma ora non è possibile, così vengono organizzati trasporti per portarli loro qui da noi. Nel 2020 sono stati 25 i piccoli cardiopatici gravi operati al Policlinico San Donato di San Donato Milanese, e sono stati seguiti per tutto l'iter della degenza e della riabilitazione. Un appoggio è stato dato anche alle loro famiglie e agli accompagnatori, per poi farli tornare tutti a casa con la speranza di un futuro. Al fine di sostenere questa importante attività e di potenziare l'assistenza medica nei luoghi di origine dei piccoli pazienti, la raccolta fondi è necessaria, e chi vuole può aderire, attraverso il numero solidale 45587, per donare 2 euro con sms da cellulare e 5 o 10 euro da rete fissa.



Info: www.bambinicardiopatici.it

4 marzo

Giornata Mondiale contro l'obesità

Un'alimentazione troppo ricca e disordinata può portare all'obesità, malattia alla quale è dedicata la Giornata Mondiale del 4 marzo. Per l'occasione, la *Fondazione Valter Longo onlus*, specializzata nella divulgazione di una corretta alimentazione e di uno stile di vita salutare per la longevità, ha organizzato consulti nutrizionali gratuiti. Secondo i dati dell'Organizzazione Mondiale della Sanità, nel nostro pianeta risultano in sovrappeso, oppure obesi, il 50% degli adulti e il 30% dei bambini e degli adolescenti. Il principale problema di questa malattia risiede nello stato infiammatorio cronico, che può scatenare l'insorgenza di malattie cardiovascolari, autoimmuni, cancro e diabete. Inoltre, chi è obeso rischia più facilmente complicanze in caso di infezione da Covid-19.

La prevenzione e la cura, che devono iniziare fin dall'infanzia, passano dall'attività fisica regolare e da un regime alimentare che prevede una dieta prevalentemente vegetale, con legumi, ortaggi e frutta, riducendo al minimo gli zuccheri semplici e i grassi saturi e idrogenati, sfruttando invece le virtù del pesce e di mandorle, nocciole e noci.

I colloqui nutrizionali gratuiti offerti dalla Fondazione Valter Longo si svolgono nella giornata di giovedì 4 marzo attraverso Skype e WhatsApp, ma anche telefonici. Per prenotare, a partire da lunedì 1 marzo, basta chiamare o mandare un messaggio whatsapp al numero 3668749950 oppure scrivere una mail a: nutrizionisti@fondazionevalterlongo.org Info: www.fondazionevalterlongo.org

Intimità

AGENDA

4 marzo

Giornata Mondiale contro l'obesità

Un'alimentazione troppo ricca e disordinata può portare all'obesità, malattia alla quale è dedicata la Giornata Mondiale del 4 marzo. Per l'occasione, la *Fondazione Valter Longo onlus*, specializzata nella divulgazione di una corretta alimentazione e di uno stile di vita salutare per la longevità, ha organizzato consulti nutrizionali gratuiti. Secondo i dati dell'Organizzazione Mondiale della Sanità, nel nostro pianeta risultano in sovrappeso, oppure obesi, il 50% degli adulti e il 30% dei bambini e degli adolescenti. Il principale problema di questa malattia risiede nello stato infiammatorio cronico, che può scatenare l'insorgenza di malattie cardiovascolari, autoimmuni, cancro e diabete. Inoltre, chi è obeso rischia più facilmente complicanze in caso di infezione da Covid-19.

La prevenzione e la cura, che devono iniziare fin dall'infanzia, passano dall'attività fisica regolare e da un regime alimentare che prevede una dieta prevalentemente vegetale, con legumi, ortaggi e frutta, riducendo al minimo gli zuccheri semplici e i grassi saturi e idrogenati, sfruttando invece le virtù del pesce e di mandorle, nocciole e noci.

I colloqui nutrizionali gratuiti offerti dalla *Fondazione Valter Longo* si svolgono nella giornata di giovedì 4 marzo attraverso Skype e WhatsApp, ma anche telefonici. Per prenotare, a partire da lunedì 1 marzo, basta chiamare o mandare un messaggio whatsapp al numero 3668749950 oppure scrivere una mail a: nutrizionisti@fondazionevalterlongo.org
Info: www.fondazionevalterlongo.org

Mensile di salute, benessere e attualità: Starbene

Data: 16/02/2021

Numero di marzo 2021



Mensile di salute, benessere e attualità: Starbene

Data: 16/02/2021

Numero di marzo 2021

Starbene

Al telefono

I nostri esperti rispondono
allo 02-82398813

Gli appuntamenti cambiano ogni mese.
Gli esperti rispondono solo alle domande
riguardanti le loro specialità.



Cristina Settanni
Naturista e floriterapeuta
esperta in floriterapia
australiana a Roma
4 marzo ore 15-15



**Dott.ssa Maria
Beatrice Tani**
*Psicologa
e psicoterapeuta*
a Roma
4 marzo ore 15-16



Dott. Carlo Gargiulo
Medico di famiglia
a Roma
4 marzo ore 9.30-10.30



Dott. Riccardo Galli
Urologo e andrologo
al Policlinico San Pietro
di Ponte San Pietro
(Bergamo)
8 marzo ore 12-13



Dott. Nino Neumann
Ginecologo e ostetrica
a Roma
8 marzo ore 15-14



Dott. Franco Marchetti
*Allergologo
e medico di famiglia*
a Milano
8 marzo ore 11-12



Dott.ssa Sara Gilardi
Biologo nutrizionista
a Torino, Livorno
e Volterra (Pisa)
11 marzo ore 16-17



Stefano Lazzarini
Personal trainer
a Roma
12 marzo ore 17-18



Dott. Marco Mocchi
Oculista
a Pavia, direttore
medico Clinica Baviera
di Milano
12 marzo ore 16-18

INIZIATIVE GRATUITE PER L'OBESITY DAY

Il 4 marzo si celebra il
World Obesity Day, la
Giornata mondiale per la
prevenzione dell'obesità e
il sovrappeso: condizioni
che secondo le stime
dell'Organizzazione
Mondiale della Sanità
coinvolgono la metà degli
adulti e il 30% di bambini
e adolescenti della Terra.
Per offrire un aiuto ai più
giovani la Fondazione

Valter Longo Onlus,
organizzazione no profit
che promuove salute e
longevità, il 3 marzo lancia
"One - Obesity Nutrition,
Exercise": un ciclo di 5
webinar gratuiti dedicati
a studenti, insegnanti e
genitori, incentrati
sull'educazione alimentare
(per iscriversi occorre
inviare un'e-mail a
educazione@

fondazionevalterlongo.
org). Inoltre, il 4 marzo la
Fondazione offre ai
pazienti obesi un
colloquio nutrizionale
gratuito "a distanza": si
può prenotare dal 1°
marzo, scrivendo un'email
a nutrizioni@

fondazionevalterlongo.
org, telefonando oppure
con un messaggio
WhatsApp al numero
3668749950. Per
sapere di più fai clic su
fondazionevalterlongo.
org/
giornatomondialeobesity/

ERRATA CORRIGE

Sul numero 1 di
Starbene, nel servizio
"Muscoli & articolazioni
così dici basta ai
dolori", a pag.10
abbiamo erroneamente
riportato che gli Omega
3 favoriscono la
coagulazione del
sangue. Ce ne scusiamo
con i lettori.



Mensile di salute, benessere e attualità: Starbene

Data: 16/02/2021

Numero di marzo 2021

Starbene

INIZIATIVE GRATUITE PER L'OBESITY DAY

Il 4 marzo si celebra il World Obesity Day, la Giornata mondiale per la prevenzione dell'obesità e il sovrappeso: condizioni che secondo le stime dell'Organizzazione Mondiale della Sanità coinvolgono la metà degli adulti e il 30% di bambini e adolescenti della Terra. Per offrire un aiuto ai più giovani la Fondazione Valter Longo Onlus, organizzazione no profit che promuove salute e longevità, il 3 marzo lancia "One – Obesity Nutrition, Exercise": un ciclo di 5 webinar gratuiti dedicati a studenti, insegnanti e genitori, incentrati sull'educazione alimentare

(per iscriversi occorre inviare un'e-mail a educazione@fondazionevalterlongo.org). Inoltre, il 4 marzo la Fondazione offre ai pazienti obesi un colloquio nutrizionale gratuito "a distanza": si può prenotare dal 1° marzo, scrivendo un'email a nutrizionisti@fondazionevalterlongo.org, telefonando oppure con un messaggio WhatsApp al numero 3668749950. Per saperne di più fai clic su fondazionevalterlongo.org/giornatamondialeobesità/

Portale di attualità: Silhouette Donna

Data: 26/02/2021

Diffusione nazionale: 165.000 copie

Numero di Marzo 2021



Portale di attualità: Silhouette Donna

Data: 26/02/2021

Diffusione nazionale: 165.000 copie

Numero di Marzo 2021

SILHOUETTE *donna*

LINEA

I cibi più amati non fanno per forza ingrassare se sappiamo come mangiarli

Sono i cibi più amati e nell'immaginario collettivo, il simbolo di una sana dieta Mediterranea. Eppure **pane, pasta, pizza e patate** possono causare sovrappeso, se si mangiano in quantità eccessive, **troppo spesso e insieme**. La soluzione non è abbandonare i nostri piatti preferiti ma conoscerli meglio. A tutto vantaggio di linea e salute.



vuoi dimagrire?

OCCHIO ALLE **4P**

mediterranea... ma non troppo

Buongustai ma anche salutisti: così si sentano gli Italiani, convinti di seguire la "dieta migliore del mondo", la celebrata Mediterranea. «In realtà pochi mangiano secondo i principi della Mediterranea, quella vera a base di cereali integrali, verdure, legumi, poco pesce e formaggio» dice Romina Cervigni, Biologa Nutrizionista, Responsabile scientifica della **Fondazione Valter Longo Onlus**. «Gli altri consumano quasi ogni giorno cibi come pane, pasta, patate e pizza, molto ricchi di amidi che nel corpo, assorbiti rapidamente, portano a sbalzi nel livello degli zuccheri nel sangue e all'accumulo di grasso, soprattutto addominale. Alle

fornierate (anche se amate) **4 P** noi nutrizionisti abbiamo aggiunto anche altri due cibi "a rischio": il riso e i succhi di frutta. Anche questi possono sbilanciare la glicemia».

CAMBIARE con *intelligenza*

Un'attenzione maggiore alle quantità e alla combinazione dei cibi può essere una via di uscita dal circolo vizioso dei chili di troppo. «Quello che dobbiamo ripensare è proprio il classico pranzo a cena all'italiana: primo, secondo e frutta. Spesso accompagnati da pane: lo mangiamo praticamente con ogni portata, con il secondo ma anche con il primo. Va rivisto anche l'eccesso di proteine, soprattutto di carne rossa e di formaggi e insaccati: fanno salire l'apporto dei grassi e affaticano reni e fegato. Anche la frutta non è concessa come alcuni pensano in quantità illimitate: è meglio limitarsi a 2 frutti al giorno e preferire verdure crude e cotte per arrivare alle 5 porzioni di vegetali al giorno» dice la nutrizionista.



Portale di attualità: Silhouette Donna

Data: 26/02/2021

Diffusione nazionale: 165.000 copie

Numero di Marzo 2021

pane

IN TAVOLA MA SENZA ECCESSI

Un discorso a parte merita il pane, che così spesso sfugge al controllo quando si pranza. «Proprio perché è così buono e "facile" da accompagnare a tutto» conferma la nutrizionista. «Se non si mangiano già altri cibi ricchi di amidi (le altre 3 P) si può mangiare ma portandolo in tavola già pesato. Meglio ancora se è leggermente tostato perché eliminare l'acqua lo rende più digeribile e fa scendere l'indice glicemico. I bis dal cestino non sono ammessi».



pizza

COSÌ IL PIACERE È LIGHT

E la pizza? «Si può mangiare anche una volta alla settimana» dice la nutrizionista. «Se si prepara in casa, come molti hanno imparato a fare negli ultimi mesi, l'ideale sono le farine integrali, macinate a pietra, che si trovano facilmente e hanno un sapore anche più intenso. Anche in pizzeria è facile ormai ordinare una pizza integrale» dice la nutrizionista. «Meglio evitare la mozzarella, che appesantisce molto sia pizza che conto calorico. Preferiamo le verdure grigliate, le cipolle, le acciughe, il tonno, le olive. E accanto alla pizza un piatto di verdure o un'insalata, non il dessert».



patate

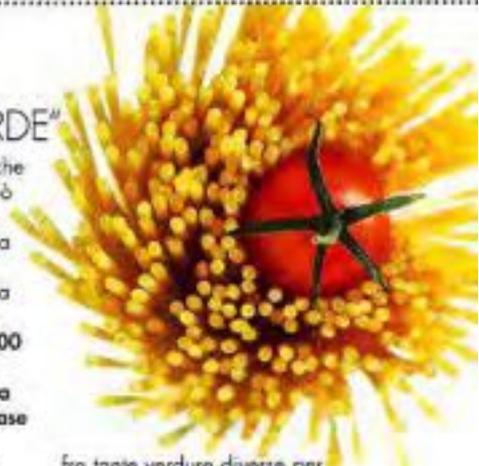
MAI PER CONTORNO

Sfatiamo un piccolo mito: le patate non sono un contorno ma un primo piatto da consumare da solo. «Tanti le ritengono un ortaggio, una verdura come le altre: in realtà equivalgono ai cereali» spiega la dottoressa Cervigni. «Per far perdere amido sarebbe meglio che le patate fossero cotte in precedenza e poi lasciate raffreddare. Il condimento ideale è l'olio extravergine di oliva a crudo mentre sono da evitare le cotture come il fritto che prevedono molti grassi portati ad alte temperature».

pasta

MEGLIO "IN VERDE"

La sorpresa, positiva è che, anche mangiando meglio, la pasta può comparire anche ogni giorno a tavola. «Quella su cui bisogna agire è la porzione e la composizione del piatto» spiega la dottoressa Cervigni. «Basta provare a ridurre la pasta da 100 a 60/70 grammi, sostituendo quello che manca con la verdura e aggiungendo un secondo a base di legumi: si avrà un piatto completo, buono e gratificante, con meno amidi ma più fibre e vitamine. L'ideale per dimagrire e per mettere in pratica un'efficace "Longevity Diet", anti-age e antinfiammatoria. Se seguiamo la stagionalità possiamo scegliere



fra tante verdure diverse per creare dei primi sempre nuovi, magari ispirandoci alle ricette regionali dalle orecchiette con le cime di rapa pugliesi alla pasta e vaiancia (con i fagiolini) calabrese».

le regole delle 12 ore



Alla scelta intelligente dei cibi si aggiunge un'altra regola: osservare un mini-digiuno di 12 ore nella giornata. «È un modo per far riposare l'apparato digerente e assecondare i ritmi circadiani naturali, l'orologio interno del corpo» dice la

dottoressa Cervigni. «Basta anticipare l'orario della cena (che deve essere il pasto più leggero) o, per chi non riesce, posticipare leggermente quello della colazione. La mente sarà più lucida e si rimarrà in forma più facilmente».



MIO Benessere

L'eccessivo aumento ponderale causa l'insorgenza di patologie

CONTRO IL TRISTE AUMENTO DI OBESITÀ E SOVRAPPESO, UN PREZIOSO VADEMECUM

La Fondazione Valter Longo Onlus propone diversi percorsi di assistenza nutrizionale

di Rebecca Borghese

Le ultime stime dell'Organizzazione Mondiale della Sanità rivelano che sono sovrappeso oppure obesi il 50 per cento degli adulti e il 30 per cento dei bambini e adolescenti del Pianeta. In Italia sono 18 milioni gli adulti in sovrappeso (35,5 per cento) e 5 milioni quelli obesi, ovvero una persona su dieci. Un conteggio che è necessario far emergere anche e soprattutto in occasione del **World Obesity Day, la Giornata Mondiale per la prevenzione dell'Obesità e del Sovrappeso** celebrata il 4 marzo. La Call to Action per la prevenzione arriva da **Fondazione Valter Longo Onlus**, la prima in Italia dedicata a garantire a tutti, in particolare alle persone svantaggiate e in condizioni di povertà, una vita lunga e sana attraverso una corretta alimentazione e uno stile di vita salutare. "Negli ultimi trent'anni l'incidenza del sovrappeso ha visto un aumento del 30 per cento. Se si guarda all'impatto del Covid-19, l'obesità è una delle cause più frequenti di comorbidità nei deceduti, che spesso si accompagna a ipertensione, diabete e a un sistema immunitario meno efficiente", spiega Antonluca Matarazzo, Direttore Generale di **Fondazione Valter Longo Onlus**. "Le proiezioni sono allarmanti: nel 2030 rischiamo, infatti, di assistere al raddoppio della prevalenza di obesità, che sommata al sovrappeso, costituirà circa il 70 per cento della popolazione, con un enorme



impatto clinico ed economico, essendo l'obesità responsabile di alcune forme di tumore, del diabete e di malattie cardiovascolari".

NELL'ADIPE UNA BOMBA A OROLOGERIA

Ogni 2 secondi una persona tra i 30 e i 70 anni muore di una malattia "cronica non trasmissibile", come le malattie cardiovascolari e autoimmuni, il cancro e il diabete, tutte patologie la cui insorgenza è favorita dallo stato infiammatorio cronico nei soggetti obesi. L'obesità predispone, infatti, a patologie allergiche e, riducendo la sorveglianza immunitaria, aumenta il rischio di cancro e quintuplica la possibilità di sviluppare il diabete. Sovrappeso e obesità favoriscono, inoltre, l'insorgenza di malattie neurodegenerative, quali l'Alzheimer. L'obesità è un importante fattore di rischio anche per la mortalità da Covid-19.

OBESITÀ SOTTO CONTROLLO CON LA DIETA DEI CENTENARI

Ecco, a seguire, il prezioso vademecum di consigli sul quale la **Fondazione Valter Longo Onlus** basa i suoi percorsi di Assistenza Nutrizionale.

1. Menù 100 per cento vegetale (o quasi): adottare un'alimentazione il più possibile a base vegetale (legumi, ortaggi, frutta) e di pesce (2 o 3 volte a settimana). Semaforo verde per l'olio extravergine d'oliva.

2. Mangiare di più, non di meno, ma meglio: assumere ricche porzioni di carboidrati complessi (pomodori, broccoli, carote, legumi, ecc.) e inserire fagioli, ceci, piselli, come principale fonte di proteine.

3. Ridurre al minimo i grassi idrogenati e trans e gli zuccheri semplici: eliminare dal proprio menù i junk food e quelli ricchi di zuccheri semplici, privilegiando alimenti ricchi di grassi insaturi, come salmone, noci, mandorle, nocciole.

4. Mangiare due pasti e uno spuntino: per mantenere o ridurre il peso è consigliabile uno schema alimentare 2 + 1: colazione, pranzo e spuntino alla sera oppure colazione, spuntino a pranzo e pasto principale alla sera.

5. Mangiare nell'arco di dodici ore: fare colazione dopo le 8 e cenare prima delle 20, oppure consumare il primo pasto della giornata alle 9 e la cena prima delle 21. ●

WEBINAR GRATUITI PER LA PREVENZIONE

In risposta all'emergenza obesità giovanile, **Fondazione Valter Longo Onlus** lancia **ONE - Obesity Nutrition Exercise**, un ciclo di 5 Webinar gratuiti per studenti, docenti e genitori. Per iscriversi basta mandare una mail a: educazione@fondazionevalterlongo.org

È sempre possibile prenotare visite gratuite presso il Punto Longovità di Milano in favore di soggetti svantaggiati, mentre coloro che volessero avvicinarsi alla Dieta della Longevità del Professor Longo e prenotare una visita nutrizionale a pagamento, potranno scrivere a info@valterlongobenefit.com oppure chiamare al 333 3260256 o, infine, prenotare direttamente sul sito ufficiale **Valter Longo Benefit** all'indirizzo: <https://valterlongobenefit.com/visite-nutrizionali/>



Mensile di attualità dedicato a salute e benessere: Starbene

Data: 26/02/2021

Diffusione nazionale: 86.000 copie



Starbene

Editoriale

LA CURA? PENSARE A NOI

Francesca Pietra
Caporedattore di Starbene

A pochi mesi di distanza i luminari di due centri di eccellenza italiani sono usciti con libri che lanciano un messaggio straordinariamente concorde: imparate a conoscervi e ad ascoltarvi. I due big (che abbiamo intervistato in questo numero) sono un gastroenterologo e un senologo. Il primo, Silvio Danese, ha scritto *La pancia lo sa*: sa che siamo stressate, che stiamo mangiando male, che dormiamo poco e se le diamo retta possiamo recuperare il benessere e anche il tanto agognato ventre piatto. Il secondo, Alberto Luini, ha appena pubblicato *Conosci il tuo seno*, in cui si sottolinea che questa parte del corpo non è un semplice organo ma un mondo intero, un simbolo e un centro di emozioni, gesti, nutrimento, genitorialità, sensualità... Per restare in salute, quindi, occorre concentrarsi sull'equilibrio psicofisico, sull'amore e la conoscenza di sé. Secondo il grande senologo, la prevenzione non implica solo l'adesione agli screening clinici ma, soprattutto, l'impegno a condurre una vita lontana dai nemici della salute (alcol, fumo, stress, sovrappeso) e al tempo stesso aperta ai piaceri dell'esistenza: dal cibo, allo sport, al sesso. E noi raccogliamo volentieri l'invito!

Email francesca.pietra@postaleitaliaedizioni.it



SEGUICI SU
INSTAGRAM
E SU FACEBOOK



Da segnare in agenda

Non perdere le nostre dirette social dedicate all'alimentazione sana. Il primo appuntamento è su Facebook lunedì 22 febbraio, alle 17,30: Rossina Cervigni, biologa nutrizionista della Fondazione Longo ci spiegherà quali regole seguire a tavola per mantenersi giovani. Su Instagram, invece, giovedì 25 febbraio, alle 18,30, Carla Lertola, la "nostra" dietologa parlerà di mode e stili alimentari. Per distinguere le teorie senza fondamento da ciò che è provato dalla scienza.

Mensile di attualità dedicato a salute e benessere: Starbene

Data: 26/02/2021

Diffusione nazionale: 86.000 copie

Starbene

Da segnare in agenda

Non perdere le nostre dirette social dedicate all'alimentazione sana. Il primo appuntamento è su Facebook lunedì 22 febbraio, alle 17,30: Romina Cervigni, biologa nutrizionista della **Fondazione Longo ci spiegherà quali regole seguire a tavola per mantenersi giovani. Su Instagram, invece, giovedì 25 febbraio, alle 18,30, Carla Lertola, la "nostra" dietologa parlerà di mode e stili alimentari. Per distinguere le teorie senza fondamento da ciò che è provato dalla scienza.**

Mensile di informazione e attualità dedicato alla salute: Profilo Salute

Data: Marzo 2021



PROFILOSALUTE



MAMMA E BAMBINO



**In Italia
1 bambino su 5
è in sovrappeso.
Intervista
alla Nutrizionista
Romina Cervigni -
Responsabile Scientifico
della Fondazione
Valter Longo Onlus**

a cura di
Luigi Cavalleri
Direttore ProfiloSalute



I dati sull'obesità di bambini e ragazzi nel mondo sono allarmanti, tanto da dover indurre anche noi di ProfiloSalute ad una riflessione puntuale, perché possa scattare nei genitori un campanello d'allarme. Basti solo pensare che in Italia l'obesità infantile preoccupa: 1 bambino su 5 è, infatti, in sovrappeso.

La causa

I bambini in età prescolare mangiano troppo pane, pizza, pasta e patate. Insomma un eccesso di amidi e carboidrati, che rispecchiano un'interpretazione scorretta della Dieta Mediterranea. Ad aiutarci nell'analisi è la dott.ssa Romina Cervigni, Nutrizionista e Responsabile scientifico della Fondazione Valter Longo Onlus, l'unica in Italia a garantire a tutti il diritto alla longevità sana gra-

zie alla corretta alimentazione oltre che promotrice di importanti iniziative di sensibilizzazione sul tema.

Dott.ssa Cervigni, che in Italia si mangi troppo e disordinatamente voi Nutrizionisti lo dite da anni.

Come mai il vostro appello non trova orecchie attente?

In Italia, nonostante la maggior parte delle persone sia convinta di seguire la Dieta mediterranea, solamente il 10% effettivamente la segue correttamente. Questo succede anche con altre diete alla moda come quelle "iperproteiche" e "chetogeniche" spesso per colpa di fake news, che, specialmente nel mondo dell'alimentazione, dilagano sui social.

Altre persone sono consapevoli di star facendo delle scelte alimentari sbagliate, ma non riescono a cam-

biare, perché hanno bisogno di una forte motivazione, che spesso deriva da situazioni difficili, come obesità, perdita di autostima o comparsa di una malattia.

L'obesità è ancor più preoccupante, se riferita ai bambini e ai



Romina Ines Cervigni

PROFILOSALUTE

BAMBINO E BAMBINO

Ogni 10 genitori, 4 credono erroneamente che il proprio figlio abbia un peso giusto

ragazzi. Cosa si sente di suggerire ai genitori?

La percezione da parte della famiglia è fondamentale, poiché essa rappresenta un modello di comportamento alimentare per il bambino, oltre al fatto che è centrale durante un eventuale percorso di dimagrimento e recupero dello stato di salute.

Il primo passo è riconoscere il problema, senza ansia e senza allarmismi, ma con consapevolezza.

Ogni 10 genitori, infatti, 4 credono erroneamente che il proprio figlio abbia un peso giusto, 6 che sia attivo fisicamente e 7 che mangi adeguatamente.

Quando si diventa consapevoli della problematica, si riesce ad intervenire, da soli o con un aiuto esterno, per risolverla.

I dati, che ci vengono comunicati, dovrebbero indurre tutti a prenderli in considerazione con la dovuta sensibilità. La responsabilità è solo dei genitori o lei l'addebita anche ad altri?

Credo che in Italia ci sia principalmente un problema culturale, in cui si sottovalutano

l'alimentazione come prevenzione e cura e l'eccesso di peso, specie nei bambini più piccoli, associandolo a maggior salute.

È importante che anche il bambino informi i genitori di cosa ha mangiato in mensa, così da non ripetere gli stessi alimenti a cena e poter compensare eventuali carenze.

La maggiore attenzione dovrebbe essere riservata ai cibi sui quali per molte famiglie non esistono limitazioni. Credo che anche l'attività fisica giochi un ruolo importante.

È una questione di comodità verso i figli o piuttosto di una scarsa conoscenza delle conseguenze?

Essere attivi, o meglio, evitare la sedentarietà, è fondamentale così come l'alimentazione, perché ha un'importanza trasversale per la salute: i benefici della sua pratica e i danni della sua carenza in età evolutiva si ripercuotono sulla salute delle età successive, a livello muscolare e scheletrico. Dai 6 anni in su, oltre al gioco si può praticare del movimento più strutturato, sotto forma di uno sport, provandone molti finché non si trova qualcosa che piace.

Lei, quindi, cosa si sente di consigliare, perché la curva non debba ulteriormente salire?

Consiglio di mangiare di più! Per bambini in generale, e soprattutto per quelli con eccesso di peso, ad esempio, meglio togliere 50-60 grammi di alimenti contenenti alte quantità di amido come la pasta, il pane, il riso o le patate e sostituirli con 100 o più grammi di carote, broccoli, ceci o fagioli, ecc. Evitare,

infine, la sedentarietà. Esperti nella dieta della longevità per bambini e ragazzi sapranno consigliare una dieta completa di tutti i nutrienti: proteine vegetali e animali, carboidrati e grassi, senza limitazioni di tipi di cibo, ma con indicazioni personalizzate.

Sento dire spesso che un bambino obeso su due lo sarà anche da adulto...

Le conseguenze si trasmettono a lungo termine ed è proprio nei primi anni di età che si creano le condizioni per la salute del resto della vita. Il peso eccessivo da piccoli può predisporre a sviluppare o aggravare condizioni come l'ipertensione arteriosa e malattie cardiovascolari, diabete, iperlipidemie, fegato grasso, reflusso gastroesofageo, disturbi respiratori, ormonali, ginecologici e neurologici.

Vogliamo lasciarci con un messaggio di speranza?

Il trend di sovrappeso dal 2008 è sceso dal 23 al 20% e il tasso di obesità dal 12 al 9,4%.

Purtroppo è probabile che il 2020 e il 2021 facciano riaumentare un po' questi numeri, data la situazione di emergenza sanitaria, che ci ha portati ad essere molto sedentari ed a mangiare di più rispetto al fabbisogno. Per contrastare questo grave problema del sovrappeso e per sensibilizzare alla prevenzione dell'obesità, abbiamo realizzato una serie di webinar e contenuti gratuiti per tutti i target. Inoltre, in occasione della Giornata Mondiale dell'Obesità del 4 marzo, daremo l'opportunità a pazienti svantaggiati di fare una prima visita totalmente gratuita presso la Fondazione Valter Longo con un nutrizionista specializzato nella Dieta della Longevità del prof. Longo, scienziato e fondatore della Fondazione. ■



Mensile di attualità: For Men Magazine

Data: Marzo 2021

Diffusione: 48.000



Mensile di attualità: For Men Magazine

Data: Marzo 2021

Diffusione: 48.000

SALUTE

Tumore al colon-retto, obesità, disturbi alla prostata, ipertensione, malattie cardiovascolari... Con l'età arrivano malattie davvero fastidiose ma se le conosci e le combatti in anticipo, spesso le puoi evitare. Vivere più a lungo e in salute, dipende solo da te!

A CURA DI MATTEO CANÈ E GIACOMO ZAPPI

Con la collaborazione di Raffaele Borra e il contributo di Paolo Ceccoli, comico e testimonial della campagna di prevenzione contro il tumore al colon, della Prof.ssa Elisabetta Biscardi, Presidente Federazione Italiana Società delle Malattie dell'Apparato Digestivo e del dottor Antonluca Miralazzo, Direttore Generale della Fondazione Valter Longo Onlus.



Le 5 malattie della maturità

Mensile di attualità: For Men Magazine

Data: Marzo 2021

Diffusione: 48.000

FOR MEN

2. OBESITÀ

Di cosa si tratta: è una condizione caratterizzata da un eccessivo accumulo di grasso corporeo.

Perché ti riguarda: le ultime stime dell'Organizzazione Mondiale della Sanità rivelano che sono **sovrappeso oppure obesi il 50% degli adulti** e il **30% dei bambini e adolescenti del Pianeta**.

In Italia sono **18 milioni gli adulti in sovrappeso (35,5%)** e **5 milioni quelli obesi, ovvero una persona su dieci**. Inoltre, **3 bambini su 10 (29,8%)** sono in sovrappeso e fra questi **1 è obeso (9,4%)**. Siamo secondi solamente a Cipro e quasi allo stesso livello di Grecia e Spagna.

Perché la prevenzione è importante?

Oltre alla componente genetica che influenza la quantità di grasso corporeo e la sua distribuzione, il modo in cui il corpo trasforma il cibo in energia e come brucia calorie durante l'esercizio, **alla sua base ci sono anche altri fattori di rischio tra cui sedentarietà, abitudini alimentari non corrette, smettere di fumare, mancanza di sonno ed l'età**. Ne favoriscono l'insorgenza anche le condizioni sociali ed economiche (maggiori le possibilità di diventare obesi quando si hanno amici o parenti che già lo sono) l'uso di alcuni farmaci (antidepressivi, anti-epilettici, anti psicotici, farmaci per il diabete, steroidi e beta-bloccanti) e la presenza di altre malattie (sindrome di Prader-Willi, la sindrome di Cushing).

La soluzione chirurgica: Nei casi più gravi, quando un nuovo regime dietetico unito ad attività fisica non bastano, si può optare per procedure chirurgiche come il bendaggio gastrico regolabile (intervento restrittivo meccanico che riduce forzatamente l'introduzione di cibo), lo sleeve gastrectomy (operazione che agisce sul tubo digerente riducendo la produzione di alcuni ormoni responsabili della fame e aumentando quelli che accrescono il senso di sazietà), il by-pass gastrico che, consentendo al cibo di "bypassare" la maggior parte dello stomaco comporta un minore assorbimento di calorie, e la diversione biliopancreatica (metodica che posticipa l'incontro tra succhi digestivi e alimenti riducendo la digestione e l'assorbimento dei cibi).

Mensile di attualità: For Men Magazine

Data: Marzo 2021

Diffusione: 48.000

FOR MEN

Lotta totale al grasso in eccesso!

Perché l'obesità sia un nemico da sconfiggere e una condizione da evitare insegnato stili di vita e alimentari corretti fin dalla più giovane età lo abbiamo chiesto ad **Antonluca Matarazzo** Direttore

Generale della Fondazione Valter Longo Onlus (www.fondazionevalterlongo.org), l'organizzazione non profit che promuove 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.

Direttore, c'è un problema obesità?

Sì, e molto grave. Negli ultimi trent'anni l'incidenza del sovrappeso ha visto un aumento del 30 per cento e l'obesità è aumentata del 60%. Se si guarda all'impatto del Covid-19, l'obesità è una delle cause più frequenti di comorbidità (coesistenza di più patologie in uno stesso individuo) nei deceduti per coronavirus, che spesso si accompagna a ipertensione, diabete e a un sistema immunitario meno efficiente.

La situazione è davvero così grave?

Le proiezioni sono allarmanti: nel 2030 rischiamo, infatti, di assistere al raddoppio della prevalenza di obesità, che sommata al sovrappeso, costituirà circa il 70% della popolazione, con un enorme impatto clinico ed economico. Ogni



2 secondi una persona tra i 30 e i 70 anni muore di una malattia "cronica non trasmissibile", come le malattie cardiovascolari e autoimmuni, il cancro e il diabete, tutte patologie la cui insorgenza è favorita dallo stato infiammatorio cronico nei soggetti obesi.

Di cosa si occupa la Fondazione Valter Longo?

Di prevenzione e cura dell'obesità e del sovrappeso, di progetti di assistenza nutrizionale per soggetti svantaggiati e progetti di educazione nelle scuole, ma anche per il benessere e il miglioramento della qualità della vita dei dipendenti nell'ambito di iniziative di welfare e di well-being aziendale.

Come opera la Fondazione?

Ci impegniamo a 3 livelli. Il primo, informativo, cerca di sensibilizzare il maggior numero di persone al problema, diffondendo notizie e informazioni attraverso iniziative ed eventi come la Giornata mondiale dell'obesità il 4 marzo, o quella del Diabete il 14 novembre. Il secondo livello, è quello del monitoraggio: bambino, adolescente o adulto che sia. Infine, l'intervento, dove diamo la nostra assistenza grazie al nostro team di nutrizionisti.

Cosa possiamo fare di concreto per mantenere un peso corporeo corretto?

Anzitutto regolare esercizio fisico e poi uno stile di vita corretto. Non bisogna parlare di dieta ma, piuttosto, di un regime alimentare



Mensile di attualità: For Men Magazine

Data: Marzo 2021

Diffusione: 48.000

FOR MEN

nuovo che favorisca il consumo di verdure e cereali al posto di carboidrati e zuccheri, che integri le razioni raccomandate di acidi grassi e aminoacidi essenziali, di vitamine, sali minerali e fibre. Se siete genitori invece, vigilate sui vostri figli e non sottovalutate il problema. Ricordate che la salute di un adulto si forma da giovane e quello che si fa di buono (o di negativo) in questo senso avrà un eco importante nel loro futuro.

Con la vostra Fondazione andate nelle scuole a parlare con i più giovani per sensibilizzarli al problema e indirizzarli verso stili di vita più sani: come stanno le nuove generazioni?

Rispetto anche solo a quarant'anni fa, c'è stato un brusco peggioramento. Meno della metà dei bambini che incontriamo nelle scuole fa sport, non c'è riscontro tra scuola e famiglia su ciò che hanno mangiato a pranzo e tanti finiscono per replicare quantità e tipologia di cibo sia a pranzo sia a cena. E poi ci sono le 4 "P", pasta, pane, pizza e patate, che nel nostro Paese dilagano più di hamburger e patatine.

Dieta ed esercizio fisico sono quindi un elisir di giovinezza?

Più che una dieta, si tratta di un regime alimentare nuovo e più equilibrato. Elisir di giovinezza?

In un certo senso si visto che almeno 1/3 delle morti premature per malattia sotto i 70 anni può essere evitato modificando fattori di rischio come sedentarietà e scorretta alimentazione. Una ricerca dell'Università di Harvard ha stabilito che intervenendo su esercizio fisico e alimentazione si possa migliorare la propria aspettativa di vita anche di 12/14 anni.

Mensile di attualità: For Men Magazine

Data: Marzo 2021

Diffusione: 48.000

FOR MEN

Sei in sovrappeso? 5 consigli per dimagrire

Ecco, un vademecum di consigli sul quale la Fondazione Valter Longo Onlus basa i suoi percorsi di Assistenza Nutrizionale per i pazienti in sovrappeso o obesi. Sono Linee guida che si basano sulla Dieta della Longevità e che attingono alle regole d'oro della tavola dei centenari e degli anziani più longevi:

1 Menù 100% vegetale (o quasi):

1 adottare un'alimentazione il più possibile a base vegetale (legumi, ortaggi, frutta) e di pesce (2 o 3 volte a settimana), evitando quello ad alta percentuale di mercurio. Semaforo verde, infine, per l'Olio extravergine d'Oliva, da consumare in quantità relativamente alte, dai 50 ai 100 ml al giorno.

2 Mangiare di più, non di meno, ma meglio:

2 assumere ricche porzioni di carboidrati complessi (pomodori, broccoli, carote, legumi, ecc.) e inserire fagioli, ceci, piselli, come principale fonte di proteine.

3 Ridurre al minimo i grassi idrogenati e gli zuccheri semplici:

3 eliminare dal proprio menù i Junk Food e quelli ricchi di zuccheri semplici, privilegiando alimenti ricchi di grassi insaturi, come salmone, noci, mandorle, nocciole, e poveri di grassi idrogenati e trans, come quelli dei prodotti industriali e confezionati.

4 Mangiare due pasti e uno spuntino:

4 per mantenere o ridurre il peso è consigliabile uno schema alimentare 2 + 1: colazione, pranzo e spuntino alla sera oppure colazione, spuntino a pranzo e pasto principale alla sera.

5 Mangiare nell'arco di dodici ore:

5 fare colazione dopo le 8 e cenare prima delle 20, oppure consumare il primo pasto della giornata alle 9 e la cena prima delle 21.





Radio



Radio nazionale: Radio Montecarlo

Data: 04/03/2021

Link alla puntata: <https://www.radiomontecarlo.net/audio/happy-together/1248437/giovedi-happy-together.html?awCollectionId=11983RE&awEpisodeId=1248437>

Citazione della Fondazione Valter Longo Onlus e delle sue iniziative per il WOD 2021



Happy Together





Radio locale: Radio Lombardia

Data: 03/03/2021

Intervista a Romina Cervigni per "Mattino Lombardia"



Radio nazionale: Radio Lattemiele

Data: 04/04/2021

Intervista a Romina Cervigni all'interno del programma Wake Up condotto da Francesco Bianco

radio **LatteMiele**



PROGRAMMI

Wake Up
BY REDAZIONE LATTEMIELE



Web Radio: Radio Wellness

Data: 04/04/2021

Link all'articolo: <https://www.radiowellness.it/giornata-mondiale-dell-obesita-dati/>

Intervista a Romina Cervigni



Giornata Mondiale dell'Obesità, vinciamo un nemico dannoso

4 Marzo 2021

Scritto da [Francesca Fiorentino](#)



Per capire l'importanza della **Giornata Mondiale dell'Obesità** facciamo parlare i fatti. Un italiano su 10 soffre di accumulo patologico di grasso. La situazione è drammatica anche quando si parla di bambini. Secondo i dati resi noti **dalla Fondazione Valter Longo Onlus**, 1 bimbo su 5 è in sovrappeso, più di 1 su 10 è obeso. Colpa di una cattiva interpretazione della dieta mediterranea che si trasforma da regime alimentare salutare a *iper* consumo di pane, pizza, pasta, patate e succhi di frutta.

Proprio in occasione del *World Obesity Day 2021*, la Fondazione Valter Longo Onlus – l'unica in Italia dedicata a garantire a tutti il diritto alla longevità sana grazie alla corretta alimentazione, promuove una campagna di sensibilizzazione rivolta alle famiglie e ai giovani e offre alle **Scuole 5 Webinar gratuiti per l'educazione nutrizionale**. Perché si può imparare ad alimentarsi meglio. «*Bisogna mangiare di più, ma meglio*» ha raccontato a Radio Wellness la dottoressa Romina Cervigni, nutrizionista e responsabile scientifico della Fondazione.

Web Radio: Radio Wellness

Data: 04/04/2021

Link all'articolo: <https://www.radiowellness.it/giornata-mondiale-dell-obesita-dati/>

Intervista a Romina Cervigni



In Italia sono **18 milioni gli adulti in sovrappeso (35,5%) e 5 milioni quelli obesi**, ovvero una persona su dieci. In questa classifica poco invidiabile siamo secondi solamente a Cipro e quasi allo stesso livello di Grecia e Spagna. E la situazione è ancora più difficile considerate le restrizioni per la pandemia con ore di riposo forzato. Spesso e volentieri per placare l'ansia si indugia in qualche merendina di troppo.

Eppure, proprio il *lockdown* ha spinto i genitori a volere per i propri figli un'alimentazione migliore. «*Durante questo ultimo anno, la consapevolezza dei genitori della propria responsabilità nell'educazione alimentare dei figli è ancora più forte di prima*» ha spiegato Romina Cervigni.

Partire dai ragazzi

Ed è proprio ai ragazzi che la Fondazione Valter Longo si rivolge oggi, offrendo, dalle 10.00 alle 13.00 e dalle 14.00 alle 17.00, colloqui nutrizionali gratuiti per pazienti obesi in tutta sicurezza, via Skype, WhatsApp o telefonici.

Web Radio: Radio Wellness

Data: 04/04/2021

Link all'articolo: <https://www.radiowellness.it/giornata-mondiale-dell-obesita-dati/>

Intervista a Romina Cervigni

radioWellness®
la radio della salute e del benessere

Ma quali sono le regole per una corretta alimentazione per l'infanzia?

- Bilanciare proteine, grassi, carboidrati, minerali, vitamine, fibre e acqua
- Per il bambino di età superiore ai 4 anni, salvo diverse indicazioni del pediatra, sarebbe bene mantenersi intorno agli 0,9 grammi di proteine per chilogrammo di peso corporeo al giorno.
- Limitare pane, pasta, pizze e patate, il riso e i succhi di frutta.
- Usare solo grassi buoni come l'olio extravergine d'oliva (senza esagerare).
- Limitare sale e zuccheri e in generale tutto quel cibo spazzatura che apporta calorie pericolose senza dare alcun nutrimento.



E per gli adulti?

Giornata mondiale dell'obesità o meno, per gli adulti le regole di buonsenso restano le stesse, con un consiglio in più, **provare a mangiare quasi completamente vegetale**. Il segreto per ottenere dei pasti bilanciati è di associare carboidrati complessi e legumi, considerati come principale fonte di proteine.



Web Radio: Radio Wellness

Data: 04/04/2021

Link all'articolo: <https://www.radiowellness.it/giornata-mondiale-dell-obesita-dati/>

Intervista a Romina Cervigni

radioWellness®
la radio della salute e del benessere

Altra regola d'oro è quella delle 12 ore. Ovvero far passare 12 ore dall'ultimo pasto. Se si è cenato alle 21, ad esempio, è consigliabile fare colazione alle 9 del mattino.

Uno sguardo alla Fondazione Valter Longo

Le attività di prevenzione e cura dell'obesità e del sovrappeso sono centrali in tutti i programmi della Fondazione Valter Longo Onlus. Nel 2020, anno fortemente penalizzato dalla pandemia da Covid-19, la Fondazione Valter Longo Onlus ha svolto 484 visite nell'ambito dell'Assistenza Nutrizionale, il 25% delle quali gratuite, e 2 Webinar gratuiti per le scuole, rispettivamente in tre scuole di Padova, Treviso e San Donà di Piave e due di Brescia, che hanno coinvolto un totale di 230 studenti e 18 docenti.

E ancora: in seguito alla pandemia la Fondazione Valter Longo Onlus ha realizzato un **progetto di assistenza nutrizionale digitale in Italia e all'estero**, raggiungendo oltre 5.000 pazienti e distribuendo Linee Guida Nutrizionali insieme ad altri contenuti gratuiti.

Per sostenere gli interventi di Fondazione Valter Longo Onlus [**potete cliccare questo link.**](#)

Giornata mondiale dell'obesità, ascolta l'intervista completa alla dottoressa Romina Cervigni

Scopri il [palinsesto di Radio Wellness](#) e seguici su [Facebook](#) e [Instagram](#)



Rassegna stampa



World Health Day 2021

Powered By





Executive Summary

Nel periodo dal 5 marzo al 9 aprile 2021 le attività di ufficio stampa si sono concentrate sui dati e sulla campagna informativa e di sensibilizzazione promossa dalla Fondazione Valter Longo Onlus per il **World Health Day 2021**, in programma il 7 aprile.

L'Ufficio Stampa Action ha generato:

- ✓ un totale di **36 articoli**

Di questi:

- ✓ **32 articoli** sono stati dedicati alla campagna per il WHD – **29** dei quali sui portali **online**
- ✓ a questi, si sono aggiunti altri **4 articoli** relativi alla partecipazione degli Speaker della FVL al *Longevity Forum* promosso dal portale *Wise Society* (2 articoli dedicati), alla *Giornata Mondiale per la prevenzione dell'Obesità* (*Corriere del Mezzogiorno* edizione cartacea), e alla prevenzione del diabete a tavola (*MeteoWeb*)



Rassegna Stampa World Health Day 2021

Totale articoli: 32 - dei quali 29 online

Indice

Articoli online

Data:	Portale/Blog:	Link all'articolo:	Titolo:	Pag.
25/03/2021	Adnkronos	https://www.adnkronos.com/la-dieta-dei-centenari-5-consigli-per-una-vita-lunga-e-sana_sO1S1NBcjGyv3Kksf6ssJ	La dieta dei centenari, 5 consigli per una vita lunga e sana.	2
25/03/2021	Affari Italiani	https://www.affaritaliani.it/rubriche/tuttasalute/notiziario/salute/la-dieta-dei-centenari-5-consigli-per-una-vita-lunga-e-sana-192574.html	Salute: la dieta dei centenari, 5 consigli per una vita lunga e sana.	6
25/03/2021	MeteoWeb.it	http://www.meteoweb.eu/2021/03/cosa-mangiare-vivere-vita-lunga-salute-digiuno-intermittente-cibi-longevita/1566883/	Cosa mangiare per vivere una vita lunga e in salute:	9
25/03/2021	Tiscali News	https://notizie.tiscali.it/salute/articoli/a7041110-8d7a-11eb-b42c-005056a86fbe/	Salute: la dieta dei centenari, 5 consigli per una vita lunga e sana.	12
02/04/2021	Salute.IlGiornale.it	http://salute.ilgiornale.it/news/31170/-centenari--vita-lunga/1.html	Cosa ci suggerisce la dieta dei centenari.	16
06/04/2021	Starbene.it	https://www.starbene.it/salute/news/consigli-longevita-vita-sana/	Cinque consigli per vivere più a lungo e in salute.	18



Rassegna Stampa World Health Day 2021

Indice

Articoli online

Data:	Portale/Blog:	Link all'articolo:	Titolo:	Pag.
24/03/2021	TODAY	https://www.today.it/partner/adnkronos/salute/salute-la-dieta-dei-centenari-5-consigli-per-una-vita-lunga-e-sana.html	Salute: la dieta dei centenari, 5 consigli per una vita lunga e sana.	24
07/04/2021	Sani Help!	https://www.sanihelp.it/news/31209/--vita-sana-alimentazione/1.html	Un augurio di lunga vita.	28
07/04/2021	Benessere Blog	https://www.benessereblog.it/post/healthy-ageing-come-vivere-a-lungo-in-salute	Come vivere a lungo in salute.	32
31/03/2021	Medicina Integrata	www.medicinaintegratanews.it/giornata-della-salute-2021-la-sfida-dellinvecchiamento-sano/	Giornata della Salute: la sfida dell'invecchiamento sano.	35
04/04/2021	Pianeta Salute	www.pianetasaluteonline.com/2021/04/05/7-aprile-world-health-day-2021-fondazione-valter-longo-onlus-per-la-difesa-del-diritto-alla-salute-in-una-top-5-i-consigli-per-vincere-la-sfida-dellhealthy-ageing/	7 aprile, World Health Day 2021. Fondazione Valter Longo Onlus in difesa del diritto alla salute.	39
06/04/2021	My Fitness Magazine	http://www.myfitnessmagazine.it/5-consigli-per-vincere-la-sfida-dellhealthy-ageing/	5 consigli per vincere la sfida dell'Healthy Ageing.	45
25/03/2021	La Salute in Pillole	www.lasaluteinpillole.it/salute.asp?id=57932	Salute: la dieta dei centenari, 5 consigli per una vita lunga e sana.	54



Rassegna Stampa World Health Day 2021

Indice

Articoli online

Data:	Portale/Blog:	Link all'articolo:	Titolo:	Pag.
31/03/2021	TAG Medicina	www.tagmedicina.it/2021/03/31/5-consigli-della-fondazione/?fbclid=IwAR2y0ptg21ehDjdnWcl8FbOVEAxtYms0EAlj6euJ9WZ6jTVn9_hj9BzlAuw	I 5 consigli della Fondazione Valter Longo per una longevità sana.	57
25/03/2021	Economy Magazine	www.economymagazine.it/salute/2021/03/25/news/salute-la-dieta-dei-centenari-5-consigli-per-una-vita-lunga-e-sana-45739/	Salute: la dieta dei centenari, 5 consigli per una vita lunga e sana.	60
25/03/2021	Qds.it (Quotidiano di Sicilia Online)	https://qds.it/alimentazione-ecco-la-dieta-dei-centenari-cinque-consigli-per-una-vita-lunga-e-sana/	Alimentazione: ecco la dieta dei centenari.	64
25/03/2021	CataniaOggi.it	www.cataniaoggi.it/salute/salute-la-dieta-dei-centenari-5-consigli-per-una-vita-lunga-e-sana_95932	Salute: la dieta dei centenari, 5 consigli per una vita lunga e sana.	67
25/03/2021	Ciociarria Oggi	www.ciociarriaoggi.it/agenzie/salute/151241/salute-la-dieta-dei-centenari-5-consigli-per-una-vita-lunga-e-sana	Salute: la dieta dei centenari, 5 consigli per una vita lunga e sana.	70
25/03/2021	Corriere dell'Umbria online	https://corriedellumbria.corriere.it/news/adnkronos/26665649/salute-la-dieta-dei-centenari-5-consigli-per-una-vita-lunga-e-sana.html	Salute: la dieta dei centenari, 5 consigli per una vita lunga e sana.	74
25/03/2021	Cosenza Channel	https://www.cosenzachannel.it/2021/03/25/la-dieta-dei-centenari-5-consigli-per-una-vita-lunga-e-sana/	Salute: la dieta dei centenari, 5 consigli per una vita lunga e sana.	77



Rassegna Stampa World Health Day 2021

Indice

Articoli online

Data:	Portale/Blog:	Link all'articolo:	Titolo:	Pag.
29/03/2021	24 Ore News	www.24orenews.it/salute-a-benessere/87414-7-aprile-world-health-day-2021	7 aprile, World Health Day	80
25/03/2021	La legge per tutti	https://www.la legge per tutti.it/479971 salute-la-dieta-dei-centenari-5-consigli-per-una-vita-lunga-e-sana	Salute: la dieta dei centenari, 5 consigli per una vita lunga e sana.	90
25/03/2021	La Sicilia online	www.lasicilia.it/news/salute/402405/salute-la-dieta-dei-centenari-5-consigli-per-una-vita-lunga-e-sana.html	Salute: la dieta dei centenari, 5 consigli per una vita lunga e sana.	94
25/03/2021	Latina Editoriale Oggi	www.latinaoggi.eu/agenzie/salute/144916/salute-la-dieta-dei-centenari-5-consigli-per-una-vita-lunga-e-sana	Salute: la dieta dei centenari, 5 consigli per una vita lunga e sana.	97
25/03/2021	Notizie.it	https://www.notizie.it/salute-la-dieta-dei-centenari-5-consigli-per-una-vita-lunga-e-sana/	Salute: la dieta dei centenari, 5 consigli per una vita lunga e sana.	100
25/03/2021	Olbia Notizie	https://www.olbianotizie.it/24ore/articolo/561289-salute la dieta dei centenari 5 consigli per una vita lunga e sana	Salute: la dieta dei centenari, 5 consigli per una vita lunga e sana.	104
25/03/2021	Sassari Notizie	www.sassarinotizie.com/24ore-articolo-568149-salute la dieta dei centenari 5 consigli per una vita lunga e sana.aspx	Salute: la dieta dei centenari, 5 consigli per una vita lunga e sana.	107



Rassegna Stampa World Health Day 2021

Indice

Articoli online

Data:	Portale/Blog:	Link all'articolo:	Titolo:	Pag.
25/03/2021	Sbircia la notizia	https://www.sbircialanotizia.it/la-dieta-dei-centenari-5-consigli-per-una-vita-lunga-e-sana/	Salute: la dieta dei centenari, 5 consigli per una vita lunga e sana.	110
25/03/2021	Trader Link	www.traderlink.it/notizie/news-trend-online/salute-la-dieta-dei-centenari-5-consigli-per-una-vita-lunga-e-sana_21084IZDZPMZ3H4	Salute: la dieta dei centenari, 5 consigli per una vita lunga e sana.	114

Articoli offline

Data:	Portale/Blog:	Diffusione:	Titolo:	Pag.
28/03/2021	La Sicilia Centrale + La Sicilia Edizione di Catania	13.000 copie	La dieta dei centenari? Il digiuno intermittente.	118
30/03/2021	Quotidiano di Sicilia	12.000 copie	Alimentazione: ecco la dieta dei centenari.	120
07/04/2021	Gazzetta di Parma	33.000 copie	L'Elisir di lunga vita? In Italia non è un segreto.	123



Rassegna Stampa “mista”

Totale articoli: 4 – dei quali 3 online

Indice

Longevity & Anti-Aging World Forum

Data:	Portale/Blog:	Link all'articolo:	Titolo:	Pag.
25/03/2021	Wise Society	https://wisesociety.it/salute-e-benessere/longevity-antiaging-world-forum-evento-prevenzione-benessere-psicofisico/	30 e 31 marzo: al via il primo Longevity & Anti-Aging World Forum.	127
31/03/2021	Wise Society	https://wisesociety.it/salute-e-benessere/longevity-anti-aging-forum-scienza-e-prevenzione-protagonisti/	Healthy Ageing: la nuova sfida per il futuro dell'umanità.	132

Prevenire il diabete a tavola

Data:	Portale/Blog:	Link all'articolo:	Titolo:	Pag.
30/03/2021	Meteo Web	http://www.meteoweb.eu/2021/03/diabete-come-abbassare-glicemia-alta-dieta-longevita-digiuno-programmato/1606798/	Diabete: come abbassare la glicemia alta abbinando alla dieta della longevità il digiuno programmato.	138

Giornata Mondiale dell'Obesità

Data:	Portale/Blog:	Diffusione:	Titolo:	Pag.
22/03/2021	Corriere del Mezzogiorno – Edizione Napoli e Campania	65.000 copie	A tavola con la dieta della longevità. Cinque regole per mangiare bene.	146



Articoli Online

Seconda Agenzia di Stampa nazionale: Adnkronos

Data: 25/03/2021

Link all'articolo: https://www.adnkronos.com/la-dieta-dei-centenari-5-consigli-per-una-vita-lunga-e-sana_sO1S1NBcjGyv3Kksf6ssJ



Home Salute

La dieta dei centenari, 5 consigli per una vita lunga e sana

25 marzo 2021 | 14.23

LETTURA: 3 minuti



L'elenco stilato dalla Fondazione Valter Longo Onlus





Seconda Agenzia di Stampa nazionale: Adnkronos

Data: 25/03/2021

Link all'articolo: https://www.adnkronos.com/la-dieta-dei-centenari-5-consigli-per-una-vita-lunga-e-sana_sO1S1NBcjGyv3Kksf6ssJ



Gli over 65 nel mondo raggiungeranno il miliardo e mezzo entro il 2050 e in Italia rappresentano già il 23,3% della popolazione, con un'aspettativa di vita media che nel giro di ottant'anni raggiungerà la soglia dei 93 anni. Insomma, vivremo più a lungo, ma come poter raggiungere una longevità che sia anche sana? A stilare un elenco di consigli, basati sull'osservazione della vita dei centenari, è la Fondazione Valter Longo Onlus.

Digiuno intermittente per cellule più giovani: un'abitudine che accomuna diversi gruppi di centenari è l'assunzione dei pasti principali e degli eventuali spuntini in un arco di 12 ore per beneficiare di altrettante ore di digiuno notturno che, grazie al periodo di riposo dell'organismo, consente di rigenerare dall'interno e di riparare le cellule danneggiate, eliminando quelle ormai non più funzionali. Il risultato? Cellule più giovani e sane. Una ulteriore riduzione delle ore in cui si mangia (10 ore o meno) consentirebbe, poi, di ottenere risultati ancora migliori per quanto riguarda la riduzione del peso, ma è molto più difficile da rispettare e potrebbe anche incrementare il rischio di effetti collaterali come lo sviluppo di calcoli biliari. L'ideale è, quindi, considerare 12 ore dalla fine della cena: se avremo consumato l'ultimo pasto alle 21.00, aspetteremo a fare colazione alle 9.00 di mattina.

I cibi che allungano la vita: "La dieta della longevità recepisce le abitudini alimentari dei gruppi di centenari più sani, tra cui quelli che seguiamo in Calabria, quelli di Okinawa, di Loma Linda in California, della Costa Rica e della Grecia", spiega la nutrizionista Romina Cervigni. "A un'alimentazione a basso contenuto di proteine - simile a quella in uso presso i centenari di Molochio, in Calabria - corrisponde una minore incidenza di tumori e, in generale, una vita più lunga".

Seconda Agenzia di Stampa nazionale: [Adnkronos](#)

Data: 25/03/2021

Link all'articolo: https://www.adnkronos.com/la-dieta-dei-centenari-5-consigli-per-una-vita-lunga-e-sana_sO1S1NBcjGyv3Kksf6ssJ



Ma quali sono gli ingredienti della dieta e le abitudini dei centenari che racchiudono l'elisir della longevità? Sicuramente un'alimentazione con molta frutta a guscio, un po' di pesce, poche proteine animali, pochi zuccheri e pochi grassi saturi o trans e molti carboidrati complessi derivati da legumi e da altri alimenti di origine vegetale. Molti di questi centenari spesso mangiano al massimo 2-3 volte al giorno, poco la sera, e in molti casi prima che faccia buio.

Fibre amiche del microbiota. Nel caso in cui la dieta sia troppo ricca di proteine di origine animale, l'alimentazione può generare uno stato di infiammazione dell'organismo che rischia di compromettere il buon funzionamento del sistema immunitario, alterando la flora batterica intestinale, il cosiddetto microbiota. Meglio quindi prevenire questo pericolo con un menù ricco di fibre: non facciamoci mai mancare verdura di stagione, legumi e un po' di frutta.

Sistema immunitario più forte con la vitamina D. Un'alimentazione varia e completa, che preveda l'assunzione del giusto quantitativo di proteine, il consumo di prodotti ricchi di omega 3 - come il pesce grasso, le noci e l'olio evo - è un'insostituibile alleata per un sistema immunitario efficiente. Ma per dare un vero 'boost' alle difese del nostro organismo è fondamentale il giusto apporto di vitamina D, contenuta in alimenti come il pesce e i funghi, o facilmente integrabile nella dieta.

Seconda Agenzia di Stampa nazionale: [Adnkronos](#)

Data: 25/03/2021

Link all'articolo: https://www.adnkronos.com/la-dieta-dei-centenari-5-consigli-per-una-vita-lunga-e-sana_sO1S1NBcjGyv3Kksf6ss/



Infine, **metabolismo sempre attivo con lo sport**. L'attività fisica è un altro elemento fondamentale per la longevità sana: dal semplice giardinaggio, alle arti marziali, alla danza. La maggior parte delle persone che toccano i 100 anni in buona salute sono persone attive o molto attive fino a tarda età, anche se molte di loro non sanno neppure cosa significhi l'espressione "esercizio fisico". Per esempio a Okinawa molti pescatori ultra ottantenni non smettono mai di lavorare e signore ultranovantenni danzano con pesi sul capo parecchie volte a settimana. In Calabria Salvatore Caruso, 110 anni, si recava tutti i giorni a piedi al suo uliveto.



Portale di informazione nazionale: Affari Italiani

Data: 25/03/2021

Link all'articolo:

https://www.affaritaliani.it/rubriche/tuttasalute/notiziario/salute_la_dieta_dei_centenari_5_consigli_per_una_vita_lunga_e_sana-192574.html



NOTIZIARIO

25 marzo 2021- 15:35

Salute: la dieta dei centenari, 5 consigli per una vita lunga e sana

L'elenco stilato dalla Fondazione Valter Longo Onlus

Roma, 25 mar. (Adnkronos Salute) - Gli over 65 nel mondo raggiungeranno il miliardo e mezzo entro il 2050 e in Italia rappresentano già il 23,3% della popolazione, con un'aspettativa di vita media che nel giro di ottant'anni raggiungerà la soglia dei 93 anni. Insomma, vivremo più a lungo, ma come poter raggiungere una longevità che sia anche sana? A stilare un elenco di consigli, basati sull'osservazione della vita dei centenari, è la **Fondazione Valter Longo Onlus**.

Digiuno intermittente per cellule più giovani: un'abitudine che accomuna diversi gruppi di centenari è l'assunzione dei pasti principali e degli eventuali spuntini in un arco di 12 ore per beneficiare di altrettante ore di digiuno notturno che, grazie al periodo di riposo dell'organismo, consente di rigenerare dall'interno e di riparare le cellule danneggiate, eliminando quelle ormai non più funzionali.

Il risultato? Cellule più giovani e sane. Una ulteriore riduzione delle ore in cui si mangia (10 ore o meno) consentirebbe, poi, di ottenere risultati ancora migliori per quanto riguarda la riduzione del peso, ma è molto più difficile da rispettare e potrebbe anche incrementare il rischio di effetti collaterali come lo sviluppo di calcoli biliari.



Portale di informazione nazionale: Affari Italiani

Data: 25/03/2021

Link all'articolo:

<https://www.affaritaliani.it/rubriche/tuttasalute/notiziario/salute/la-dieta-dei-centenari-5-consigli-per-una-vita-lunga-e-sana-192574.html>

affaritaliani.it 
Il primo quotidiano digitale, dal 1996

L'ideale è, quindi, considerare 12 ore dalla fine della cena: se avremo consumato l'ultimo pasto alle 21.00, aspetteremo a fare colazione alle 9.00 di mattina. I cibi che allungano la vita: "La dieta della longevità recepisce le abitudini alimentari dei gruppi di centenari più sani, tra cui quelli che seguiamo in Calabria, quelli di Okinawa, di Loma Linda in California, della Costa Rica e della Grecia", spiega la nutrizionista **Romina Cervigni**. "A un'alimentazione a basso contenuto di proteine - simile a quella in uso presso i centenari di Molochio, in Calabria - corrisponde una minore incidenza di tumori e, in generale, una vita più lunga".

Ma quali sono gli ingredienti della dieta e le abitudini dei centenari che racchiudono l'elisir della longevità? Sicuramente un'alimentazione con molta frutta a guscio, un po' di pesce, poche proteine animali, pochi zuccheri e pochi grassi saturi o trans e molti carboidrati complessi derivati da legumi e da altri alimenti di origine vegetale. Molti di questi centenari spesso mangiano al massimo 2-3 volte al giorno, poco la sera, e in molti casi prima che faccia buio.

Fibre amiche del microbiota. Nel caso in cui la dieta sia troppo ricca di proteine di origine animale, l'alimentazione può generare uno stato di infiammazione dell'organismo che rischia di compromettere il buon funzionamento del sistema immunitario, alterando la flora batterica intestinale, il cosiddetto microbiota. Meglio quindi prevenire questo pericolo con un menù ricco di fibre: non facciamoci mai mancare verdura di stagione, legumi e un po' di frutta.



Portale di informazione nazionale: Affari Italiani

Data: 25/03/2021

Link all'articolo:

<https://www.affaritaliani.it/rubriche/tuttasalute/notiziario/salute/la-dieta-dei-centenari-5-consigli-per-una-vita-lunga-e-sana-192574.html>

affaritaliani.it 
Il primo quotidiano digitale, dal 1996

Sistema immunitario più forte con la vitamina D. Un'alimentazione varia e completa, che preveda l'assunzione del giusto quantitativo di proteine, il consumo di prodotti ricchi di omega 3 - come il pesce grasso, le noci e l'olio evo - è un'insostituibile alleata per un sistema immunitario efficiente. Ma per dare un vero 'boost' alle difese del nostro organismo è fondamentale *il giusto apporto di vitamina D*, contenuta in alimenti come il pesce e i funghi, o facilmente integrabile nella dieta. Infine, metabolismo sempre attivo con lo sport. L'attività fisica è un altro elemento fondamentale per la longevità sana: dal semplice giardinaggio, alle arti marziali, alla danza. La maggior parte delle persone che toccano i 100 anni in buona salute sono persone attive o molto attive fino a tarda età, anche se molte di loro non sanno neppure cosa significhi l'espressione "esercizio fisico". Per esempio a Okinawa molti pescatori ultra ottantenni non smettono mai di lavorare e signore ultranovantenni danzano con pesi sul capo parecchie volte a settimana. In Calabria Salvatore Caruso, 110 anni, si recava tutti i giorni a piedi al suo uliveto.

Portale di informazione: Meteo Web

Data: 25/03/2021

Link all'articolo:

<http://www.meteoweb.eu/2021/03/cosa-mangiare-vivere-vita-lunga-salute-digiuno-intermittente-cibi-longevita/1566883/>



ALTRE SCIENZE » MEDICINA & SALUTE

Cosa mangiare per vivere una vita lunga e in salute: dal digiuno intermittente ai cibi della longevità

Come poter raggiungere una longevità che sia anche sana? Cosa mangiare per vivere una vita lunga in salute?

A cura di Filomena Fotia | 25 Marzo 2021 14:00





Portale di informazione: Meteo Web

Data: 25/03/2021

Link all'articolo:

<http://www.meteoweb.eu/2021/03/cosa-mangiare-vivere-vita-lunga-salute-digiuno-intermittente-cibi-longevita/1566883/>



L'Italia è uno dei Paesi che invecchia più rapidamente, tanto che tra trent'anni gli over 65 saranno oltre un terzo della popolazione: insomma, vivremo più a lungo, ma come poter raggiungere una longevità che sia anche sana?

A stilare un elenco di consigli, basati sull'osservazione della vita dei centenari, è la Fondazione Valter Longo Onlus.

Digiuno intermittente per cellule più giovani

Un'abitudine che accomuna diversi gruppi di centenari è l'assunzione dei pasti principali e degli eventuali spuntini in un arco di 12 ore per beneficiare di altrettante ore di digiuno notturno che, grazie al periodo di riposo dell'organismo, consente di rigenerare dall'interno e di riparare le cellule danneggiate, eliminando quelle ormai non più funzionali. Una ulteriore riduzione delle ore in cui si mangia (10 ore o meno) consentirebbe, poi, di ottenere risultati ancora migliori per quanto riguarda la riduzione del peso, ma è molto più difficile da rispettare e potrebbe anche incrementare il rischio di effetti collaterali come lo sviluppo di calcoli biliari. L'ideale sarebbe considerare 12 ore dalla fine della cena: se avremo consumato l'ultimo pasto alle 21, aspetteremo a fare colazione alle 9 di mattina.



Portale di informazione: Meteo Web

Data: 25/03/2021

Link all'articolo:

<http://www.meteoweb.eu/2021/03/cosa-mangiare-vivere-vita-lunga-salute-digiuno-intermittente-cibi-longevita/1566883/>



I cibi che allungano la vita

Frutta in guscio“La dieta della longevità recepisce le abitudini alimentari dei gruppi di centenari più sani, tra cui quelli che seguiamo in Calabria, quelli di Okinawa, di Loma Linda in California, della Costa Rica e della Grecia,” spiega la nutrizionista Romina Cervigni. “A un'alimentazione a basso contenuto di proteine – simile a quella in uso presso i centenari di Molochio, in Calabria – corrisponde una minore incidenza di tumori e, in generale, una vita più lunga“.

Quali sono gli alimenti preferiti e le abitudini dei centenari che ne determinano la longevità? Sicuramente un'alimentazione con molta frutta a guscio, un po' di pesce, poche proteine animali, pochi zuccheri e pochi grassi saturi o trans e molti carboidrati complessi derivati da legumi e da altri alimenti di origine vegetale. Molti di questi centenari spesso mangiano al massimo 2-3 volte al giorno, poco la sera, e in molti casi prima che faccia buio.

Fibre amiche del microbiota

Nel caso in cui la dieta sia troppo ricca di proteine di origine animale, l'alimentazione può generare uno stato di infiammazione dell'organismo che rischia di compromettere il buon funzionamento del sistema immunitario, alterando la flora batterica intestinale, il microbiota. Il rischio si può prevenire con un menù ricco di fibre (verdura di stagione, legumi e frutta).

Sistema immunitario più forte con la vitamina D

Un'alimentazione varia e completa, che preveda l'assunzione del giusto quantitativo di proteine, il consumo di prodotti ricchi di omega 3 – come il pesce grasso, le noci e l'olio evo – è un'insostituibile alleata per un sistema immunitario efficiente. Per potenziare le difese del nostro organismo è fondamentale anche il giusto apporto di vitamina D, contenuta in alimenti come il pesce e i funghi, o facilmente integrabile.

Metabolismo sempre attivo con lo sport

L'attività fisica è un altro elemento fondamentale: la maggior parte dei centenari in buona salute sono persone attive o molto attive fino a tarda età.

Portale di informazione nazionale: Tiscali News

Data: 25/03/2021

Link all'articolo:

<https://notizie.tiscali.it/salute/articoli/a7041110-8d7a-11eb-b42c-005056a86fbe/>



Salute: la dieta dei centenari, 5 consigli per una vita lunga e sana





Portale di informazione nazionale: Tiscali News

Data: 25/03/2021

Link all'articolo:

<https://notizie.tiscali.it/salute/articoli/a7041110-8d7a-11eb-b42c-005056a86fbe/>



di *Adnkronos*

Roma, 25 mar. (Adnkronos Salute) - Gli over 65 nel mondo raggiungeranno il miliardo e mezzo entro il 2050 e in Italia rappresentano già il 23,3% della popolazione, con un'aspettativa di vita media che nel giro di ottant'anni raggiungerà la soglia dei 93 anni. Insomma, vivremo più a lungo, ma come poter raggiungere una longevità che sia anche sana? A stilare un elenco di consigli, basati sull'osservazione della vita dei centenari, è la Fondazione Valter Longo Onlus. Digiuno intermittente per cellule più giovani: un'abitudine che accomuna diversi gruppi di centenari è l'assunzione dei pasti principali e degli eventuali spuntini in un arco di 12 ore per beneficiare di altrettante ore di digiuno notturno che, grazie al periodo di riposo dell'organismo, consente di rigenerare dall'interno e di riparare le cellule danneggiate, eliminando quelle ormai non più funzionali. Il risultato? Cellule più giovani e sane. Una ulteriore riduzione delle ore in cui si mangia (10 ore o meno) consentirebbe, poi, di ottenere risultati ancora migliori per quanto riguarda la riduzione del peso, ma è molto più difficile da rispettare e potrebbe anche incrementare il rischio di effetti collaterali come lo sviluppo di calcoli biliari. L'ideale è, quindi, considerare 12 ore dalla fine della cena: se avremo consumato l'ultimo pasto alle 21.00, aspetteremo a fare colazione alle 9.00 di mattina. I cibi che allungano la vita: "La dieta della longevità recepisce le abitudini alimentari dei gruppi di centenari più sani, tra cui quelli che seguiamo in Calabria, quelli di Okinawa, di Loma Linda in California, della Costa Rica e della Grecia", spiega la nutrizionista **Romina Cervigni**.

Portale di informazione nazionale: Tiscali News

Data: 25/03/2021

Link all'articolo:

<https://notizie.tiscali.it/salute/articoli/a7041110-8d7a-11eb-b42c-005056a86fbe/>



"A un'alimentazione a basso contenuto di proteine - simile a quella in uso presso i centenari di Molochio, in Calabria - corrisponde una minore incidenza di tumori e, in generale, una vita più lunga". Ma quali sono gli ingredienti della dieta e le abitudini dei centenari che racchiudono l'elisir della longevità? Sicuramente un'alimentazione con molta frutta a guscio, un po' di pesce, poche proteine animali, pochi zuccheri e pochi grassi saturi o trans e molti carboidrati complessi derivati da legumi e da altri alimenti di origine vegetale. Molti di questi centenari spesso mangiano al massimo 2-3 volte al giorno, poco la sera, e in molti casi prima che faccia buio.

Fibre amiche del microbiota. Nel caso in cui la dieta sia troppo ricca di proteine di origine animale, l'alimentazione può generare uno stato di infiammazione dell'organismo che rischia di compromettere il buon funzionamento del sistema immunitario, alterando la flora batterica intestinale, il cosiddetto microbiota. Meglio quindi prevenire questo pericolo con un menù ricco di fibre: non facciamoci mai mancare verdura di stagione, legumi e un po' di frutta. Sistema immunitario più forte con la vitamina D.

Un'alimentazione varia e completa, che preveda l'assunzione del giusto quantitativo di proteine, il consumo di prodotti ricchi di omega 3 - come il pesce grasso, le noci e l'olio evo - è un'insostituibile alleata per un sistema immunitario efficiente. Ma per dare un vero 'boost' alle difese del nostro organismo è fondamentale il giusto apporto di vitamina D, contenuta in alimenti come il pesce e i funghi, o facilmente integrabile nella dieta.



Portale di informazione nazionale: Tiscali News

Data: 25/03/2021

Link all'articolo:

<https://notizie.tiscali.it/salute/articoli/a7041110-8d7a-11eb-b42c-005056a86fbe/>



Infine, **metabolismo sempre attivo con lo sport**. L'attività fisica è un altro elemento fondamentale per la longevità sana: dal semplice giardinaggio, alle arti marziali, alla danza. La maggior parte delle persone che toccano i 100 anni in buona salute sono persone attive o molto attive fino a tarda età, anche se molte di loro non sanno neppure cosa significhi l'espressione "**esercizio fisico**". Per esempio a Okinawa molti pescatori ultra ottantenni non smettono mai di lavorare e signore ultranovantenni danzano con pesi sul capo parecchie volte a settimana. In Calabria Salvatore Caruso, 110 anni, si recava tutti i giorni a piedi al suo uliveto.

Portale di attualità del quotidiano "Il Giornale": Salute.IlGiornale.it

Data: 02/04/2021

Link all'articolo: <http://salute.ilgiornale.it/news/31170/-centenari--vita-lunga/1.html>

Salute

il Giornale.it

Salute Salute

Cosa ci suggerisce la dieta dei centenari

La scienza si rivolge sempre più spesso ai centenari per studiarne i comportamenti, soprattutto per quanto riguarda l'alimentazione



iStock

Salute

il Giornale it

Grazie alla ricerca, si è sempre più longevi. Entro il 2050 gli over 65 nel mondo saranno un miliardo e mezzo, e in Italia rappresentano oggi il 23,3% della popolazione, con un'aspettativa di vita media sempre più lunga. L'importante, però, è che la vita, oltre che lunga, sia anche in salute. La **Fondazione Valter Longo Onlus**, organizzazione non profit che si pone l'obiettivo di ottimizzare una longevità sana, ha dato in merito dei consigli.

Un'**abitudine** che è stata spesso riscontrata nei centenari è l'assunzione dei pasti e degli eventuali spuntini nell'arco di 12 ore, per beneficiare di altrettante ore di digiuno notturno, cosa che consente all'organismo, grazie al **riposo**, di rigenerarsi e di riparare le cellule danneggiate, con il risultato di avere cellule più sane.

Ma quali sono i **cibi giusti** per allungare la vita? «La dieta della longevità recepisce le abitudini alimentari dei gruppi di centenari più sani, tra cui quelli che seguiamo in Calabria, quelli di Okinawa, di Loma Linda in California, della Costa Rica e della Grecia», spiega la nutrizionista **Romina Cervigni** «A un'alimentazione a basso contenuto di proteine - simile a quella in uso presso i centenari di Molochio, in Calabria - corrisponde una minore incidenza di tumori e, in generale, una vita più lunga».

Quindi, poche proteine animali, pochi grassi saturi e molti carboidrati complessi derivanti da alimenti di origine vegetale. Si anche alla **vitamina D**, per rinforzare il sistema immunitario, quindi pesce, noci, olio extravergine di oliva, funghi, tuorlo d'uovo, e passeggiate sotto il sole (senza esagerare) per favorire la formazione di questa vitamina nella pelle.

Non può mancare un po' di **attività fisica**: oltre alle passeggiate, ci si può dedicare al giardinaggio, alla danza, l'importante non è fare sport, ma mantenersi attivi.

Pubblicato il: 02-04-2021

Di: Elisa Brambilla

FONTE : Adnkronos Salute

© 2021 sanihelp.it. All rights reserved.

Portale di attualità dedicato al mondo della salute del mensile Starbene: Starbene.it

Data: 06/04/2021

Link all'articolo: <https://www.starbene.it/salute/news/consigli-longevita-vita-sana/>

Starbene



5 consigli per vivere più a lungo e in salute

Come assicurarsi una vita lunga e in salute? Non uno ma 5 consigli utili: dall'ora giusta per fare colazione alle sostanze che non devono mancare nel menu, fino all'attività fisica

La popolazione del nostro Pianeta è destinata a diventare sempre più longeva: gli over 65 nel mondo raggiungeranno **il miliardo e mezzo entro il 2050** (secondo il *Dossier World Population Ageing 2019 Highlights*), mentre in Italia rappresentano già il 23.3% della popolazione, con un'aspettativa di vita media che nel giro di ottant'anni raggiungerà la soglia dei 93 anni. Vivremo più a lungo, ma quali conseguenze avrà tutto questo sul tessuto sociale e sanitario? E soprattutto, quale sarà la qualità di vita dei nostri anni d'argento?



Portale di attualità dedicato al mondo della salute del mensile Starbene: Starbene.it

Data: 06/04/2021

Link all'articolo: <https://www.starbene.it/salute/news/consigli-longevita-vita-sana/>

Starbene

Questi sono alcuni degli interrogativi del **World Health Day 2021**, la **Giornata Mondiale della Salute** che si celebra il **7 aprile 2021** e che coincide con l'avvio del **Decennio dell'Invecchiamento Sano** (2021-2030 Decade of Healthy Ageing) indetto dalle Nazioni Unite, ovvero "dieci anni di azioni concertate, catalitiche e collaborative per migliorare la vita delle persone anziane, delle loro famiglie e delle comunità in cui vivono".

«Se è vero che il nostro Pianeta è destinato a diventare sempre più longevo, ciò che diventa essenziale è poter raggiungere **una longevità che sia anche sana**» dice **Antonluca Matarazzo**, direttore generale di **Fondazione Valter Longo Onlus**, impegnata a promuovere corretta alimentazione e stile di vita salutare per **prevenire le malattie connesse con l'invecchiamento**. «Di primaria importanza è, oggi, poter garantire il bene Salute a una popolazione sempre più senior, perché sottovalutare tale prospettiva equivarrebbe a ignorare il pesantissimo impatto sociale, clinico ed economico che ne potrebbe derivare. La pandemia da Covid-19 ha mostrato come tutto ciò sia fondamentale e come sia aumentato il divario sociale anche nell'accesso ai più elementari servizi atti a preservare il diritto alla salute».



Portale di attualità dedicato al mondo della salute del mensile Starbene: Starbene.it

Data: 06/04/2021

Link all'articolo: <https://www.starbene.it/salute/news/consigli-longevita-vita-sana/>

Starbene

Ecco allora **5 consigli** che arrivano dal team della Fondazione **Valter Longo**, guidato da **Romina Cervigni**, PhD e responsabile scientifico **per una longevità sana e attiva**, basata proprio sull'osservazione dei centenari:

■ Diggiuno intermittente per cellule più giovani

Un'abitudine che accomuna diversi gruppi di centenari è l'assunzione dei pasti principali e degli eventuali spuntini **in un arco di 12 ore** per beneficiare di altrettante ore di **diggiuno notturno** che, grazie al periodo di riposo dell'organismo, consente di rigenerare dall'interno e di riparare le cellule danneggiate, eliminando quelle ormai non più funzionali.

Il risultato? **Cellule più giovani e sane**. Una ulteriore riduzione delle ore in cui si mangia (10 ore o meno) consentirebbe, poi, di ottenere risultati ancora migliori per quanto riguarda la riduzione del peso, ma è molto più difficile da rispettare e potrebbe anche incrementare il rischio di effetti collaterali come lo sviluppo di calcoli biliari. L'ideale secondo la Fondazione Longo è quindi considerare **12 ore dalla fine della cena**: se avremo consumato l'ultimo pasto alle 21, aspetteremo a fare colazione alle 9 di mattina.

Portale di attualità dedicato al mondo della salute del mensile Starbene: Starbene.it

Data: 06/04/2021

Link all'articolo: <https://www.starbene.it/salute/news/consigli-longevita-vita-sana/>

Starbene

● Dieta mediterranea

«La dieta della longevità recepisce le abitudini alimentari dei gruppi di centenari più sani, tra cui quelli che seguiamo in Calabria, quelli di Okinawa, di Loma Linda in California, della Costa Rica e della Grecia», spiega la nutrizionista Romina Cervigni.

«A un'alimentazione a basso contenuto di proteine - simile a quella in uso presso i centenari di Molochio, in Calabria - corrisponde una minore incidenza di tumori e, in generale, una vita più lunga».

Ma quali sono gli ingredienti della dieta e le abitudini dei centenari che racchiudono l'elisir della longevità? Sicuramente un'alimentazione con molta **frutta a guscio**, un po' di **pesce**, **poche proteine animali**, **pochi zuccheri** e **pochi grassi saturi** o trans e **molti carboidrati complessi** derivati da **legumi** e da altri **alimenti di origine vegetale**. Molti di questi centenari spesso mangiano al massimo **2-3 volte al giorno**, **poco la sera**, e in molti casi prima che faccia buio.

Portale di attualità dedicato al mondo della salute del mensile **Starbene**: Starbene.it

Data: 06/04/2021

Link all'articolo: <https://www.starbene.it/salute/news/consigli-longevita-vita-sana/>

Starbene

- Tante fibre amiche del microbiota nel menu

Nel caso in cui la dieta sia troppo ricca di proteine di origine animale, l'alimentazione può generare uno stato di **infiammazione dell'organismo** che rischia di compromettere il buon funzionamento del **sistema immunitario**, alterando la flora batterica intestinale, il cosiddetto microbiota.

Meglio quindi prevenire questo pericolo con un **menù ricco di fibre**: non facciamoci mai mancare verdura di stagione, legumi e un po' di frutta.

- Privilegiare cibi ricchi di vitamina D a vantaggio del sistema immunitario

Un'alimentazione **varia e completa**, che preveda l'assunzione del **giusto quantitativo di proteine**, il consumo di prodotti ricchi di **omega 3** (come il pesce grasso, le noci e l'olio evo) è un'insostituibile alleata per un sistema immunitario efficiente. Ma per dare un vero "boost" alle difese del nostro organismo è fondamentale il giusto apporto di **vitamina D**, contenuta in alimenti come il pesce e i funghi, o facilmente integrabile nella dieta.



Portale di attualità dedicato al mondo della salute del mensile Starbene: Starbene.it

Data: 06/04/2021

Link all'articolo: <https://www.starbene.it/salute/news/consigli-longevita-vita-sana/>

Starbene

- **Esercizio fisico moderato, ma costante**

L'attività fisica è un altro elemento fondamentale per la longevità sana: **dal semplice giardinaggio alle arti marziali alla danza.**

La maggior parte delle persone che toccano i 100 anni in buona salute sono persone attive o molto attive fino a tarda età, anche se molte di loro non sanno neppure cosa significhi l'espressione "esercizio fisico".

Portale di informazione nazionale: TODAY

Data: 25/03/2021

Link all'articolo: <https://www.today.it/partner/adnkronos/salute/salute-la-dieta-dei-centenari-5-consigli-per-una-vita-lunga-e-sana.html>

TODAY

Salute: la dieta dei centenari, 5 consigli per una vita lunga e sana

L'elenco stilato dalla Fondazione Valter Longo Onlus





Portale di informazione nazionale: TODAY

Data: 25/03/2021

Link all'articolo: <https://www.today.it/partner/adnkronos/salute/salute-la-dieta-dei-centenari-5-consigli-per-una-vita-lunga-e-sana.html>

TODAY

Roma, 25 mar. (Adnkronos Salute) - Gli over 65 nel mondo raggiungeranno il miliardo e mezzo entro il 2050 e in Italia rappresentano già il 23,3% della popolazione, con un'aspettativa di vita media che nel giro di ottant'anni raggiungerà la soglia dei 93 anni. Insomma, vivremo più a lungo, ma come poter raggiungere una longevità che sia anche sana? A stilare un elenco di consigli, basati sull'osservazione della vita dei centenari, è la Fondazione Valter Longo Onlus.

Digiuno intermittente per cellule più giovani: un'abitudine che accomuna diversi gruppi di centenari è l'assunzione dei pasti principali e degli eventuali spuntini in un arco di 12 ore per beneficiare di altrettante ore di digiuno notturno che, grazie al periodo di riposo dell'organismo, consente di rigenerare dall'interno e di riparare le cellule danneggiate, eliminando quelle ormai non più funzionali. Il risultato? Cellule più giovani e sane. Una ulteriore riduzione delle ore in cui si mangia (10 ore o meno) consentirebbe, poi, di ottenere risultati ancora migliori per quanto riguarda la riduzione del peso, ma è molto più difficile da rispettare e potrebbe anche incrementare il rischio di effetti collaterali come lo sviluppo di calcoli biliari. L'ideale è, quindi, considerare 12 ore dalla fine della cena: se avremo consumato l'ultimo pasto alle 21.00, aspetteremo a fare colazione alle 9.00 di mattina.

I cibi che allungano la vita: "La dieta della longevità recepisce le abitudini alimentari dei gruppi di centenari più sani, tra cui quelli che seguiamo in Calabria, quelli di Okinawa, di Loma Linda in California, della Costa Rica e della Grecia", spiega la nutrizionista Romina Cervigni. "A un'alimentazione a basso contenuto di proteine - simile a quella in uso presso i centenari di Molochio, in Calabria - corrisponde una minore incidenza di tumori e, in generale, una vita più lunga".

Portale di informazione nazionale: TODAY

Data: 25/03/2021

Link all'articolo: <https://www.today.it/partner/adnkronos/salute/salute-la-dieta-dei-centenari-5-consigli-per-una-vita-lunga-e-sana.html>

TODAY

Ma quali sono gli ingredienti della dieta e le abitudini dei centenari che racchiudono l'elisir della longevità? Sicuramente un'alimentazione con molta frutta a guscio, un po' di pesce, poche proteine animali, pochi zuccheri e pochi grassi saturi o trans e molti carboidrati complessi derivati da legumi e da altri alimenti di origine vegetale. Molti di questi centenari spesso mangiano al massimo 2-3 volte al giorno, poco la sera, e in molti casi prima che faccia buio.

Fibre amiche del microbiota. Nel caso in cui la dieta sia troppo ricca di proteine di origine animale, l'alimentazione può generare uno stato di infiammazione dell'organismo che rischia di compromettere il buon funzionamento del sistema immunitario, alterando la flora batterica intestinale, il cosiddetto microbiota. Meglio quindi prevenire questo pericolo con un menù ricco di fibre: non facciamoci mai mancare verdura di stagione, legumi e un po' di frutta.

Sistema immunitario più forte con la vitamina D. Un'alimentazione varia e completa, che preveda l'assunzione del giusto quantitativo di proteine, il consumo di prodotti ricchi di omega 3 - come il pesce grasso, le noci e l'olio evo - è un'insostituibile alleata per un sistema immunitario efficiente. Ma per dare un vero 'boost' alle difese del nostro organismo è fondamentale il giusto apporto di vitamina D, contenuta in alimenti come il pesce e i funghi, o facilmente integrabile nella dieta.



Portale di informazione nazionale: TODAY

Data: 25/03/2021

Link all'articolo: <https://www.today.it/partner/adnkronos/salute/salute-la-dieta-dei-centenari-5-consigli-per-una-vita-lunga-e-sana.html>

TODAY

Infine, **metabolismo sempre attivo con lo sport**. L'attività fisica è un altro elemento fondamentale per la longevità sana: dal semplice giardinaggio, alle arti marziali, alla danza. La maggior parte delle persone che toccano i 100 anni in buona salute sono persone attive o molto attive fino a tarda età, anche se molte di loro non sanno neppure cosa significhi l'espressione "esercizio fisico". Per esempio a Okinawa molti pescatori ultra ottantenni non smettono mai di lavorare e signore ultranovantenni danzano con pesi sul capo parecchie volte a settimana. In Calabria Salvatore Caruso, 110 anni, si recava tutti i giorni a piedi al suo uliveto.

Portale di attualità dedicato alla salute: Sani HELP

Data: 07/04/2021

Link all'articolo: <https://www.sanihelp.it/news/31209/--vita-sana-alimentazione/1.html>



Sanihelp.it > Salute e Benessere > News

L'età non fa più paura

Un augurio di lunga vita

di Alberta Mascherpa

Pubblicato il: 07-04-2021





Portale di attualità dedicato alla salute: Sani HELP

Data: 07/04/2021

Link all'articolo: <https://www.sanihelp.it/news/31209/--vita-sana-alimentazione/1.html>



Sanihelp.it - Entro il 2025 gli over 65 raggiungeranno nel mondo il miliardo e mezzo mentre in Italia rappresentano già il 23.3% della popolazione, con un'aspettativa di vita media che nel giro di ottant'anni toccherà la soglia dei 93 anni.

Ma anche se vivremo più a lungo come sarà la qualità della vita? E' una delle domande che ci si pone con l'avvio il 7 di aprile, in occasione della Giornata Mondiale della Salute, del Decennio dell'invecchiamento sano indetto dalle Nazioni Unite.

Una giornata che vede in prima linea **Fondazione Valter Longo Onlus**, la prima in Italia dedicata a garantire a tutti, in particolare alle persone svantaggiate e in condizioni di povertà, una vita lunga e sana attraverso una corretta alimentazione e uno stile di vita salutare.

«Se è vero che il nostro Pianeta è destinato a diventare sempre più longevo, ciò che **diventa essenziale è poter raggiungere una longevità che sia anche sana**» ha commentato Antonluca Matarazzo, Direttore Generale di Fondazione Valter Longo Onlus.

L'alimentazione è il fattore più importante in questa direzione che può agire come un potente farmaco naturale per preparare una longevità sana, sin dalla primissima infanzia. La prevenzione delle più importanti malattie croniche non trasmissibili, come le [malattie cardiovascolari](#) e autoimmuni, il cancro e il diabete, passa proprio da una **nutrizione equilibrata**, in grado di evitare l'insorgenza dello stato infiammatorio cronico che rappresenta un importante fattore di rischio, anche per l'insorgenza di malattie neurodegenerative, quali l'[Alzheimer](#).



Portale di attualità dedicato alla salute: Sani HELP

Data: 07/04/2021

Link all'articolo: <https://www.sanihelp.it/news/31209/--vita-sana-alimentazione/1.html>



Ecco **cinque consigli della Fondazione Valter Longo Onlus per vincere la sfida dell'Healthy Aging.**

Il digiuno intermittente mantiene le cellule giovani. Un'abitudine che accomuna diversi gruppi di centenari è l'assunzione dei pasti principali e degli eventuali spuntini in un arco di 12 ore per beneficiare di altrettante ore di digiuno notturno che, grazie al periodo di riposo dell'organismo, consente di rigenerare dall'interno e di riparare le cellule danneggiate, eliminando quelle ormai non più funzionali. Non è difficile; basta infatti considerare 12 ore dalla fine della cena: se avremo consumato l'ultimo pasto alle 21:00, aspetteremo a fare colazione alle 9:00 di mattina.

I centenari insegnano. «La dieta della longevità recepisce le abitudini alimentari dei gruppi di centenari più sani, in Calabria, quelli di Okinawa, di Loma Linda in California, della Costa Rica e della Grecia» spiega la nutrizionista Romina Cervigni.

Cosa ci insegnano? Sicuramente a seguire un'**alimentazione con molta frutta a guscio, un po' di pesce, poche proteine animali, pochi zuccheri e pochi grassi saturi o trans e molti carboidrati complessi** derivati da legumi e da altri alimenti di origine vegetale. Molti di questi centenari spesso mangiano al massimo 2- 3 volte al giorno, poco la sera, e in molti casi prima che faccia buio.

L'importanza delle fibre. Una dieta troppo ricca di proteine di origine animale può generare uno stato di infiammazione dell'organismo che rischia di compromettere il buon funzionamento del sistema immunitario, alterando la flora batterica intestinale, il cosiddetto **microbiota**. Meglio quindi prevenire questo pericolo con un menù ricco di fibre: sulla tavola non dovrebbero mai mancare verdura di stagione, legumi e un po' di frutta.



Portale di attualità dedicato alla salute: Sani HELP

Data: 07/04/2021

Link all'articolo: <https://www.sanihelp.it/news/31209/--vita-sana-alimentazione/1.html>



Il sistema immunitario si rafforza con la vitamina

D. Un'alimentazione varia e completa, che preveda l'assunzione del giusto quantitativo di proteine, il consumo di prodotti ricchi di [Omega 3](#) come il pesce grasso, le noci e l'olio evo è un'insostituibile alleata per un sistema Immunitario efficiente. Ma per dare un vero »boost« alle difese del nostro organismo è fondamentale il giusto apporto di vitamina D, contenuta in alimenti come il pesce e i funghi, o facilmente integrabile nella dieta.

Il metabolismo rimane attivo con lo sport. L'attività fisica è un altro elemento fondamentale per la longevità sana: dal semplice giardinaggio, alle arti marziali, alla danza. La maggior parte delle persone che toccano i 100 anni in buona salute sono persone attive o molto attive fino a tarda età, anche se molte di loro non sanno neppure cosa significhi andare in palestra.

Blog di attualità medico-scientifica: Benessere Blog

Data: 05/04/2021

Link all'articolo:

<https://www.benessereblog.it/post/healthy-ageing-come-vivere-a-lungo-in-salute>



[Benessereblog](#) > [Come vivere meglio](#) > Healthy Ageing, come vivere a lungo in salute

Healthy Ageing, come vivere a lungo in salute

Patrizia Chimera

5 Aprile 2021



Healthy Ageing, quali sono i consigli degli esperti per vivere in salute, bene e più a lungo? Ecco quello che dovremmo sapere.

Blog di attualità medico-scientifica: Benessere Blog

Data: 05/04/2021

Link all'articolo:

<https://www.benessereblog.it/post/healthy-ageing-come-vivere-a-lungo-in-salute>



Healthy Ageing, come vivere a lungo meglio e in salute? Il 7 aprile, in occasione del **World Health Day 2021**, la Giornata Mondiale della Salute, verrà inaugurato anche il Decennio dell'Invecchiamento Sano (2021-2030 Decade of Healthy Ageing) indetto dalle Nazioni Unite. In questi 10 anni saranno messe a punto azioni mirate per migliorare la vita delle persone anziane, delle loro famiglie e delle comunità in cui vivono.

Antonluca Matarazzo, Direttore Generale di Fondazione Valter Longo Onlus, spiega che il nostro pianeta diventa sempre più longevo, ma bisogna garantire non solo più anni di vita, ma anche una qualità migliore.

|| *Oggi ci sono già più di 1 miliardo di persone di età pari o superiore a 60 anni e la maggior parte di queste vive in Paesi a basso e medio reddito. Per assicurare loro un invecchiamento di qualità, sano e attivo, è sempre più urgente intervenire con una incisiva campagna di sensibilizzazione sull'importanza della corretta nutrizione e dello stile di vita, armi indispensabili per prevenire l'insorgenza delle malattie più comuni, come diverse tipologie tumorali, malattie cardiovascolari e il diabete, causa di un numero elevatissimo di prematuri decessi ed ospedalizzazioni, in gran parte evitabili.*

Blog di attualità medico-scientifica: Benessere Blog

Data: 05/04/2021

Link all'articolo:

<https://www.benessereblog.it/post/healthy-ageing-come-vivere-a-lungo-in-salute>



Healthy Ageing, consigli di salute

Quali sono i consigli per vincere la sfida dell'Healthy Ageing? La Fondazione Valter Longo Onlus ed il suo team di nutrizionisti ci forniscono 5 armi vincenti.

- **Digiuno intermittente**, per avere cellule più giovani. Consumare i pasti principali ed eventuali spuntini in 12 ore, beneficiando di altrettante ore di digiuno notturno, consente all'organismo di rigenerarsi, riparare le cellule più danneggiate e avere cellule più sane.
- La **dieta della longevità** delle comunità di anziani di Okinawa, della Grecia, ma anche della Calabria può aiutarci: mangiare poche proteine animali, più frutta a guscio, pesce, pochi zuccheri, pochi grassi saturi, molti carboidrati complessi come i legumi e alimenti di origine vegetale.
- Le **fibre** aiutano il microbiota a funzionare meglio oltre che a rendere più forte il sistema immunitario.
- Senza dimenticare che possiamo aiutare il sistema immunitario anche con i **grassi Omega 3** e la **vitamina D**, che troviamo nel pesce e nei funghi.
- **Fare sport**, infine, aiuta il metabolismo. Basta anche fare del giardinaggio o ballare.

Foto di [Brigitte makes custom works from your photos, thanks a lot](#) da [Pixabay](#)

Portale di salute, benessere e attualità: Medicina Integrata

Data: 31/03/2021

Link all'articolo:

<https://www.medicinaintegratanews.it/giornata-della-salute-2021-la-sfida-dellinvecchiamento-sano/>

MEDICINA INTEGRATA

Home > Fatti e persone > Giornata della salute 2021, la sfida dell'invecchiamento sano

Fatti e persone

Giornata della salute 2021, la sfida dell'invecchiamento sano

Staff 30 marzo 2021

23 0



Gli over 65 raggiungeranno il miliardo e mezzo entro il 2050: lo dice il Dossier World Population Ageing 2019: Highlights pubblicato il 10 ottobre dalla Divisione sulla Popolazione del Dipartimento delle Nazioni unite per gli affari economici e sociali dell'Onu (Undesa). La **popolazione mondiale è destinata a essere sempre più longeva**. A tal proposito, il **World Health Day 2021**, la Giornata Mondiale della Salute, che verrà celebrata il prossimo **7 aprile**, **coinciderà quest'anno con l'avvio del Decennio dell'Invecchiamento Sano** (2021-2030 Decade of Healthy Ageing) indetto dalle Nazioni Unite.





Portale di salute, benessere e attualità: Medicina Integrata

Data: 31/03/2021

Link all'articolo:

<https://www.medicinaintegratanews.it/giornata-della-salute-2021-la-sfida-dellinvecchiamento-sano/>

MEDICINA INTEGRATA

«Se è vero che il nostro Pianeta è destinato a divenire sempre più longevo, ciò che diventa essenziale è poter raggiungere una longevità che sia anche sana – ha commentato **Antonluca Matarazzo, direttore generale di Fondazione Valter Longo Onlus** – Di primaria importanza è, oggi, poter garantire il bene salute a una popolazione sempre più Senior, perché sottovalutare tale prospettiva equivarrebbe a ignorare il pesantissimo impatto sociale, clinico ed economico che ne potrebbe derivare». Anche l'emergenza sanitaria in corso ha messo in luce quanto sia fondamentale prevenire le malattie connesse all'invecchiamento.

«Oggi ci sono già più di 1 miliardo di persone di età pari o superiore a 60 anni – prosegue Matarazzo – e la maggior parte di queste vive in Paesi a basso e medio reddito. Per assicurare loro un invecchiamento di qualità, sano e attivo, è sempre più urgente **intervenire con una incisiva campagna di sensibilizzazione sull'importanza della corretta nutrizione e dello stile di vita**, armi indispensabili per prevenire l'insorgenza delle malattie più comuni, come diverse tipologie tumorali, malattie cardiovascolari e il diabete, causa di un numero elevatissimo di prematuri decessi ed ospedalizzazioni, in gran parte evitabili».



Portale di salute, benessere e attualità: Medicina Integrata

Data: 31/03/2021

Link all'articolo:

<https://www.medicinaintegratanews.it/giornata-della-salute-2021-la-sfida-dellinvecchiamento-sano/>



Il potere dell'alimentazione

5 consigli per un invecchiamento sano

Per una longevità sana e attiva, la Fondazione Valter Longo Onlus e il suo team di nutrizionisti, guidato da Romina Cervigni, propone cinque importanti consigli.

1. **Digiuno intermittente per cellule più giovani**

Assumere i pasti principali e gli eventuali spuntini in un arco di 12 ore, per beneficiare di altrettante ore di digiuno notturno che, grazie al periodo di riposo dell'organismo, consente di rigenerare dall'interno e di riparare le cellule danneggiate, eliminando quelle ormai non più funzionali, porta ad avere cellule più giovani e sane.

2. **Siamo tutti centenari...**

«La dieta della longevità – spiega Romina Cervigni – recepisce le abitudini alimentari dei gruppi di centenari più sani, tra cui quelli che seguiamo in Calabria, quelli di Okinawa, di Loma Linda in California, della Costa Rica e della Grecia». Tra queste, un'alimentazione con molta frutta a guscio, un po' di pesce, poche proteine animali, pochi zuccheri e pochi grassi saturi o trans e molti carboidrati complessi derivati da legumi e da altri alimenti di origine vegetale.



Portale di salute, benessere e attualità: Medicina Integrata

Data: 31/03/2021

Link all'articolo:

<https://www.medicinaintegrataneWS.it/giornata-della-salute-2021-la-sfida-dellinvecchiamento-sano/>

MEDICINA INTEGRATA

3. **Fibre amiche del microbiota**

Nel caso in cui la dieta sia troppo ricca di proteine di origine animale, l'alimentazione può generare uno stato di infiammazione dell'organismo che rischia di compromettere il buon funzionamento del sistema immunitario, alterando la flora batterica intestinale, il cosiddetto microbiota. Meglio quindi prevenire questo pericolo con un menù ricco di fibre: verdura di stagione, legumi e un po' di frutta.

4. **Sistema immunitario più forte con la vitamina D**

Per dare un vero "boost" alle difese del nostro organismo è fondamentale il giusto apporto di vitamina D, contenuta in alimenti come il pesce e i funghi, o facilmente integrabile nella dieta.

5. **Metabolismo sempre attivo con lo Sport**

L'attività fisica è un altro elemento fondamentale per la longevità sana: dal semplice giardinaggio, alle arti marziali, alla danza.

Portale di attualità medico scientifica: Pianeta Salute

Data: 04/04/2021

Link all'articolo: <https://www.pianetasaluteonline.com/2021/04/05/7-aprile-world-health-day-2021-fondazione-valter-longo-onlus-per-la-difesa-del-diritto-alla-salute-in-una-top-5-i-consigli-per-vincere-la-sfida-dellhealthy-ageing/>



7 aprile, World Health Day 2021 Fondazione Valter Longo Onlus per la difesa del diritto alla Salute: in una Top 5 i consigli per vincere la sfida dell'Healthy Ageing

05/04/2021 Redazione 0 Commenti Antonluca Matarazzo Direttore Generale di Fondazione Valter Longo Onlus, nutrizionista Romina Cervigni

La popolazione del nostro Pianeta è destinata a diventare sempre più longeva: gli over 65 nel mondo raggiungeranno il miliardo e mezzo entro il 2050 [1], mentre nel nostro Paese rappresentano già il 23.3% della popolazione, con un'aspettativa di vita media che nel giro di ottant'anni raggiungerà la soglia dei 93 anni [2]: vivremo più a lungo, ma quali conseguenze avrà tutto questo sul tessuto sociale e sanitario? E soprattutto, quale sarà la qualità di vita dei nostri anni d'Argento?

Portale di attualità medico scientifica: Pianeta Salute

Data: 04/04/2021

Link all'articolo: <https://www.pianetasaluteonline.com/2021/04/05/7-aprile-world-health-day-2021-fondazione-valter-longo-onlus-per-la-difesa-del-diritto-alla-salute-in-una-top-5-i-consigli-per-vincere-la-sfida-dellhealthy-ageing/>



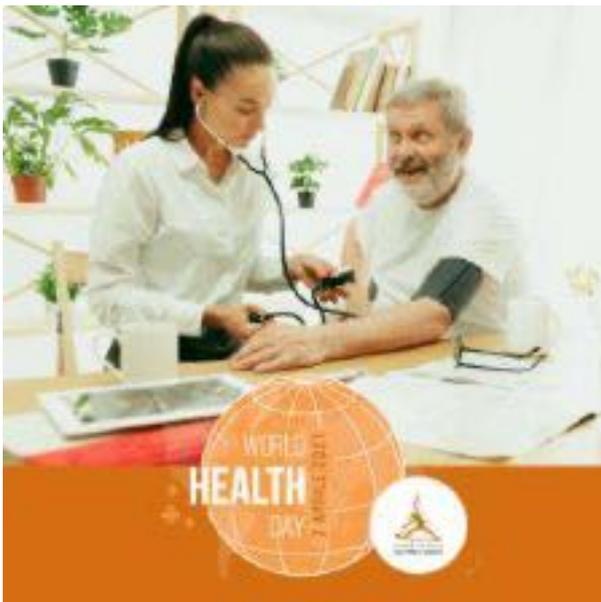
Sono solo alcuni degli interrogativi del **World Health Day 2021**, la *Giornata Mondiale della Salute* che verrà celebrata il prossimo **7 aprile** e che coinciderà quest'anno con l'avvio del **Decennio dell'Invecchiamento Sano (2021-2030 Decade of Healthy Ageing)** indetto dalle *Nazioni Unite* – “dieci anni di azioni concertate, catalitiche e collaborative per migliorare la vita delle persone anziane, delle loro famiglie e delle comunità in cui vivono” [3]. Una giornata che vede in prima linea **Fondazione Valter Longo Onlus**, la prima in Italia dedicata a garantire a tutti, in particolare alle persone svantaggiate e in condizioni di povertà, una vita lunga e sana attraverso una corretta alimentazione e uno stile di vita salutare.

“Se è vero che il nostro Pianeta è destinato a diventare sempre più longevo, ciò che diventa essenziale è poter raggiungere una longevità che sia anche sana. Di primaria importanza è, oggi, poter garantire il bene Salute ad una popolazione sempre più Senior, perché sottovalutare tale prospettiva equivarrebbe a ignorare il pesantissimo impatto sociale, clinico ed economico che ne potrebbe derivare. La pandemia da COVID-19 ha mostrato come sia fondamentale prevenire le malattie connesse all'invecchiamento, oltre ad aver acuito il divario sociale anche nell'accesso ai più elementari servizi atti a preservare il diritto alla salute”, ha commentato **Antonluca Matarazzo, Direttore Generale di Fondazione Valter Longo Onlus.**

Portale di attualità medico scientifica: Pianeta Salute

Data: 04/04/2021

Link all'articolo: <https://www.pianetasaluteonline.com/2021/04/05/7-aprile-world-health-day-2021-fondazione-valter-longo-onlus-per-la-difesa-del-diritto-alla-salute-in-una-top-5-i-consigli-per-vincere-la-sfida-dellhealthy-ageing/>



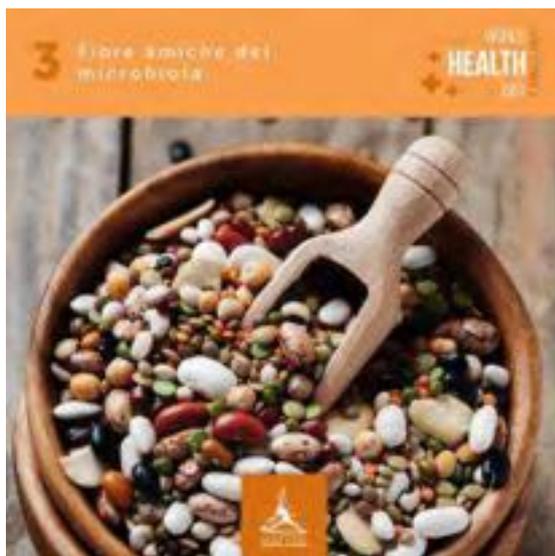
Nella sana alimentazione l'arma più potente
L'alimentazione è il fattore più importante che possiamo modificare per vivere sani e può, oggi, agire come un potente "farmaco" naturale per preparare una longevità sana, sin dalla primissima infanzia. La prevenzione delle più importanti **malattie croniche non trasmissibili**, come le **malattie cardiovascolari** e **autoimmuni**, il **cancro** e il **diabete**, passa proprio da una **nutrizione equilibrata**, in grado di evitare l'insorgenza dello **stato infiammatorio cronico** che rappresenta un importante **fattore di rischio**, anche per l'insorgenza di **malattie neurodegenerative**, quali l'**Alzheimer**.

Ci sono decenni di studi sugli elementi che determinano la salute, le malattie e l'invecchiamento, in particolare gli amminoacidi (proteine) e gli zuccheri è risaputo che attivano i meccanismi cellulari responsabili dell'invecchiamento, per cui un eccesso nel loro consumo accelera l'invecchiamento. *Dunque intervenire direttamente sull'invecchiamento nel corso del tempo, attraverso utili e fondamentali modifiche alla nutrizione e allo stile di vita, potrebbe essere una formula preventiva di molte delle più diffuse patologie.*

Portale di attualità medico scientifica: Pianeta Salute

Data: 04/04/2021

Link all'articolo: <https://www.pianetasaluteonline.com/2021/04/05/7-aprile-world-health-day-2021-fondazione-valter-longo-onlus-per-la-difesa-del-diritto-alla-salute-in-una-top-5-i-consigli-per-vincere-la-sfida-dellhealthy-ageing/>



In una Top 5 i consigli per vincere la sfida dell'Healthy Ageing

*Nata nel 2017 per volontà del Prof. Valter Longo, filantropo e biogerontologo di fama internazionale, la **Fondazione Valter Longo Onlus** ed il suo team di nutrizionisti, guidato da **Romina Cervigni, PhD e Responsabile Scientifico**, basano i loro percorsi di Assistenza Nutrizionale e Cura proprio sui **pilastri** che derivano da decenni di studi del Professor Longo per vivere a lungo e in salute. In una **Top 5** basata sull'osservazione dei centenari sono racchiusi i preziosi **consigli della Fondazione Valter Longo Onlus** per una longevità sana e attiva:*

1. *Digiuno intermittente per cellule più giovani:*

un'abitudine che accomuna diversi gruppi di centenari è l'assunzione dei pasti principali e degli eventuali spuntini **in un arco di 12 ore** per beneficiare di altrettante ore di **digiuno notturno** che, grazie al periodo di riposo dell'organismo, consente di rigenerare dall'interno e di riparare le cellule danneggiate, eliminando quelle ormai non più funzionali. **Il risultato? Cellule più giovani e sane.** Una ulteriore riduzione delle ore in cui si mangia (10 ore o meno) consentirebbe, poi, di ottenere risultati ancora migliori per quanto riguarda la riduzione del peso, ma è molto più difficile da rispettare e potrebbe anche incrementare il rischio di effetti collaterali come lo sviluppo di calcoli biliari. L'ideale è, quindi, considerare 12 ore dalla fine della cena: se avremo consumato l'ultimo pasto alle 21:00, aspetteremo a fare colazione alle 9:00 di mattina.

Portale di attualità medico scientifica: Pianeta Salute

Data: 04/04/2021

Link all'articolo: <https://www.pianetasaluteonline.com/2021/04/05/7-aprile-world-health-day-2021-fondazione-valter-longo-onlus-per-la-difesa-del-diritto-alla-salute-in-una-top-5-i-consigli-per-vincere-la-sfida-dellhealthy-ageing/>



2. **Siamo tutti centenari...**

“La dieta della longevità recepisce le abitudini alimentari dei gruppi di centenari più sani, tra cui quelli che seguiamo in Calabria, quelli di Okinawa, di Loma Linda in California, della Costa Rica e della Grecia”, spiega la nutrizionista **Romina Cervigni**. “A un'alimentazione a basso contenuto di proteine – simile a quella in uso presso i centenari di Molochio, in Calabria – corrisponde una minore incidenza di tumori e, in generale, una vita più lunga”.

Ma quali sono gli ingredienti della dieta e le abitudini dei centenari che racchiudono l'elisir della longevità?

Sicuramente un'alimentazione con molta **frutta a guscio**, un po' di **pesce**, **poche proteine animali**, **pochi zuccheri** e **pochi grassi saturi** o trans e **molti carboidrati complessi** derivati da **legumi** e da altri **alimenti di origine vegetale**. Molti di questi centenari spesso mangiano al massimo **2- 3 volte al giorno**, **poco la sera**, e in molti casi prima che faccia buio.

3. **Fibre amiche del microbiota:**

Nel caso in cui la dieta sia troppo ricca di proteine di origine animale, *l'alimentazione può generare uno stato di infiammazione dell'organismo* che rischia di compromettere il buon funzionamento del **sistema immunitario**, alterando la flora batterica intestinale, il cosiddetto microbiota. Meglio quindi prevenire questo pericolo con un **menù ricco di fibre**: non facciamoci mai mancare *verdura di stagione, legumi e un po' di frutta*.

4. **Sistema immunitario più forte con la vitamina D**

Un'alimentazione **varia e completa**, che preveda l'assunzione del **giusto quantitativo di proteine**, il consumo di prodotti ricchi di **omega 3** –*come il pesce grasso, le noci e l'olio evo* – è un'insostituibile alleata per un Sistema Immunitario efficiente. Ma per dare un vero “boost” alle difese del nostro organismo è fondamentale il giusto apporto di **vitamina D**, contenuta in alimenti come il pesce e i funghi, o facilmente integrabile nella dieta.

Portale di attualità medico scientifica: Pianeta Salute

Data: 04/04/2021

Link all'articolo: <https://www.pianetasaluteonline.com/2021/04/05/7-aprile-world-health-day-2021-fondazione-valter-longo-onlus-per-la-difesa-del-diritto-alla-salute-in-una-top-5-i-consigli-per-vincere-la-sfida-delhealthy-ageing/>



5. *Metabolismo sempre attivo con lo Sport*

L'attività fisica è un altro elemento fondamentale per la longevità sana: dal semplice giardinaggio, alle arti marziali, alla danza. La maggior parte delle persone che toccano i 100 anni in buona salute sono persone attive o molto attive fino a tarda età, anche se molte di loro non sanno neppure cosa significhi l'espressione "*esercizio fisico*".

Qualche esempio?

A Okinawa molti pescatori ultra ottantenni non smettono mai di lavorare e signore ultranovantenni danzano con pesi sul capo parecchie volte a settimana. In Calabria Salvatore Caruso, 110 anni, si recava tutti i giorni a piedi al suo uliveto.

Fonti:

[1] Dossier World Population Ageing 2019: Highlights pubblicato il 10 ottobre dalla Divisione sulla Popolazione del Dipartimento delle Nazioni unite per gli affari economici e sociali dell'Onu (Undesa),

[2] *Rapporto ISTAT 2020*

[3] <https://www.who.int/initiatives/decade-of-healthy-ageing>

Portale dedicato al Fitness: My Fitness Magazine

Data: 06/04/2021

Link all'articolo: <http://www.myfitnessmagazine.it/5-consigli-per-vincere-la-sfida-dellhealthy-ageing/>



FIT NEWS

5 consigli per vincere la sfida dell'Healthy Ageing

6 APRILE 2021 by SIMONA RECANATINI



World Health Day 2021: la Fondazione Valter Longo Onlus è in prima linea per la difesa del diritto alla Salute. E in una Top 5 rivela i consigli per vincere la sfida dell'Healthy Ageing. Inutile dire che alimentazione sana e attività fisica costante sono due degli elementi fondamentali per una longevità il più possibile sana e attiva... Ricordiamo che il World Health Day 2021, la Giornata Mondiale della Salute, si celebra il 7 aprile e coincide quest'anno con l'avvio del Decennio dell'Invecchiamento Sano (2021-2030 Decade of Healthy Ageing) indetto dalle Nazioni Unite.



Portale dedicato al Fitness: My Fitness Magazine

Data: 06/04/2021

Link all'articolo: <http://www.myfitnessmagazine.it/5-consigli-per-vincere-la-sfida-dellhealthy-ageing/>



Healthy Ageing, un miraggio? Un fatto è evidente: **la popolazione del nostro Pianeta è destinata a diventare sempre più longeva**. Gli over 65 nel mondo raggiungeranno il miliardo e mezzo entro il 2050, mentre nel nostro Paese rappresentano già il 23.3% della popolazione, con un'aspettativa di vita media che nel giro di ottant'anni raggiungerà la soglia dei 93 anni: **vivremo più a lungo, ma quali conseguenze avrà tutto questo sul tessuto sociale e sanitario? E soprattutto, quale sarà la qualità di vita dei nostri anni d'Argento?** Sono solo alcuni degli interrogativi del **World Health Day 2021**, la *Giornata Mondiale della Salute* che si celebra il **7 aprile** e che coincide quest'anno con l'avvio del **Decennio dell'Invecchiamento Sano (2021-2030 Decade of Healthy Ageing)** indetto dalle *Nazioni Unite* – *“dieci anni di azioni concertate, catalitiche e collaborative per migliorare la vita delle persone anziane, delle loro famiglie e delle comunità in cui vivono”*. Una giornata che vede in prima linea **Fondazione Valter Longo Onlus**, la prima in Italia dedicata a garantire a tutti, in particolare alle persone svantaggiate e in condizioni di povertà, una vita lunga e sana attraverso una **corretta alimentazione e uno stile di vita salutare**.

Una longevità sana e attiva *“Se è vero che il nostro Pianeta è destinato a diventare sempre più longevo, ciò che diventa essenziale è poter raggiungere una longevità che sia anche sana. Di primaria importanza è, oggi, poter garantire il bene Salute ad una popolazione sempre più Senior, perché sottovalutare tale prospettiva equivarrebbe a ignorare il pesantissimo impatto sociale, clinico ed economico che ne potrebbe derivare. La pandemia da COVID-19 ha mostrato come sia fondamentale prevenire le malattie connesse all'invecchiamento. oltre ad aver acuito il divario sociale anche nell'accesso ai più elementari servizi atti a preservare il diritto alla salute”*, ha commentato **Antonluca Matarazzo, Direttore Generale di Fondazione Valter Longo Onlus**.



Portale dedicato al Fitness: My Fitness Magazine

Data: 06/04/2021

Link all'articolo: <http://www.myfitnessmagazine.it/5-consigli-per-vincere-la-sfida-dellhealthy-ageing/>



Nella sana alimentazione l'arma più potente

L'alimentazione è il fattore più importante che possiamo modificare per vivere sani e può, oggi, agire come un potente "farmaco" naturale per preparare una longevità sana, sin dalla primissima infanzia. La prevenzione delle più importanti **malattie croniche non trasmissibili**, come le **malattie cardiovascolari** e **autoimmuni**, il **cancro** e il **diabete**, passa proprio da una **nutrizione equilibrata**, in grado di evitare l'insorgenza dello **stato infiammatorio cronico** che rappresenta un importante **fattore di rischio**, anche per l'insorgenza di **malattie neurodegenerative**, quali l'**Alzheimer** (qui abbiamo parlato del libro "**Io sono l'Alzheimer**" Gribaudo).

Ci sono decenni di studi sugli elementi che determinano la salute, le malattie e l'invecchiamento, in particolare gli amminoacidi (proteine) e gli zuccheri è risaputo che attivano i meccanismi cellulari responsabili dell'invecchiamento, per cui un eccesso nel loro consumo accelera l'invecchiamento.

Dunque intervenire direttamente sull'invecchiamento nel corso del tempo, attraverso utili e fondamentali modifiche alla nutrizione e allo stile di vita, potrebbe essere una formula preventiva di molte delle più diffuse patologie.

Portale dedicato al Fitness: My Fitness Magazine

Data: 06/04/2021

Link all'articolo: <http://www.myfitnessmagazine.it/5-consigli-per-vincere-la-sfida-dellhealthy-ageing/>



I 5 consigli per vincere la sfida dell'Healthy Ageing

Nata nel 2017 per volontà del Prof. Valter Longo, filantropo e biogerontologo di fama internazionale, la **Fondazione Valter Longo Onlus** e il suo team di nutrizionisti, guidato da **Romina Cervigni, PhD e Responsabile Scientifico**, basano i loro percorsi di Assistenza Nutrizionale e Cura proprio sui **pilastri** che derivano da decenni di studi del Professor Longo per vivere a lungo e in salute. In una **Top 5** basata sull'osservazione dei centenari sono racchiusi i preziosi **consigli della Fondazione Valter Longo Onlus** per una longevità sana e attiva (Healthy Ageing, appunto).



Portale dedicato al Fitness: My Fitness Magazine

Data: 06/04/2021

Link all'articolo: <http://www.myfitnessmagazine.it/5-consigli-per-vincere-la-sfida-dellhealthy-ageing/>



1. **Digiuno intermittente per cellule più giovani**

Un'abitudine che accomuna diversi gruppi di centenari è l'assunzione dei pasti principali e degli eventuali spuntini **in un arco di 12 ore** per beneficiare di altrettante ore di **digiuno notturno** che, grazie al periodo di riposo dell'organismo, consente di rigenerare dall'interno e di riparare le cellule danneggiate, eliminando quelle ormai non più funzionali. **Il risultato?** *Cellule più giovani e sane*. Una ulteriore riduzione delle ore in cui si mangia (10 ore o meno) consentirebbe, poi, di ottenere risultati ancora migliori per quanto riguarda la riduzione del peso, ma è molto più difficile da rispettare e potrebbe anche incrementare il rischio di effetti collaterali come lo sviluppo di calcoli biliari. L'ideale è, quindi, considerare 12 ore dalla fine della cena: se avremo consumato l'ultimo pasto alle 21:00, aspetteremo a fare colazione alle 9:00 di mattina.



Portale dedicato al Fitness: My Fitness Magazine

Data: 06/04/2021

Link all'articolo: <http://www.myfitnessmagazine.it/5-consigli-per-vincere-la-sfida-dellhealthy-ageing/>



2. Siamo tutti centenari...

“La dieta della longevità recepisce le abitudini alimentari dei gruppi di centenari più sani, tra cui quelli che seguiamo in Calabria, quelli di Okinawa, di Loma Linda in California, della Costa Rica e della Grecia”, spiega la nutrizionista **Romina Cervigni**. *“A un'alimentazione a basso contenuto di proteine – simile a quella in uso presso i centenari di Molochio, in Calabria – corrisponde una minore incidenza di tumori e, in generale, una vita più lunga”.*

Ma quali sono gli ingredienti della dieta e le abitudini dei centenari che racchiudono l'elisir della longevità?

Sicuramente un'alimentazione con molta **frutta a guscio**, un po' di **pesce**, **poche proteine animali**, **pochi zuccheri** e **pochi grassi saturi o trans** e **molti carboidrati complessi** derivati da **legumi** e da altri **alimenti di origine vegetale**. Molti di questi centenari spesso mangiano al massimo **2- 3 volte al giorno**, **poco la sera**, e in molti casi prima che faccia buio.



Portale dedicato al Fitness: My Fitness Magazine

Data: 06/04/2021

Link all'articolo: <http://www.myfitnessmagazine.it/5-consigli-per-vincere-la-sfida-dellhealthy-ageing/>



3. Fibre amiche del microbiota

Nel caso in cui la dieta sia troppo ricca di proteine di origine animale, *l'alimentazione può generare uno stato di infiammazione dell'organismo* che rischia di compromettere il buon funzionamento del **sistema immunitario**, alterando la flora batterica intestinale, il cosiddetto microbiota. Meglio quindi prevenire questo pericolo con un **menù ricco di fibre**: non facciamoci mai mancare *verdura di stagione, legumi e un po' di frutta*.



Portale dedicato al Fitness: My Fitness Magazine

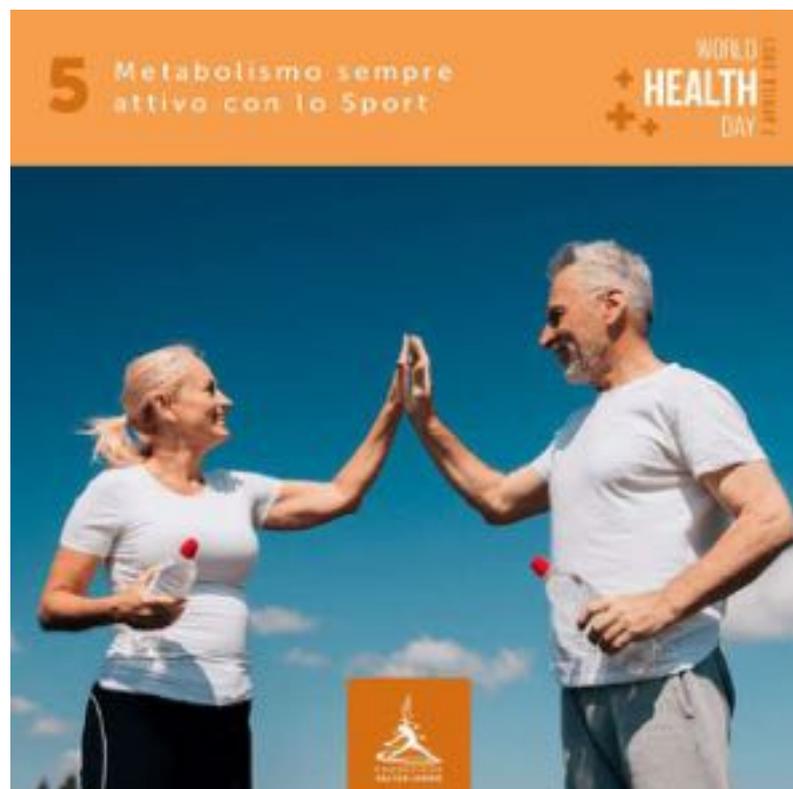
Data: 06/04/2021

Link all'articolo: <http://www.myfitnessmagazine.it/5-consigli-per-vincere-la-sfida-dellhealthy-ageing/>



4. Sistema immunitario più forte con la vitamina D

Un'alimentazione varia e completa, che preveda l'assunzione del giusto quantitativo di proteine, il consumo di prodotti ricchi di omega 3 – come il pesce grasso, le noci e l'olio evo – è un'insostituibile alleata per un Sistema Immunitario efficiente. Ma per dare un vero “boost” alle difese del nostro organismo è fondamentale il giusto apporto di **vitamina D**, contenuta in alimenti come il pesce e i funghi, o facilmente integrabile nella dieta.





Portale dedicato al Fitness: My Fitness Magazine

Data: 06/04/2021

Link all'articolo: <http://www.myfitnessmagazine.it/5-consigli-per-vincere-la-sfida-dellhealthy-ageing/>



5. Metabolismo sempre attivo con lo Sport

L'attività fisica è un altro elemento fondamentale per la longevità sana: dal semplice giardinaggio, alle arti marziali, alla danza. La maggior parte delle persone che toccano i 100 anni in buona salute sono persone attive o molto attive fino a tarda età, anche se molte di loro non sanno neppure cosa significhi l'espressione "*esercizio fisico*".

Qualche esempio?

A Okinawa molti pescatori ultra ottantenni non smettono mai di lavorare e signore ultranovantenni danzano con pesi sul capo parecchie volte a settimana. In Calabria Salvatore Caruso, 110 anni, si recava tutti i giorni a piedi al suo uliveto...

Portale di informazione: La Salute in pillole

Data: 25/03/2021

Link all'articolo:

<https://www.lasaluteinpillole.it/salute.asp?id=57932>

La salute in pillole

SALUTE: LA DIETA DEI CENTENARI, 5 CONSIGLI PER UNA VITA LUNGA E SANA

Share 0

Like 0

Tweet

Share

Condividi

2

Like 15K diventa fan

Roma, 25 mar. (Adnkronos Salute) 15:35



Gli over 65 nel mondo raggiungeranno il miliardo e mezzo entro il 2050 e in Italia rappresentano già il 23,3% della popolazione, con un'aspettativa di vita media che nel giro di ottant'anni raggiungerà la soglia dei 93 anni.

Insomma, vivremo più a lungo, ma come poter raggiungere una longevità che sia anche sana? A stilare un elenco di consigli, basati sull'osservazione della vita dei centenari, è la Fondazione Valter Longo Onlus. Digiuno intermittente per cellule più giovani: un'abitudine che accomuna diversi gruppi di centenari è l'assunzione dei pasti principali e degli eventuali spuntini in un arco di 12 ore per beneficiare di altrettante ore di digiuno notturno che, grazie al periodo di riposo dell'organismo, consente di rigenerare dall'interno e di riparare le cellule danneggiate, eliminando quelle ormai non più funzionali.

Portale di informazione: La Salute in pillole

Data: 25/03/2021

Link all'articolo:

<https://www.lasaluteinpilole.it/salute.asp?id=57932>



Il risultato? Cellule più giovani e sane.

Una ulteriore riduzione delle ore in cui si mangia (10 ore o meno) consentirebbe, poi, di ottenere risultati ancora migliori per quanto riguarda la riduzione del peso, ma è molto più difficile da rispettare e potrebbe anche incrementare il rischio di effetti collaterali come lo sviluppo di calcoli biliari.

L'ideale è, quindi, considerare 12 ore dalla fine della cena: se avremo consumato l'ultimo pasto alle 21.00, aspetteremo a fare colazione alle 9.00 di mattina. I cibi che allungano la vita: *"La dieta della longevità recepisce le abitudini alimentari dei gruppi di centenari più sani, tra cui quelli che seguiamo in Calabria, quelli di Okinawa, di Loma Linda in California, della Costa Rica e della Grecia"*, spiega la nutrizionista **Romina Cervigni**.

"A un'alimentazione a basso contenuto di proteine - simile a quella in uso presso i centenari di Molochio, in Calabria - corrisponde una minore incidenza di tumori e, in generale, una vita più lunga".

Ma quali sono gli ingredienti della dieta e le abitudini dei centenari che racchiudono l'elisir della longevità?

Sicuramente un'alimentazione con molta frutta a guscio, un po' di pesce, poche proteine animali, pochi zuccheri e pochi grassi saturi o trans e molti carboidrati complessi derivati da legumi e da altri alimenti di origine vegetale.

Portale di informazione: La Salute in pillole

Data: 25/03/2021

Link all'articolo:

<https://www.lasaluteinpilole.it/salute.asp?id=57932>

La salute in pillole

Molti di questi centenari spesso mangiano al massimo 2-3 volte al giorno, poco la sera, e in molti casi prima che faccia buio. Fibre amiche del microbiota. Nel caso in cui la dieta sia troppo ricca di proteine di origine animale, l'alimentazione può generare uno stato di infiammazione dell'organismo che rischia di compromettere il buon funzionamento del sistema immunitario, alterando la flora batterica intestinale, il cosiddetto microbiota. Meglio quindi prevenire questo pericolo con un menù ricco di fibre: non facciamoci mai mancare verdura di stagione, legumi e un po' di frutta. Sistema immunitario più forte con la vitamina D.

Un'alimentazione varia e completa, che preveda l'assunzione del giusto quantitativo di proteine, il consumo di prodotti ricchi di omega 3 - come il pesce grasso, le noci e l'olio evo - è un'insostituibile alleata per un sistema immunitario efficiente. Ma per dare un vero 'boost' alle difese del nostro organismo è fondamentale il giusto apporto di vitamina D, contenuta in alimenti come il pesce e i funghi, o facilmente integrabile nella dieta. Infine, metabolismo sempre attivo con lo sport. L'attività fisica è un altro elemento fondamentale per la longevità sana: dal semplice giardinaggio, alle arti marziali, alla danza.

La maggior parte delle persone che toccano i 100 anni in buona salute sono persone attive o molto attive fino a tarda età, anche se molte di loro non sanno neppure cosa significhi l'espressione "esercizio fisico".

Per esempio a Okinawa molti pescatori ultra ottantenni non smettono mai di lavorare e signore ultranovantenni danzano con pesi sul capo parecchie volte a settimana. In Calabria Salvatore Caruso, 110 anni, si recava tutti i giorni a piedi al suo uliveto.

Portale di salute, benessere e attualità: TAG Medicina

Data: 31/03/2021

Link all'articolo:

https://www.tagmedicina.it/2021/03/31/5-consigli-della-fondazione/?fbclid=IwAR2y0ptg21ehDjdnWcl8FbOVEAxtYms0EAlj6euJ9WZ6jTVn9_hj9BzlAuw

TAG MEDICINA.it
#quotidianomediconline

I 5 consigli della Fondazione Valter Longo per una longevità sana

pubblicato da Tagmedicina - 31 marzo, 2021





Portale di salute, benessere e attualità: TAG Medicina

Data: 31/03/2021

Link all'articolo:

https://www.tagmedicina.it/2021/03/31/5-consigli-della-fondazione/?fbclid=IwAR2y0ptg21ehDjdnWcl8FbOVEAxtYms0EAlj6euJ9WZ6jTVn9_hj9BzlAuw

TAG MEDICINA.it
#quotidianomediconline

Nata nel 2017 per volontà del Prof. Valter Longo, filantropo e biogerontologo di fama internazionale, la **Fondazione Valter Longo Onlus** ed il suo team di nutrizionisti, guidato da **Romina Cervigni, PhD e Responsabile Scientifico**, basano i loro percorsi di Assistenza Nutrizionale e Cura proprio sui pilastri che derivano da decenni di studi del Professor Longo per vivere a lungo e in salute. In una Top 5 basata sull'osservazione dei centenari sono racchiusi i preziosi consigli della Fondazione Valter Longo Onlus per una longevità sana e attiva:

1. Digiuno intermittente per cellule più giovani:

un'abitudine che accomuna diversi gruppi di centenari è l'assunzione dei pasti principali e degli eventuali spuntini in un arco di 12 ore per beneficiare di altrettante ore di digiuno notturno che, grazie al periodo di riposo dell'organismo, consente di rigenerare dall'interno e di riparare le cellule danneggiate, eliminando quelle ormai non più funzionali. Il risultato? *Cellule più giovani e sane*. Una ulteriore riduzione delle ore in cui si mangia (10 ore o meno) consentirebbe, poi, di ottenere risultati ancora migliori per quanto riguarda la riduzione del peso, ma è molto più difficile da rispettare e potrebbe anche incrementare il rischio di effetti collaterali come lo sviluppo di calcoli biliari. L'ideale è, quindi, considerare 12 ore dalla fine della cena: se avremo consumato l'ultimo pasto alle 21:00, aspetteremo a fare colazione alle 9:00 di mattina.

2. Siamo tutti centenari...

"La dieta della longevità recepisce le abitudini alimentari dei gruppi di centenari più sani, tra cui quelli che seguiamo in Calabria, quelli di Okinawa, di Loma Linda in California, della Costa Rica e della Grecia", spiega la nutrizionista Romina Cervigni. *"A un'alimentazione a basso contenuto di proteine – simile a quella in uso presso i centenari di Molochio, in Calabria – corrisponde una minore incidenza di tumori e, in generale, una vita più lunga".*



Portale di salute, benessere e attualità: TAG Medicina

Data: 31/03/2021

Link all'articolo:

https://www.tagmedicina.it/2021/03/31/5-consigli-della-fondazione/?fbclid=IwAR2y0ptg21ehDjdnWcl8FbOVEAxtYms0EAlj6euJ9WZ6jTVn9_hj9BzlAuw

TAG MEDICINA.it
#quotidianomediconline

Ma quali sono gli ingredienti della dieta e le abitudini dei centenari che racchiudono l'elisir della longevità?

Sicuramente un'alimentazione con molta frutta a guscio, un po' di pesce, poche proteine animali, pochi zuccheri e pochi grassi saturi o trans e molti carboidrati complessi derivati da legumi e da altri alimenti di origine vegetale. Molti di questi centenari spesso mangiano al massimo 2- 3 volte al giorno, poco la sera, e in molti casi prima che faccia buio.

3. Fibre amiche del microbiota:

Nel caso in cui la dieta sia troppo ricca di proteine di origine animale, l'alimentazione può generare uno stato di infiammazione dell'organismo che rischia di compromettere il buon funzionamento del sistema immunitario, alterando la flora batterica intestinale, il cosiddetto microbiota. Meglio quindi prevenire questo pericolo con un menù ricco di fibre: non facciamoci mai mancare verdura di stagione, legumi e un po' di frutta.

4. Sistema immunitario più forte con la vitamina D

Un'alimentazione varia e completa, che preveda l'assunzione del giusto quantitativo di proteine, il consumo di prodotti ricchi di omega 3 – come il pesce grasso, le noci e l'olio evo – è un'insostituibile alleata per un Sistema Immunitario efficiente. Ma per dare un vero "boost" alle difese del nostro organismo è fondamentale il giusto apporto di vitamina D, contenuta in alimenti come il pesce e i funghi, o facilmente integrabile nella dieta.

5. Metabolismo sempre attivo con lo Sport

L'attività fisica è un altro elemento fondamentale per la longevità sana: dal semplice giardinaggio, alle arti marziali, alla danza. La maggior parte delle persone che toccano i 100 anni in buona salute sono persone attive o molto attive fino a tarda età, anche se molte di loro non sanno neppure cosa significhi l'espressione "esercizio fisico".

Qualche esempio? A Okinawa molti pescatori ultra ottantenni non smettono mai di lavorare e signore ultranovantenni danzano con pesi sul capo parecchie volte a settimana. In Calabria Salvatore Caruso, 110 anni, si recava tutti i giorni a piedi al suo uliveto.

Portale di informazione nazionale: Economy Magazine

Data: 25/03/2021

Link all'articolo:

<https://www.economymagazine.it/salute/2021/03/25/news/salute-la-dieta-dei-centenari-5-consigli-per-una-vita-lunga-e-sana-45739/>

Economy

SALUTE

SALUTE

Salute: la dieta dei centenari, 5 consigli per una vita lunga e sana

L'elenco stilato dalla Fondazione Valter Longo Onlus.

CHIUSATI 2021



LA COMUNITA'

SALUTE



Portale di informazione nazionale: Economy Magazine

Data: 25/03/2021

Link all'articolo:

<https://www.economymagazine.it/salute/2021/03/25/news/salute-la-dieta-dei-centenari-5-consigli-per-una-vita-lunga-e-sana-45739/>

Economy

Roma, 25 mar. (Adnkronos Salute) - Gli over 65 nel mondo raggiungeranno il miliardo e mezzo entro il 2050 e in Italia rappresentano già il 23,3% della popolazione, con un'aspettativa di vita media che nel giro di ottant'anni raggiungerà la soglia dei 93 anni. Insomma, vivremo più a lungo, ma come poter raggiungere una longevità che sia anche sana? A stilare un elenco di consigli, basati sull'osservazione della vita dei centenari, è la Fondazione Valter Longo Onlus.

Digiuno intermittente per cellule più giovani: un'abitudine che accomuna diversi gruppi di centenari è l'assunzione dei pasti principali e degli eventuali spuntini in un arco di 12 ore per beneficiare di altrettante ore di digiuno notturno che, grazie al periodo di riposo dell'organismo, consente di rigenerare dall'interno e di riparare le cellule danneggiate, eliminando quelle ormai non più funzionali. Il risultato? Cellule più giovani e sane. Una ulteriore riduzione delle ore in cui si mangia (10 ore o meno) consentirebbe, poi, di ottenere risultati ancora migliori per quanto riguarda la riduzione del peso, ma è molto più difficile da rispettare e potrebbe anche incrementare il rischio di effetti collaterali come lo sviluppo di calcoli biliari. L'ideale è, quindi, considerare 12 ore dalla fine della cena: se avremo consumato l'ultimo pasto alle 21.00, aspetteremo a fare colazione alle 9.00 di mattina.

I cibi che allungano la vita: "La dieta della longevità recepisce le abitudini alimentari dei gruppi di centenari più sani, tra cui quelli che seguiamo in Calabria, quelli di Okinawa, di Loma Linda in California, della Costa Rica e della Grecia", spiega la nutrizionista Romina Cervigni. "A un'alimentazione a basso contenuto di proteine - simile a quella in uso presso i centenari di Molochio, in Calabria - corrisponde una minore incidenza di tumori e, in generale, una vita più lunga".

Portale di informazione nazionale: Economy Magazine

Data: 25/03/2021

Link all'articolo:

<https://www.economymagazine.it/salute/2021/03/25/news/salute-la-dieta-dei-centenari-5-consigli-per-una-vita-lunga-e-sana-45739/>

Economy

Ma quali sono gli ingredienti della dieta e le abitudini dei centenari che racchiudono l'elisir della longevità? Sicuramente un'alimentazione con molta frutta a guscio, un po' di pesce, poche proteine animali, pochi zuccheri e pochi grassi saturi o trans e molti carboidrati complessi derivati da legumi e da altri alimenti di origine vegetale. Molti di questi centenari spesso mangiano al massimo 2-3 volte al giorno, poco la sera, e in molti casi prima che faccia buio.

Fibre amiche del microbiota. Nel caso in cui la dieta sia troppo ricca di proteine di origine animale, l'alimentazione può generare uno stato di infiammazione dell'organismo che rischia di compromettere il buon funzionamento del sistema immunitario, alterando la flora batterica intestinale, il cosiddetto microbiota. Meglio quindi prevenire questo pericolo con un menù ricco di fibre: non facciamoci mai mancare verdura di stagione, legumi e un po' di frutta.

Sistema immunitario più forte con la vitamina D. Un'alimentazione varia e completa, che preveda l'assunzione del giusto quantitativo di proteine, il consumo di prodotti ricchi di omega 3 - come il pesce grasso, le noci e l'olio evo - è un'insostituibile alleata per un sistema immunitario efficiente. Ma per dare un vero 'boost' alle difese del nostro organismo è fondamentale il giusto apporto di vitamina D, contenuta in alimenti come il pesce e i funghi, o facilmente integrabile nella dieta.

Portale di informazione nazionale: Economy Magazine

Data: 25/03/2021

Link all'articolo:

<https://www.economymagazine.it/salute/2021/03/25/news/salute-la-dieta-dei-centenari-5-consigli-per-una-vita-lunga-e-sana-45739/>

Economy

Infine, **metabolismo sempre attivo con lo sport**. L'attività fisica è un altro elemento fondamentale per la longevità sana: dal semplice giardinaggio, alle arti marziali, alla danza. La maggior parte delle persone che toccano i 100 anni in buona salute sono persone attive o molto attive fino a tarda età, anche se molte di loro non sanno neppure cosa significhi l'espressione "esercizio fisico". Per esempio a Okinawa molti pescatori ultra ottantenni non smettono mai di lavorare e signore ultranovantenni danzano con pesi sul capo parecchie volte a settimana. In Calabria Salvatore Caruso, 110 anni, si recava tutti i giorni a piedi al suo uliveto.

Portale di attualità del Quotidiano di Sicilia: Qds.it

Data: 04/04/2021

Link all'articolo:

<https://qds.it/alimentazione-ecco-la-dieta-dei-centenari-cinque-consigli-per-una-vita-lunga-e-sana/>

QdS.it^{4.0}

Alimentazione, ecco la dieta dei centenari: cinque consigli per una vita lunga e sana

redazione | domenica 04 Aprile 2021 - 08500



La guida degli esperti per vivere a lungo e in salute. Diggiuno intermittente, pochi zuccheri, tanta frutta a guscio e attività fisica



Portale di attualità del Quotidiano di Sicilia: Qds.it

Data: 04/04/2021

Link all'articolo:

<https://qds.it/alimentazione-ecco-la-dieta-dei-centenari-cinque-consigli-per-una-vita-lunga-e-sana/>

QdS.it^{4.0}

ROMA – Gli over 65 nel mondo raggiungeranno il miliardo e mezzo entro il 2050 e in Italia rappresentano già il 23,3% della popolazione, con un'aspettativa di vita media che nel giro di ottant'anni raggiungerà la soglia dei 93 anni. **Insomma, vivremo più a lungo, ma come poter raggiungere una longevità che sia anche sana?** A stilare un elenco di consigli, basati sull'osservazione della vita dei centenari, è la Fondazione Valter Longo Onlus.

Digiuno intermittente per cellule più giovani: un'abitudine che accomuna diversi gruppi di centenari è l'assunzione dei pasti principali e degli eventuali spuntini in un arco di 12 ore per beneficiare di altrettante ore di digiuno notturno che, grazie al periodo di riposo dell'organismo, consente di rigenerare dall'interno e di riparare le cellule danneggiate, eliminando quelle ormai non più funzionali. Il risultato? Cellule più giovani e sane.

Una ulteriore riduzione delle ore in cui si mangia (10 ore o meno) consentirebbe, poi, di ottenere risultati ancora migliori per quanto riguarda la riduzione del peso, ma è molto più difficile da rispettare e potrebbe anche incrementare il rischio di effetti collaterali come lo sviluppo di calcoli biliari. L'ideale è, quindi, considerare 12 ore dalla fine della cena: se avremo consumato l'ultimo pasto alle 21.00, aspetteremo a fare colazione alle 9.00 di mattina.

Ma quali sono gli ingredienti della dieta e le abitudini dei centenari che racchiudono l'elisir della longevità? Sicuramente un'alimentazione con molta frutta a guscio, un po' di pesce, poche proteine animali, pochi zuccheri e pochi grassi saturi o trans e molti carboidrati complessi derivati da legumi e da altri alimenti di origine vegetale. Molti di questi centenari spesso mangiano al massimo 2-3 volte al giorno, poco la sera, e in molti casi prima che faccia buio.



Portale di attualità del Quotidiano di Sicilia: Qds.it

Data: 04/04/2021

Link all'articolo:

<https://qds.it/alimentazione-ecco-la-dieta-dei-centenari-cinque-consigli-per-una-vita-lunga-e-sana/>

QdS.it^{4.0}

Nel caso in cui la dieta sia troppo ricca di proteine di origine animale, l'alimentazione può generare uno stato di infiammazione dell'organismo che rischia di compromettere il buon funzionamento del sistema immunitario, alterando la flora batterica intestinale, il cosiddetto microbiota. Meglio quindi prevenire questo pericolo con un **menù ricco di fibre: non facciamoci mai mancare verdura di stagione, legumi e un po' di frutta.**

Un'alimentazione varia e completa, che preveda l'assunzione del giusto quantitativo di proteine, il consumo di prodotti ricchi di omega 3 – come il pesce grasso, le noci e l'olio evo – è un'insostituibile alleata per un sistema immunitario efficiente. Ma per dare un vero 'boost' alle difese del nostro organismo è fondamentale il giusto apporto di vitamina D, contenuta in alimenti come il pesce e i funghi, o facilmente integrabile nella dieta.

Sponsorizzato da

Infine, metabolismo sempre attivo con lo sport. L'attività fisica è un altro elemento fondamentale per la longevità sana: dal semplice giardinaggio, alle arti marziali, alla danza. La maggior parte delle persone che toccano i 100 anni in buona salute sono persone attive o molto attive fino a tarda età, anche se molte di loro non sanno neppure cosa significhi l'espressione "esercizio fisico".

Portale di informazione: Catania Oggi

Data: 25/03/2021

Link all'articolo:

https://www.cataniaoggi.it/salute/salute-la-dieta-dei-centenari-5-consigli-per-una-vita-lunga-e-sana_95932

Catania Oggi

Salute: la dieta dei centenari, 5 consigli per una vita lunga e sana

25 marzo 2021 15:35

Fonte: Adnkronos



Roma, 25 mar. (Adnkronos Salute) - Gli over 65 nel mondo raggiungeranno il miliardo e mezzo entro il 2050 e in Italia rappresentano già il 23,3% della popolazione, con un'aspettativa di vita media che nel giro di ottant'anni raggiungerà la soglia dei 93 anni. Insomma, vivremo più a lungo, ma come poter raggiungere una longevità che sia anche sana? A stilare un elenco di consigli, basati sull'osservazione della vita dei centenari, è la **Fondazione Valter Longo Onlus**.

Digiuno intermittente per cellule più giovani: un'abitudine che accomuna diversi gruppi di centenari è l'assunzione dei pasti principali e degli eventuali spuntini in un arco di 12 ore per beneficiare di altrettante ore di digiuno notturno che, grazie al periodo di riposo dell'organismo, consente di rigenerare dall'interno e di riparare le cellule danneggiate, eliminando quelle ormai non più funzionali. Il risultato? Cellule più giovani e sane. Una ulteriore riduzione delle ore in cui si mangia (10 ore o meno) consentirebbe, poi, di ottenere risultati ancora migliori per quanto riguarda la riduzione del peso, ma è molto più difficile da rispettare e potrebbe anche incrementare il rischio di effetti collaterali come lo sviluppo di calcoli biliari. L'ideale è, quindi, considerare 12 ore dalla fine della cena: se avremo consumato l'ultimo pasto alle 21.00, aspetteremo a fare colazione alle 9.00 di mattina.



Portale di informazione: Catania Oggi

Data: 25/03/2021

Link all'articolo:

https://www.cataniaoggi.it/salute/salute-la-dieta-dei-centenari-5-consigli-per-una-vita-lunga-e-sana_95932

Catania Oggi

I cibi che allungano la vita: *"La dieta della longevità recepisce le abitudini alimentari dei gruppi di centenari più sani, tra cui quelli che seguiamo in Calabria, quelli di Okinawa, di Loma Linda in California, della Costa Rica e della Grecia"*, spiega la **nutrionista Romina Cervigni**. *"A un'alimentazione a basso contenuto di proteine - simile a quella in uso presso i centenari di Molochio, in Calabria - corrisponde una minore incidenza di tumori e, in generale, una vita più lunga"*. Ma quali sono gli ingredienti della dieta e le abitudini dei centenari che racchiudono l'elisir della longevità? Sicuramente un'alimentazione con molta frutta a guscio, un po' di pesce, poche proteine animali, pochi zuccheri e pochi grassi saturi o trans e molti carboidrati complessi derivati da legumi e da altri alimenti di origine vegetale. Molti di questi centenari spesso mangiano al massimo 2-3 volte al giorno, poco la sera, e in molti casi prima che faccia buio.

Fibre amiche del microbiota. Nel caso in cui la dieta sia troppo ricca di proteine di origine animale, l'alimentazione può generare uno stato di infiammazione dell'organismo che rischia di compromettere il buon funzionamento del sistema immunitario, alterando la flora batterica intestinale, il cosiddetto microbiota. Meglio quindi prevenire questo pericolo con un menù ricco di fibre: non facciamoci mai mancare verdura di stagione, legumi e un po' di frutta.

Sistema immunitario più forte con la vitamina D. Un'alimentazione varia e completa, che preveda l'assunzione del giusto quantitativo di proteine, il consumo di prodotti ricchi di omega 3 - come il pesce grasso, le noci e l'olio evo - è un'insostituibile alleata per un sistema immunitario efficiente. Ma per dare un vero 'boost' alle difese del nostro organismo è fondamentale il giusto apporto di vitamina D, contenuta in alimenti come il pesce e i funghi, o facilmente integrabile nella dieta.



Portale di informazione: Catania Oggi

Data: 25/03/2021

Link all'articolo:

https://www.cataniaoggi.it/salute/salute-la-dieta-dei-centenari-5-consigli-per-una-vita-lunga-e-sana_95932

Catania Oggi

Infine, **metabolismo sempre attivo con lo sport**. L'attività fisica è un altro elemento fondamentale per la longevità sana: dal semplice giardinaggio, alle arti marziali, alla danza. La maggior parte delle persone che toccano i 100 anni in buona salute sono persone attive o molto attive fino a tarda età, anche se molte di loro non sanno neppure cosa significhi l'espressione "esercizio fisico". Per esempio a Okinawa molti pescatori ultra ottantenni non smettono mai di lavorare e signore ultranovantenni danzano con pesi sul capo parecchie volte a settimana. In Calabria Salvatore Caruso, 110 anni, si recava tutti i giorni a piedi al suo uliveto.

Portale di informazione: Ciociaria Editoriale

Data: 25/03/2021

Link all'articolo: <https://www.ciociariaoggi.it/agenzie/salute/151241/salute-la-dieta-dei-centenari-5-consigli-per-una-vita-lunga-e-sana>

CIOCIARIA
EDITORIALE OGGI

Home > Flasti news > Salute > Salute: la dieta dei centenari, 5 consigli per una vita lunga e sana
25/03/2021

Salute: la dieta dei centenari, 5 consigli per una vita lunga e sana





Portale di informazione: Ciociaria Editoriale

Data: 25/03/2021

Link all'articolo: <https://www.ciociariaoggi.it/agenzie/salute/151241/salute-la-dieta-dei-centenari-5-consigli-per-una-vita-lunga-e-sana>

CIOCIARIA
EDITORIALE OGGI

Gli over 65 nel mondo raggiungeranno il miliardo e mezzo entro il 2050 e in Italia rappresentano già il 23,3% della popolazione, con un'aspettativa di vita media che nel giro di ottant'anni raggiungerà la soglia dei 93 anni. Insomma, vivremo più a lungo, ma come poter raggiungere una longevità che sia anche sana? A stilare un elenco di consigli, basati sull'osservazione della vita dei centenari, è la Fondazione Valter Longo Onlus.

Digiuno intermittente per cellule più giovani: un'abitudine che accomuna diversi gruppi di centenari è l'assunzione dei pasti principali e degli eventuali spuntini in un arco di 12 ore per beneficiare di altrettante ore di digiuno notturno che, grazie al periodo di riposo dell'organismo, consente di rigenerare dall'interno e di riparare le cellule danneggiate, eliminando quelle ormai non più funzionali. Il risultato? Cellule più giovani e sane. Una ulteriore riduzione delle ore in cui si mangia (10 ore o meno) consentirebbe, poi, di ottenere risultati ancora migliori per quanto riguarda la riduzione del peso, ma è molto più difficile da rispettare e potrebbe anche incrementare il rischio di effetti collaterali come lo sviluppo di calcoli biliari. L'ideale è, quindi, considerare 12 ore dalla fine della cena: se avremo consumato l'ultimo pasto alle 21.00, aspetteremo a fare colazione alle 9.00 di mattina.



Portale di informazione: Ciociaria Editoriale

Data: 25/03/2021

Link all'articolo: <https://www.ciociariaoggi.it/agenzie/salute/151241/salute-la-dieta-dei-centenari-5-consigli-per-una-vita-lunga-e-sana>

CIOCIARIA
EDITORIALE OGGI

I cibi che allungano la vita: “La dieta della longevità recepisce le abitudini alimentari dei gruppi di centenari più sani, tra cui quelli che seguiamo in Calabria, quelli di Okinawa, di Loma Linda in California, della Costa Rica e della Grecia”, spiega la nutrizionista **Romina Cervigni**. “A un'alimentazione a basso contenuto di proteine – simile a quella in uso presso i centenari di Molochio, in Calabria – corrisponde una minore incidenza di tumori e, in generale, una vita più lunga”.

Ma quali sono gli ingredienti della dieta e le abitudini dei centenari che racchiudono l'elisir della longevità? Sicuramente un'alimentazione con molta frutta a guscio, un po' di pesce, poche proteine animali, pochi zuccheri e pochi grassi saturi o trans e molti carboidrati complessi derivati da legumi e da altri alimenti di origine vegetale. Molti di questi centenari spesso mangiano al massimo 2-3 volte al giorno, poco la sera, e in molti casi prima che faccia buio.

Fibre amiche del microbiota. Nel caso in cui la dieta sia troppo ricca di proteine di origine animale, l'alimentazione può generare uno stato di infiammazione dell'organismo che rischia di compromettere il buon funzionamento del sistema immunitario, alterando la flora batterica intestinale, il cosiddetto microbiota. Meglio quindi prevenire questo pericolo con un menù ricco di fibre: non facciamoci mai mancare verdura di stagione, legumi e un po' di frutta.

Sistema immunitario più forte con la vitamina D. Un'alimentazione varia e completa, che preveda l'assunzione del giusto quantitativo di proteine, il consumo di prodotti ricchi di omega 3 – come il pesce grasso, le noci e l'olio evo – è un'insostituibile alleata per un sistema immunitario efficiente. Ma per dare un vero 'boost' alle difese del nostro organismo è fondamentale il giusto apporto di vitamina D, contenuta in alimenti come il pesce e i funghi, o facilmente integrabile nella dieta.



Portale di informazione: Ciociaria Editoriale

Data: 25/03/2021

Link all'articolo: <https://www.ciociariaoggi.it/agenzie/salute/151241/salute-la-dieta-dei-centenari-5-consigli-per-una-vita-lunga-e-sana>

CIOCIARIA
EDITORIALE OGGI

Infine, **metabolismo sempre attivo con lo sport**. L'attività fisica è un altro elemento fondamentale per la longevità sana: dal semplice giardinaggio, alle arti marziali, alla danza. La maggior parte delle persone che toccano i 100 anni in buona salute sono persone attive o molto attive fino a tarda età, anche se molte di loro non sanno neppure cosa significhi l'espressione "esercizio fisico". Per esempio a Okinawa molti pescatori ultra ottantenni non smettono mai di lavorare e signore ultranovantenni danzano con pesi sul capo parecchie volte a settimana. In Calabria Salvatore Caruso, 110 anni, si recava tutti i giorni a piedi al suo uliveto.

Portale di informazione: Corriere dell'Umbria

Data: 25/03/2021

Link all'articolo:

<https://corriedellumbria.corr.it/news/adnkronos/26665649/salute-la-dieta-dei-centenari-5-consigli-per-una-vita-lunga-e-sana.html>



■ HOME / CORR.IT / ADNKRONOS

Salute: la dieta dei centenari, 5 consigli per una vita lunga e sana

25 marzo 2021

a a a

Roma, 25 mar. (Adnkronos Salute) - Gli over 65 nel mondo raggiungeranno il miliardo e mezzo entro il 2050 e in Italia rappresentano già il 23,3% della popolazione, con un'aspettativa di vita media che nel giro di ottant'anni raggiungerà la soglia dei 93 anni. Insomma, vivremo più a lungo, ma come poter raggiungere una longevità che sia anche sana? A stilare un elenco di consigli, basati sull'osservazione della vita dei centenari, è la Fondazione Valter Longo Onlus.

Digiuno intermittente per cellule più giovani: un'abitudine che accomuna diversi gruppi di centenari è l'assunzione dei pasti principali e degli eventuali spuntini in un arco di 12 ore per beneficiare di altrettante ore di digiuno notturno che, grazie al periodo di riposo dell'organismo, consente di rigenerare dall'interno e di riparare le cellule danneggiate, eliminando quelle ormai non più funzionali. Il risultato? Cellule più giovani e sane. Una ulteriore riduzione delle ore in cui si mangia (10 ore o meno) consentirebbe, poi, di ottenere risultati ancora migliori per quanto riguarda la riduzione del peso, ma è molto più difficile da rispettare e potrebbe anche incrementare il rischio di effetti collaterali come lo sviluppo di calcoli biliari. L'ideale è, quindi, considerare 12 ore dalla fine della cena: se avremo consumato l'ultimo pasto alle 21.00, aspetteremo a fare colazione alle 9.00 di mattina.



Portale di informazione: Corriere dell'Umbria

Data: 25/03/2021

Link all'articolo:

<https://corriedellumbria.corr.it/news/adnkronos/26665649/salute-la-dieta-dei-centenari-5-consigli-per-una-vita-lunga-e-sana.html>



I cibi che allungano la vita: "La dieta della longevità recepisce le abitudini alimentari dei gruppi di centenari più sani, tra cui quelli che seguiamo in Calabria, quelli di Okinawa, di Loma Linda in California, della Costa Rica e della Grecia", spiega la nutrizionista Romina Cervigni. "A un'alimentazione a basso contenuto di proteine - simile a quella in uso presso i centenari di Molochio, in Calabria - corrisponde una minore incidenza di tumori e, in generale, una vita più lunga".

Ma quali sono gli ingredienti della dieta e le abitudini dei centenari che racchiudono l'elisir della longevità? Sicuramente un'alimentazione con molta frutta a guscio, un po' di pesce, poche proteine animali, pochi zuccheri e pochi grassi saturi o trans e molti carboidrati complessi derivati da legumi e da altri alimenti di origine vegetale. Molti di questi centenari spesso mangiano al massimo 2-3 volte al giorno, poco la sera, e in molti casi prima che faccia buio.

Fibre amiche del microbiota. Nel caso in cui la dieta sia troppo ricca di proteine di origine animale, l'alimentazione può generare uno stato di infiammazione dell'organismo che rischia di compromettere il buon funzionamento del sistema immunitario, alterando la flora batterica intestinale, il cosiddetto microbiota. Meglio quindi prevenire questo pericolo con un menù ricco di fibre: non facciamoci mai mancare verdura di stagione, legumi e un po' di frutta. Sistema immunitario più forte con la vitamina D. Un'alimentazione varia e completa, che preveda l'assunzione del giusto quantitativo di proteine, il consumo di prodotti ricchi di omega 3 - come il pesce grasso, le noci e l'olio evo - è un'insostituibile alleata per un sistema immunitario efficiente. Ma per dare un vero 'boost' alle difese del nostro organismo è fondamentale il giusto apporto di vitamina D, contenuta in alimenti come il pesce e i funghi, o facilmente integrabile nella dieta.

Infine, **metabolismo sempre attivo con lo sport.** L'attività fisica è un altro elemento fondamentale per la longevità sana: dal semplice giardinaggio, alle arti marziali, alla danza. La maggior parte delle persone che toccano i 100 anni in buona salute sono persone attive o molto attive fino a tarda età, anche se molte di loro non sanno neppure cosa significhi l'espressione "esercizio fisico". Per esempio a Okinawa molti pescatori ultra ottantenni non smettono mai di lavorare e signore ultranovantenni danzano con pesi sul capo parecchie volte a settimana. In Calabria Salvatore Caruso, 110 anni, si recava tutti i giorni a piedi al suo uliveto.

Portale di informazione: Cosenza Channel

Data: 25/03/2021

Link all'articolo: <https://www.cosenzachannel.it/2021/03/25/la-dieta-dei-centenari-5-consigli-per-una-vita-lunga-e-sana/>



La dieta dei centenari, 5 consigli per una vita lunga e sana

 Pubblicato il 25 Marzo 2021, 13:23





Portale di informazione: Cosenza Channel

Data: 25/03/2021

Link all'articolo: <https://www.cosenzachannel.it/2021/03/25/la-dieta-dei-centenari-5-consigli-per-una-vita-lunga-e-sana/>



Gli over 65 nel mondo raggiungeranno il miliardo e mezzo entro il 2050 e in Italia rappresentano già il 23,3% della popolazione, con un'aspettativa di vita media che nel giro di ottant'anni raggiungerà la soglia dei 93 anni. Insomma, vivremo più a lungo, ma come poter raggiungere una longevità che sia anche sana? A stilare un elenco di consigli, basati sull'osservazione della vita dei centenari, è la Fondazione Valter Longo Onlus.

Digiuno intermittente per cellule più giovani: un'abitudine che accomuna diversi gruppi di centenari è l'assunzione dei pasti principali e degli eventuali spuntini in un arco di 12 ore per beneficiare di altrettante ore di digiuno notturno che, grazie al periodo di riposo dell'organismo, consente di rigenerare dall'interno e di riparare le cellule danneggiate, eliminando quelle ormai non più funzionali. Il risultato? Cellule più giovani e sane. Una ulteriore riduzione delle ore in cui si mangia (10 ore o meno) consentirebbe, poi, di ottenere risultati ancora migliori per quanto riguarda la riduzione del peso, ma è molto più difficile da rispettare e potrebbe anche incrementare il rischio di effetti collaterali come lo sviluppo di calcoli biliari. L'ideale è, quindi, considerare 12 ore dalla fine della cena: se avremo consumato l'ultimo pasto alle 21.00, aspetteremo a fare colazione alle 9.00 di mattina.

Portale di informazione: Cosenza Channel

Data: 25/03/2021

Link all'articolo: <https://www.cosenzachannel.it/2021/03/25/la-dieta-dei-centenari-5-consigli-per-una-vita-lunga-e-sana/>



I cibi che allungano la vita: “La dieta della longevità recepisce le abitudini alimentari dei gruppi di centenari più sani, tra cui quelli che seguiamo in Calabria, quelli di Okinawa, di Loma Linda in California, della Costa Rica e della Grecia”, spiega la nutrizionista **Romina Cervigni**. “A un'alimentazione a basso contenuto di proteine – simile a quella in uso presso i centenari di Molochio, in Calabria – corrisponde una minore incidenza di tumori e, in generale, una vita più lunga”.

Ma quali sono gli ingredienti della dieta e le abitudini dei centenari che racchiudono l'elisir della longevità? Sicuramente un'alimentazione con molta frutta a guscio, un po' di pesce, poche proteine animali, pochi zuccheri e pochi grassi saturi o trans e molti carboidrati complessi derivati da legumi e da altri alimenti di origine vegetale. Molti di questi centenari spesso mangiano al massimo 2-3 volte al giorno, poco la sera, e in molti casi prima che faccia buio.

Fibre amiche del microbiota. Nel caso in cui la dieta sia troppo ricca di proteine di origine animale, l'alimentazione può generare uno stato di infiammazione dell'organismo che rischia di compromettere il buon funzionamento del sistema immunitario, alterando la flora batterica intestinale, il cosiddetto microbiota. Meglio quindi prevenire questo pericolo con un menù ricco di fibre: non facciamoci mai mancare verdura di stagione, legumi e un po' di frutta.

Sistema immunitario più forte con la vitamina D. Un'alimentazione varia e completa, che preveda l'assunzione del giusto quantitativo di proteine, il consumo di prodotti ricchi di omega 3 – come il pesce grasso, le noci e l'olio evo – è un'insostituibile alleata per un sistema immunitario efficiente. Ma per dare un vero 'boost' alle difese del nostro organismo è fondamentale il giusto apporto di vitamina D, contenuta in alimenti come il pesce e i funghi, o facilmente integrabile nella dieta.

Portale di informazione: Cosenza Channel

Data: 25/03/2021

Link all'articolo: <https://www.cosenzachannel.it/2021/03/25/la-dieta-dei-centenari-5-consigli-per-una-vita-lunga-e-sana/>



Infine, **metabolismo sempre attivo con lo sport**. L'attività fisica è un altro elemento fondamentale per la longevità sana: dal semplice giardinaggio, alle arti marziali, alla danza. La maggior parte delle persone che toccano i 100 anni in buona salute sono persone attive o molto attive fino a tarda età, anche se molte di loro non sanno neppure cosa significhi l'espressione "esercizio fisico". Per esempio a Okinawa molti pescatori ultra ottantenni non smettono mai di lavorare e signore ultranovantenni danzano con pesi sul capo parecchie volte a settimana. In Calabria Salvatore Caruso, 110 anni, si recava tutti i giorni a piedi al suo uliveto.

Portale di informazione e attualità: 24 Ore News

Data: 29/03/2021

Link all'articolo:

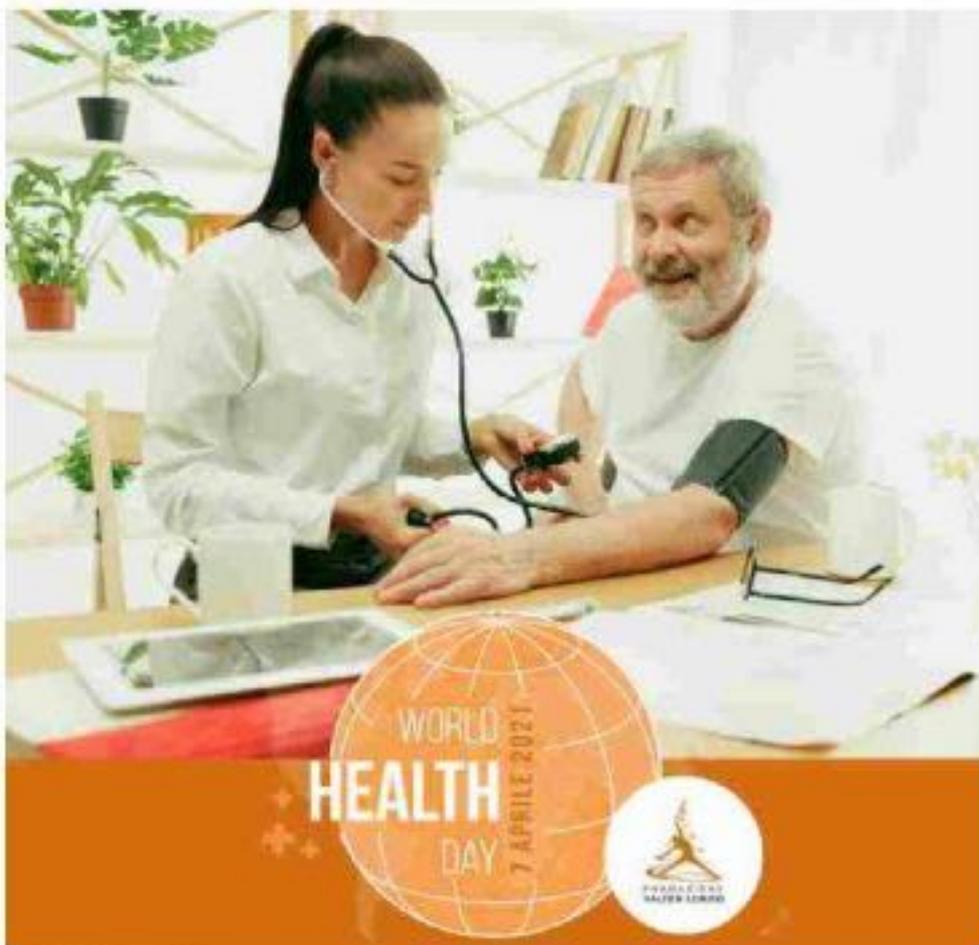
<https://www.24orenews.it/salute-a-benessere/87414-7-aprile-world-health-day-2021>



7 aprile, World Health Day 2021

Fondazione Valter Longo Onlus per la difesa del diritto alla Salute:

29 Marzo 2021



World Health Day 2021

Portale di informazione e attualità: 24 Ore News

Data: 29/03/2021

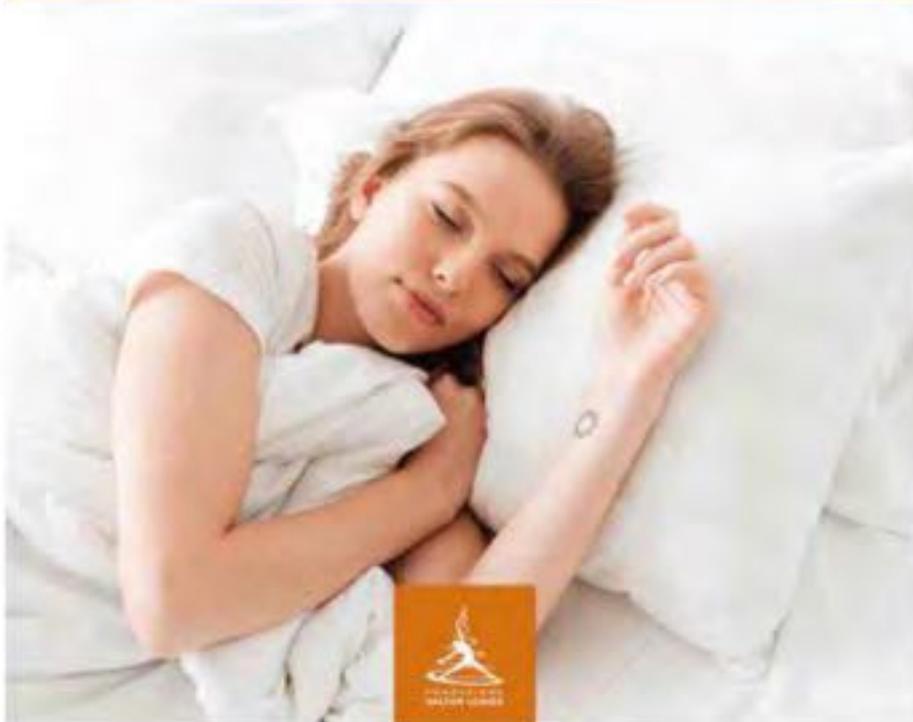
Link all'articolo:

<https://www.24orenews.it/salute-a-benessere/87414-7-aprile-world-health-day-2021>



In una Top 5 i consigli per vincere la sfida dell'Healthy Ageing

1 Diggiuno intermittente per cellule più giovani



Digiuno intermittente per cellule più giovani **La popolazione del nostro Pianeta è destinata a diventare sempre più longeva:** gli over 65 nel mondo raggiungeranno il *millardo e mezzo* entro il 2050 [1], mentre nel nostro Paese rappresentano già il 23,3% della popolazione, con un'aspettativa di vita media che nel giro di ottant'anni raggiungerà la soglia dei 93 anni [2]; **vivremo più a lungo, ma quali conseguenze avrà tutto questo sul tessuto sociale e sanitario? E soprattutto, quale sarà la qualità di vita dei nostri anni d'Argento?**

Portale di informazione e attualità: 24 Ore News

Data: 29/03/2021

Link all'articolo:

<https://www.24orenews.it/salute-a-benessere/87414-7-aprile-world-health-day-2021>



Siamo tutti Centenari

Sono solo alcuni degli interrogativi del **World Health Day 2021**, la *Giornata Mondiale della Salute* che verrà celebrata il prossimo **7 aprile** e che coinciderà quest'anno con l'avvio del **Decennio dell'Invecchiamento Sano** (*2021-2030 Decade of Healthy Ageing*) indetto dalle *Nazioni Unite* - "dieci anni di azioni concertate, catalitiche e collaborative per migliorare la vita delle persone anziane, delle loro famiglie e delle comunità in cui vivono" [3]. Una giornata che vede in prima linea **Fondazione Valter Longo Onlus**, la prima in Italia dedicata a garantire a tutti, in particolare alle persone svantaggiate e in condizioni di povertà, una vita lunga e sana attraverso una corretta alimentazione e uno stile di vita salutare.

Portale di informazione e attualità: 24 Ore News

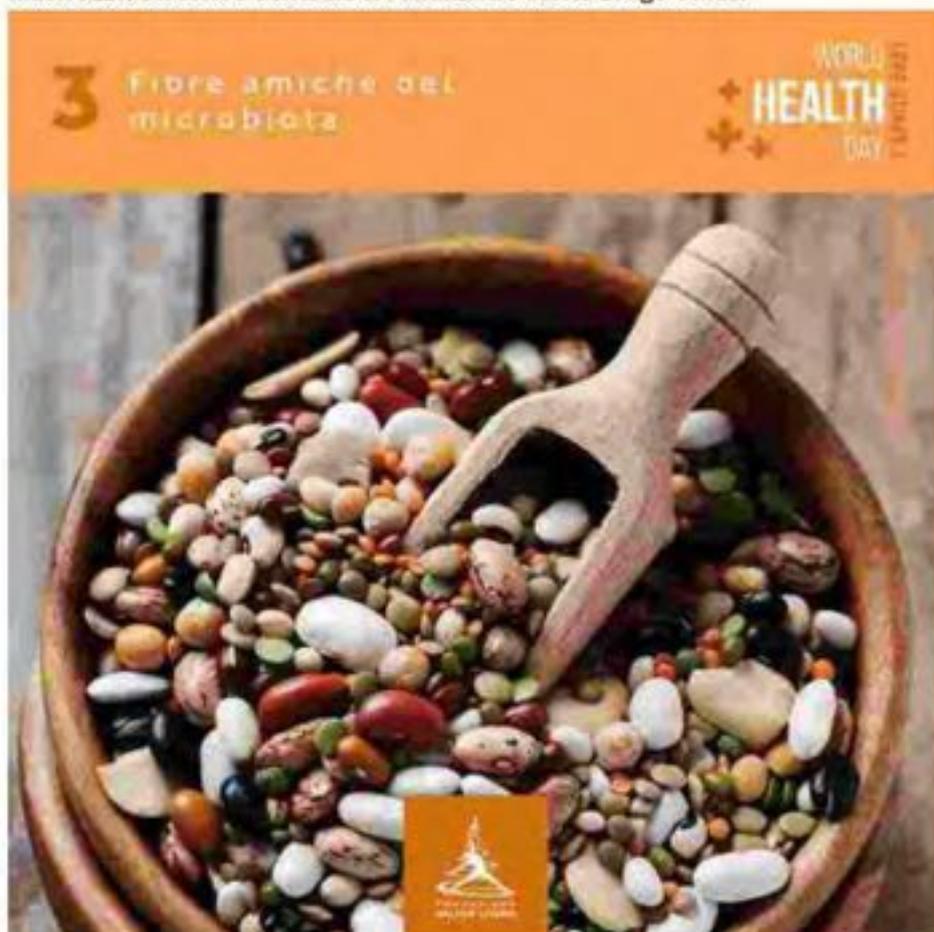
Data: 29/03/2021

Link all'articolo:

<https://www.24orenews.it/salute-a-benessere/87414-7-aprile-world-health-day-2021>



"Se è vero che il nostro Pianeta è destinato a diventare sempre più longevo, ciò che diventa essenziale è poter raggiungere una longevità che sia anche sana. Di primaria importanza è, oggi, poter garantire il bene Salute ad una popolazione sempre più Senior, perché sottovalutare tale prospettiva equivarrebbe a ignorare il pesantissimo impatto sociale, clinico ed economico che ne potrebbe derivare. La pandemia da COVID-19 ha mostrato come sia fondamentale prevenire le malattie connesse all'invecchiamento, oltre ad aver acuito il divario sociale anche nell'accesso ai più elementari servizi atti a preservare il diritto alla salute", ha commentato **Antonluca Matarazzo, Direttore Generale di Fondazione Valter Longo Onlus.**



Fibre amiche del microbiota



Portale di informazione e attualità: 24 Ore News

Data: 29/03/2021

Link all'articolo:

<https://www.24orenews.it/salute-a-benessere/87414-7-aprile-world-health-day-2021>



Nella sana alimentazione l'arma più potente

L'alimentazione è il fattore più importante che possiamo modificare per vivere sani e può, oggi, agire come un potente "farmaco" naturale per preparare una longevità sana, sin dalla primissima infanzia. La prevenzione delle più importanti **malattie croniche non trasmissibili**, come le **malattie cardiovascolari** e **autoimmuni**, il **cancro** e il **diabete**, passa proprio da una **nutrizione equilibrata**, in grado di evitare l'insorgenza dello **stato infiammatorio cronico** che rappresenta un importante **fattore di rischio**, anche per l'insorgenza di **malattie neurodegenerative**, quali l'**Alzheimer**.

Ci sono decenni di studi sugli elementi che determinano la salute, le malattie e l'invecchiamento, in particolare gli amminoacidi (proteine) e gli zuccheri è risaputo che attivano i meccanismi cellulari responsabili dell'invecchiamento, per cui un eccesso nel loro consumo accelera l'invecchiamento. *Dunque intervenire direttamente sull'invecchiamento nel corso del tempo, attraverso utili e fondamentali modifiche alla nutrizione e allo stile di vita, potrebbe essere una formula preventiva di molte delle più diffuse patologie.*

Portale di informazione e attualità: 24 Ore News

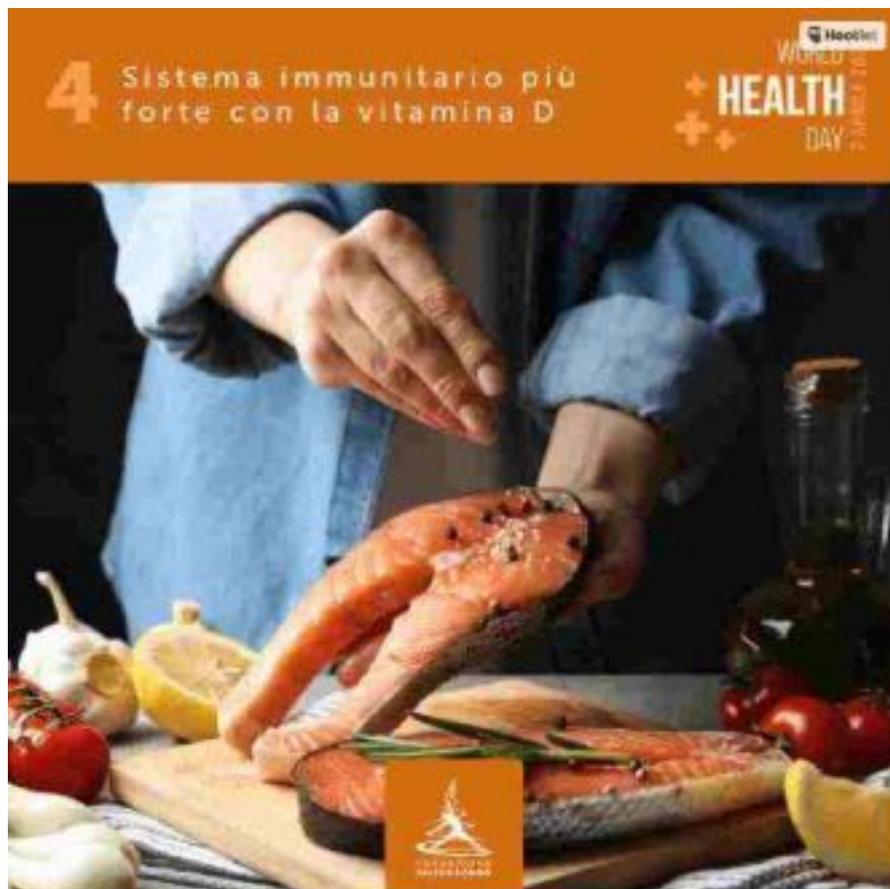
Data: 29/03/2021

Link all'articolo:

<https://www.24orenews.it/salute-a-benessere/87414-7-aprile-world-health-day-2021>



In una Top 5 i consigli per vincere la sfida dell'Healthy Ageing
Nata nel 2017 per volontà del Prof. **Valter Longo**, filantropo e biogerontologo di fama internazionale, la **Fondazione Valter Longo Onlus** ed il suo team di nutrizionisti, guidato da **Romina Cervigni, PhD e Responsabile Scientifico**, basano i loro percorsi di Assistenza Nutrizionale e Cura proprio sui **pilastri** che derivano da decenni di studi del Professor Longo per vivere a lungo e in salute. In una **Top 5** basata sull'osservazione dei centenari sono racchiusi i preziosi **consigli della Fondazione Valter Longo Onlus** per una longevità sana e attiva:



Sistema Immunitario più forte con Vitamina D

Portale di informazione e attualità: 24 Ore News

Data: 29/03/2021

Link all'articolo:

<https://www.24orenews.it/salute-a-benessere/87414-7-aprile-world-health-day-2021>



1. **Digiuno intermittente per cellule più giovani:**

un'abitudine che accomuna diversi gruppi di centenari è l'assunzione dei pasti principali e degli eventuali spuntini **in un arco di 12 ore** per beneficiare di altrettante ore di **digiuno notturno** che, grazie al periodo di riposo dell'organismo, consente di rigenerare dall'interno e di riparare le cellule danneggiate, eliminando quelle ormai non più funzionali. **Il risultato?** *Cellule più giovani e sane.* Una ulteriore riduzione delle ore in cui si mangia (10 ore o meno) consentirebbe, poi, di ottenere risultati ancora migliori per quanto riguarda la riduzione del peso, ma è molto più difficile da rispettare e potrebbe anche incrementare il rischio di effetti collaterali come lo sviluppo di calcoli biliari. L'ideale è, quindi, considerare 12 ore dalla fine della cena: se avremo consumato l'ultimo pasto alle 21:00, aspetteremo a fare colazione alle 9:00 di mattina.

2. **Siamo tutti centenari...**

"La dieta della longevità recepisce le abitudini alimentari dei gruppi di centenari più sani, tra cui quelli che seguiamo in Calabria, quelli di Okinawa, di Loma Linda in California, della Costa Rica e della Grecia", spiega la nutrizionista **Romina Cervigni**. *"A un'alimentazione a basso contenuto di proteine – simile a quella in uso presso i centenari di Molochio, in Calabria – corrisponde una minore incidenza di tumori e, in generale, una vita più lunga".*



Ma quali sono gli ingredienti della dieta e le abitudini dei centenari che racchiudono l'elisir della longevità? Sicuramente un'alimentazione con molta **frutta a guscio**, un po' di **pesce**, **poche proteine animali**, **pochi zuccheri** e **pochi grassi saturi** o trans e **molti carboidrati complessi** derivati da **legumi** e da altri **alimenti di origine vegetale**. Molti di questi centenari spesso mangiano al massimo **2- 3 volte al giorno**, **poco la sera**, e in molti casi prima che faccia buio.

3. **Fibre amiche del microbiota:**

Nel caso in cui la dieta sia troppo ricca di proteine di origine animale, *l'alimentazione può generare uno stato di infiammazione dell'organismo* che rischia di compromettere il buon funzionamento del **sistema immunitario**, alterando la flora batterica intestinale, il cosiddetto microbiota. Meglio quindi prevenire questo pericolo con un **menù ricco di fibre**: non facciamoci mai mancare *verdura di stagione, legumi e un po' di frutta*.

4. **Sistema immunitario più forte con la vitamina D**

Un'alimentazione **varia e completa**, che preveda l'assunzione del **giusto quantitativo di proteine**, il consumo di prodotti ricchi di **omega 3** – *come il pesce grasso, le noci e l'olio evo* – è un'insostituibile alleata per un Sistema Immunitario efficiente. Ma per dare un vero "boost" alle difese del nostro organismo è fondamentale il giusto apporto di **vitamina D**, contenuta in alimenti come il pesce e i funghi, o facilmente integrabile nella dieta.

5. **Metabolismo sempre attivo con lo Sport**

L'attività fisica è un altro elemento fondamentale per la longevità sana: dal semplice giardinaggio, alle arti marziali, alla danza. La maggior parte delle persone che toccano i 100 anni in buona salute sono persone attive o molto attive fino a tarda età, anche se molte di loro non sanno neppure cosa significhi l'espressione "**esercizio fisico**".

Portale di informazione e attualità: 24 Ore News

Data: 29/03/2021

Link all'articolo:

<https://www.24orenews.it/salute-a-benessere/87414-7-aprile-world-health-day-2021>



Sport per un metabolismo attivo



Portale di informazione e attualità: 24 Ore News

Data: 29/03/2021

Link all'articolo:

<https://www.24orenews.it/salute-a-benessere/87414-7-aprile-world-health-day-2021>



Qualche

esempio?

A Okinawa molti pescatori ultra ottantenni non smettono mai di lavorare e signore ultranovantenni danzano con pesi sul capo parecchie volte a settimana. In Calabria Salvatore Caruso, 110 anni, si recava tutti i giorni a piedi al suo uliveto.

Fonti:

Dossier [World Population Ageing 2019: Highlights](#) pubblicato il 10 ottobre dalla Divisione sulla Popolazione del Dipartimento delle Nazioni unite per gli affari economici e sociali dell'Onu (Undesa),

Rapporto ISTAT 2020

www.who.int/initiatives/decade-of-healthy-ageing

A proposito di Fondazione Valter Longo Onlus: Fondazione Valter Longo Onlus nasce a Milano nel 2017 e si occupa di **salute e longevità sana**, realizzando principalmente **progetti di assistenza nutrizionale per soggetti svantaggiati** e **progetti di educazione nelle scuole**, ma anche **progetti per il benessere e il miglioramento della qualità della vita dei dipendenti nell'ambito di iniziative di welfare e well-being aziendale**. La Fondazione nasce per volere del **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 – conosciuto in tutto il mondo per l'invenzione del **Programma che mima il digiuno** e per il suo best-seller mondiale "**La dieta della Longevità**", tradotto in 14 lingue con oltre 500mila copie vendute solo in Italia e USA. Il **Professor Valter Longo** è stato inserito dalla rivista americana **Time** nella lista dei 50 personaggi più influenti del 2018 in ambito salute e nel 2020 ha aperto la sua prima clinica della Longevità a Los Angeles offrendo assistenza con un team di medici, biologi e dietisti che operano in modo integrativo per combinare la medicina tradizionale con interventi innovativi focalizzati sulla nutrizione.

www.fondazionevalterlongo.org



Portale di informazione nazionale: La legge per tutti – Parte del Network di Virgilio.it

Data: 25/03/2021

Link all'articolo:

https://www.laleggepertutti.it/479971_salute-la-dieta-dei-centenari-5-consigli-per-una-vita-lunga-e-sana



VIRGILIO

FLASH NEWS ADN KRONOS | ARTICOLI

Salute: la dieta dei centenari, 5 consigli per una vita lunga e sana

26 Marzo 2021



Portale di informazione nazionale: La legge per tutti – Parte del Network di Virgilio.it

Data: 25/03/2021

Link all'articolo:

https://www.laleggepertutti.it/479971_salute-la-dieta-dei-centenari-5-consigli-per-una-vita-lunga-e-sana



VIRGILIO

Roma, 25 mar. (Adnkronos Salute) - Gli over 65 nel mondo raggiungeranno il miliardo e mezzo entro il 2050 e in Italia rappresentano già il 23,3% della popolazione, con un'aspettativa di vita media che nel giro di ottant'anni raggiungerà la soglia dei 93 anni. Insomma, vivremo più a lungo, ma come poter raggiungere una longevità che sia anche sana? A stilare un elenco di consigli, basati sull'osservazione della vita dei centenari, è la Fondazione Valter Longo Onlus.

Digiuno intermittente per cellule più giovani: un'abitudine che accomuna diversi gruppi di centenari è l'assunzione dei pasti principali e degli eventuali spuntini in un arco di 12 ore per beneficiare di altrettante ore di digiuno notturno che, grazie al periodo di riposo dell'organismo, consente di rigenerare dall'interno e di riparare le cellule danneggiate, eliminando quelle ormai non più funzionali. Il risultato? Cellule più giovani e sane. Una ulteriore riduzione delle ore in cui si mangia (10 ore o meno) consentirebbe, poi, di ottenere risultati ancora migliori per quanto riguarda la riduzione del peso, ma è molto più difficile da rispettare e potrebbe anche incrementare il rischio di effetti collaterali come lo sviluppo di calcoli biliari. L'ideale è, quindi, considerare 12 ore dalla fine della cena: se avremo consumato l'ultimo pasto alle 21.00, aspetteremo a fare colazione alle 9.00 di mattina.

I cibi che allungano la vita: "La dieta della longevità recepisce le abitudini alimentari dei gruppi di centenari più sani, tra cui quelli che seguiamo in Calabria, quelli di Okinawa, di Loma Linda in California, della Costa Rica e della Grecia", spiega la nutrizionista Romina Cervigni. "A un'alimentazione a basso contenuto di proteine - simile a quella in uso presso i centenari di Molochio, in Calabria - corrisponde una minore incidenza di tumori e, in generale, una vita più lunga".

Portale di informazione nazionale: La legge per tutti – Parte del Network di Virgilio.it

Data: 25/03/2021

Link all'articolo:

[https://www.laleggepertutti.it/479971 salute-la-dieta-dei-centenari-5-consigli-per-una-vita-lunga-e-sana](https://www.laleggepertutti.it/479971-salute-la-dieta-dei-centenari-5-consigli-per-una-vita-lunga-e-sana)



VIRGILIO

Ma quali sono gli ingredienti della dieta e le abitudini dei centenari che racchiudono l'elisir della longevità? Sicuramente un'alimentazione con molta frutta a guscio, un po' di pesce, poche proteine animali, pochi zuccheri e pochi grassi saturi o trans e molti carboidrati complessi derivati da legumi e da altri alimenti di origine vegetale. Molti di questi centenari spesso mangiano al massimo 2-3 volte al giorno, poco la sera, e in molti casi prima che faccia buio.

Fibre amiche del microbiota. Nel caso in cui la dieta sia troppo ricca di proteine di origine animale, l'alimentazione può generare uno stato di infiammazione dell'organismo che rischia di compromettere il buon funzionamento del sistema immunitario, alterando la flora batterica intestinale, il cosiddetto microbiota. Meglio quindi prevenire questo pericolo con un menù ricco di fibre: non facciamoci mai mancare verdura di stagione, legumi e un po' di frutta.

Sistema immunitario più forte con la vitamina D. Un'alimentazione varia e completa, che preveda l'assunzione del giusto quantitativo di proteine, il consumo di prodotti ricchi di omega 3 - come il pesce grasso, le noci e l'olio evo - è un'insostituibile alleata per un sistema immunitario efficiente. Ma per dare un vero 'boost' alle difese del nostro organismo è fondamentale il giusto apporto di vitamina D, contenuta in alimenti come il pesce e i funghi, o facilmente integrabile nella dieta.

Portale di informazione nazionale: La legge per tutti – Parte del Network di Virgilio.it

Data: 25/03/2021

Link all'articolo:

[https://www.la leggepertutti.it/479971 salute-la-dieta-dei-centenari-5-consigli-per-una-vita-lunga-e-sana](https://www.la leggepertutti.it/479971-salute-la-dieta-dei-centenari-5-consigli-per-una-vita-lunga-e-sana)



VIRGILIO

Infine, **metabolismo sempre attivo con lo sport**. L'attività fisica è un altro elemento fondamentale per la longevità sana: dal semplice giardinaggio, alle arti marziali, alla danza. La maggior parte delle persone che toccano i 100 anni in buona salute sono persone attive o molto attive fino a tarda età, anche se molte di loro non sanno neppure cosa significhi l'espressione "esercizio fisico". Per esempio a Okinawa molti pescatori ultra ottantenni non smettono mai di lavorare e signore ultranovantenni danzano con pesi sul capo parecchie volte a settimana. In Calabria Salvatore Caruso, 110 anni, si recava tutti i giorni a piedi al suo uliveto.

Portale di informazione: La Sicilia

Data: 25/03/2021

Link all'articolo:

<https://www.lasicilia.it/news/salute/402405/salute-la-dieta-dei-centenari-5-consigli-per-una-vita-lunga-e-sana.html>

LA SICILIA

SALUTE

Salute: la dieta dei centenari, 5 consigli per una vita lunga e sana

25/03/2021 - 16:00

L'elenco stilato dalla Fondazione Valter Longo Onlus





Portale di informazione: La Sicilia

Data: 25/03/2021

Link all'articolo:

<https://www.lasicilia.it/news/salute/402405/salute-la-dieta-dei-centenari-5-consigli-per-una-vita-lunga-e-sana.html>

LA SICILIA

Roma, 25 mar. (Adnkronos Salute) - Gli over 65 nel mondo raggiungeranno il miliardo e mezzo entro il 2050 e in Italia rappresentano già il 23,3% della popolazione, con un'aspettativa di vita media che nel giro di ottant'anni raggiungerà la soglia dei 93 anni. Insomma, vivremo più a lungo, ma come poter raggiungere una longevità che sia anche sana? A stilare un elenco di consigli, basati sull'osservazione della vita dei centenari, è la Fondazione Valter Longo Onlus.

Digiuno intermittente per cellule più giovani: un'abitudine che accomuna diversi gruppi di centenari è l'assunzione dei pasti principali e degli eventuali spuntini in un arco di 12 ore per beneficiare di altrettante ore di digiuno notturno che, grazie al periodo di riposo dell'organismo, consente di rigenerare dall'interno e di riparare le cellule danneggiate, eliminando quelle ormai non più funzionali. Il risultato? Cellule più giovani e sane. Una ulteriore riduzione delle ore in cui si mangia (10 ore o meno) consentirebbe, poi, di ottenere risultati ancora migliori per quanto riguarda la riduzione del peso, ma è molto più difficile da rispettare e potrebbe anche incrementare il rischio di effetti collaterali come lo sviluppo di calcoli biliari.

L'ideale è, quindi, considerare 12 ore dalla fine della cena: se avremo consumato l'ultimo pasto alle 21.00, aspetteremo a fare colazione alle 9.00 di mattina. I cibi che allungano la vita: "La dieta della longevità recepisce le abitudini alimentari dei gruppi di centenari più sani, tra cui quelli che seguiamo in Calabria, quelli di Okinawa, di Loma Linda in California, della Costa Rica e della Grecia", spiega la nutrizionista Romina Cervigni. "A un'alimentazione a basso contenuto di proteine - simile a quella in uso presso i centenari di Molochio, in Calabria - corrisponde una minore incidenza di tumori e, in generale, una vita più lunga".

Portale di informazione: La Sicilia

Data: 25/03/2021

Link all'articolo:

<https://www.lasicilia.it/news/salute/402405/salute-la-dieta-dei-centenari-5-consigli-per-una-vita-lunga-e-sana.html>

LA SICILIA

Ma quali sono gli ingredienti della dieta e le abitudini dei centenari che racchiudono l'elisir della longevità? Sicuramente un'alimentazione con molta frutta a guscio, un po' di pesce, poche proteine animali, pochi zuccheri e pochi grassi saturi o trans e molti carboidrati complessi derivati da legumi e da altri alimenti di origine vegetale. Molti di questi centenari spesso mangiano al massimo 2-3 volte al giorno, poco la sera, e in molti casi prima che faccia buio.

Fibre amiche del microbiota. Nel caso in cui la dieta sia troppo ricca di proteine di origine animale, l'alimentazione può generare uno stato di infiammazione dell'organismo che rischia di compromettere il buon funzionamento del sistema immunitario, alterando la flora batterica intestinale, il cosiddetto microbiota. Meglio quindi prevenire questo pericolo con un menù ricco di fibre: non facciamoci mai mancare verdura di stagione, legumi e un po' di frutta.

Sistema immunitario più forte con la vitamina D. Un'alimentazione varia e completa, che preveda l'assunzione del giusto quantitativo di proteine, il consumo di prodotti ricchi di omega 3 - come il pesce grasso, le noci e l'olio evo - è un'insostituibile alleata per un sistema immunitario efficiente. Ma per dare un vero 'boost' alle difese del nostro organismo è fondamentale il giusto apporto di vitamina D, contenuta in alimenti come il pesce e i funghi, o facilmente integrabile nella dieta.

Infine, metabolismo sempre attivo con lo sport. L'attività fisica è un altro elemento fondamentale per la longevità sana: dal semplice giardinaggio, alle arti marziali, alla danza. La maggior parte delle persone che toccano i 100 anni in buona salute sono persone attive o molto attive fino a tarda età, anche se molte di loro non sanno neppure cosa significhi l'espressione "esercizio fisico". Per esempio a Okinawa molti pescatori ultra ottantenni non smettono mai di lavorare e signore ultranovantenni danzano con pesi sul capo parecchie volte a settimana. In Calabria Salvatore Caruso, 110 anni, si recava tutti i giorni a piedi al suo uliveto.

Portale di informazione: Latina Editoriale Oggi

Data: 25/03/2021

Link all'articolo: <https://www.latinaoggi.eu/agenzie/salute/144916/salute-la-dieta-dei-centenari-5-consigli-per-una-vita-lunga-e-sana>

LATINA
EDITORIALE OGGI

Salute: la dieta dei centenari, 5 consigli per una vita lunga e sana

L'elenco stilato dalla Fondazione Valter Longo Onlus





Portale di informazione: Latina Editoriale Oggi

Data: 25/03/2021

Link all'articolo: <https://www.latinaoggi.eu/agenzie/salute/144916/salute-la-dieta-dei-centenari-5-consigli-per-una-vita-lunga-e-sana>

LATINA EDITORIALE OGGI

L'Italia è uno dei Paesi che invecchia più rapidamente, tanto che tra trent'anni gli over 65 saranno oltre un terzo della popolazione: insomma, vivremo più a lungo, ma come poter raggiungere una longevità che sia anche sana?

A stilare un elenco di consigli, basati sull'osservazione della vita dei centenari, è la Fondazione Valter Longo Onlus.

Digiuno intermittente per cellule più giovani

Un'abitudine che accomuna diversi gruppi di centenari è l'assunzione dei pasti principali e degli eventuali spuntini in un arco di 12 ore per beneficiare di altrettante ore di digiuno notturno che, grazie al periodo di riposo dell'organismo, consente di rigenerare dall'interno e di riparare le cellule danneggiate, eliminando quelle ormai non più funzionali. Una ulteriore riduzione delle ore in cui si mangia (10 ore o meno) consentirebbe, poi, di ottenere risultati ancora migliori per quanto riguarda la riduzione del peso, ma è molto più difficile da rispettare e potrebbe anche incrementare il rischio di effetti collaterali come lo sviluppo di calcoli biliari. L'ideale sarebbe considerare 12 ore dalla fine della cena: se avremo consumato l'ultimo pasto alle 21, aspetteremo a fare colazione alle 9 di mattina.

I cibi che allungano la vita

“La dieta della longevità recepisce le abitudini alimentari dei gruppi di centenari più sani, tra cui quelli che seguiamo in Calabria, quelli di Okinawa, di Loma Linda in California, della Costa Rica e della Grecia,” spiega la nutrizionista **Romina Cervigni**. “A un'alimentazione a basso contenuto di proteine – simile a quella in uso presso i centenari di Molochio, in Calabria – corrisponde una minore incidenza di tumori e, in generale, una vita più lunga”.

Portale di informazione: Latina Editoriale Oggi

Data: 25/03/2021

Link all'articolo: <https://www.latinaoggi.eu/agenzie/salute/144916/salute-la-dieta-dei-centenari-5-consigli-per-una-vita-lunga-e-sana>

LATINA EDITORIALE OGGI

Quali sono gli alimenti preferiti e le abitudini dei centenari che ne determinano la longevità?

Sicuramente un'alimentazione con molta frutta a guscio, un po' di pesce, poche proteine animali, pochi zuccheri e pochi grassi saturi o trans e molti carboidrati complessi derivati da legumi e da altri alimenti di origine vegetale. Molti di questi centenari spesso mangiano al massimo 2-3 volte al giorno, poco la sera, e in molti casi prima che faccia buio.

Fibre amiche del microbiota

Nel caso in cui la dieta sia troppo ricca di proteine di origine animale, l'alimentazione può generare uno stato di infiammazione dell'organismo che rischia di compromettere il buon funzionamento del sistema immunitario, alterando la flora batterica intestinale, il microbiota. Il rischio si può prevenire con un menù ricco di fibre (verdura di stagione, legumi e frutta).

Sistema immunitario più forte con la vitamina D

Un'alimentazione varia e completa, che preveda l'assunzione del giusto quantitativo di proteine, il consumo di prodotti ricchi di omega 3 – come il pesce grasso, le noci e l'olio evo – è un'insostituibile alleata per un sistema immunitario efficiente. Per potenziare le difese del nostro organismo è fondamentale anche il giusto apporto di vitamina D, contenuta in alimenti come il pesce e i funghi, o facilmente integrabile.

Metabolismo sempre attivo con lo sport

L'attività fisica è un altro elemento fondamentale: la maggior parte dei centenari in buona salute sono persone attive o molto attive fino a tarda età.

Portale di informazione: [Notizie.it](https://www.notizie.it)

Data: 25/03/2021

Link all'articolo: <https://www.notizie.it/salute-la-dieta-dei-centenari-5-consigli-per-una-vita-lunga-e-sana/>

notizie.it

Home > Flash news > Salute > Salute: la dieta dei centenari, 5 consigli per una vita lunga e sana
25/03/2021

Salute: la dieta dei centenari, 5 consigli per una vita lunga e sana





Portale di informazione: [Notizie.it](https://www.notizie.it)

Data: 25/03/2021

Link all'articolo: <https://www.notizie.it/salute-la-dieta-dei-centenari-5-consigli-per-una-vita-lunga-e-sana/>

notizie.it

Gli over 65 nel mondo raggiungeranno il miliardo e mezzo entro il 2050 e in Italia rappresentano già il 23,3% della popolazione, con un'aspettativa di vita media che nel giro di ottant'anni raggiungerà la soglia dei 93 anni. Insomma, vivremo più a lungo, ma come poter raggiungere una longevità che sia anche sana? A stilare un elenco di consigli, basati sull'osservazione della vita dei centenari, è la Fondazione Valter Longo Onlus.

Digiuno intermittente per cellule più giovani: un'abitudine che accomuna diversi gruppi di centenari è l'assunzione dei pasti principali e degli eventuali spuntini in un arco di 12 ore per beneficiare di altrettante ore di digiuno notturno che, grazie al periodo di riposo dell'organismo, consente di rigenerare dall'interno e di riparare le cellule danneggiate, eliminando quelle ormai non più funzionali. Il risultato? Cellule più giovani e sane. Una ulteriore riduzione delle ore in cui si mangia (10 ore o meno) consentirebbe, poi, di ottenere risultati ancora migliori per quanto riguarda la riduzione del peso, ma è molto più difficile da rispettare e potrebbe anche incrementare il rischio di effetti collaterali come lo sviluppo di calcoli biliari. L'ideale è, quindi, considerare 12 ore dalla fine della cena: se avremo consumato l'ultimo pasto alle 21.00, aspetteremo a fare colazione alle 9.00 di mattina.

Portale di informazione: [Notizie.it](https://www.notizie.it)

Data: 25/03/2021

Link all'articolo: <https://www.notizie.it/salute-la-dieta-dei-centenari-5-consigli-per-una-vita-lunga-e-sana/>



I cibi che allungano la vita: “La dieta della longevità recepisce le abitudini alimentari dei gruppi di centenari più sani, tra cui quelli che seguiamo in Calabria, quelli di Okinawa, di Loma Linda in California, della Costa Rica e della Grecia”, spiega la nutrizionista **Romina Cervigni**. “A un'alimentazione a basso contenuto di proteine – simile a quella in uso presso i centenari di Molochio, in Calabria – corrisponde una minore incidenza di tumori e, in generale, una vita più lunga”.

Ma quali sono gli ingredienti della dieta e le abitudini dei centenari che racchiudono l'elisir della longevità? Sicuramente un'alimentazione con molta frutta a guscio, un po' di pesce, poche proteine animali, pochi zuccheri e pochi grassi saturi o trans e molti carboidrati complessi derivati da legumi e da altri alimenti di origine vegetale. Molti di questi centenari spesso mangiano al massimo 2-3 volte al giorno, poco la sera, e in molti casi prima che faccia buio.

Fibre amiche del microbiota. Nel caso in cui la dieta sia troppo ricca di proteine di origine animale, l'alimentazione può generare uno stato di infiammazione dell'organismo che rischia di compromettere il buon funzionamento del sistema immunitario, alterando la flora batterica intestinale, il cosiddetto microbiota. Meglio quindi prevenire questo pericolo con un menù ricco di fibre: non facciamoci mai mancare verdura di stagione, legumi e un po' di frutta.

Sistema immunitario più forte con la vitamina D. Un'alimentazione varia e completa, che preveda l'assunzione del giusto quantitativo di proteine, il consumo di prodotti ricchi di omega 3 – come il pesce grasso, le noci e l'olio evo – è un'insostituibile alleata per un sistema immunitario efficiente. Ma per dare un vero 'boost' alle difese del nostro organismo è fondamentale il giusto apporto di vitamina D, contenuta in alimenti come il pesce e i funghi, o facilmente integrabile nella dieta.



Portale di informazione: [Notizie.it](https://www.notizie.it)

Data: 25/03/2021

Link all'articolo: <https://www.notizie.it/salute-la-dieta-dei-centenari-5-consigli-per-una-vita-lunga-e-sana/>

notizie.it

Infine, **metabolismo sempre attivo con lo sport**. L'attività fisica è un altro elemento fondamentale per la longevità sana: dal semplice giardinaggio, alle arti marziali, alla danza. La maggior parte delle persone che toccano i 100 anni in buona salute sono persone attive o molto attive fino a tarda età, anche se molte di loro non sanno neppure cosa significhi l'espressione "esercizio fisico". Per esempio a Okinawa molti pescatori ultra ottantenni non smettono mai di lavorare e signore ultranovantenni danzano con pesi sul capo parecchie volte a settimana. In Calabria Salvatore Caruso, 110 anni, si recava tutti i giorni a piedi al suo uliveto.

Portale di informazione: Olbia Notizie

Data: 25/03/2021

Link all'articolo:

<https://www.olbianotizie.it/24ore/articolo/561289->

[salute la dieta dei centenari 5 consigli per una vita lunga e sana](https://www.olbianotizie.it/24ore/articolo/561289-)



Salute: la dieta dei centenari, 5 consigli per una vita lunga e sana

L'elenco stilato dalla Fondazione Valter Longo Onlus

SALUTE



25/03/2021 15:35 | Adnkronos # @Adnkronos



Roma, 25 mar. (Adnkronos Salute) - Gli over 65 nel mondo raggiungeranno il miliardo e mezzo entro il 2050 e in Italia rappresentano già il 23,3% della popolazione, con un'aspettativa di vita media che nel giro di ottant'anni raggiungerà la soglia dei 93 anni. Insomma, vivremo più a lungo, ma come poter raggiungere una longevità che sia anche sana? A stilare un elenco di consigli, basati sull'osservazione della vita dei centenari, è la **Fondazione Valter Longo Onlus**.

Digiuno intermittente per cellule più giovani: un'abitudine che accomuna diversi gruppi di centenari è l'assunzione dei pasti principali e degli eventuali spuntini in un arco di 12 ore per beneficiare di altrettante ore di digiuno notturno che, grazie al periodo di riposo dell'organismo, consente di rigenerare dall'interno e di riparare le cellule danneggiate, eliminando quelle ormai non più funzionali. Il risultato? Cellule più giovani e sane. Una ulteriore riduzione delle ore in cui si mangia (10 ore o meno) consentirebbe, poi, di ottenere risultati ancora migliori per quanto riguarda la riduzione del peso, ma è molto più difficile da rispettare e potrebbe anche incrementare il rischio di effetti collaterali come lo sviluppo di calcoli biliari. L'ideale è, quindi, considerare 12 ore dalla fine della cena: se avremo consumato l'ultimo pasto alle 21.00, aspetteremo a fare colazione alle 9.00 di mattina.



Portale di informazione: Olbia Notizie

Data: 25/03/2021

Link all'articolo:

<https://www.olbianotizie.it/24ore/articolo/561289->

[salute la dieta dei centenari 5 consigli per una vita lunga e sana](https://www.olbianotizie.it/24ore/articolo/561289-)



I cibi che allungano la vita: *"La dieta della longevità recepisce le abitudini alimentari dei gruppi di centenari più sani, tra cui quelli che seguiamo in Calabria, quelli di Okinawa, di Loma Linda in California, della Costa Rica e della Grecia"*, spiega la **nutrionista Romina Cervigni**. *"A un'alimentazione a basso contenuto di proteine - simile a quella in uso presso i centenari di Molochio, in Calabria - corrisponde una minore incidenza di tumori e, in generale, una vita più lunga"*. Ma quali sono gli ingredienti della dieta e le abitudini dei centenari che racchiudono l'elisir della longevità? Sicuramente un'alimentazione con molta frutta a guscio, un po' di pesce, poche proteine animali, pochi zuccheri e pochi grassi saturi o trans e molti carboidrati complessi derivati da legumi e da altri alimenti di origine vegetale. Molti di questi centenari spesso mangiano al massimo 2-3 volte al giorno, poco la sera, e in molti casi prima che faccia buio.

Fibre amiche del microbiota. Nel caso in cui la dieta sia troppo ricca di proteine di origine animale, l'alimentazione può generare uno stato di infiammazione dell'organismo che rischia di compromettere il buon funzionamento del sistema immunitario, alterando la flora batterica intestinale, il cosiddetto microbiota. Meglio quindi prevenire questo pericolo con un menù ricco di fibre: non facciamoci mai mancare verdura di stagione, legumi e un po' di frutta.

Sistema immunitario più forte con la vitamina D. Un'alimentazione varia e completa, che preveda l'assunzione del giusto quantitativo di proteine, il consumo di prodotti ricchi di omega 3 - come il pesce grasso, le noci e l'olio evo - è un'insostituibile alleata per un sistema immunitario efficiente. Ma per dare un vero 'boost' alle difese del nostro organismo è fondamentale il giusto apporto di vitamina D, contenuta in alimenti come il pesce e i funghi, o facilmente integrabile nella dieta.



Portale di informazione: Olbia Notizie

Data: 25/03/2021

Link all'articolo:

<https://www.olbianotizie.it/24ore/articolo/561289->

[salute la dieta dei centenari 5 consigli per una vita lunga e sana](https://www.olbianotizie.it/24ore/articolo/561289-)



Infine, **metabolismo sempre attivo con lo sport**. L'attività fisica è un altro elemento fondamentale per la longevità sana: dal semplice giardinaggio, alle arti marziali, alla danza. La maggior parte delle persone che toccano i 100 anni in buona salute sono persone attive o molto attive fino a tarda età, anche se molte di loro non sanno neppure cosa significhi l'espressione "esercizio fisico". Per esempio a Okinawa molti pescatori ultra ottantenni non smettono mai di lavorare e signore ultranovantenni danzano con pesi sul capo parecchie volte a settimana. In Calabria Salvatore Caruso, 110 anni, si recava tutti i giorni a piedi al suo uliveto.

Portale di informazione: Sassari Notizie

Data: 25/03/2021

Link all'articolo:

<http://www.sassarinotizie.com/24ore-articolo-568149->

[salute la dieta dei centenari 5 consigli per una vita lunga e sana.aspx](http://www.sassarinotizie.com/24ore-articolo-568149-salute-la-dieta-dei-centenari-5-consigli-per-una-vita-lunga-e-sana.aspx)

Sassari
Notizie 

Salute: la dieta dei centenari, 5 consigli per una vita lunga e sana

L'elenco stilato dalla Fondazione Valter Longo Onlus

SALUTE



25/03/2021 15:35 | Adnkronos #Adnkronos



Roma, 25 mar. (Adnkronos Salute) - Gli over 65 nel mondo raggiungeranno il miliardo e mezzo entro il 2050 e in Italia rappresentano già il 23,3% della popolazione, con un'aspettativa di vita media che nel giro di ottant'anni raggiungerà la soglia dei 93 anni. Insomma, vivremo più a lungo, ma come poter raggiungere una longevità che sia anche sana? A stilare un elenco di consigli, basati sull'osservazione della vita dei centenari, è la **Fondazione Valter Longo Onlus**.

Digiuno intermittente per cellule più giovani: un'abitudine che accomuna diversi gruppi di centenari è l'assunzione dei pasti principali e degli eventuali spuntini in un arco di 12 ore per beneficiare di altrettante ore di digiuno notturno che, grazie al periodo di riposo dell'organismo, consente di rigenerare dall'interno e di riparare le cellule danneggiate, eliminando quelle ormai non più funzionali. Il risultato? Cellule più giovani e sane. Una ulteriore riduzione delle ore in cui si mangia (10 ore o meno) consentirebbe, poi, di ottenere risultati ancora migliori per quanto riguarda la riduzione del peso, ma è molto più difficile da rispettare e potrebbe anche incrementare il rischio di effetti collaterali come lo sviluppo di calcoli biliari. L'ideale è, quindi, considerare 12 ore dalla fine della cena: se avremo consumato l'ultimo pasto alle 21.00, aspetteremo a fare colazione alle 9.00 di mattina.



Portale di informazione: Sassari Notizie

Data: 25/03/2021

Link all'articolo:

<http://www.sassarinotizie.com/24ore-articolo-568149->

[salute la dieta dei centenari 5 consigli per una vita lunga e sana.aspx](http://www.sassarinotizie.com/24ore-articolo-568149-salute-la-dieta-dei-centenari-5-consigli-per-una-vita-lunga-e-sana.aspx)



I cibi che allungano la vita: *"La dieta della longevità recepisce le abitudini alimentari dei gruppi di centenari più sani, tra cui quelli che seguiamo in Calabria, quelli di Okinawa, di Loma Linda in California, della Costa Rica e della Grecia"*, spiega la **nutrionista Romina Cervigni**. *"A un'alimentazione a basso contenuto di proteine - simile a quella in uso presso i centenari di Molochio, in Calabria - corrisponde una minore incidenza di tumori e, in generale, una vita più lunga"*. Ma quali sono gli ingredienti della dieta e le abitudini dei centenari che racchiudono l'elisir della longevità? Sicuramente un'alimentazione con molta frutta a guscio, un po' di pesce, poche proteine animali, pochi zuccheri e pochi grassi saturi o trans e molti carboidrati complessi derivati da legumi e da altri alimenti di origine vegetale. Molti di questi centenari spesso mangiano al massimo 2-3 volte al giorno, poco la sera, e in molti casi prima che faccia buio.

Fibre amiche del microbiota. Nel caso in cui la dieta sia troppo ricca di proteine di origine animale, l'alimentazione può generare uno stato di infiammazione dell'organismo che rischia di compromettere il buon funzionamento del sistema immunitario, alterando la flora batterica intestinale, il cosiddetto microbiota. Meglio quindi prevenire questo pericolo con un menù ricco di fibre: non facciamoci mai mancare verdura di stagione, legumi e un po' di frutta.

Sistema immunitario più forte con la vitamina D. Un'alimentazione varia e completa, che preveda l'assunzione del giusto quantitativo di proteine, il consumo di prodotti ricchi di omega 3 - come il pesce grasso, le noci e l'olio evo - è un'insostituibile alleata per un sistema immunitario efficiente. Ma per dare un vero 'boost' alle difese del nostro organismo è fondamentale il giusto apporto di vitamina D, contenuta in alimenti come il pesce e i funghi, o facilmente integrabile nella dieta.



Portale di informazione: Sassari Notizie

Data: 25/03/2021

Link all'articolo:

<http://www.sassarinotizie.com/24ore-articolo-568149-salute-la-dieta-dei-centenari-5-consigli-per-una-vita-lunga-e-sana.aspx>

Sassari
Notizie 

Infine, **metabolismo sempre attivo con lo sport**. L'attività fisica è un altro elemento fondamentale per la longevità sana: dal semplice giardinaggio, alle arti marziali, alla danza. La maggior parte delle persone che toccano i 100 anni in buona salute sono persone attive o molto attive fino a tarda età, anche se molte di loro non sanno neppure cosa significhi l'espressione "esercizio fisico". Per esempio a Okinawa molti pescatori ultra ottantenni non smettono mai di lavorare e signore ultranovantenni danzano con pesi sul capo parecchie volte a settimana. In Calabria Salvatore Caruso, 110 anni, si recava tutti i giorni a piedi al suo uliveto.

Portale di informazione: Sbircia la Notizia

Data: 25/03/2021

Link all'articolo: www.sbircialanotizia.it/la-dieta-dei-centenari-5-consigli-per-una-vita-lunga-e-sana/



Sbircia la notizia
Magazine

La dieta dei centenari, 5 consigli per una vita lunga e sana

 Pubblicato il 25 Marzo 2021, 13:23





Portale di informazione: Sbircia la Notizia

Data: 25/03/2021

Link all'articolo: www.sbircialanotizia.it/la-dieta-dei-centenari-5-consigli-per-una-vita-lunga-e-sana/



Sbircia la notizia
Magazine

Gli over 65 nel mondo raggiungeranno il miliardo e mezzo entro il 2050 e in Italia rappresentano già il 23,3% della popolazione, con un'aspettativa di vita media che nel giro di ottant'anni raggiungerà la soglia dei 93 anni. Insomma, vivremo più a lungo, ma come poter raggiungere una longevità che sia anche sana? A stilare un elenco di consigli, basati sull'osservazione della vita dei centenari, è la Fondazione Valter Longo Onlus.

Digiuno intermittente per cellule più giovani: un'abitudine che accomuna diversi gruppi di centenari è l'assunzione dei pasti principali e degli eventuali spuntini in un arco di 12 ore per beneficiare di altrettante ore di digiuno notturno che, grazie al periodo di riposo dell'organismo, consente di rigenerare dall'interno e di riparare le cellule danneggiate, eliminando quelle ormai non più funzionali. Il risultato? Cellule più giovani e sane. Una ulteriore riduzione delle ore in cui si mangia (10 ore o meno) consentirebbe, poi, di ottenere risultati ancora migliori per quanto riguarda la riduzione del peso, ma è molto più difficile da rispettare e potrebbe anche incrementare il rischio di effetti collaterali come lo sviluppo di calcoli biliari. L'ideale è, quindi, considerare 12 ore dalla fine della cena: se avremo consumato l'ultimo pasto alle 21.00, aspetteremo a fare colazione alle 9.00 di mattina.

Portale di informazione: Sbircia la Notizia

Data: 25/03/2021

Link all'articolo: www.sbircialanotizia.it/la-dieta-dei-centenari-5-consigli-per-una-vita-lunga-e-sana/



Sbircia la notizia
Magazine

I cibi che allungano la vita: “La dieta della longevità recepisce le abitudini alimentari dei gruppi di centenari più sani, tra cui quelli che seguiamo in Calabria, quelli di Okinawa, di Loma Linda in California, della Costa Rica e della Grecia”, spiega la nutrizionista **Romina Cervigni**. “A un'alimentazione a basso contenuto di proteine – simile a quella in uso presso i centenari di Molochio, in Calabria – corrisponde una minore incidenza di tumori e, in generale, una vita più lunga”.

Ma quali sono gli ingredienti della dieta e le abitudini dei centenari che racchiudono l'elisir della longevità? Sicuramente un'alimentazione con molta frutta a guscio, un po' di pesce, poche proteine animali, pochi zuccheri e pochi grassi saturi o trans e molti carboidrati complessi derivati da legumi e da altri alimenti di origine vegetale. Molti di questi centenari spesso mangiano al massimo 2-3 volte al giorno, poco la sera, e in molti casi prima che faccia buio.

Fibre amiche del microbiota. Nel caso in cui la dieta sia troppo ricca di proteine di origine animale, l'alimentazione può generare uno stato di infiammazione dell'organismo che rischia di compromettere il buon funzionamento del sistema immunitario, alterando la flora batterica intestinale, il cosiddetto microbiota. Meglio quindi prevenire questo pericolo con un menù ricco di fibre: non facciamoci mai mancare verdura di stagione, legumi e un po' di frutta.

Sistema immunitario più forte con la vitamina D. Un'alimentazione varia e completa, che preveda l'assunzione del giusto quantitativo di proteine, il consumo



di prodotti ricchi di omega 3 – come il pesce grasso, le noci e l’olio evo – è un’insostituibile alleata per un sistema immunitario efficiente. Ma per dare un vero ‘boost’ alle difese del nostro organismo è fondamentale il giusto apporto di vitamina D, contenuta in alimenti come il pesce e i funghi, o facilmente integrabile nella dieta.

Portale di informazione: Sbircia la Notizia

Data: 25/03/2021

Link all’articolo: www.sbircialanotizia.it/la-dieta-dei-centenari-5-consigli-per-una-vita-lunga-e-sana/



Sbircia la notizia
Magazine

Infine, **metabolismo sempre attivo con lo sport**. L’attività fisica è un altro elemento fondamentale per la longevità sana: dal semplice giardinaggio, alle arti marziali, alla danza. La maggior parte delle persone che toccano i 100 anni in buona salute sono persone attive o molto attive fino a tarda età, anche se molte di loro non sanno neppure cosa significhi l’espressione “esercizio fisico”. Per esempio a Okinawa molti pescatori ultra ottantenni non smettono mai di lavorare e signore ultranovantenni danzano con pesi sul capo parecchie volte a settimana. In Calabria Salvatore Caruso, 110 anni, si recava tutti i giorni a piedi al suo uliveto.

Portale di informazione nazionale: Trader Link

Data: 25/03/2021

Link all'articolo:

https://www.traderlink.it/notizie/news-trend-online/salute-la-dieta-dei-centenari-5-consigli-per-una-vita-lunga-e-sana_21084IZDZPMZ3H4

TRADERLINK

Salute: la dieta dei centenari, 5 consigli per una vita lunga e sana

25/03/2021 15:50



Roma, 25 mar. (Adnkronos Salute) - Gli over 65 nel mondo raggiungeranno il miliardo e mezzo entro il 2050 e in Italia rappresentano già il 23,3% della popolazione, con un'aspettativa di vita media che nel giro di ottant'anni raggiungerà la soglia dei 93 anni. Insomma, vivremo più a lungo, ma come poter raggiungere una longevità che sia anche sana? A stilare un elenco di consigli, basati sull'osservazione della vita dei centenari, è la Fondazione Valter Longo Onlus.

Digiuno intermittente per cellule più giovani: un'abitudine che accomuna diversi gruppi di centenari è l'assunzione dei pasti principali e degli eventuali spuntini in un arco di 12 ore per beneficiare di altrettante ore di digiuno notturno che, grazie al periodo di riposo dell'organismo, consente di rigenerare dall'interno e di riparare le cellule danneggiate, eliminando quelle ormai non più funzionali.

Il risultato? Cellule più giovani e sane. Una ulteriore riduzione delle ore in cui si mangia (10 ore o meno) consentirebbe, poi, di ottenere risultati ancora migliori per quanto riguarda la riduzione del peso, ma è molto più difficile da rispettare e potrebbe anche incrementare il rischio di effetti collaterali come lo sviluppo di calcoli biliari.

L'ideale è, quindi, considerare 12 ore dalla fine della cena: se avremo consumato l'ultimo pasto alle 21.00, aspetteremo a fare colazione alle 9.00 di mattina.

I cibi che allungano la vita: "La dieta della longevità recepisce le abitudini alimentari dei gruppi di centenari più sani, tra cui quelli che seguiamo in Calabria, quelli di Okinawa, di Loma Linda in California, della Costa Rica e della Grecia", spiega la nutrizionista Romina Cervigni.



Portale di informazione nazionale: Trader Link

Data: 25/03/2021

Link all'articolo:

https://www.traderlink.it/notizie/news-trend-online/salute-la-dieta-dei-centenari-5-consigli-per-una-vita-lunga-e-sana_210841ZDZPMZ3H4



"A un'alimentazione a basso contenuto di proteine - simile a quella in uso presso i centenari di Molochio, in Calabria - corrisponde una minore incidenza di tumori e, in generale, una vita più lunga".

Ma quali sono gli ingredienti della dieta e le abitudini dei centenari che racchiudono l'elisir della longevità?

Sicuramente un'alimentazione con molta frutta a guscio, un po' di pesce, poche proteine animali, pochi zuccheri e pochi grassi saturi o trans e molti carboidrati complessi derivati da legumi e da altri alimenti di origine vegetale.

Molti di questi centenari spesso mangiano al massimo 2-3 volte al giorno, poco la sera, e in molti casi prima che faccia buio.

Fibre amiche del microbiota. Nel caso in cui la dieta sia troppo ricca di proteine di origine animale, l'alimentazione può generare uno stato di infiammazione dell'organismo che rischia di compromettere il buon funzionamento del sistema immunitario, alterando la flora batterica intestinale, il cosiddetto microbiota. Meglio quindi prevenire questo pericolo con un menù ricco di fibre: non facciamoci mai mancare verdura di stagione, legumi e un po' di frutta. Sistema immunitario più forte con la vitamina D. Un'alimentazione varia e completa, che preveda l'assunzione del giusto quantitativo di proteine, il consumo di prodotti ricchi di omega 3 - come il pesce grasso, le noci e l'olio evo - è un'insostituibile alleata per un sistema immunitario efficiente.

Ma per dare un vero 'boost' alle difese del nostro organismo è fondamentale il giusto apporto di **vitamina D**, contenuta in alimenti come il pesce e i funghi, o facilmente integrabile nella dieta.

Infine, **metabolismo sempre attivo con lo sport.** L'attività fisica è un altro elemento fondamentale per la longevità sana: dal semplice giardinaggio, alle arti marziali, alla danza. La maggior parte delle persone che toccano i 100 anni in buona salute sono persone attive o molto attive fino a tarda età, anche se molte di loro non sanno neppure cosa significhi l'espressione "esercizio fisico". Per esempio a Okinawa molti pescatori ultra ottantenni non smettono mai di lavorare e signore ultranovantenni danzano con pesi sul capo parecchie volte a settimana. In Calabria Salvatore Caruso, 110 anni, si recava tutti i giorni a piedi al suo uliveto.

Autore: [AdnKronos](#) Fonte: News [Trend Online](#)



Articoli Offline

"Sotto il cielo"
Cristina Russo
e Marco Di Dio
si mettono a nudo
con la regia di
Fabrizio Spucches
Enrico Aniceto pagina 15

CATANIA
Il Covid non ferma
la vendita delle palme
Mauro Romano pagina 7

CATANIA
Vessava e picchiava
la compagna: 2 arresti
Serrenti pagina 8



S. M. GANZARIA
Il sindaco annuncia
«Sono positivo»
Mauro Romano pagina 16

TAORMINA
Lavori al S. Domenico
il lastricato "tutelato"
Mauro Romano pagina 17

LA SICILIA

Lunedì 29 marzo 2021 - Anno 77 - N. 87 - € 1,00



LE CARTE DELL'INCHIESTA A CALTANISSETTA

Montante, l'agenda rossa e il teste-chiave «Affari sull'Expo e sui beni del Vaticano»

Mauro Romano pagina 7

EMERGENZA CRONICA

Discariche saturate
la Regione ripensa
all'export rifiuti
ma serve una svolta

Giuseppe Bianca pagina 8

DOPPIA PAURA



Sicilia, cresce il timore
per vaccini e contagi
A Palermo morta
per trombosi una docente
di 46 anni: aveva fatto
la prima dose di AstraZeneca
Autopsia e inchiesta
per capire le cause del decesso
Ieri contagi quasi a quota 1.000
Mercoledì nuovo decreto
su riaperture e chiusure in Italia

Enrico Di Francesco, Luigi Scudato pagina 9

LUNEDÌ SICILIANO



Nel mulino ad acqua
di Cavallo d'Espica
a "macinare" futuro

Carlo Gatto pagina 10



«Corro da solo sull'Etna
anche con l'eruzione
una sfida con me stesso»

Giuseppe Finocchiaro pagina 11

AGILITY 300

PREZZO PROMO A PARTIRE DA 4.090 €








LA SICILIA

a cura di OSE Pubblicità

Domenica 28 Marzo 2021 LA SICILIA 15

Speciale Medicina dossier



Sono 14.804 i centenari in Italia. Sono quelli registrati al 1° gennaio 2020 dall'Istat e il loro numero sta aumentando: nel 2019 erano 14.456. Bisogna ad arrivare a 100 anni di vita 2,45 persone ogni 109 mila abitanti

Dalla fondazione Valter Longo onlus alcuni consigli preziosi per condurre una vita lunga e sana

La dieta dei centenari? Il digiuno intermittente

► Gli over 65 nel mondo toccheranno il miliardo e mezzo nel 2050 e in Italia sono già il 23,3%

Gli over 65 nel mondo raggiungeranno il miliardo e mezzo entro il 2050 e in Italia rappresentano già il 23,3% della popolazione, con un'aspettativa di vita media che nel giro di ottant'anni raggiungerà la soglia dei 90 anni. Insomma, vivremo più a lungo, ma come poter raggiungere una longevità che sia anche sana? A sfatare un elenco di consigli, basati sull'osservazione della vita dei centenari, è la Fondazione Valter Longo Onlus. Digiuno intermittente per cellule più giovani: un'abitudine che accomuna diversi gruppi di centenari è l'assunzione dei pasti principali e degli eventuali spuntini in un arco di 12 ore per beneficiare di altrettante ore di digiuno notturno che, grazie al periodo di riposo dell'organismo, consente di rigenerare dall'interno e di riparare le cellule danneggiate, eliminando

quella ormai non più funzionale. Il risultato? Cellule più giovani e sane. Una ulteriore riduzione delle ore in cui si mangia (10 ore o meno) consente invece, poi, di ottenere risultati ancora migliori (per quanto riguarda la riduzione del peso, ma è molto più difficile da rispettare e potrebbe anche incrementare il rischio di effetti collaterali come lo sviluppo di calcoli biliari). L'ideale è, quindi, considerarsi 12 ore dalla fine della cena: se avremo consumato l'ultimo pasto alle 21, aspetteremo a fare colazione alle 9 di mattina. I cibi che allungano la vita? La dieta della longevità ricopre la abitudine alimentare dei gruppi di centenari più sani, tra cui quello che si chiama in Calabria, quello di Olivenza, di Lom Linda in California, della Costa Rica della Grecia, spiega la nutrizionista romana Cervigni. «A un'alimentazione a basso contenuto di proteine - simili a quella in uso presso i centenari di Molochio, in Calabria - corrisponde una minore incidenza di tumori e, in generale, una vita più lunga».

Ma quali sono gli ingredienti della dieta e le abitudini dei centenari che ne chiudono l'elisir della longevità? Sicuramente un'alimentazione con molta frutta a guscio, un po' di pesce, pochi prodotti animali, pochi zuccheri e pochi grassi saturi e trans e molti carboidrati complessi derivati da legumi e altri alimenti di origine vegetale. Molti di questi centenari spesso mangiano al massimo 2-3 volte al giorno

para la sera, e in molti casi prima che faccia buio. Fiere amiche del microbiota, nel caso in cui la dieta sia troppo ricca di proteine di origine animale, l'alimentazione può generare uno stato di infiammazione dell'organismo che rischia di compromettere il buon funzionamento del sistema immunitario, alterando la flora batterica intestinale, il cosiddetto microbiota. Meglio quindi prevenire questo pericolo con un menu ricco di fibre (non facciamo mai mancare verdura di stagione, legumi e un po' di frutta).

Sistema immunitario più forte con la vitamina B. Un'alimentazione varia e completa, che preveda l'assunzione del giusto quantitativo di proteine, il consumo di prodotti ricchi di omega 3 - come il pesce grasso, le noci e l'olio d'oliva - è un'insostituibile alzata per un sistema immunitario efficiente. Ma per dare un vero boost alle difese del nostro organismo è fondamentale il giusto apporto di vitamina B, contenuta in alimenti come il pesce e i funghi, o facilmente integrabile nella dieta. Infine, metabolismo sempre attivo

con lo sport. L'attività fisica è un altro elemento fondamentale per la longevità sana: dai semplici giardinaggi, alle arti marziali, alla danza. La maggior parte delle persone che ritzcano i 100 anni in buona salute sono persone attive o molto attive fino a tarda età, anche se molte di loro non sanno neppure cosa significhi l'espressione "esercizio fisico". Per esempio è Okinawa molti pescatori ultra ottantenni non smettono mai di lavorare e signore ultranovantenni danzano con pesi sul capo parecchie volte alla settimana.

Tumori colon-retto, al via la campagna a favore di pazienti e famiglie

Al via, nel mese europeo della sensibilizzazione del tumore del colon-retto la campagna "Patient recruitment" lanciata da EuroCancer Italia Onlus per supportare i pazienti e i loro cari durante il percorso di cura. Ogni anno nel nostro Paese vengono diagnosticati circa 50.000 nuovi casi di cancro colonrettale, il nostro sistema sanitario - afferma Zorana Maravic, ex del Distretto Cancer Europe - offre ai pazienti un aiuto a livello medico, ma al di fuori di questo i pazienti vengono spesso lasciati soli. Aspetti come l'integrazione sociale, il benessere fisico e mentale, l'acquisizione di maggiori competenze riguardo la propria salute, la burocrazia, la psico-oncologia, temi etico-lavorativi e finanziari sono al di fuori della sfera sanitaria. Tuttavia - sottolinea Maravic - possono significativamente influenzare la consapevolezza e il comporta-

mento del paziente e in un certo modo avere un impatto sui risultati ottenuti. C'è un grande vuoto da colmare ed è qui che le associazioni entrano in gioco. Questo è il valore che vogliamo far arrivare attraverso questa campagna alle persone che ogni giorno vivono con il peso fisico e mentale di un tumore e i pazienti, le loro famiglie e i loro amici. Una App aiuta a comprendere meglio la malattia. Molti strumenti che verranno messi in campo, a partire da una campagna video, con interventi di medici chirurghi e oncologi e personale specializzato, una campagna informativa di predilezione, che prevede opuscoli e una comunicazione diffusa nelle sale d'attesa dei reparti, e la Patient Navigator App, una piattaforma digitale che permetterà ai pazienti di comprendere al meglio la malattia, il suo trattamento e l'importante ruolo che svolgono nel controllo.

UOC di OSTETRICIA e GINECOLOGIA

Endometriosi, trattamento con laser alternativo alla chirurgia il Cannizzaro tra i 5 centri in Italia che utilizza la nuova tecnica

Trattare l'endometriosi con tecnologia laser, in chirurgia laparoscopica, riduce i danni alle ovaie e favorisce la conservazione della fertilità. Sulla base di queste recenti evidenze cliniche, l'Unità Operativa Complessa di Ostetricia e Ginecologia del Triennio Ospedaliero Cannizzaro di Catania partecipa a uno studio multicentrico nazionale in cui sono coinvolti altri 4 centri, per l'impiego della tecnica a laser, in alternativa al cosiddetto "stripping". La tecnica d'azione nella cura della crisi endometriosa, o endometriomatosi, una delle patologie ginecologiche più frequenti e comunemente associate a sintomi quali sterilità e dolore pelvico cronico, è considerata quella dell'asportazione completa della capsula ciliata mediante "stripping" in laparoscopia. Ma negli ultimi anni la chirurgia endometriale è stata messa in discussione perché associata a potenziale rimozione di tessuto ovarico sano e perdita di follicoli - con conseguente riduzione della riserva ovarica; sono stati inoltre osservati peggiori risultati della fe-

condazione in vitro e una percentuale di menopausa precoce post-intervento del 24%. La comunità scientifica internazionale si è quindi di recente indirizzata verso tecniche chirurgiche alternative, in particolare quelle abilitate che sfruttano la tecnologia laser, al fine di minimizzare i danni sul tessuto ovarico sano sottostante, pur assicurando l'efficacia del trattamento. «La tecnica chirurgica - spiega il prof. Paolo Scillo, direttore dell'UOC di Ostetricia e Ginecologia e del dipartimento Materno Infantile del Cannizzaro - consiste nella rimozione della cisti, seguita dall'aspirazione del liquido endocistico e dalla eversione della parete interna, e conseguente ablazione o vaporizzazione con laser della stessa che viene lasciata "in situ", senza quindi l'asportazione completa della parete cistica del tessuto ovarico sano. Prima dell'utilizzo del laser è necessario effettuare un'accurata esplorazione della capsula cistica ed una biopsia su di essa al fine della conferma istologica della patologia. Rispetto alla tecnica di stripping, tale approccio ren-

de il trattamento più semplice, rapido e soprattutto meno dannoso per il parenchima ovarico sano sottostante alla cisti. L'uso della tecnologia laser permette, inoltre, un'ablazione più controllata del tessuto endocistico e di conseguenza un miglior risultato in termini di livello del patrimonio follicolare residuo. Nella stessa UOC è stato, inoltre, condotto un progetto per la diagnosi precoce di lesioni endometriose che infiltrano e rischia di degenerazione in epitelio, volta anche a valutare il ruolo della endometriomatosi come causa del cancro ovarico, del momento che le 2 patologie sono state descritte in associazione e le donne con endometriomatosi hanno un rischio elevato di specifici sottotipi di cancro ovarico. Il progetto, finanziato con fondi Pan, ha permesso di implementare percorsi diagnostico-avvicinazionali di supporto per migliorare la vita delle donne affette da endometriosi e altre malattie croniche invalidanti della sfera sfero genitale (come vulvodinia e cistite interstiziale).

LA SICILIA
LA SICILIA.it
DIRETTORE RESPONSABILE
Alfredo Franco
VIA
Domenico, 10 - 95124 Catania
095 2411111

Chirurgia MEDICINA

COORDINATORE
Giovanna Genovese

CONSIGLIERI
Marta Lisa Ardito
Pierpaolo Conforti
Paola Frattoluzi-Miniscalco
Laura Nappo
Dario Simola

ASSOCIATI
DSE
Via Galvani da Pizzolungo, 42
Tel. 095 35 5249 - Catania

LA SICILIA

a cura di DSE Pubblicità

Domenica 28 Marzo 2021 LA SICILIA 15

Speciale Medicina dossier

Dalla fondazione Valter Longo onlus alcuni consigli preziosi per condurre una vita lunga e sana

La dieta dei centenari? Il digiuno intermittente

► Gli over 65 nel mondo toccheranno il miliardo e mezzo nel 2050 e in Italia sono già il 23,3%

Gli over 65 nel mondo raggiungeranno il miliardo e mezzo entro il 2050 e in Italia rappresentano già il 23,3% della popolazione, con un'aspettativa di vita media che nel giro di ottant'anni raggiungerà la soglia dei 93 anni. Insomma, vivremo più a lungo, ma come poter raggiungere una longevità chesia anche sana? A stilare un elenco di consigli, basati sull'osservazione della vita dei centenari, è la **Fondazione Valter Longo Onlus**. Digiuno intermittente per cellule più giovani: un'abitudine che accomuna diversi gruppi di centenari è l'assunzione dei pasti principali e degli eventuali spuntini in un arco di 12 ore per beneficiare di altrettante ore di digiuno notturno che, grazie al periodo di riposo dell'organismo, consente di rigenerare dall'interno e di riparare le cellule danneggiate, eliminando

quelle ormai non più funzionali.

Il risultato? Cellule più giovani e sane. Una ulteriore riduzione delle ore in cui si mangia (10 ore o meno) consentirebbe, poi, di ottenere risultati ancora migliori per quanto riguarda la riduzione del peso, ma è molto più difficile da rispettare e potrebbe anche incrementare il rischio di effetti collaterali come lo sviluppo di calcoli biliari. L'ideale è, quindi, considerare 12 ore dalla fine della cena: se avremo consumato l'ultimo pasto alle 21, aspetteremo a fare colazione alle 9 di mattina. I cibi che allungano la vita: «La dieta della longevità recepisce le abitudini alimentari dei gruppi di centenari più sani, tra cui quelli che seguiamo in Calabria, quelli di Okinawa, di Loma Linda in California, della Costa Rica e della Grecia», spiega la nutrizionista Romina Cervigni. «A un'alimentazione a basso contenuto di proteine - simile a quella in uso presso i centenari di Molochio, in Calabria - corrisponde una minore incidenza di tumori e, in generale, una vita più lunga».

Ma quali sono gli ingredienti della dieta e le abitudini dei centenari che racchiudono l'elisir della longevità? Sicuramente un'alimentazione con molta frutta a guscio, un po' di pesce, poche proteine animali, pochi zuccheri e pochi grassi saturi o trans e molti carboidrati complessi derivati da legumi e da altri alimenti di origine vegetale. Molti di questi centenari spesso mangiano al massimo 2-3 volte al giorno,



Quotidiano di attualità locale della Sicilia: La Sicilia Centrale + La Sicilia Edizione di Catania

Data: 28/03/2021

Diffusione: 13.000

LA SICILIA

poco la sera, e in molti casi prima che faccia buio.

Fibre amiche del microbiota. Nel caso in cui la dieta sia troppo ricca di proteine di origine animale, l'alimentazione può generare uno stato di infiammazione dell'organismo che rischia di compromettere il buon funzionamento del sistema immunitario, alterando la flora batterica intestinale, il cosiddetto microbiota. Meglio quindi prevenire questo pericolo con un menu ricco di fibre: non facciamoci mai mancare verdura di stagione, legumi e un po' di frutta.

Sistema immunitario più forte con la vitamina D. Un'alimentazione varia e completa, che preveda l'assunzione del giusto quantitativo di proteine, il consumo di prodotti ricchi di omega 3 - come il pesce grasso, le noci e l'olio evo - è un'insostituibile alleata per un sistema immunitario efficiente. Ma per dare un vero boost alle difese del nostro organismo è fondamentale il giusto apporto di vitamina D, contenuta in alimenti come il pesce e i funghi, o facilmente integrabile nella dieta.

Infine, metabolismo sempre attivo

con lo sport. L'attività fisica è un altro elemento fondamentale per la longevità sana: dal semplice giardinaggio, alle arti marziali, alla danza. La maggior parte delle persone che toccano i 100 anni in buona salute sono persone attive o molto attive fino a tarda età, anche se molte di loro non sanno neppure cosa significhi l'espressione "esercizio fisico".

Per esempio a Okinawa molti pescatori ultra ottantenni non smettono mai di lavorare e signore ultranovantenni danzano con pesi sul capo parecchie volte alla settimana.

QdS.it

VERO CONSUMO La guida degli esperti per vivere a lungo e in salute

Alimentazione, ecco la dieta dei centenari: cinque consigli per una vita lunga e sana

Digiuno intermittente, pochi zuccheri, tanta frutta a guscio e attività fisica

ROMA - Gli over 65 nel mondo raggiungeranno il miliardo e mezzo entro il 2050 e in Italia rappresentano già il 23,3% della popolazione, con un'aspettativa di vita media che nel giro di ottant'anni raggiungerà la soglia dei 93 anni. Insomma, vivremo più a lungo, ma come poter raggiungere una longevità che sia anche sana? A stilare un elenco di consigli, basati sull'osservazione della vita dei centenari, è la **Fondazione Valter Longo Onlus**.



mentare il rischio di effetti collaterali come lo sviluppo di calcoli biliari. L'ideale è, quindi, considerare 12 ore dalla fine della cena: se avremo consumato l'ultimo pasto alle 21.00, aspetteremo a fare colazione alle 9.00 di mattina.

Ma quali sono gli ingredienti della dieta e le abitudini dei centenari che racchiudono l'elisir della longevità? Sicuramente un'alimentazione con molta frutta a guscio, un po' di pesce, poche proteine animali, pochi zuccheri e pochi grassi saturi o trans e molti carboidrati complessi derivati da legumi e da altri alimenti di origine vegetale. Molti di questi centenari spesso mangiano al massimo 2-3 volte al giorno, poco la sera, e in molti casi prima che faccia buio.

Nel caso in cui la dieta sia troppo ricca di proteine di origine animale, l'alimentazione può generare uno stato di infiammazione dell'organismo che

rischia di compromettere il buon funzionamento del sistema immunitario, alterando la flora batterica intestinale, il cosiddetto microbiota. Meglio quindi prevenire questo pericolo con un menù ricco di fibre: non facciamoci mai mancare verdura di stagione, legumi e un po' di frutta.

Un'alimentazione varia e completa, che preveda l'assunzione del giusto quantitativo di proteine, il consumo di prodotti ricchi di omega 3 - come il pesce grasso, le noci e l'olio evo - è un'insostituibile alleata per un sistema immunitario efficiente. Ma per dare un vero 'boost' alle difese del nostro organismo è fondamentale il giusto apporto di vitamina D, contenuta in alimenti come il pesce e i funghi, o facilmente integrabile nella dieta.

Infine, metabolismo sempre attivo con lo sport. L'attività fisica è un altro elemento fondamentale per la longevità sana: dal semplice giardinaggio, alle arti marziali, alla danza. La maggior parte delle persone che toccano i 100 anni in buona salute sono persone attive o molto attive fino a tarda età, anche se molte di loro non sanno neppure cosa significhi l'espressione "esercizio fisico".

Digiuno intermittente per cellule più giovani: un'abitudine che accomuna diversi gruppi di centenari è l'assunzione dei pasti principali e degli eventuali spuntini in un arco di 12 ore per beneficiare di altrettante ore di digiuno notturno che, grazie al periodo di riposo dell'organismo, consente di rigenerare dall'interno e di riparare le cellule danneggiate, eliminando quelle ormai non più funzionali. Il risultato? Cellule più giovani e sane.

Una ulteriore riduzione delle ore in cui si mangia (10 ore o meno) consentirebbe, poi, di ottenere risultati ancora migliori per quanto riguarda la riduzione del peso, ma è molto più difficile da rispettare e potrebbe anche incre-

Quotidiano locale: Gazzetta di Parma
Data: 07/04/2021
Diffusione: 33.000 copie

www.gazzettaonline.it
 0521 280 0100
 QUOTIDIANO D'INFORMAZIONE FONDATA NEL 1715
 GIOVEDÌ 8 APRILE 2021
 €1,100 L. 800

GAZZETTA DI PARMA

Mie MORELLI
 Impianti e Tecnologie
 www.morelli.it

OLTRE 2500 DOMANDE
Servizi educativi, le graduatorie: mille in attesa
 a pagina 13

GUSTO:
Plena di sapore: tutte le versioni della carbonara
 INCHIESTA

Mie MORELLI
 Impianti e Tecnologie
 www.morelli.it

EDITORIALE
Dal mugugno al ribellismo: la rotta va corretta
GIANNINO CACCIARINO

La rotta di questi giorni è un po' diversa rispetto ai tempi del Mugugno. Una rotta che punta nel Mediterraneo, ma che è ancora più lontana dal centro. Una rotta che punta verso il mare, ma che è ancora più lontana dal centro. Una rotta che punta verso il mare, ma che è ancora più lontana dal centro.

Altri nove morti nel Parmense Scuola riaperta per oltre 30.000

Le vittime sono sei donne e tre uomini dai 67 ai 92 anni. Bus, nessuna traccia di Covid
 Per nidi e materne, elementari e prime medie suona la campanella della normalità

SERIE A

PARMA, CREDICI: LA SALVEZZA È POSSIBILE NEI RECUPERI VITTORIE DI INTER E JUVE
 SERIOLO/2021 a pagina 22

LA TESTIMONIANZA
Io, «fragile», finalmente vaccinata
 MONICA STEZZI

VIA BAGANZA Marito e moglie scippano una donna: arrestati
 FELAGATTI/2021 a pagina 14

SALISOMAGGIORE 300 piantine di canapa in garage
 A pagina 11

CONDAMPNA Sei anni allo spacciatore di borgo Carfasimi
 A pagina 16

VIA ZABOTTO Gioca un euro: vince un milione
 2021/2021 a pagina 17

BASILICANOVÀ All'aperitivo in venti: multa e bar chiuso
 a pagina 18

STRADE L'Asolana torna di competenza dell'Anas
 ROMANA/2021 a pagina 18

RITRATTO Corelli, il tenore venerato al Teatro Regio
 NOTARI/2021 a pagina 20

ARBITRO DI RUGBY Fischia Clara: prima italiana in Top 10
 2021/2021 a pagina 20

Pizzeria La Spalla
 PRIMO NEI TUOI SECONDI
 Vi aspettiamo tutti i giorni con un vasto ASSORTIMENTO DI PRODOTTI
 per: Menu, Gnocchi, Pasta, Pizza, Torte, Dolci, Caffè, Gelato, Sorbetto, Limoncello, ecc.
 Strada Baganzola, 185
 Parma - Tel. 0521 882157

LA STORIA
Una pallottola per Gino
 ROBERTO LONDONI

FOTOGRAFIA
 A destra, Gino Londoni, l'uomo che ha fatto il primo scatto a colori in Italia. A sinistra, il suo figlio Gino, che ha fatto il primo scatto a colori in Italia.

SARTI LUIGI
 VENDITA E ASSISTENZA PNEUMATICI
 delle migliori marche e servizi in Age Ingenua
 TRAVERSETTOLO (PR)
 Via per Parma, 49
 ☎ 0521.842985

Quotidiano locale: Gazzetta di Parma

Data: 07/04/2021

Diffusione: 33.000 copie

GAZZETTA DI PARMA

S |

MERCOLEDÌ 7 APRILE 2021

LAURO DOTTORE

CHIRURGIA

Paolo Cantoni

Chirurgo generale, neurologo e vascolare,
vicepresidente dell'Associazione Neurologica Italiana

L'elisir di lunga vita? In Italia non è un segreto

Il fatto che la longevità non è più solo una questione di genetica, ma di stile di vita. Come allungare la vita e investire bene?

Cin oltre due milioni di persone non più di 85 anni, l'Italia, ma la Francia, detiene il record del numero di ultracentenari: sono 11 mila i centenari in Francia. L'Italia detiene anche il record del numero di ultracentenari al 1° gennaio 2019: 24.456, l'84% dei quali donna.

È questo «segreto del successo» di Cantoni e una scienza pubblica con il suo. In dieci anni, tra il 2009 e il 2019, i centenari sono passati da 3 mila a oltre 14 mila, quelli di 105 anni e oltre sono più che raddoppiati, da 472 a 1.112, con un aumento del 136%. La percentuale di centenari al 1° gennaio 2019 sono 21, i centenari dopo il 2019 quando se ne contano 11. Un colosso, questo, del successo italiano e negli altri paesi, spiega il presidente dell'Associazione degli ultracentenari, Antonio Pavesi, che, vedendo come, con un'età di 100 anni, si vive ancora, si è posto il problema di capire come si fa. E a questo punto ha rivolto l'associazione degli ultracentenari italiani, 2000 persone in tutto, il fatto che oltre ad allungare la vita, si aspetta di sopravvivere. La pandemia di Covid-19 ha dimostrato che le tracce di popolazione più vulnerabili da un punto di vista della salute. Fra le anomalie genetiche che questo secolo porta a fare, c'è l'abilità di sopravvivere a questo investimento culturale e di declino del sistema immunitario, quindi un ruolo fondamentale nella longevità, spiega il presidente dell'Associazione degli ultracentenari italiani, Valter Longo. Cantoni e il suo gruppo, per questo, hanno studiato il sistema immunitario, che è il sistema di difesa del corpo, e lo ha studiato in un modo che è stato pubblicato sull'European Heart Journal ed è stato il primo che ha studiato il sistema immunitario.

Lasciare per un momento da parte le prospettive di un sistema immunitario, cercando di non respirare facile ed ispirare un'età, è stato dimostrato che invece non è sufficiente, come con il comportamento, si possono ottenere alcuni protetti simili a quelli che una ge-



nuovo favorevole o indotto da alcuni possibili trattamenti, ci può offrire.

La dieta mediterranea, sostiene Cantoni, è un'altra via, ma non è un segreto. Il fatto che non è un segreto è un fatto che non è un segreto. Il fatto che non è un segreto è un fatto che non è un segreto.

La dieta mediterranea, sostiene Cantoni, è un'altra via, ma non è un segreto. Il fatto che non è un segreto è un fatto che non è un segreto. Il fatto che non è un segreto è un fatto che non è un segreto.

relazione sociale e il sostegno alla famiglia, che in alcuni casi, come il caso di Cantoni, non è un segreto.

Il fatto che non è un segreto è un fatto che non è un segreto. Il fatto che non è un segreto è un fatto che non è un segreto. Il fatto che non è un segreto è un fatto che non è un segreto.

Il fatto che non è un segreto è un fatto che non è un segreto. Il fatto che non è un segreto è un fatto che non è un segreto. Il fatto che non è un segreto è un fatto che non è un segreto.

Salute e benessere

INVIATE LE VOSTRE DOMANDE

SE AVETE QUESTI TIPI DI CARATTERE MEDICO, INVIATELE AL NOSTRO INDIRIZZO: saluteebenessere@gazzettadiparma.it

La dieta di lunga vita, infatti, è un segreto che non è un segreto. Il fatto che non è un segreto è un fatto che non è un segreto. Il fatto che non è un segreto è un fatto che non è un segreto.

La dieta di lunga vita, infatti, è un segreto che non è un segreto. Il fatto che non è un segreto è un fatto che non è un segreto. Il fatto che non è un segreto è un fatto che non è un segreto.

CONFERMATA LA VALIDITÀ DELLA CAMPAGNA DI IMMUNIZZAZIONE

Grazie ai vaccini, non aumenta la mortalità fra gli ultracentenari

Se l'immunità acquisita nei primi anni di vita, che si deteriora nel tempo, è un fattore di rischio per gli ultracentenari, la vaccinazione, come è stato dimostrato, non ha alcun effetto sulla mortalità, come è stato dimostrato, come è stato dimostrato.

La mortalità fra gli ultracentenari, che è un fattore di rischio per gli ultracentenari, è un fattore di rischio per gli ultracentenari. La mortalità fra gli ultracentenari, che è un fattore di rischio per gli ultracentenari, è un fattore di rischio per gli ultracentenari.

La mortalità fra gli ultracentenari, che è un fattore di rischio per gli ultracentenari, è un fattore di rischio per gli ultracentenari. La mortalità fra gli ultracentenari, che è un fattore di rischio per gli ultracentenari, è un fattore di rischio per gli ultracentenari.



(colore) (immagine) dell'epidemiologia. Dal mese di febbraio, nonostante sia stata confermata la sua natura innocua, il caso di Covid-19, la mortalità si è ridotta drasticamente.

Il fatto che non è un segreto è un fatto che non è un segreto. Il fatto che non è un segreto è un fatto che non è un segreto. Il fatto che non è un segreto è un fatto che non è un segreto.

Quotidiano locale: Gazzetta di Parma

Data: 07/04/2021

Diffusione: 33.000 copie

GAZZETTA DI PARMA

«Garantire la salute delle persone deve significare, oggi più che mai, non tanto curare le malattie, ma contrastarle ed evitarle nel corso della vita» secondo Antonluca Matarazzo, direttore generale della **Fondazione Valter Longo Onlus**, che si sta impegnando per veicolare l'importanza del sano invecchiamento attraverso programmi di

educazione scolastica e il sostegno alle persone fragili e in difficoltà.

Perdere peso (nel corpo e nella mente) ma anche aiutare l'organismo a vivere più a lungo. L'impresa è ambiziosa ma non impossibile se ci si affida ai suggerimenti dei due guru in fatto di alimentazione e corretto stile di vita: Valter Longo, professore di Biogerontologia all'University of Southern California e direttore del programma di Oncologia e longevità dell'Ifom (l'Istituto di oncologia molecolare di Milano), e Franco Berrino, direttore del Dipartimento di Medicina Preventiva e Predittiva dell'Istituto Nazionale dei Tumori di Milano.

Entrambi sono convinti che la cura di sé debba partire dalla tavola. Ecco le loro linee guida per purificare il corpo e vivere più a lungo.

Una sola porzione di frutta al giorno per non immagazzinare troppi zuccheri. Non più di 300 minuti di esercizio fisico intenso alla settimana e una mezz'ora di camminata tutti i giorni. Pesce, tanta verdura, tanti legumi, tanto olio extra vergine d'oliva. Insomma, una dieta mediterranea alleggerita di pane e pasta e spostata verso le verdure e il pesce. Ecco la ricetta per campare fino a 110 anni secondo Valter Longo.

E poi c'è il capitolo del digiuno, fondamentale per questo approc-

cio. La dieta della longevità, infatti, si abbina a un particolare approccio al digiuno. Non perché si debba mangiare poco - anzi, i cibi che Longo consiglia vanno consumati senza eccessivi problemi di quantità - ma perché per cinque giorni di fila, una volta ogni uno/sei mesi (in base ai consigli del proprio nutrizionista), si deve seguire una restrizione calorica particolare, la Dmd (dieta mima-digiuno, appunto).

Per il consumo del pesce cercare di fare attenzione a quello ad alto contenuto di metalli pesanti (salmone, tonno, grossi pesci azzurri). Meglio scegliere crostacei e molluschi con alto contenuto di omega-3/6 e/o vitamina B12 (acciughe, sardine, merluzzo, orate, trota, vongole, gamberi). È consigliato poi consumare fagioli, ceci, piselli e altri legumi come principale fonte di proteine.

Trovate un'attività sportiva che riuscite a praticare con continuità. L'ideale sarebbe una mezz'ora almeno di camminata al giorno, oppure bici, corsa, nuoto per 30-40 minuti ogni due giorni e per due ore nel weekend.



Rassegna stampa “mista”

- ✓ *Longevity & Anti-Aging World Forum*
- ✓ *Giornata Mondiale del Diabete*
- ✓ *World Obesity Day 2021*

Dal 20 marzo al 9 aprile 2021

Powered By





Portale di informazione nazionale: Wise Society

Data: 25/03/2021

Link all'articolo:

<https://wisesociety.it/salute-e-benessere/longevity-antiaging-world-forum-evento-prevenzione-benessere-psicofisico/>



ARTICOLI

Vedi tutti >>

30 e 31 marzo: al via il primo Longevity & Anti-Aging World Forum

Il primo e più importante evento in Italia dedicato all'Healthy Ageing organizzato da Wise Society con ben 47 eventi digitali gratuiti insieme con scienziati, medici, trainer sportivi e volti noti per una nuova cultura del benessere a 360°

Vincenzo Petraglia

26 Marzo 2021



TOPICS: anti-aging, be healthy, be wise, longevity, prevention

Chi non vorrebbe vivere cent'anni e anche di più? Ma quanti fra noi rinuncerebbero volentieri a questo traguardo se il prezzo da pagare fosse arrivarci non in buona salute e magari anche in maniera non autosufficiente?

Il tema della qualità della vita anche in età avanzata in **un Paese come il nostro che vanta una delle popolazioni più longeve al mondo** è quanto mai attuale. A maggior ragione in un periodo di pandemia come quello che stiamo vivendo, che ha messo in evidenza in maniera tragica quanto la fragilità delle persone anziane, dovuta spesso alla **compresenza di malattie croniche**, sia un qualcosa da scongiurare con tutte le forze.

Il modo più efficace per farlo è giocare d'anticipo, puntando sulla prevenzione, che auspicabilmente dovrebbe cominciare già **da quando si è molto giovani** tramite abitudini e stili di vita sani che in qualche modo possano preservare la nostra salute e farci invecchiare bene.



Portale di informazione nazionale: Wise Society

Data: 25/03/2021

Link all'articolo:

<https://wisesociety.it/salute-e-benessere/longevity-antiaging-world-forum-evento-prevenzione-benessere-psicofisico/>



È su questa convinzione, sulla necessità di promuovere una cultura del benessere e della prevenzione a 360 gradi, che è nato il BE WISE: Longevity & Anti-Aging World Forum, il primo e più importante evento in Italia dedicato a questi temi che si terrà in digitale il 30 e 31 marzo. **Longevity & Anti-Aging World Forum:** 47 eventi online gratuiti per vivere meglio. Un grande evento gratuito, ideato e organizzato da Wise Society in collaborazione con importanti partner medico-scientifici, che inaugura il decennio 2021-2030 dedicato dall'Organizzazione Mondiale della Sanità all'Healthy Ageing e al vivere in modo sano.

Ben 47 eventi digitali, fra masterclass, talk e workshop gratuiti, che vedranno avvicinarsi, sotto la direzione di un prestigioso comitato scientifico presieduto dal professor Damiano Galimberti, esperto di Dna e presidente dell'Associazione Italiana Medici Anti-Aging, ricercatori, medici, aziende all'avanguardia, trainer, professionisti ed esperti del settore. Tutti impegnati nella ricerca e nello sviluppo di approcci innovativi – dalla genomica alla medicina di precisione, passando per la nutrizione e gli stili di vita sani – in grado di favorire il benessere psicofisico dell'individuo, aiutandolo a vivere più a lungo e a invecchiare bene, con importanti risvolti sia per le singole persone che per l'intera società.



Portale di informazione nazionale: [Wise Society](#)

Data: 25/03/2021

Link all'articolo:

<https://wisesociety.it/salute-e-benessere/longevity-antiaging-world-forum-evento-prevenzione-benessere-psicofisico/>



Scienziati, medici, trainer sportivi e volti noti insieme per una nuova cultura del benessere a 360°

Moltissimi i nomi di spicco del mondo medico, scientifico, sportivo che saranno presenti. Da Damiano Galimberti, esperto di Dna e Anti-aging, a Elena Dogliotti, supervisore scientifico della Fondazione Umberto Veronesi, da Nicola Palmarini, direttore del National Innovation Centre for Ageing in Grand Bretagna ed esperto di Etica dell'Intelligenza Artificiale e di studi sulla longevità, ad **Antonluca Matarazzo** e **Romina Inés Cervigni**, direttore generale e responsabile scientifico della Fondazione Valter Longo, passando per Alessandro Miani, presidente della Società Italiana Medicina Ambientale, e Mike Maric, campione mondiale di apnea ed esperto di Scienza del respiro, fino a Gianfranco Beltrami e Massimo Spattini, specialisti di medicina dello sport, Alessandro Gennai, chirurgo plastico ricostruttivo ed estetico e responsabile scientifico dell'Associazione Italiana Terapia Autologa Rigenerativa, e Giovanni Scapagnini, visiting professor all'Institute of Human Virology di Baltimora ed esperto di Nutraceutica.

E ancora, Nelson Marmioli, luminare nell'ambito delle Biotecnologie ambientali al servizio della salute, Lisa Casali, scrittrice e food blogger, Franco Aliberti, chef specializzato nella cucina sana e sostenibile, Max Calderan, esploratore e specialista di Microbioma intestinale, Enzo Soresi, pneumologo di fama esperto di mitocondrio, e molti altri (qui il programma completo dell'evento) fra nutrizionisti, trainer, coach ed esperti di yoga, mindfulness e svariate altre discipline che aiutano a vivere più a lungo e meglio.

Francesca Chillemi, Martina Colombari e Victoria Cabello: speaker d'eccezione al servizio della prevenzione

Insieme con loro anche volti noti – fra tutti, Francesca Chillemi, Martina Colombari e Victoria Cabello – che porteranno la loro personale esperienza di come, attraverso stili di vita sani, si possa trovare un nuovo equilibrio e anche maggiori energie per un migliore e duraturo benessere psicofisico.



Portale di informazione nazionale: [Wise Society](#)

Data: 25/03/2021

Link all'articolo:

<https://wisesociety.it/salute-e-benessere/longevity-antiaging-world-forum-evento-prevenzione-benessere-psicofisico/>



“Ogni essere umano è unico e irripetibile, per cui diventerà centrale un approccio sempre più personalizzato in medicina e negli stili di vita per garantire alle persone una vita più lunga e sana. Perché ciò che fa bene a un individuo non è detto che faccia altrettanto bene ad un altro. Tutto dipende dai geni – i mattoni costitutivi del nostro Dna – e su di essi si gioca molto del futuro della conoscenza umana, da cui dipenderà la possibilità di preservare nel tempo la nostra salute e abbassare il rischio di ammalarci”, spiega il presidente del comitato scientifico Damiano Galimberti.

“L’obiettivo del Forum, che avrà cadenza annuale e diventerà il punto di riferimento su queste tematiche così importanti, visto il notevole allungamento della durata media della vita umana, è quello di informare e sensibilizzare il largo pubblico verso una cultura della prevenzione a tutti i livelli”, sottolinea Antonella Di Leo, editore e ceo di Wise Society. “Ogni appuntamento”, continua Di Leo, “avrà, infatti, un taglio molto pratico e divulgativo, alla portata di tutti, con lo scopo di promuovere un benessere attivo, non passivo, perché la prevenzione parte da lontano, da quando si è giovani, e ragazze e ragazzi in salute oggi saranno adulti e anziani più sani domani, con ricadute positive per tutti, non solo a livello sanitario, ma anche socio-economico”.



Portale di informazione nazionale: [Wise Society](#)

Data: 25/03/2021

Link all'articolo:

<https://wisesociety.it/salute-e-benessere/longevity-antiaging-world-forum-evento-prevenzione-benessere-psicofisico/>



Un impegno e una scommessa da vincere, ancor di più alla luce del periodo non facile che stiamo vivendo a causa della pandemia, che Wise Society si impegna a perseguire insieme con la partnership e la presenza di rappresentanti di importanti realtà scientifiche, fra cui l'Associazione Italiana Medici Anti-Aging, la Fondazione Umberto Veronesi, la **Fondazione Valter Longo**, l'Istituto Superiore di Sanità, l'European Society of Preventive, Regenerative and Anti-Aging Medicine, l'Accademia del Fitness Wellness e Anti-Aging, la Società Italiana di Medicina Ambientale, Pazienti.it, la Federazione Nazionale Parafarmacie Italiane, Confestetica e FederSalus.

4 aree tematiche come i 4 pilastri della prevenzione e dell'anti-aging

Tutti gli eventi del Forum, che parallelamente ospiterà al suo interno anche il Congresso Nazionale A.M.I.A. (Associazione Medici Italiani Anti-Aging), ruoteranno attorno a 4 diverse aree tematiche: Be Healthy (benessere e alimentazione), Be Beautiful (bellezza per il corpo e benessere per la mente), Be Active (movimento e attività fisica), Be Safe (inquinamento indoor e qualità dell'aria). Che sono poi i quattro pilastri della prevenzione e del benessere a 360 gradi.

Vincenzo Petraglia



Portale di informazione e attualità sul mondo sostenibile: Wise Society

Data: 31/03/2021

Link all'articolo:

<https://wisesociety.it/salute-e-benessere/longevity-anti-aging-forum-scienza-e-prevenzione-protagonisti/>



ARTICOLI

[Vedi tutti >>](#)

Healthy ageing: la nuova sfida per il futuro dell'umanità

Grande successo della prima giornata del Longevity & Anti-Aging World Forum con una plenaria di alto profilo scientifico e moltissimi workshop gratuiti. E domani, 31 marzo, si replica con altri 20 imperdibili eventi online

La Redazione

30 Marzo 2021



TOPICS [anti-aging](#), [be healthy](#), [Be Wise](#), [healthy ageing](#), [Longevity](#), [longevity](#)

Grande successo per la prima delle due giornate (**appuntamento a domani, 31 marzo**, per gli altri tantissimi eventi online ancora in programma) del **BE WISE: Longevity & Anti-Aging World Forum**, il primo e più importante evento in Italia dedicato ai temi della prevenzione e della longevità organizzato da **Wise Society**. In totale **47 eventi digitali gratuiti**, fra masterclass, talk e workshop dedicati ad alimentazione, attività fisica, benessere mente e corpo a 360 gradi, medicina ambientale legata all'inquinamento indoor e alla qualità dell'aria.

Ad aprire i lavori la plenaria *"La grande sfida dell'healthy ageing: dati, prospettive, esperienze e nuove opportunità. Punti di vista a confronto"* che ha fatto emergere contenuti di altissimo livello mettendo l'uno di fianco all'altro grandi nomi del settore fra scienziati, ricercatori, medici e anche volti noti, tutti impegnati sul fronte della prevenzione, l'unica in grado di proteggerci contro molte delle patologie che subentrano con l'invecchiamento.

Portale di informazione e attualità sul mondo sostenibile: Wise Society

Data: 31/03/2021

Link all'articolo:

<https://wisesociety.it/salute-e-benessere/longevity-anti-aging-forum-scienza-e-prevenzione-protagonisti/>



Longevity Forum: per una nuova cultura della prevenzione a 360 gradi

“Mai come in questo periodo”, ha sottolineato **Antonella Di Leo**, editore e ceo di Wise Society, aprendo i lavori del Forum, “si sente forte il bisogno di promuovere una cultura della prevenzione a 360 gradi e noi media abbiamo una grande responsabilità in tal senso, di **informare in modo corretto**, in un mondo in cui siamo bombardati da informazioni veicolate anche online molto spesso fuorvianti, e di sensibilizzare le persone rispetto a queste tematiche così importanti”.



Portale di informazione e attualità sul mondo sostenibile: [Wise Society](#)

Data: 31/03/2021

Link all'articolo:

<https://wisesociety.it/salute-e-benessere/longevity-anti-aging-forum-scienza-e-prevenzione-protagonisti/>



Responsabilità condivisa dal professor Damiano Galimberti, presidente del comitato scientifico del Forum, esperto di Dna e presidente dell'Associazione Italiana Medici Anti-Aging, che ha sottolineato un altro aspetto molto importante della questione: “Noi medici veniamo più da una cultura di medicina curativa, cioè interveniamo quando la malattia è già in corso, mentre dovremmo agire di più sulla prevenzione, che si lega a un nuovo concetto di salute, non più inteso come assenza di malattie, ma come benessere a 360 gradi che riguarda il corpo ma anche la sfera psicosociale dell'individuo. D'altronde noi siamo il frutto dell'interazione fra il nostro genotipo, che non è modificabile, e l'ambiente, sul quale invece possiamo intervenire per favorire una migliore qualità della vita”.

Tecnologia e intelligenza artificiale al servizio dell'healthy ageing

Se pensiamo che, come ha sottolineato durante la plenaria Gianluigi Bovini, demografo e membro Segretariato ASviS – Alleanza Italiana per lo Sviluppo Sostenibile, “nel 2060 una persona su 3 avrà più di 64 anni”, capiamo quanto quello dell'Healthy ageing, dell'invecchiare in modo sano, cui non a caso l'OMS ha dedicato il decennio 2021-2030, sia un tema quanto mai attuale e importante per il nostro futuro.

Uno scenario nel quale, secondo Nicola Palmarini, director of UK's National Innovation Centre for Ageing, l'Italia può giocare un ruolo fondamentale: “Il nostro Paese, essendo la seconda nazione, dopo il Giappone, con il più alto tasso di invecchiamento al mondo, può diventare una frontiera, un riferimento globale per la ricerca, per capire i meccanismi che governano l'invecchiamento, per influenzarli in meglio. E in questa che è una delle più grandi sfide del futuro l'intelligenza artificiale e la tecnologia possono esserci di grande aiuto”.

Portale di informazione e attualità sul mondo sostenibile: [Wise Society](#)

Data: 31/03/2021

Link all'articolo:

<https://wisesociety.it/salute-e-benessere/longevity-anti-aging-forum-scienza-e-prevenzione-protagonisti/>



Nella due giorni (30 e 31 marzo) del Forum ben 47 eventi gratuiti dedicati ad alimentazione e stili di vita sani in grado di rallentare il processo d'invecchiamento e farci vivere meglio e più a lungo.

Prevenzione e ricerca scientifica per risparmiare sulla spesa sanitaria

La sfida è ambiziosa, ma c'è ancora molto da fare. “In Italia”, ha spiegato **Antonluca Matarazzo**, direttore generale della Fondazione Valter Longo, “oltre un terzo delle malattie legate all'invecchiamento potrebbe essere evitato, con un notevole risparmio anche a livello economico per il Paese. Oggi si spendono, infatti, ben 50 miliardi di euro l'anno per la cura di patologie cardiocircolatorie, diabete ed altre malattie croniche; un approccio di prevenzione, tramite corretta alimentazione, attività fisica e stili di vita sani, potrebbe far risparmiare tutti questi soldi e soprattutto preservare il bene salute, tanto per i nostri bambini quanto per gli adulti, se si considera che un bambino sovrappeso oggi ha una probabilità quattro volte superiore rispetto a un bimbo normopeso di sviluppare malattie da adulto. Per questo motivo permettere alle persone di non ammalarsi deve diventare un prioritario obiettivo sociale, politico”.



Portale di informazione e attualità sul mondo sostenibile: [Wise Society](#)

Data: 31/03/2021

Link all'articolo:

<https://wisesociety.it/salute-e-benessere/longevity-anti-aging-forum-scienza-e-prevenzione-protagonisti/>



Obiettivo che passa certamente attraverso la promozione di una cultura della prevenzione e attraverso la ricerca di eccellenze come la Fondazione Umberto Veronesi, uno degli altri partner del Forum. “Bisogna partire da quando si è piccoli, dalle scuole”, ha sottolineato Elena Dogliotti, supervisore scientifico della Fondazione. “Perché è lì che il metodo scientifico può attecchire, sensibilizzando i più giovani a scelte responsabili”.

Partire dai giovani per una nuova consapevolezza e una società più sana

Scelte responsabili come quella che hanno fatto l'attrice Francesca Chillemi e Giorgia Del Medico, giovani imprenditrici ospiti della plenaria che hanno puntato sul benessere a 360 gradi creando la piattaforma 752 Wellstar, dedicata proprio agli stili di vita sani in formato digitale. “Spesso le nuove generazioni”, ha osservato la Chillemi, “pensano che il tema della longevità sia qualcosa che riguarda solo gli anziani, in realtà non è così, e cominciare a fare prevenzione da giovani permette di affrontare in modo più sano l'età adulta e la vecchiaia”. Per questo è fondamentale trovare il modo giusto per parlare alle nuove generazioni. “Per esempio tramite nuovi canali, adatti a loro, con professionisti qualificati che possano aiutare a fare propri abitudini e stili di vita sani”, le ha fatto eco Giorgia Del Medico nel corso della tavola rotonda.

Non solo negli ambiti più noti, quali possono essere l'attività fisica e l'alimentazione (interessantissimo a tal proposito l'intervento del dottor Alessandro Perra, direttore scientifico di Guna, che ha posto l'accento sull'infiammazione cronica sistemica di basso grado, “autentico killer silenzioso che in modo molto subdolo, a causa anche di ciò che mangiamo che non ci fa bene, crea danni di cui ci accorgiamo quando ormai è troppo tardi”), ma anche in quelli più insospettabili.



Portale di informazione e attualità sul mondo sostenibile: [Wise Society](#)

Data: 31/03/2021

Link all'articolo:

<https://wisesociety.it/salute-e-benessere/longevity-anti-aging-forum-scienza-e-prevenzione-protagonisti/>



Come per esempio l'inquinamento indoor. Sì, perché le nostre abitazioni e i luoghi al chiuso che abitualmente frequentiamo rappresentano un'insidia non da poco per il nostro organismo. “Trascuriamo la maggior parte del nostro tempo nelle nostre abitazioni e in uffici e luoghi al chiuso, dove l'inquinamento può arrivare a essere anche cinque volte superiore a quello che abbiamo all'esterno. Ecco perché è fondamentale informare e fare prevenzione anche in questo specifico ambito della qualità dell'aria, che incide a vari livelli sulla nostra salute”, ha precisato il professor Alessandro Miani, presidente della Società Italiana Medicina Ambientale.

E chissà che un giorno, più informati e attenti a queste tematiche, non potremo sempre più e in maniera generalizzata aspirare a diventare centenari in buona salute. Come quelli delle Madonie, in Sicilia, studiati dal professor Calogero Caruso, dell'Università di Palermo, e dal suo team, che ha osservato come “alimentazione, vita attiva, relazioni sociali e l'averne uno scopo nella propria esistenza possono trasformarsi in un vero elisir di lunga vita”.

Intanto per continuare a imparare quante più cose possibili sulla nostra mente e sul nostro corpo e a prendercene cura nel modo migliore possibile, nella seconda giornata del forum del 31 marzo ancora 20 eventi, fra workshop, talk e masterclass gratuiti tutti da seguire online!

Portale di informazione nazionale: Meteo Web

Data: 30/03/2021

Link all'articolo: <http://www.meteoweb.eu/2021/03/diabete-come-abbassare-glicemia-alta-dieta-longevita-digiuno-programmato/1606798/>



ALTRE SCIENZE » MEDICINA & SALUTE

Diabete: come abbassare la glicemia alta abbinando la Dieta della Longevità al digiuno programmato

Con la Dieta della Longevità e il digiuno programmato è possibile abbassare la glicemia alta in breve tempo anche in pazienti con diabete conclamato

A cura di [Filomena Fotia](#) 30 Marzo 2021 06:59





La malattia del **diabete** se ignorata o non curata adeguatamente, può causare gravi complicanze a carico di occhi, reni, nervi, apparato cardiovascolare associato al deterioramento della qualità della vita e ad uno spiccato incremento dei costi, sia per il sistema sanitario che per il paziente stesso.

*“Sono ormai numerosi gli studi che dimostrano come corretta alimentazione e regolare attività fisica possano agire come un vero e proprio farmaco per prevenire o contrastare l’evoluzione del **diabete di tipo 2**. Vale la pena ricordare che solo negli ultimi 35 anni il numero di persone in tutto il mondo a cui è stato diagnosticato il diabete è quadruplicato: si è passati dai 100 milioni del 1980 ai 422 del 2014. Grazie all’assistenza nutrizionale della Fondazione abbiamo riscontrato, infatti, diversi e significativi casi di netto miglioramento dei valori correlati a tale patologia”, spiega **Antonluca Matarazzo, Direttore Generale della Fondazione Valter Longo Onlus.***



“Per affrontare il problema alla base è fondamentale favorire programmi di educazione alimentare diffusi e di immediato impatto, così da cambiare la vita a quella porzione della popolazione più a rischio o già malata. Senza considerare che, oltre all’aspetto legato al miglioramento della salute pubblica, intervenire in modo preventivo alleggerirebbe anche la spesa sanitaria nazionale, sulla quale il diabete incide da solo per circa 12 miliardi l’anno”.



Il lavoro della **Fondazione Valter Longo Onlus Fondazione** si focalizza infatti 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 missione della Fondazione è rallentare e combattere l’insorgenza di importanti patologie correlate all’avanzare dell’età o non trasmissibili –

quali **tumori, diabete, obesità, malattie cardiovascolari, autoimmuni e patologie neurodegenerative** – promuovendo l’educazione alimentare e la crescente diffusione di uno stile di vita bilanciato e di abitudini alimentari salutari.

La **Dieta della Longevità** ha la maggior probabilità di ridurre l’insorgenza del **diabete** e di rallentarne il decorso perché racchiude comprovate e autorevoli risultanze scientifiche frutto di decenni di studi internazionali, nonché le abitudini alimentari dei centenari di diverse popolazioni nel mondo, al centro di decennali ricerche del Professor Valter Longo, Biogerontologo di fama internazionale e del suo Team, basate sull’analisi del loro stile di vita e abitudini alimentari utili a comprendere quali siano i comportamenti che danno benefici in termini di longevità sana.



*“Circa il 50% dei nostri pazienti ha problemi di **sovrappeso e glicemia alta** ed è in condizioni di **pre-diabete**, con forte rischio di insorgenza di **diabete di tipo 2**. Per neutralizzare questi fattori di rischio interveniamo abbinando la **Dieta della Longevità** a periodi di **digiuno programmato**, con una significativa riduzione*

*della **glicemia** sin dalla prima settimana, anche in pazienti con diabete conclamato, e conseguente alleggerimento delle terapie farmacologiche”, racconta Romina Inès Cervigni, Responsabile Scientifico della Fondazione.*

Portale di informazione nazionale: Meteo Web

Data: 30/03/2021

Link all'articolo: <http://www.meteoweb.eu/2021/03/diabete-come-abbassare-glicemia-alta-dieta-longevita-digiuno-programmato/1606798/>



Ecco quindi di seguito il prezioso **vademecum** di consigli sul quale la Fondazione Valter Longo Onlus basa i suoi percorsi di Assistenza Nutrizionale ai pazienti diabetici:

- **Menù 100% vegetale (o quasi):**
adottare un'alimentazione vegana-pescetariana, che si avvicini il più possibile ad un menù al 100% a base vegetale (legumi, ortaggi, frutta) e di pesce (2 o 3 volte a settimana), evitando quello ad alta percentuale di mercurio. Per gli Over 65 una raccomandazione in più, per salvaguardare la massa muscolare: il graduale reinserimento di altre proteine di origine animale – uova, formaggio, carne, yogurt di capra. Semaforo verde, infine, per l'Olio extravergine d'Oliva, da consumare in quantità relativamente alte, dai 50 ai 100 ml al giorno.
- **Mangiare di più, non di meno, ma meglio:**
assumere ricche porzioni di carboidrati complessi (pomodori, broccoli, carote, legumi, ecc.) e inserire fagioli, ceci, piselli, come principale fonte di proteine.
- **Ridurre al minimo i grassi idrogenati e trans e gli zuccheri:**
privilegiare alimenti ricchi di grassi insaturi, come quelli di salmone, noci, mandorle, nocciole, e poveri di grassi idrogenati e trans, come quelli dei prodotti industriali e confezionati.
- **Mangiare due pasti e uno snack:**
per mantenere o ridurre il peso è consigliabile uno schema alimentare 2 + 1: colazione, pranzo e spuntino alla sera *oppure* colazione, snack a pranzo e pasto principale alla sera.



- **Mangiare nell'arco di dodici ore:**

fare colazione dopo le 8 e cenare prima delle 20, oppure consumare il primo pasto della giornata alle 9 e la cena prima delle 21.



Un occhio di riguardo anche agli **alimenti Jolly Salva-glicemia:**

- **Verdure di stagione**, meglio se biologiche
- **Frutta a guscio** (mandorle, noci, nocciole)
- **Frutti rossi** (lamponi, more, fragole, mirtilli, ribes)

Di seguito anche qualche **ricetta** consigliata, si tratta di preparazioni semplici, che abbinano una ridotta percentuale di amidi ad una ricca porzione di carboidrati complessi e fibre, ideali per favorire il senso di sazietà mantenendo stabile la glicemia (*Fonte: Alla tavola della longevità, Valter Longo, Vallardi Editore 2018*):

- Zuppa di radicchio e polenta
- Spaghetti e broccoli in brodo di d'arzilla (o razza)
- Bucatini con broccoli arriminati
- Pasta e fagioli

Portale di informazione nazionale: Meteo Web

Data: 30/03/2021

Link all'articolo: <http://www.meteoweb.eu/2021/03/diabete-come-abbassare-glicemia-alta-dieta-longevita-digiuno-programmato/1606798/>



Infine, un cenno al **digiuno programmato**, un aiuto alle cellule: dai risultati di recenti studi condotti dal Professor Valter Longo (*"Science Transnational Medicine"*, febbraio 2017) emerge che periodi di digiuno programmato possono aiutare le cellule dei pazienti pre-diabetici a rigenerarsi, superando l'insulino-resistenza e riducendo i livelli di glucosio nel sangue.

Chi è Romina Inès Cervigni, biologa nutrizionista



Romina Inès Cervigni, biologa nutrizionista della Fondazione Valter Longo Onlus

Romina Inès Cervigni, biologa nutrizionista della Fondazione Valter Longo Onlus, ha al suo attivo un dottorato di ricerca alla Open University nel Regno Unito conseguito focalizzando i suoi studi in ambito oncologico, con un particolare focus nelle ricerche di biologia cellulare. Ha collaborato, inoltre, come ricercatrice post-dottorato con il Comitato Nazionale delle Ricerche (CNR) di Napoli e con l'Università VitaSalute San Raffaele di Milano, occupandosi di malattie neurodegenerative.



Portale di informazione nazionale: Meteo Web

Data: 30/03/2021

Link all'articolo: <http://www.meteoweb.eu/2021/03/diabete-come-abbassare-glicemia-alta-dieta-longevita-diigiuno-programmato/1606798/>



Chi è Romina Inès Cervigni, biologa nutrizionista

I suoi studi in Nutrizione e Dietetica, con un Master di secondo livello all'Università Politecnica delle Marche, le permettono di completare il suo percorso formativo integrando fra le sue competenze le terapie farmacologiche per diverse patologie attraverso una terapia alimentare. Collabora con la Fondazione Valter Longo Onlus fin dalla sua creazione e assiste quotidianamente pazienti con diverse patologie provenienti da tutto il mondo.

Cos'è la Fondazione Valter Longo Onlus, la prima in Italia dedicata a ottimizzare la longevità

Offrire a tutti l'opportunità di una vita più lunga e sana. È questo il mantra che ha ispirato Valter Longo, scienziato e biogerontologo di fama internazionale, nella creazione della **Fondazione Valter Longo Onlus**, che **opera per prevenire e curare gravi malattie e permettere a tutti, bambini e adulti, anche in povertà, di vivere sani e a lungo.**

La prima in Italia dedicata a favorire la **longevità sana** attraverso l'**educazione alimentare nelle scuole** ed il **sostegno alle persone fragili e in difficoltà** nella prevenzione e cura di gravi malattie.

Una Fondazione concentrata sulla **creatività**, ma anche sull'**approccio multidisciplinare** tipico dell'ambito universitario. Un approccio unico, che combina la **biologia molecolare**, la **dietologia** e la **medicina** per informare, assistere e curare sempre più persone, dall'infanzia agli anni d'argento, per accompagnarle verso una **longevità sana – intendendo per longevità una vita di durata superiore alla media.** In particolare, il lavoro della Fondazione 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**".



Portale di informazione nazionale: Meteo Web

Data: 30/03/2021

Link all'articolo: <http://www.meteoweb.eu/2021/03/diabete-come-abbassare-glicemia-alta-dieta-longevita-digiuno-programmato/1606798/>



La **missione** della Fondazione è rallentare e combattere l'insorgenza di importanti patologie correlate all'avanzare dell'età o non trasmissibili – quali **tumori, diabete, obesità, malattie cardiovascolari, autoimmuni**, come il **Morbo di Crohn** e la sclerosi multipla, e patologie neurodegenerative come l'Alzheimer – promuovendo l'educazione alimentare e la crescente diffusione di uno stile di vita bilanciato e di abitudini alimentari salutari.

“Non tutti sono consapevoli che la nutrizione è uno dei più potenti farmaci naturali a nostra disposizione, sia in un'ottica preventiva che in un percorso di cura”, tiene a precisare Valter Longo. Ecco perché 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. Una vera e propria **strategia biologica evoluta** per poter influire sulla longevità e sulla salute attraverso strategie di protezione e rigenerazione come la **dieta** e il **digiuno**. Fondazione Valter Longo Onlus intende educare, formare e collaborare con un esercito di **10mila nutrizionisti** per trasformarli in veri e propri **ambasciatori della sana longevità** e dare un contributo concreto alla salute di adulti e bambini.

Quotidiano: Corriere del Mezzogiorno – Edizione Napoli e Campania
Data: 22/03/2021
Diffusione: 65.000

<p>Cultura Giuseppe Goffredo ascoltiamo le voci del Mediterraneo di Francesco Mazzotta a pagina 9</p>	<p>Il discografico Ferenc Smetberger musica in memoria del popolo rom di Fabrizio Veronesi a pagina 34</p>	<p>Per niente Candida di Candida Novillo a pagina 18</p>	<p>Lavagne Il silenzio sumede della scuola e il gioco di gridare di Giancarlo Vivanti a pagina 14</p>	<p>ORA 10°C 12°C 14°C 16°C</p> <p>ORA 10°C 12°C 14°C 16°C</p> <p>ORA 10°C 12°C 14°C 16°C</p> <p>ORA 10°C 12°C 14°C 16°C</p>
--	---	---	--	---

CORRIERE DEL MEZZOGIORNO

VEDI: www.corriere.it/mezzogiorno | www.corriere.it/mezzogiorno

Chiave respiratoria La terza ondata. Situazione critica al Policlinico dove si affievolisce la gestione dell'apertura del prefabbricato allestito per l'emergenza

UN'ALTRA SANTA PER BARI

di Michele Damico

Non sono bastati un anno e mezzo per cancellare il ricordo di una donna che ha fatto della sua vita un'opera d'arte. Ma la provincia che ha gli indicatori migliori per ospitare un ospedale può essere una galleria d'arte o un museo. E la classe dirigente della sanità...

I contagi mandano gli ospedali in tilt

Pronto soccorso del San Paolo allo stremo. Il responsabile: «Chiudete per 48 ore gli accessi del NIS»

L'intervista
Il volontario Carofiglio «Io, vaccinato con Rei Thera ma disgustato dai furibetti»
di Francesca Petrazzoli

Non rubate l'epidemia in Puglia. Nella speranza di non essere inghiottiti dagli contagi. Detti i lapidei, che stanno mettendo a appassire la tenuta degli ospedali. Ora una nota inviata alla direzione generale del NIS, il responsabile del Pronto soccorso del San Paolo di Bari ha chiesto che per almeno un periodo l'accesso alle corsie del poli sia...
di Duilio Vecchio, Di Biogio

TACCHI A SULLA
di Oreste

Leone non che si è un diavolo, è un diavolo. Perché non per la scienza e per la salute. Se riflettete di meno di una settimana e di meno di una settimana, come direbbe un tempo politico di essere perfino. Quattrocento le lauree in medicina alla Santa produce il Natale con i suoi. E con pochi parenti, si è visto non più...

Leisure pubbliche

SBRIGARSI A SALIRE SUL TRENO

di Emanuele Imperoli

Le imprese ci sono e il mondo di oggi è un mondo di...
di Emanuele Imperoli

Caldo: Trento a Frosinone (D-3), giallorossi al secondo posto



I colpi di Coda spingono il Lecce verso la serie A
Quarta giornata di Serie A del gallesse Coda (Lecce), quarta vittoria consecutiva del Lecce che riesce al doppio il Primatone (2-0). Approfondimento del confronto con i giallorossi della Lazio, i giallorossi italiani al secondo posto dietro il Napoli e davanti al...

Everidea il mercato aumenti di capitale

Mittal sfida Invitalia

Stop agli investimenti, poi ecco il dietrofront

di Cesare Bechi
L'istituzione di bilancio del Tesoro ripropone del...
di Angela Bolzonaro
Il giorno della nascita della...
di Angela Bolzonaro

IL TEMPO DEL SUD | di Claudio De Vincenti

IL DECRETO SOSTEGNI CONTRO LA CRISI BOCCATA D'OSSIGENO PER IL MERIDIONE

Con il Decreto Sostegni il Governo ha predisposto le misure e le risorse per gestire la prevenzione della crisi economica e sociale dovute alla pandemia un intervento che rappresenta un successo di governo per il nostro paese e che favorisce la crescita del Mezzogiorno. In questa fase è necessario per affrontare le sfide più importanti in cui il Governo...

Al quartiere Paolo VI a Taranto

VENDESI

TERRENI EDIFICABILI

con progetto approvato per 34 e per 84 appartamenti

info: 335 625 33 05

CORRIERE DEL MEZZOGIORNO

L'alimentazione

La ricerca
Butirrato scoperto
nel latte materno:
previene le allergie

Il latte materno contiene un immunoregolatore: la Pastore ha provato il suo potere contro le allergie di origine alimentare. In seguito sono stati i ricercatori del Ceinge-Biotechnology in collaborazione con colleghi dell'Università degli Studi di Salerno, del Cnr e l'ospedale nazionale della ricerca e Ospedale Evangelico Gesù La Ricerca, guidati dalla Prof.ssa Allergici, si è



avvicinata dalla collaborazione di Carlo Emanuele della Campania, che hanno condotto un'indagine di latte nei primi mesi di allattamento. I ricercatori sono così riusciti a isolare il butirrato. La ricerca dimostra anche che i livelli di butirrato nel latte materno sono influenzati dalla dieta materna: più è sana e potente allo stesso tempo, più elevati sono i livelli di butirrato.

A tavola con la **dieta** della longevità Cinque regole per mangiar bene

L'obesità è una delle cause più frequenti di co-morbilità nei morti per Covid. La Fondazione Valter Longo in prima linea per educare alla sana alimentazione

molto recenti, inoltre, descritti come alcune condizioni associate all'obesità, come ad esempio la costante glicemia elevata nel sangue, provoca danni nel dna e una infanzia esposta al diabete.

La Fondazione Valter Longo (Fondazione Valter Longo) grazie al professor Valter Longo, direttore del Programma di Oncologia e Longevità dell'IPOM (Istituto Pire di Oncologia Molecolare) di Milano e del Longevity Institute dell'USC (University of Southern California) David Sabatini, School of Gerontology di Los Angeles, noto in tutto il mondo per l'educazione del Programma che mira al digiuno e per il suo best-seller mondiale La dieta della longevità. La Fondazione si occupa di salute, longevità e alimentazione attraverso progetti di assistenza nutrizionale e di educazione nelle scuole affinché che proseguano anche durante la pandemia mediante consulenze telefoniche e colloqui nutrizionali on line.

Ma cosa possiamo fare, limitati dalla pandemia, per prevenire i rischi e migliorare la salute? «Innanzitutto cercare di fare attività fisica costante e crisi passeggiate nei dintorni, quando possibile - consiglia la dottoressa Castaldo - e seguire cinque semplici suggerimenti che, se applicati quotidianamente, costituiscono uno stile di vita sano e vegetale (o quasi) migliore di più, non di meno, ma meglio, ridurre il consumo di grassi idrogenati e trans e gli zuccheri semplici, mangiare due pasti a uno spuntino e mangiare meglio un solo pasto. Per info e approfondimenti sul sito www.fondazionevalterlongo.org.

Rosaria Castaldo

La scuola in forma



● In questi giorni, stando vicino al filo di un percorso sano di consumo, è speso un'attenzione particolare. Gli effetti però ricadono sulla salute e sulla sicurezza di consumo nei rapporti con i servizi suggeriti dalla Fondazione Valter Longo. Le scuole di oggi, con i loro servizi, stanno diventando uno spazio di cura e benessere che si affianca al compito di fare attività fisica costante in caso di possibilità di andare, quando possibile.

● Il 100% degli scolari in questi

● Il 70% degli scolari in questi

● Il 100% degli scolari in questi

Il World Obesity Day 2020 ha diffuso dati particolarmente allarmanti che riguardano la correlazione tra obesità e Covid-19. Ad un anno di distanza dalla pandemia le statistiche sono più che attendibili (tanto che l'Istituto Superiore di Sanità, ha inserito l'obesità tra le cause più frequenti nei decessi per coronavirus). In Italia una persona su 4 è affetta da obesità mentre 25 milioni sono in sovrappeso ma i casi sono in forte aumento, anche in seguito al lockdown. Siamo rimasti in un circolo vizioso. «Negli ultimi tre anni l'incidenza del sovrappeso ha visto un aumento del 20% e l'obesità è aumentata del 40%. Se si guarda all'impatto del Covid-19, l'obesità che spesso si accompagna a ipertensione e diabete è una delle cause più frequenti di co-morbilità nei morti per coronavirus», spiega Antonietta Marazziti, direttrice generale di Fondazione Valter Longo. «Le proiezioni sono allarmanti: nel 2030 rischiamo di assistere al raddoppio della prevalenza di obesità che, stimata al sovrappeso, costituirà circa il 70% della popolazione, con un enorme impatto clinico ed economico, essendo l'obesità responsabile di alcune forme di tumore, del diabete e del mal di cuore associato. I dati dell'



l'Obesity Reviews, rivista medica ufficiale della World Obesity Federation, parlano chiaro: le persone obese che hanno contratto il coronavirus hanno avuto il 70% in più di probabilità di essere ospedalizzate, il 75% in più di essere ricoverate in terapia intensiva ed il 40% in più di morire, rispetto ai pazienti normopeso. La vulnerabilità verso il

virus aumenta proporzionalmente al peso, già il sovrappeso (oltre il 30% di massa grassa) aumenta l'infiammazione cronica nel soggetto obeso predispone a una serie di patologie allergiche e autoimmuni, oltre la sovrappeso immunitaria aumentando il rischio di cancro e quadriplegia la possibilità di sviluppare il diabete. Studi

deciso a tutti gli effetti un regime con maggiori funzioni. Ad esempio, produce molecole infiammatorie e lo stato infiammatorio cronico nel soggetto obeso predispone a una serie di patologie allergiche e autoimmuni, oltre la sovrappeso immunitaria aumentando il rischio di cancro e quadriplegia la possibilità di sviluppare il diabete. Studi

Vegetariano è un menu che è deciso con il cibo per essere sano e vegetale. I cibi vegetali sono ricchi di fibre, vitamine e minerali. Per info e approfondimenti sul sito www.fondazionevalterlongo.org.

L'allarme: un quarto dei bambini campani è in **sovrappeso**

Berni Canani: «La pandemia ha aggravato la situazione, la sedentarietà deleteria per tutti»

Non salire mai la prima collina, fare almeno 10 minuti di attività fisica, limitare le ore davanti agli schermi e arroccare il tempo con l'attività fisica attiva. Ossia, più semplicemente una sgambata in bici o un po' di gioco all'aperto. Sono alcune delle regole "base" del decalogo antiobesità elaborato dal Centro di Allergologia Pediatrica dell'azienda Ospedaliera Università Federico II di Napoli, diretto da Roberto Berni Canani, e ideato per contrastare quelle che molti ricercatori statunitensi hanno definito già la "nuova pandemia nei bambini", la comorbilità che con il lockdown prolungati rischia di peggiorare. Un rischio per tutti i bambini e in particolare per quelli campani visto che la regione l'obesità infantile è già di suo un grave problema. Lo mostrano i dati di Okkio alla Salute che raccontano di un'Italia in cui ben il 30,4% dei bambini è sovrappeso e il 14,4% è obeso e una Campania dove addirittura il 25,4% dei bam-

mini campani è in sovrappeso e il 14,4% è obeso. «Purtroppo, la pandemia da coronavirus sta contribuendo ad aggravare ulteriormente questa quadro», spiega Roberto Berni Canani, professore di pediatria dell'Università degli Studi di Napoli Federico II - «determinando il peggioramento di una già instaurata condizione di obesità o pre-obesità». L'isolamento domiciliare di questo primo anno di emergenza coronavirus ha comportato delle alterazioni rituali dello stile di vita, sia in termini di alterazioni del equilibrio energetico sia in termini di benessere psicologico, incrementando il rischio di depressione, stress e ansia. Stress e turbolenza emotiva che si associano al fenomeno dei così detti comfort eating. Passaggio di alimenti ricchi di zuccheri e alimenti appetibili rappresenta un meccanismo fisiologico di autoconsolazione contro gli stimoli negativi, a seguito del rilascio di serotonina che ha un effetto benefico



all'umore. Secondo i risultati del Centro di Allergologia Pediatrica del Policlinico federico II la combinazione di questi elementi, la DASH e l'interruzione delle attività sportive programmate ha causato un pericolosissimo aumento della sedentarietà. Una sedentarietà deleteria vista la stretta regolazione tra le ore passate davanti allo schermo e il rischio

di obesità e complicità cardio-metabolica. Se non altro perché il tutto si associa spesso a un'alimentazione eccessiva e scorretta. E spesso non consapevole. Condanne di vite errate che sono aumentate durante il lockdown. Un lockdown che ha visto l'incremento dei cosiddetti comfort food come pasticcini, brioche, panettoni, carne trita e così via.

Comorbilità. Un'alimentazione scorretta e sedentarietà. Per info e approfondimenti sul sito www.fondazionevalterlongo.org.

«L'azione congiunta di questi comportamenti - evidenzia Berni Canani - aumenta il rischio di obesità. Ed è proprio per questo che sul sito www.fondazionevalterlongo.org è a disposizione di tutti il decalogo elaborato dai ricercatori del Centro. Un decalogo che oltre alle raccomandazioni già elencate raccomanda di far ascoltare un corretto ritmo del sonno, né troppo né troppo poco, di seguire preparazioni a dormire più serene spegnendo per un minuto prima di andare a letto tutti gli schermi, televisori compresi, rispettando le regole della dieta mediterranea, sostituire con il frutto al giorno ed evitare di affidarsi a preparazioni già pronte e ultra-refinite riciclate gli alimenti freschi in casa. Quest'ultimo regola, tra l'altro, oltre a garantire una dieta più sana è anche l'occasione per genitori e figli di fare qualcosa insieme, chiacchierare, e imparare insieme a mangiare sano.

Paola Casca

CORRIERE DEL MEZZOGIORNO

A tavola con la **dieta** della longevità **Cinque regole** per mangiar bene

L'obesità è una delle cause più frequenti di co-morbilità nei morti per Covid
La Fondazione Valter Longo in prima linea per educare alla sana alimentazione

Il World Obesity Day 2021 ha diffuso dati particolarmente allarmanti che riguardano la correlazione tra obesità e Covid-19. Ad un anno di distanza dalla pandemia le statistiche sono più che attendibili tanto che l'Istituto Superiore di Sanità, ha inserito l'obesità (ma anche il sovrappeso) tra le cause più frequenti nei deceduti per coronavirus. In Italia una persona su 10 è affetta da obesità mentre 18 milioni sono in sovrappeso ma i casi sono in forte aumento, anche in seguito al lockdown. Siamo entrati in un circolo vizioso. «Negli ultimi trent'anni l'incidenza del sovrappeso ha visto un aumento del 90% e l'obesità è aumentata del 60%. Se si guarda all'impatto del Covid-19, l'obesità che spesso si accompagna a ipertensione e diabete è una delle cause più frequenti di co-morbilità nei deceduti per coronavirus», spiega Antonluca Matarazzo, direttore generale di Fondazione Valter Longo Onlus.

«Le proiezioni sono allarmanti: nel 2030 rischiamo di assistere al raddoppio della prevalenza di obesità che, sommata al sovrappeso, costituirà circa il 70% della popolazione, con un enorme impatto clinico ed economico, essendo l'obesità responsabile di alcune forme di tumore, del diabete e di malattie cardiovascolari. I dati del



l'Obesity Reviews, rivista medica ufficiale della World Obesity Federation, parlano chiaro: le persone obese che hanno contratto il coronavirus hanno avuto il 113% in più di probabilità di essere ospedalizzate, il 74% in più di essere ricoverate in terapia intensiva ed il 48% in più di morire, rispetto ai pazienti normopeso». La vulnerabilità verso il

virus aumenta proporzionalmente al peso, già il sovrappeso (oltre il 30% di massa grassa) innesca l'allarme, perché?

«Il tessuto adiposo non è da considerare come un qualcosa di inerte - spiega Romina Cervigni, responsabile scientifica della Fondazione Valter Longo -, sappiamo ormai da tempo che può essere consi-

derato a tutti gli effetti un organo con molteplici funzioni. Ad esempio, produce molecole infiammatorie e lo stato infiammatorio cronico nei soggetti obesi predispone a una serie di patologie allergiche e autoimmuni, riduce la sorveglianza immunitaria aumentando il rischio di cancro e quintuplica la possibilità di sviluppare il diabete. Studi

Vegetariano
È il menu che i dietologi consigliano per star bene e conquistare l'elisir di lunga vita

molto recenti, inoltre, descrivono come alcune condizioni associate all'obesità, come ad esempio la costante glicemia elevata nel sangue, provoca danni nel dna e una minore capacità di autoripararsi».

La Fondazione Valter Longo Onlus nasce a Milano nel 2017 grazie al professor Valter Longo, direttore del Programma di Oncologia e longevità dell'IFOM (Istituto Firc di Oncologia Molecolare) di Milano e del Longevity Institute dell'USC (University of Southern California) Davis School of Gerontology di Los Angeles, noto in tutto il mondo per l'ideazione del Programma che mima il digiuno e per il suo best-seller mondiale *La dieta della longevità*. La Fondazione si occupa di salute, longevità e alimentazione attraverso progetti di assistenza nutrizionale e di educazione nelle scuole; attività che proseguono anche durante la pandemia mediante consulenze telefoniche e colloqui nutrizionali on line.

Ma cosa possiamo fare, limitati dalla pandemia, per prevenire i rischi e migliorare la salute? «Innanzitutto cercare di fare attività fisica costante a casa o passeggiate nei dintorni, quando possibile - consiglia la dottoressa Cervigni - e seguire cinque semplici suggerimenti che, se applicati quotidianamente, costituiscono uno stile di vita sano: menù 100% vegetale (o quasi), mangiare di più, non di meno, ma meglio; ridurre al minimo i grassi idrogenati e trans e gli zuccheri semplici; mangiare due pasti e uno spuntino e mangiare nell'arco di dodici ore. Ulteriori approfondimenti sul sito www.fondazionevalterlongo.org.

Rosaria Castaldo
© RIPRODUZIONE RISERVATA

Quotidiano: Corriere del Mezzogiorno – Edizione Napoli e Campania

Data: 22/03/2021

Diffusione: 65.000

CORRIERE DEL MEZZOGIORNO

La scheda in forma



● In tempi di pandemia, stando reclusi a casa, il cibo, da preparare o solo da consumare, è spesso un'attrazione irrinunciabile. Gli effetti però ricadono sulla bilancia e allora si cerca di correre ai ripari. Ecco i cinque semplici suggerimenti della **Fondazione Valter Longo Onlus** che, se applicati ogni giorno,

costituiscono uno stile di vita sano e longevo, che si affianca al consiglio di fare attività fisica costante a casa o passeggiate nei dintorni, quando possibile:

● 1) menù 100% vegetale (o quasi)

● 2) mangiare di più, non di meno, ma meglio;

● 3) ridurre al minimo i grassi idrogenati e trans e gli zuccheri semplici;

● 4) mangiare ogni giorno due pasti e uno spuntino;

● 5) Mangiare nell'arco di dodici ore

Rassegna Stampa



Dal 10 Aprile al 14 Maggio 2021

Powered By

Action
Advanced Communication



Executive Summary

Nel periodo dal 10 aprile al 15 maggio le attività di ufficio stampa hanno sostenuto la visibilità della Campagna 5x1000 della Fondazione Valter Longo Onlus, della Festa della Mamma e dell'Open Day per la prevenzione del Cancro al Seno del 19 maggio, e infine, la sensibilizzazione sull'importanza della Dieta della Longevità per la prevenzione e cura di diabete, obesità e altre patologie croniche e non trasmissibili.

L'Ufficio Stampa Action ha generato:

- ✓ un totale di **22 articoli**

Di questi:

- ✓ **8 articoli** dedicati alla **Campagna 5x1000 & Festa della Mamma** – tutti sui portali **online**
- ✓ **11 articoli** dedicati alla **Dieta della Longevità** – *9 dei quali su periodici e quotidiani cartacei*, fra i quali un'ampia intervista al Professor Longo su *"D La Repubblica delle Donne"*
- ✓ **3 articoli** dedicati al **Webinar** in collaborazione con *Comune di Milano & le sue Partecipate* – fra i quali un *ampio articolo* di spalla dedicato alla Partnership fra la Fondazione ed il Comune sul quotidiano *"Il Giornale"* con dichiarazione di Antonluca Matarazzo



Rassegna Stampa dal 10 Aprile al 14 Maggio 2021

Totale articoli: - dei quali online

Campagna 5x1000 & Festa della Mamma

Indice

Articoli online: 8

Data:	Portale/Blog:	Link all'articolo:	Titolo:	Pag.
06/05/2021	FamigliaCristiana.it	www.famigliacristiana.it/articolo/consulenze-nutrizionali-gratuite-per-le-mamme-per-prevenire-il-tumore-al-seno.aspx	Per le mamme consulenze nutrizionali gratuite per il tumore al seno.	2
03/05/2021	NostroFiglio.it	www.nostrofiglio.it/famiglia/prevenzione-cancro-al-seno-alimentazione	Prevenzione del cancro al seno, consigli per un'alimentazione corretta.	6
05/05/2021	DiLei.it	https://dilei.it/benessere/festa-della-mamma-combattere-il-tumore-al-seno-alzheimer/1019664/	Festa della Mamma: per combattere il tumore al seno e l'Alzheimer.	11
09/05/2021	Altraeta.it	www.altraeta.it/per-la-festa-della-mamma-regaliamo-la-prevenzione/	Per la Festa della Mamma regaliamo la prevenzione.	13
12/04/2021	Pianeta Salute	www.pianetasaluteonline.com/2021/04/12/al-via-la-prima-campagna-5x1000-di-fondazione-valter-longo-onlus-non-smettere-di-danzare-un-messaggio-di-resilienza-per-sconfiggere-la-malattia-ma-soprattutto-un-appello-m/	Al via la prima Campagna 5x1000 della Fondazione Valter Longo Onlus.	16
03/05/2021	SaniHelp.it	https://www.sanihelp.it/news/31321/--fondazione-longo-vegetale/1.html	Un aiuto a tutte le mamme e non solo.	22



Rassegna Stampa dal 10 Aprile al 14 Maggio 2021

Campagna 5x1000 & Festa della Mamma

Indice

Articoli online: 8

Data:	Portale/Blog:	Link all'articolo:	Titolo:	Pag.
26/04/2021	MeteoWeb.eu	www.meteoweb.eu/2021/04/come-prevenire-il-tumore-al-seno-con-l'alimentazione/1669633/	Tumore al seno, la prevenzione inizia a tavola.	25
02/05/2021	Planetasaluteonline.it	https://www.pianetasaluteonline.com/2021/04/29/9-maggio-2021-festa-della-mamma/	9 Maggio 2021, Festa della Mamma.	32

Dieta della Longevità

Indice

Articoli offline: 9

Data:	Magazine/Quotidiano:	Titolo:	Pag.
26/04/2021	D LA Repubblica delle Donne	L'efficacia della DMD.	38
11/05/2021	La Repubblica – Edizione Palermo	L'alimentazione, un farmaco naturale.	42
11/05/2021	La Repubblica – Edizione Palermo	Rallentare l'avanzamento dell'età, ecco come fare.	45
08/05/2021	Il Messaggero Veneto	L'alimentazione, un farmaco naturale.	48
14/05/2021	Il Tirreno (Ed. Prato, Pistoia, Montecatini)	L'alimentazione, un farmaco naturale.	51



Dieta della Longevità

Indice

Articoli offline: 9

Data:	Magazine/Quotidiano:	Titolo:	Pag.
10/05/2021	Gazzetta di Reggio	Rallentare l'avanzamento dell'età, ecco come fare.	54
13/05/2021	La Provincia Pavese	L'alimentazione, un farmaco naturale.	57
09/04/2021	Viversani e belli	La Dieta dei Centenari.	60
01/05/2021	Io e il mio bambino	L'ambiente ci sta a cuore.	63

Articoli online: 2

Data:	Portale/Blog:	Link all'articolo:	Titolo:	Pag.
13/05/2021	NostroFiglio.it	www.nostrofiglio.it/gravidanza/salute-e-benessere/dieta-della-longevita-per-la-gravidanza-e-durante-l-allattamento	Dieta della longevità per la gravidanza e l'allattamento.	66
09/04/2021	MeteoWeb.eu	www.meteoweb.eu/2021/04/diabete-glicemia-alta-digiuno-frutta-errori-comuni-evitare-benefici-preziosi-alimenti-golosi/1657924/	Diabete e glicemia alta, dal digiuno alla frutta.	75



Webinar con Comune di Milano & Partecipate

Indice

Articoli: 1 offline + 2 online

Data:	Portale/Blog:	Link all'articolo:	Titolo:	Pag.
28/04/2021	Askaneews.it	www.askaneews.it/cronaca/2021/04/27/milano-un-webinar-sul-benessere-in-azienda-con-le-partecipate-pn_20210427_00211/	Un Webinar sul benessere in azienda con le partecipate.	83
28/04/2021	Il Giornale	<i>Non disponibile</i>	Una vita sana? Il Comune va a lezione.	85
28/04/2021	Yahoo Notizie	https://it.notizie.yahoo.com/milano-un-webinar-sul-benessere-153916564.html?soc_src=community&soc_trk=wa&guccounter=1	Milano, un Webinar sul benessere in azienda con le partecipate.	87

Rassegna Stampa



Campagna 5 x 1000 & Festa della Mamma

Monitoraggio stampa dal 10 Aprile al 14 Maggio 2021

Powered By

Action
Advanced Communication

Portale di informazione del settimanale: Famgliacristiana.it

Data: 06/05/2021

Link all'articolo:

<https://www.famgliacristiana.it/articolo/consulenze-nutrizionali-gratuite-per-le-mamme-per-prevenire-il-tumore-al-seno.aspx>

FC | FAMIGLIA CRISTIANA.it



PER LE MAMME CONSULENZE NUTRIZIONALI GRATUITE CONTRO IL TUMORE AL SENO

Portale di informazione del settimanale: Famigliacristiana.it

Data: 06/05/2021

Link all'articolo:

<https://www.famigliacristiana.it/articolo/consulenze-nutrizionali-gratuite-per-le-mamme-per-prevenire-il-tumore-al-seno.aspx>



06/05/2021 La Fondazione Valter Longo ha studiato gli effetti di una dieta a prevalenza vegetale abbinata al digiuno intermittente per prevenire diverse patologie e anche per gestire meglio la chemioterapia. Per il 19 maggio le donne possono prenotare un colloquio nutrizionale da remoto



GLI ARTICOLI DEL DOSSIER

- Mamme "equilibriste"; nel 2020 in 96.000 licenziate o penalizzate professionalmente
- Per la festa della mamma doniamo una culla ai neonati dell'Uganda
- Se le mamme ricevessero un compenso per il loro "lavoro" quanto guadagnerebbero?
- Per le mamme consulenze nutrizionali gratuite contro il tumore al seno

Il tumore al seno è la neoplasia più frequente in assoluto nella popolazione femminile e colpisce una donna ogni 8. Nel 2018 il cancro alla mammella ha coinvolto nel nostro Paese 52.800 donne, con

un'incidenza del 29% fra le neoplasie femminili. Sono dati allarmanti, sui quali è necessario richiamare l'attenzione, anche e soprattutto in occasione della Festa della Mamma, una giornata speciale, che celebra le donne impegnate ogni giorno in famiglia e nel lavoro. E proprio **per proteggere la salute di tutte le mamme, Fondazione Valter Longo Onlus**, la prima in Italia dedicata a garantire a tutti, in particolare alle persone svantaggiate e in condizioni di povertà, una vita lunga e sana, lancia una forte Call to Action per la prevenzione del cancro alla mammella attraverso la corretta alimentazione e uno stile di vita salutare. In occasione della Festa della Mamma, che verrà celebrata domenica 9 maggio, Fondazione Valter Longo Onlus sostiene la prevenzione del cancro al seno **offrendo, in data 19 maggio dalle 10.00 alle 13.00 e dalle 14.00 alle 17.00, colloqui nutrizionali gratuiti in tutta sicurezza**, via Skype, WhatsApp o telefonici. Per prenotare occorre chiamare o mandare un messaggio WhatsApp al numero 366 874 9950 oppure scrivere una mail a: nutrizionisti@fondazionevalterlongo.org a partire da mercoledì 12 maggio.



Portale di informazione del settimanale: Famigliacristiana.it

Data: 06/05/2021

Link all'articolo:

<https://www.famigliacristiana.it/articolo/consulenze-nutrizionali-gratuite-per-le-mamme-per-prevenire-il-tumore-al-seno.aspx>



- ✓ **Digiuno programmato e Dieta della Longevità: Jolly terapeutici contro il cancro al seno**
Nata nel 2017 dalla volontà di Valter Longo, filantropo e biogerontologo di fama internazionale, Fondazione Valter Longo realizza percorsi di Assistenza Nutrizionale basati sulla **Dieta della Longevità, un potente strumento per prevenire e rallentare l'insorgenza di importanti patologie correlate all'avanzare dell'età o non trasmissibili - tra le quali diabete, obesità, malattie cardiovascolari e autoimmuni - ed in particolare dei tumori e del cancro alla mammella.** E proprio il 2020 è stato particolarmente cruciale per il team del Professor Longo per svelare gli effetti e il meccanismo del digiuno sul cancro, dimostrando ancora una volta la potenza del digiuno controllato sulle patologie. «Una corretta strategia alimentare ha il potenziale di ridurre i fattori di rischio e anche le recidive del cancro», ha spiegato Romina Cervigni, Responsabile Scientifico della Fondazione Valter Longo Onlus. «Inoltre, l'alternanza fra Dieta della Longevità e digiuno programmato attenua sensibilmente gli effetti collaterali della chemioterapia, come nausea e stanchezza cronica, facendo della dieta un'arma decisiva non solo per prevenire, ma anche per sconfiggere il cancro al seno». Ed ecco a seguire alcune preziose raccomandazioni per prevenire il tumore del seno, anche a tavola:

1) **Dieta della Longevità pescetariana e 100% vegetale:**

ridurre l'assunzione di proteine ad una frequenza di 1 o 2 volte alla settimana, in un quantitativo di 0,7 grammi per chilo di peso corporeo, privilegiando il pesce, meglio se pesce azzurro di piccole dimensioni, acciughe, sgombri, per evitare il rischio che possano essere presenti elevate percentuali di mercurio. Assumere tutti gli altri nutrienti da fonti vegetali, evitando formaggio, carne, latte e pollo.

2) **Via gli zuccheri, ridurre al minimo pasta e pane:**

ridurre gli zuccheri e assumere alimenti ricchi di amido come pasta e pane solo occasionalmente e in basse quantità è fondamentale per mantenere sempre sotto controllo i livelli di zucchero nel sangue.



Portale di informazione del settimanale: Famigliacristiana.it

Data: 06/05/2021

Link all'articolo:

<https://www.famigliacristiana.it/articolo/consulenze-nutrizionali-gratuite-per-le-mamme-per-prevenire-il-tumore-al-seno.aspx>



3) **Dieta ipocalorica vegetale ogni tre mesi:**

gli studi condotti 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 - hanno testato l'efficacia del Programma che Mima il Digiuno, ovvero di una dieta ipocalorica 100% vegetale, dimostrando che nei modelli sperimentali animali è potente quanto la chemioterapia, ma al tempo stesso protegge i tessuti e gli organi sani. Riduce inoltre l'incidenza dei tumori di quasi il 50%. Ecco perché è così importante sottoporsi a questo tipo di dieta per cinque giorni ogni tre mesi se peso e circonferenza addominali sono ideali, una volta al mese se non lo sono, sempre dopo un confronto con un medico o biologo nutrizionista.

I consigli in più...

evitare il più possibile l'alcol

fare il pieno di grassi buoni (dall'olio di oliva, alla frutta a guscio, fino all'olio di cocco), riducendo i grassi saturi

parlare con l'oncologo della possibilità di assumere ogni giorno per qualche settimana 6 grammi di vitamina C per via orale

Come destinare il 5 per mille alla Fondazione Valter Longo Onlus

Donare il 5x1000 è un gesto dal valore incalcolabile, ma anche molto semplice.

I modelli per la dichiarazione dei redditi CU, 730 e UNICO contengono uno spazio dedicato al 5 per 1000. Nella sezione relativa al Finanziamento della ricerca scientifica e della università puoi firmare e indicare il codice fiscale della Fondazione Valter Longo Onlus 95196780100.

Quando? Dal 2 maggio 2021 al 30 giugno 2021, se la presentazione viene effettuata in forma cartacea per il tramite di un ufficio postale. Entro il 30 novembre 2021, se la presentazione viene effettuata per via telematica, direttamente dal contribuente ovvero se viene trasmessa da un intermediario abilitato alla trasmissione dei dati

www.fondazionevalterlongo.org/5x1000/

TAG:

dieta, festa della mamma, nutrizione, prevenzione, tumore al seno, Valter Longo

Portale di attualità dedicato ai genitori: [NostroFiglio.it](https://www.nostrofiglio.it)

Data: 03/05/2021

Link all'articolo: <https://www.nostrofiglio.it/famiglia/prevenzione-cancro-al-seno-alimentazione>



Home / Famiglia

Prevenzione del cancro al seno, consigli per un'alimentazione corretta

di [Sara De Giorgi](#) - 03/05/2021 - [Scrivici](#)



Portale di attualità dedicato ai genitori: [NostroFiglio.it](https://www.nostrofiglio.it)

Data: 03/05/2021

Link all'articolo: <https://www.nostrofiglio.it/famiglia/prevenzione-cancro-al-seno-alimentazione>



Purtroppo il cancro al seno è una delle neoplasie più frequenti tra le donne. a Fondazione Valter Longo Onlus ha lanciato una campagna per la prevenzione, offrendo validi consigli per una corretta alimentazione e per uno stile di vita salutare.

Purtroppo il tumore al [seno](#) è una delle neoplasie più frequenti nella popolazione femminile. Si stima che nel 2018 il cancro alla mammella abbia coinvolto nel nostro Paese **52.800 donne** con un'incidenza del 29% fra le neoplasie femminili. Si tratta di dati allarmanti, sui quali è importante richiamare l'attenzione di tutti, soprattutto in occasione della [Festa della Mamma](#), che verrà celebrata il 9 maggio 2021.

Per l'occasione la Fondazione **Valter Longo Onlus** - la prima in Italia dedicata a garantire a tutti, in particolare alle persone svantaggiate e in condizioni di povertà, una vita lunga e sana - ha lanciato la campagna "Non smettere di danzare" per la prevenzione del cancro alla mammella, offrendo alcuni **consigli** per una corretta [alimentazione](#) e per uno [stile di vita salutare](#).

Portale di attualità dedicato ai genitori: [NostroFiglio.it](https://www.nostrofiglio.it)

Data: 03/05/2021

Link all'articolo: <https://www.nostrofiglio.it/famiglia/prevenzione-cancro-al-seno-alimentazione>



Prevenzione del cancro al seno, consigli per un'alimentazione corretta e sana

Ecco alcune preziose raccomandazioni della Fondazione Valter Longo Onlus per prevenire il tumore del seno, anche a tavola:

- 1. Seguire una dieta pescetariana e 100% vegetale.** Riducete l'assunzione di proteine ad una frequenza di 1 o 2 volte alla settimana, in un quantitativo di 0,7 grammi per chilo di peso corporeo, privilegiando il pesce, meglio se **pesce azzurro di piccole dimensioni, acciughe, sgombri**, per evitare il rischio che possano essere presenti elevate percentuali di mercurio. Assumete tutti gli altri nutrienti da fonti vegetali, evitando **formaggio**, carne, latte e pollo.
- 2. Via gli zuccheri, ridurre al minimo pasta e pane.** Riducete gli zuccheri e assumete alimenti ricchi di amido come pasta e pane solo occasionalmente e in basse quantità. Ciò è fondamentale per mantenere sempre sotto controllo i livelli di zucchero nel sangue.
- 3. 'Dieta ipocalorica vegetale' ogni tre mesi.** Riduce l'incidenza dei tumori di quasi il 50%. Ecco perché è così importante sottoporsi a questo tipo di dieta per cinque giorni ogni tre mesi se peso e circonferenza addominali sono ideali, una volta al mese se non lo sono, sempre dopo un confronto con un medico o biologo nutrizionista. Gli studi condotti 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 - hanno testato l'efficacia del 'Programma che Mima il Digiuno', ovvero di una **dieta ipocalorica 100% vegetale**, dimostrando che nei modelli sperimentali animali è potente quanto la chemioterapia, ma al tempo stesso protegge i tessuti e gli organi sani.

Portale di attualità dedicato ai genitori: [NostroFiglio.it](https://www.nostrofiglio.it)

Data: 03/05/2021

Link all'articolo: <https://www.nostrofiglio.it/famiglia/prevenzione-cancro-al-seno-alimentazione>



4. Evitate il più possibile l'alcol
5. Fate il pieno di grassi buoni (dall'olio di oliva, alla frutta a guscio, fino all'olio di cocco), riducendo i grassi saturi.
6. Parlate con l'oncologo della possibilità di assumere ogni giorno per qualche settimana 6 grammi di [vitamina C](#) per via orale.

Romina Cervigni, Responsabile Scientifico della Fondazione Valter Longo Onlus, ha affermato «Una **corretta strategia alimentare** ha il potenziale di ridurre i **fattori di rischio e anche le recidive del cancro**. Inoltre, l'alternanza fra Dieta della Longevità e digiuno programmato attenua sensibilmente gli effetti collaterali della chemioterapia, come nausea e stanchezza cronica, facendo della dieta un'arma decisiva non solo per prevenire, ma anche per sconfiggere il cancro al seno».



Portale di attualità dedicato ai genitori: [NostroFiglio.it](https://www.nostrofiglio.it)

Data: 03/05/2021

Link all'articolo: <https://www.nostrofiglio.it/famiglia/prevenzione-cancro-al-seno-alimentazione>



Prevenzione del cancro al seno, colloqui gratuiti previsti il 19 maggio

In occasione della Festa della Mamma, domenica 9 maggio, la Fondazione Valter Longo Onlus sostiene la prevenzione del cancro al seno offrendo, in data **19 maggio** dalle 10.00 alle 13.00 e dalle 14.00 alle 17.00, colloqui nutrizionali gratuiti via Skype, WhatsApp o telefonici.

Per prenotare occorre chiamare o mandare un messaggio WhatsApp al numero 366 874 9950 oppure scrivere una mail a: nutrizionisti@fondazionevalterlongo.org a partire da mercoledì 12 maggio.



Portale di informazione "al femminile": DiLei

Data: 05/05/2021

Link all'articolo:

<https://dilei.it/benessere/festa-della-mamma-combattere-il-tumore-al-seno-alzheimer/1019664/>



[Home](#) > [Benessere](#) > Festa della Mamma: per combattere il tumore al seno e l'Alzheimer

Festa della Mamma: per combattere il tumore al seno e l'Alzheimer

Il 9 maggio sono molte le iniziative a sostegno della ricerca: dalla mini calla contro l'Alzheimer alla prevenzione al cancro al seno

La **Festa della Mamma**, che si celebra quest'anno il 9 maggio, è l'occasione perfetta per sostenere la ricerca contro l'Alzheimer e per sconfiggere il tumore al seno.

Oltre all'Azalea della Ricerca di AIRC, sono molte le iniziative messe in campo per una Festa della Mamma più consapevole e rivolta alla salute delle donne.

Prevenzione al cancro al seno

A cominciare dalla prevenzione al cancro al seno sostenuta dalla Fondazione Valter Longo Onlus che offre in data 19 maggio dalle 10.00 alle 13.00 e dalle 14.00 alle 17.00, **colloqui nutrizionali gratuiti**.

Nata nel 2017 dalla volontà di **Valter Longo**, filantropo e biogerontologo di fama internazionale, **Fondazione Valter Longo** realizza percorsi di Assistenza Nutrizionale basati sulla **Dieta della Longevità**, un potente strumento per prevenire e rallentare l'insorgenza di importanti patologie correlate all'avanzare dell'età o non trasmissibili – tra le quali diabete, obesità, malattie cardiovascolari e autoimmuni – ed in particolare dei tumori e del **cancro alla mammella**.



Portale di informazione "al femminile": DiLei

Data: 05/05/2021

Link all'articolo:

<https://dilei.it/benessere/festa-della-mamma-combattere-il-tumore-al-seno-alzheimer/1019664/>



E proprio il 2020 è stato particolarmente cruciale per il team del **Professor Longo** per svelare gli effetti e il meccanismo del digiuno sul cancro, dimostrando ancora una volta la potenza del digiuno controllato sulle patologie. Queste le tre **raccomandazioni** della Fondazione per prevenire il tumore del seno, anche a tavola:

Dieta della Longevità pescetariana e 100% vegetale

Ridurre l'assunzione di proteine ad una frequenza di 1 o 2 volte alla settimana, in un quantitativo di 0,7 grammi per chilo di peso corporeo, privilegiando il pesce, meglio se pesce azzurro di piccole dimensioni, acciughe, sgombri, per evitare il rischio che possano essere presenti elevate percentuali di mercurio. Assumere tutti gli altri nutrienti da fonti vegetali, evitando formaggio, carne, latte e pollo.

Via gli zuccheri, ridurre al minimo pasta e pane

Ridurre gli zuccheri e assumere alimenti ricchi di amido come pasta e pane solo occasionalmente e in basse quantità è fondamentale per mantenere sempre sotto controllo i livelli di zucchero nel sangue.

Dieta ipocalorica vegetale ogni tre mesi

Gli studi condotti 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 – hanno testato l'efficacia del Programma che Mima il Digiuno, ovvero di una dieta ipocalorica 100% vegetale, dimostrando che nei modelli sperimentali animali è potente quanto la chemioterapia, ma al tempo stesso protegge i tessuti e gli organi sani. Riduce inoltre l'incidenza dei tumori di quasi il 50%. Ecco perché è così importante sottoporsi a questo tipo di dieta per cinque giorni ogni tre mesi se peso e circonferenza addominali sono ideali, una volta al mese se non lo sono, sempre dopo un confronto con un medico o biologo nutrizionista.

Portale di attualità dedicato agli over 50: Altra Età

Data: 09/05/2021

Link all'articolo: <https://www.altraeta.it/per-la-festa-della-mamma-regaliamo-la-prevenzione/>

altraeta
I ♥ ANTA

Per la festa della mamma regaliamo la prevenzione

9 Maggio 2021





Portale di attualità dedicato agli over 50: Altra Età

Data: 09/05/2021

Link all'articolo: <https://www.altraeta.it/per-la-festa-della-mamma-regaliamo-la-prevenzione/>



[Home](#) > [Stare bene dopo i 50](#) > [Per la festa della mamma regaliamo la prevenzione](#)

Il **tumore al seno** è la neoplasia più frequente in assoluto nella popolazione femminile e colpisce una donna ogni 8. Nel 2018 il cancro alla mammella ha coinvolto nel nostro Paese 52.800 donne, con un'incidenza del 29% fra le neoplasie femminili. Sono dati allarmanti, sui quali è necessario **richiamare l'attenzione**, anche e soprattutto in occasione della **festa della Mamma**, una giornata speciale, che celebra le donne impegnate ogni giorno in famiglia e nel lavoro. E proprio per proteggere la salute di tutte le mamme, **Fondazione Valter Longo Onlus**, la prima in Italia dedicata a garantire a tutti, in particolare alle persone svantaggiate e in condizioni di povertà, una **vita lunga e sana**, lancia una forte call to action per la **prevenzione** del cancro alla mammella attraverso la corretta alimentazione e uno stile di vita salutare.

19 maggio: colloqui nutrizionali gratuiti per le mamme

In occasione della Festa della Mamma, che si celebra domenica 9 maggio, Fondazione Valter Longo Onlus sostiene la prevenzione del cancro al seno offrendo, **mercoledì 19 maggio dalle 10 alle 13 e dalle 14 alle 17**, colloqui nutrizionali gratuiti in tutta sicurezza, via Skype, WhatsApp o telefonici. Per prenotare occorre chiamare o mandare un messaggio WhatsApp al numero 366 874 9950 oppure scrivere una mail a: nutrizionisti@fondazionevalterlongo.org a partire da **mercoledì 12 maggio**.

Portale di attualità dedicato agli over 50: Altra Età

Data: 09/05/2021

Link all'articolo: <https://www.altraeta.it/per-la-festa-della-mamma-regaliamo-la-prevenzione/>



Digiuno programmato e Dieta della Longevità: jolly terapeutici per la prevenzione del cancro al seno

Nata nel 2017 dalla volontà di **Valter Longo**, filantropo e biogerontologo di fama internazionale, Fondazione Valter Longo realizza percorsi di Assistenza Nutrizionale basati sulla Dieta della Longevità, un potente strumento per prevenire e rallentare l'insorgenza di importanti patologie correlate all'**avanzare dell'età** o non trasmissibili – tra le quali diabete, obesità, malattie cardiovascolari e autoimmuni – e in particolare dei tumori e del cancro alla mammella. E proprio il 2020 è stato particolarmente cruciale per il team del professor Longo per svelare gli effetti e il meccanismo del digiuno sul cancro, dimostrando ancora una volta la potenza del digiuno controllato sulle patologie.



Portale di informazione dedicato alla Salute e al Benessere: Pianeta Salute

Data: 12/04/2021

Link all'articolo:

<https://www.pianetasaluteonline.com/2021/04/12/al-via-la-prima-campagna-5x1000-di-fondazione-valter-longo-onlus-non-smettere-di-danzare-un-messaggio-di-resilienza-per-sconfiggere-la-malattia-ma-soprattutto-un-appello-m/>



Eventi e Manifestazioni

Al via la prima campagna 5×1000 di Fondazione Valter Longo Onlus, “Non smettere di danzare”, un messaggio di resilienza per sconfiggere la Malattia. Ma soprattutto un appello: mangiar sano può davvero salvare la vita

📅 12/04/2021 👤 Redazione 💬 0 Commenti

Assistenza Nutrizionale gratuita, Webinar per le Scuole, programmi di well-being per le aziende e Punti Longevità in tutta Italia per svolgere visite gratuite per soggetti deboli e in povertà. Sono solo alcuni dei progetti di Fondazione Valter Longo Onlus

Portale di informazione dedicato alla Salute e al Benessere: Pianeta Salute

Data: 12/04/2021

Link all'articolo:

<https://www.pianetasaluteonline.com/2021/04/12/al-via-la-prima-campagna-5x1000-di-fondazione-valter-longo-onlus-non-smettere-di-danzare-un-messaggio-di-resilienza-per-sconfiggere-la-malattia-ma-soprattutto-un-appello-m/>



Nata nel 2017 dalla volontà di **Valter Longo**, filantropo e biogerontologo di fama internazionale, **Fondazione Valter Longo** è **la prima in Italia dedicata a garantire a tutti**, in particolare alle persone svantaggiate e in condizioni di povertà, **una vita lunga e sana attraverso la corretta alimentazione**. In particolare, **la Dieta della Longevità**, nata dagli studi e dalle ricerche decennali del suo Fondatore, è un potente *strumento per prevenire e rallentare l'insorgenza di importanti patologie correlate all'avanzare dell'età o non trasmissibili, tra le quali: diabete, obesità, malattie cardiovascolari, autoimmuni* – come il

Morbo di Crohn e la sclerosi multipla –patologie neurodegenerative, come l'Alzheimer, ed in particolare i tumori. E proprio il 2020 appena trascorso è stato cruciale per il Team del Professor Longo per svelare **gli effetti del meccanismo del digiuno sul cancro**, dimostrando ancora una volta la potenza del **digiuno controllato** per il rallentamento nel decorso delle patologie tumorali.



Portale di informazione dedicato alla Salute e al Benessere: Pianeta Salute

Data: 12/04/2021

Link all'articolo:

<https://www.pianetasaluteonline.com/2021/04/12/al-via-la-prima-campagna-5x1000-di-fondazione-valter-longo-onlus-non-smettere-di-danzare-un-messaggio-di-resilienza-per-sconfiggere-la-malattia-ma-soprattutto-un-appello-m/>



“La mia vita è cambiata quando ho avuto il tumore, ma è ricambiata ancora grazie all’incontro con un nutrizionista della Fondazione Valter Longo, che mi ha aiutata a rafforzare il mio percorso di cura permettendomi di realizzare il mio sogno: vedere la mia nipotina. A chi si ammala dico di non smettere di danzare, si cade e ci si rialza”. Questo il messaggio di **Lucia, paziente oncologica** della Fondazione Valter Longo Onlus, che in un **video** di forte impatto emozionale, dal titolo **“Non smettere di danzare”** – realizzato dall’Agenzia **Action Agency** – condivide la sua **storia di resilienza** e testimonia come l’Assistenza Nutrizionale ricevuta dalla Fondazione abbia davvero fatto la differenza per vincere la sua dura battaglia. **Il video è disponibile su YouTube**, al seguente link:

<https://youtu.be/T6bfpw4zkeE>

La **missione** della Fondazione Valter Longo é quella di garantire a tutti i cittadini l’**opportunità di una vita lunga e sana**, attiva e indipendente, attraverso:

1. **la sensibilizzazione e l’educazione del pubblico di ogni età, con colloqui nutrizionali gratuiti e Webinar per le Scuole** per diffondere la corretta informazione sulla **nutrizione sana** e sullo **stile di vita equilibrato** basandosi su dati scientifici per sensibilizzare alla **prevenzione del peso in eccesso** come probabile fattore di rischio per le principali malattie croniche.

Qualche esempio?

Nel 2020, anno fortemente penalizzato dalla pandemia da Covid-19, la Fondazione Valter Longo Onlus ha svolto **484** visite nell’ambito dell’**Assistenza Nutrizionale**, **il 25%** delle quali **gratuite**, e **2 Webinar gratuiti per le scuole**, rispettivamente in tre scuole di **Padova, Treviso e San Donà di Piave** e due di **Brescia**, che hanno coinvolto un totale di **230 studenti** e **18 docenti**.

E ancora: in occasione delle Giornate Mondiali per la prevenzione del Diabete e dell’Obesità sono stati effettuati **30 colloqui** gratuiti in tutta sicurezza via Skype e whatsapp con pazienti diabetici e obesi.



Portale di informazione dedicato alla Salute e al Benessere: Pianeta Salute

Data: 12/04/2021

Link all'articolo:

<https://www.pianetasaluteonline.com/2021/04/12/al-via-la-prima-campagna-5x1000-di-fondazione-valter-longo-onlus-non-smettere-di-danzare-un-messaggio-di-resilienza-per-sconfiggere-la-malattia-ma-soprattutto-un-appello-m/>



Ma non solo: la Fondazione nei suoi primi due anni di vita, ha realizzato un progetto di **assistenza nutrizionale digitale** in Italia e all'estero, raggiungendo oltre **5.000 pazienti** e distribuendo **Linee Guida Nutrizionali** insieme ad altri contenuti gratuiti.

2. **assistenza e consulenza sanitaria in ambito nutrizionale** attraverso **visite personalizzate gratuite, programmi di educazione alimentare e divulgazione scientifica mirata** per la prevenzione e cura delle malattie croniche legate all'età. I nutrizionisti della Fondazione, specializzati nella Dieta della Longevità del Professor Longo, 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.





Portale di informazione dedicato alla Salute e al Benessere: Pianeta Salute

Data: 12/04/2021

Link all'articolo:

<https://www.pianetasaluteonline.com/2021/04/12/al-via-la-prima-campagna-5x1000-di-fondazione-valter-longo-onlus-non-smettere-di-danzare-un-messaggio-di-resilienza-per-sconfiggere-la-malattia-ma-soprattutto-un-appello-m/>



Qualche dato?

Con oltre **1.000 pazienti** nel biennio **2018 – 2020**, il **40%** dei quali hanno beneficiato di **percorsi di Assistenza Nutrizionale a titolo gratuito**, la Fondazione è presente su tutto il territorio nazionale, con una presenza maggiormente accentuata in Lombardia.

Non smettere di danzare! Dona il tuo 5 per mille alla Fondazione Valter Longo Onlus
Donare il 5x1000 è un gesto dal valore incalcolabile, ma anche molto semplice.

I modelli per la dichiarazione dei redditi CU, 730 e UNICO contengono uno spazio dedicato al 5 per 1000. Nella sezione relativa al **Finanziamento della ricerca scientifica e della università** puoi firmare e indicare il **codice fiscale della Fondazione Valter Longo Onlus 95196780100**.

Quando? Dal **2 maggio 2021** al **30 giugno 2021**, se la presentazione viene effettuata in forma cartacea per il tramite di un ufficio postale. *Entro il 30 novembre 2021*, se la presentazione viene effettuata per via telematica, direttamente dal contribuente ovvero se viene trasmessa da un intermediario abilitato alla trasmissione dei dati. **Per maggiori informazioni:** www.fondazionevalterlongo.org/5x1000/



Portale di informazione dedicato alla Salute e al Benessere: Pianeta Salute

Data: 12/04/2021

Link all'articolo:

<https://www.pianetasaluteonline.com/2021/04/12/al-via-la-prima-campagna-5x1000-di-fondazione-valter-longo-onlus-non-smettere-di-danzare-un-messaggio-di-resilienza-per-sconfiggere-la-malattia-ma-soprattutto-un-appello-m/>



A proposito di Fondazione Valter Longo Onlus



*Fondazione Valter Longo Onlus nasce a Milano nel 2017 e si occupa di **salute e longevità sana**, realizzando principalmente **progetti di assistenza nutrizionale per soggetti svantaggiati e progetti di educazione nelle scuole**, ma anche **progetti per il benessere e il miglioramento della qualità della vita dei dipendenti nell'ambito di iniziative di welfare e well-being aziendale**. La Fondazione nasce per volere del **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 – conosciuto in tutto il mondo per l'invenzione del **Programma che mima il digiuno** e per il suo best-seller mondiale "**La dieta della Longevità**", tradotto in 14 lingue con oltre 500mila copie vendute solo in Italia e USA. Il **Professor Valter Longo** è stato inserito dalla rivista americana **Time** nella lista dei 50 personaggi più influenti del 2018 in ambito salute e nel 2020 ha aperto la sua prima clinica della Longevità a Los Angeles offrendo assistenza con un team di medici, biologi e dietisti che operano in modo integrativo per combinare la medicina tradizionale con interventi innovativi focalizzati sulla nutrizione.*

<https://www.fondazionevalterlongo.org/>

Portale di attualità medico-scientifica: Sani Help!

Data: 03/05/2021

Link all'articolo: <https://www.sanihelp.it/news/31321/--fondazione-longo-vegetale/1.html>



[Sanihelp.it](#) > News e Articoli > News

Salute al femminile

Un aiuto a tutte le mamme, e non solo

di Alberta Mascherpa
Pubblicato il: 03-05-2021





Portale di attualità medico-scientifica: Sani Help!

Data: 03/05/2021

Link all'articolo: <https://www.sanihelp.it/news/31321/--fondazione-longo-vegetale/1.html>



Sanihelp.it - Il [tumore al seno](#) è la **neoplasia più frequente in assoluto nella popolazione femminile e colpisce una donna ogni 8**. Nel 2018 i numeri sono arrivati a 52.800 donne coinvolte solo in Italia.

Dati allarmanti, sui quali è necessario richiamare l'attenzione: la Fondazione Valter Longo Onlus che si dedica a garantire a tutti, in particolare alle persone svantaggiate e in condizioni di povertà, una vita lunga e sana, lancia una forte Call to Action per la **prevenzione del cancro alla mammella** attraverso la corretta alimentazione e uno stile di vita salutare.

La Fondazione offre in data 19 maggio dalle 10.00 alle 13.00 e dalle 14.00 alle 17.00, **colloqui nutrizionali gratuiti in tutta sicurezza**, via Skype, WhatsApp o telefonici. Per prenotare basta chiamare o mandare un messaggio WhatsApp al numero 366 874 9950 oppure scrivere una mail a: nutrizionisti@fondazionevalterlongo.org a partire da mercoledì 12 maggio.

Tre i **consigli nutrizionali** che la Fondazione Valter Longo suggerisce di seguire come preziose indicazioni per la prevenzione.

Dieta della Longevità pescetariana e 100% vegetale. Ridurre l'assunzione di proteine ad una frequenza di 1 o 2 volte alla settimana, in un quantitativo di 0,7 grammi per chilo di peso corporeo, privilegiando il [pesce](#), meglio se pesce azzurro di piccole dimensioni, acciughe, sgombri, per evitare il rischio che possano essere presenti elevate percentuali di mercurio. Assumere tutti gli altri nutrienti da fonti vegetali, evitando formaggio, carne, latte e pollo.

Via gli zuccheri, ridurre al minimo pasta e pane. Ridurre gli [zuccheri](#) e assumere alimenti ricchi di amido come pasta e pane solo occasionalmente e in basse quantità è fondamentale per mantenere sempre sotto controllo i livelli di zucchero nel sangue.



Portale di attualità medico-scientifica: Sani Help!

Data: 03/05/2021

Link all'articolo: <https://www.sanihelp.it/news/31321/--fondazione-longo-vegetale/1.html>



Dieta ipocalorica vegetale ogni tre mesi. Gli studi condotti 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 hanno testato l'efficacia del programma che Mima il Digiuno, ovvero di una dieta ipocalorica 100% vegetale.

Le ricerche hanno dimostrato che nei modelli sperimentali animali questo tipo di alimentazione **è potente** quanto la chemioterapia, ma al tempo stesso protegge i tessuti e gli organi sani. Riduce inoltre l'incidenza dei tumori di quasi il 50%.

Ecco perché è così importante **sottoporsi a questo tipo di dieta per cinque giorni ogni tre mesi** se peso e circonferenza addominali sono ideali, una volta al mese se non lo sono, sempre dopo un confronto con un medico o biologo nutrizionista.

I consigli in più? **Evitare il più possibile l'alcol** e fare il pieno di grassi buoni, dall'olio di oliva, alla frutta a guscio, fino all'olio di cocco riducendo invece i grassi saturi.

Portale di attualità: MeteoWeb

Data: 26/04/2021

Link all'articolo: <http://www.meteoweb.eu/2021/04/come-prevenire-il-tumore-al-seno-con-lalimentazione/1669633/>



ALTRE SCIENZE » MEDICINA & SALUTE

Tumore al seno, la prevenzione inizia a tavola: dieta pescetariana, pochi zuccheri e attenzione a pasta e pane

Ecco preziose raccomandazioni per prevenire il tumore al seno: dalla Dieta della Longevità Pescetariana al programma che mima il digiuno, tante info e consigli utili

A cura di Filomena Fofia | 26 Aprile 2021 19:54





Portale di attualità: [MeteoWeb](#)

Data: 26/04/2021

Link all'articolo: <http://www.meteoweb.eu/2021/04/come-prevenire-il-tumore-al-seno-con-lalimentazione/1669633/>



Il **tumore al seno** è la neoplasia più frequente in assoluto nella popolazione femminile e colpisce una donna ogni 8. Nel 2018 il cancro alla mammella ha coinvolto nel nostro Paese **52.800** donne [1], con un'incidenza del **29%** fra le neoplasie femminili. Sono dati allarmanti, sui quali è necessario richiamare l'attenzione, anche e soprattutto in occasione della **Festa della Mamma**, una giornata speciale, che celebra le donne impegnate ogni giorno in famiglia e nel lavoro. E proprio per proteggere la salute di tutte le mamme, **Fondazione Valter Longo Onlus**, la prima in Italia dedicata a garantire a tutti, in particolare alle persone svantaggiate e in condizioni di povertà, una vita lunga e sana, lancia una forte **Call to Action** per la **prevenzione** del cancro alla mammella attraverso la corretta alimentazione e uno stile di vita salutare.

19 Maggio: colloqui nutrizionali gratuiti per le Mamme

In occasione della **Festa della Mamma**, che verrà celebrata domenica 9 maggio, Fondazione Valter Longo Onlus sostiene la prevenzione del cancro al seno **offrendo, in data 19 maggio** dalle **10.00** alle **13.00** e dalle **14.00** alle **17.00**, **colloqui nutrizionali gratuiti** in tutta sicurezza, **via Skype, WhatsApp** o **telefonici**. Per prenotare occorre chiamare o mandare un messaggio WhatsApp al numero **366 874 9950** oppure scrivere una mail a: nutrizionisti@fondazionevalterlongo.org a partire da **mercoledì 12 maggio**.

Digiuno programmato e Dieta della Longevità: Jolly terapeutici contro il cancro al seno

Nata nel 2017 dalla volontà di **Valter Longo**, filantropo e biogerontologo di fama internazionale, **Fondazione Valter Longo** realizza percorsi di **Assistenza Nutrizionale** basati sulla **Dieta della Longevità**, un potente strumento per prevenire e rallentare l'insorgenza di importanti patologie correlate all'avanzare dell'età o non trasmissibili – tra le quali **diabete, obesità, malattie cardiovascolari e autoimmuni** – ed in particolare dei **tumori** e del **cancro alla mammella**. E proprio il 2020 è stato particolarmente cruciale per il team del **Professor Longo** per svelare gli effetti e il meccanismo del digiuno sul cancro, dimostrando ancora una volta la potenza del digiuno controllato sulle patologie.

Portale di attualità: [MeteoWeb](#)

Data: 26/04/2021

Link all'articolo: <http://www.meteoweb.eu/2021/04/come-prevenire-il-tumore-al-seno-con-la-alimentazione/1669633/>



La prevenzione inizia a tavola: dieta pescetariana, pochi zuccheri. Attenzione a pasta e pane

*“Una corretta strategia alimentare ha il potenziale di ridurre i fattori di rischio e anche le recidive del cancro”, ha spiegato **Romina Cervigni**, Responsabile Scientifico della **Fondazione Valter Longo Onlus**. “Inoltre, l’alternanza fra Dieta della Longevità e digiuno programmato attenua sensibilmente gli effetti collaterali della chemioterapia, come nausea e stanchezza cronica, facendo della dieta un’arma decisiva non solo per prevenire, ma anche per sconfiggere il cancro al seno”. Ed ecco a seguire alcune preziose raccomandazioni per prevenire il tumore del seno, anche a tavola:*



Romina Inès Cervigni, biologa nutrizionista, Responsabile Scientifico della Fondazione Valter Longo Onlus

Portale di attualità: [MeteoWeb](#)

Data: 26/04/2021

Link all'articolo: <http://www.meteoweb.eu/2021/04/come-prevenire-il-tumore-al-seno-con-la-alimentazione/1669633/>



- **Dieta della Longevità pescetariana e 100% vegetale:**

ridurre l'assunzione di proteine ad una frequenza di 1 o 2 volte alla settimana, in un quantitativo di 0,7 grammi per chilo di peso corporeo, privilegiando il pesce, meglio se **pesce azzurro di piccole dimensioni, acciughe, sgombri**, per evitare il rischio che possano essere presenti elevate percentuali di mercurio. Assumere tutti gli altri nutrienti da fonti vegetali, evitando formaggio, carne, latte e pollo.

- **Via gli zuccheri, ridurre al minimo pasta e pane:**

ridurre gli zuccheri e assumere alimenti ricchi di amido come pasta e pane solo occasionalmente e in basse quantità è fondamentale per mantenere sempre sotto controllo i livelli di zucchero nel sangue.

- **Dieta ipocalorica vegetale ogni tre mesi:**

gli studi condotti 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 – hanno testato l'efficacia del **Programma che Mima il Digiuno**, ovvero di una dieta ipocalorica 100% vegetale, dimostrando che nei modelli sperimentali animali è potente quanto la chemioterapia, ma al tempo stesso protegge i tessuti e gli organi sani. Riduce inoltre l'incidenza dei tumori di quasi il 50%. Ecco perché è così importante sottoporsi a questo tipo di dieta per cinque giorni ogni tre mesi se peso e circonferenza addominali sono ideali, una volta al mese se non lo sono, sempre dopo un confronto con un medico o biologo nutrizionista.



Portale di attualità: [MeteoWeb](#)

Data: 26/04/2021

Link all'articolo: <http://www.meteoweb.eu/2021/04/come-prevenire-il-tumore-al-seno-con-l'alimentazione/1669633/>



I consigli in più...

- evitare il più possibile l'alcol
- fare il pieno di grassi buoni (dall'olio di oliva, alla frutta a guscio, fino all'olio di cocco), riducendo i grassi saturi
- parlare con l'oncologo della possibilità di assumere ogni giorno per qualche settimana 6 grammi di vitamina C per via orale

Nella campagna "Non smettere di danzare" un potente messaggio di resilienza

"La mia vita è cambiata quando ho avuto il tumore, ma è ricambiata ancora grazie all'incontro con un nutrizionista della Fondazione Valter Longo, che mi ha aiutata a rafforzare il mio percorso di cura permettendomi di realizzare il mio sogno: vedere la mia nipotina. A chi si ammala dico di non smettere di danzare, si cade e ci si rialza". Questo il messaggio di **Lucia, paziente oncologica** della Fondazione Valter Longo Onlus, che in un **video** di forte impatto emozionale, dal titolo "**Non smettere di danzare**", realizzato per Fondazione da **Action Agency**, ha mandato per condividere la sua **storia di resilienza** e testimoniare come l'Assistenza Nutrizionale ricevuta dalla Fondazione ha fatto la differenza per vincere la sua dura battaglia.

Portale di attualità: [MeteoWeb](#)

Data: 26/04/2021

Link all'articolo: <http://www.meteoweb.eu/2021/04/come-prevenire-il-tumore-al-seno-con-la-alimentazione/1669633/>



Come destinare il 5 per mille alla Fondazione Valter Longo Onlus

Donare il 5×1000 è un gesto dal valore incalcolabile, ma anche molto semplice.

I modelli per la dichiarazione dei redditi CU, 730 e UNICO contengono uno spazio dedicato al 5 per 1000. Nella sezione relativa al **Finanziamento della ricerca scientifica e della università** puoi firmare e indicare il **codice fiscale della Fondazione Valter Longo Onlus** 95196780100.

Quando? Dal 2 maggio 2021 al 30 giugno 2021, se la presentazione viene effettuata in forma cartacea





Portale di attualità: [MeteoWeb](#)

Data: 26/04/2021

Link all'articolo: <http://www.meteoweb.eu/2021/04/come-prevenire-il-tumore-al-seno-con-lalimentazione/1669633/>



per il tramite di un ufficio postale. *Entro il 30 novembre 2021*, se la presentazione viene effettuata per via telematica, direttamente dal contribuente ovvero se viene trasmessa da un intermediario abilitato alla trasmissione dei dati

www.fondazionevalterlongo.org/5x1000/

Fonti:

[1] "I numeri del cancro in Italia 2018" Aiom-Airtum

La Fondazione Valter Longo Onlus

Fondazione Valter Longo Onlus nasce a Milano nel 2017 e si occupa di salute e longevità sana, realizzando principalmente visite nutrizionali gratuite per soggetti svantaggiati e progetti di educazione alimentare nelle scuole, ma anche progetti per il benessere e il miglioramento della qualità della vita dei dipendenti nell'ambito di iniziative di well-being aziendale. La Fondazione nasce per volere del Professor Valter Longo, Direttore del Programma di Oncologia e longevità dell'IFOM di Milano e Direttore del Longevity Institute dell'USC (University of Southern California) Davis School of Gerontology di Los Angeles – conosciuto in tutto il mondo per l'invenzione del Programma che mima il digiuno e per il suo best-seller mondiale "La dieta della Longevità", tradotto in 19 lingue con oltre 1 milione di copie vendute solo in Italia e USA. Il Professor Valter Longo è stato inserito dalla rivista americana Time nella lista dei 50 personaggi più influenti del 2018 in ambito salute e nel 2020 ha aperto la sua prima clinica della Longevità a Los Angeles offrendo assistenza con un team di medici, biologi e dietisti che operano in modo integrativo per combinare la medicina tradizionale con interventi innovativi focalizzati sulla nutrizione.

<https://www.fondazionevalterlongo.org/>

Portale di informazione dedicato alla Salute: Pianeta Salute

Data: 05/02/2021

Link all'articolo: <https://www.pianetasaluteonline.com/2021/04/29/9-maggio-2021-festa-della-mamma/>

Pianeta
Salute



Eventi e Manifestazioni

9 maggio 2021, Festa della Mamma

29/04/2021 Redazione 0 Commenti Fondazione Valter Longo Onlus, Romina Cervigni Responsabile Scientifico della Fondazione Valter Longo Onlus

Fondazione Valter Longo Onlus dedica a tutte le Mamme consulti nutrizionali gratuiti ed una Top 3 di consigli per prevenire il cancro al seno: dalla Dieta della Longevità Pescetariana al programma che mima il digiuno Ma non solo: con la Campagna “Non smettere di danzare”, la Fondazione lancia un potente messaggio di resilienza a tutte le donne impegnate per sconfiggere la Malattia



Portale di informazione dedicato alla Salute: Pianeta Salute

Data: 05/02/2021

Link all'articolo: <https://www.pianetasaluteonline.com/2021/04/29/9-maggio-2021-festa-della-mamma/>



*Il tumore al seno è la neoplasia più frequente in assoluto nella popolazione femminile e colpisce una donna ogni 8. Nel 2018 il cancro alla mammella ha coinvolto nel nostro Paese **52.800** donne [1], con un'incidenza del **29%** fra le neoplasie femminili. Sono dati allarmanti, sui quali è necessario richiamare l'attenzione, *anche e soprattutto* in occasione della **Festa della Mamma**, una giornata speciale, che celebra le donne impegnate ogni giorno in famiglia e nel lavoro. E proprio per proteggere la salute di tutte le mamme, **Fondazione Valter Longo Onlus**, *la prima in Italia dedicata a garantire a tutti, in particolare alle persone svantaggiate e in condizioni di povertà, una vita lunga e sana*, lancia una forte **Call to Action** per la **prevenzione** del cancro alla mammella *attraverso la corretta alimentazione e uno stile di vita salutare*.*

19 Maggio: colloqui nutrizionali gratuiti per le Mamme

In occasione della **Festa della Mamma**, che verrà celebrata domenica 9 maggio, Fondazione Valter Longo Onlus sostiene la prevenzione del cancro al seno **offrendo, in data 19 maggio** dalle **10.00** alle **13.00** e dalle **14.00** alle **17.00**, **colloqui nutrizionali gratuiti** in tutta sicurezza, **via Skype, WhatsApp** o **telefonici**. Per prenotare occorre chiamare o mandare un messaggio WhatsApp al numero **366 874 9950** oppure scrivere una mail a: nutrizionisti@fondazionevalterlongo.org a partire da **mercoledì 12 maggio**.

Digiuno programmato e Dieta della Longevità: Jolly terapeutici contro il cancro al seno

Nata nel 2017 dalla volontà di **Valter Longo**, filantropo e biogerontologo di fama internazionale, **Fondazione Valter Longo** realizza percorsi di **Assistenza Nutrizionale** basati sulla **Dieta della Longevità**, un potente strumento per prevenire e rallentare l'insorgenza di importanti patologie correlate all'avanzare dell'età o non trasmissibili – *tra le quali **diabete, obesità, malattie cardiovascolari e autoimmuni*** – ed in particolare dei **tumori** e del **cancro alla mammella**. E proprio il 2020 è stato particolarmente cruciale per il team del **Professor Longo** per svelare gli effetti e il meccanismo del digiuno sul cancro, dimostrando ancora una volta la potenza del digiuno controllato sulle patologie.



La prevenzione inizia a tavola: dieta pescatariana, pochi zuccheri. Attenzione a pasta e pane
“Una corretta strategia alimentare ha il potenziale di ridurre i fattori di rischio e anche le recidive del cancro”, ha spiegato Romina Cervigni, Responsabile Scientifico della Fondazione Valter Longo Onlus. “Inoltre, l’alternanza fra Dieta della Longevità e digiuno programmato attenua sensibilmente gli effetti collaterali della chemioterapia, come nausea e stanchezza cronica, facendo della dieta un’arma decisiva non solo per prevenire, ma anche per sconfiggere il cancro al seno”. Ed ecco a seguire alcune preziose raccomandazioni per prevenire il tumore del seno, anche a tavola:

1) Dieta della Longevità pescatariana e 100% vegetale:

ridurre l’assunzione di proteine ad una frequenza di 1 o 2 volte alla settimana, in un quantitativo di 0,7 grammi per chilo di peso corporeo, privilegiando il pesce, meglio se **pesce azzurro di piccole dimensioni, acciughe, sgombri**, per evitare il rischio che possano essere presenti elevate percentuali di mercurio. *Assumere tutti gli altri nutrienti da fonti vegetali, evitando formaggio, carne, latte e pollo.*

2) Via gli zuccheri, ridurre al minimo pasta e pane:

ridurre gli zuccheri e assumere alimenti ricchi di amido come pasta e pane solo occasionalmente e in basse quantità è fondamentale per mantenere sempre sotto controllo i livelli di zucchero nel sangue.

3) Dieta ipocalorica vegetale ogni tre mesi:

gli studi condotti 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* – hanno testato l’efficacia del **Programma che Mima il Digiuno**, ovvero di una dieta ipocalorica 100% vegetale, dimostrando che nei modelli sperimentali animali è potente quanto la chemioterapia, ma al tempo stesso protegge i tessuti e gli organi sani. Riduce inoltre l’incidenza dei tumori di quasi il 50%. Ecco perché è così importante sottoporsi a questo tipo di dieta per cinque giorni ogni tre mesi se peso e circonferenza addominali sono ideali, una volta al mese se non lo sono, sempre dopo un confronto con un medico o biologo nutrizionista.



Portale di informazione dedicato alla Salute: Pianeta Salute

Data: 05/02/2021

Link all'articolo: <https://www.pianetasaluteonline.com/2021/04/29/9-maggio-2021-festa-della-mamma/>



I consigli in più...

- evitare il più possibile l'alcol
- fare il pieno di grassi buoni (dall'olio di oliva, alla frutta a guscio, fino all'olio di cocco), riducendo i grassi saturi
- parlare con l'oncologo della possibilità di assumere ogni giorno per qualche settimana 6 grammi di vitamina C per via orale

Nella campagna "Non smettere di danzare" un potente messaggio di resilienza

"La mia vita è cambiata quando ho avuto il tumore, ma è ricambiata ancora grazie all'incontro con un nutrizionista della Fondazione Valter Longo, che mi ha aiutata a rafforzare il mio percorso di cura permettendomi di realizzare il mio sogno: vedere la mia nipotina. A chi si ammala dico di non smettere di danzare, si cade e ci si rialza". Questo il messaggio di **Lucia, paziente oncologica** della Fondazione Valter Longo Onlus, che in un **video** di forte impatto emozionale, dal titolo **"Non smettere di danzare"**, realizzato per Fondazione da **Action Agency**, ha mandato per condividere la sua **storia di resilienza** e testimoniare come l'Assistenza Nutrizionale ricevuta dalla Fondazione ha fatto la differenza per vincere la sua dura battaglia.

Come destinare il 5 per mille alla Fondazione Valter Longo Onlus

Donare il 5x1000 è un gesto dal valore incalcolabile, ma anche molto semplice.

I **modelli per la dichiarazione dei redditi CU, 730 e UNICO** contengono uno spazio dedicato al 5 per 1000. Nella sezione relativa al **Finanziamento della ricerca scientifica e della università** puoi firmare e indicare il **codice fiscale della Fondazione Valter Longo Onlus 95196780100**.



Portale di informazione dedicato alla Salute: Pianeta Salute

Data: 05/02/2021

Link all'articolo: <https://www.pianetasaluteonline.com/2021/04/29/9-maggio-2021-festa-della-mamma/>



Quando? Dal 2 maggio 2021 al 30 giugno 2021, se la presentazione viene effettuata in forma cartacea per il tramite di un ufficio postale. *Entro il 30 novembre 2021*, se la presentazione viene effettuata per via telematica, direttamente dal contribuente ovvero se viene trasmessa da un intermediario abilitato alla trasmissione dei dati

www.fondazionevalterlongo.org/5x1000/

Fonti:

[1] "I numeri del cancro in Italia 2018" Aiom-Airtum

A proposito di Fondazione Valter Longo Onlus

Fondazione Valter Longo Onlus nasce a Milano nel 2017 e si occupa di salute e longevità sana, realizzando principalmente visite nutrizionali gratuite per soggetti svantaggiati e progetti di educazione alimentare nelle scuole, ma anche progetti per il benessere e il miglioramento della qualità della vita dei dipendenti nell'ambito di iniziative di well-being aziendale. La Fondazione nasce per volere del Professor Valter Longo, Direttore del Programma di Oncologia e longevità dell'IFOM di Milano e Direttore del Longevity Institute dell'USC (University of Southern California) Davis School of Gerontology di Los Angeles – conosciuto in tutto il mondo per l'invenzione del Programma che mima il digiuno e per il suo best-seller mondiale "La dieta della Longevità", tradotto in 19 lingue con oltre 1 milione di copie vendute solo in Italia e USA. Il Professor Valter Longo è stato inserito dalla rivista americana Time nella lista dei 50 personaggi più influenti del 2018 in ambito salute e nel 2020 ha aperto la sua prima clinica della Longevità a Los Angeles offrendo assistenza con un team di medici, biologi e dietisti che operano in modo integrativo per combinare la medicina tradizionale con interventi innovativi focalizzati sulla nutrizione.

<https://www.fondazionevalterlongo.org/>



Dieta della Longevità



Kate Winslet

D

la Repubblica

L'attrice premio Oscar e la sua idea di normalità, ombre comprese: come nella serie *Omicidio a Easttown*. Poi Carrie, fidanzata di Boris Johnson, vista da vicino. E Christiana Figueres, esperta di clima: «Sono un'ostinata ottimista»

ETÀ PER ETÀ

LA PANDEMIA HA PRODOTTO RIFLESSIONI SULLE **FRAGILITÀ DELLE GENERAZIONI**. DA QUI, FAVOLE ILLUSTRATE PER LE EMOZIONI DEI PIÙ PICCOLI. RESTRIZIONE CALORICA PER RIATTIVARE L'ORGANISMO. E PREVENZIONE AUDIOMETRICA PER I PIÙ ANZIANI

di **Nicla Panciera**
Illustrazioni di **Marta Signori**



La psicologia dei libri illustrati

Come non immedesimarsi nel timido e goffo cane lupo Simba? Quando viene scoperto, nascosto sotto il tendone a spiare le prodezze degli acrobati sognando di diventare come loro, tutti gli consigliano di lasciar perdere perché "solo i bassotti agili e forti possono diventare bravi acrobati". Sarà il saggio gatto Orazio a svelare a Simba il segreto del successo altrui: "Loro sono bravi perché non si arrendono. Ogni giorno si allenano, sbagliano e imparano dagli errori". È solo una favola. Ma mai come in questi mesi di ridotti contatti sociali, i più piccoli hanno bisogno di continuare a sperimentare le proprie emozioni e riconoscerle negli altri, per imparare a gestire gli eventi potenzialmente stressanti e crescere armoniosamente. Raccontare loro delle storie, si sa, è uno modo efficace per trasmettere messaggi utili a capire il mondo. Ancora meglio, però, è ricorrere a un libro illustrato, la cui valenza epistemologica e pedagogica è confermata da numerosi studi che mostrano anche come le belle immagini stimolino la concettualizzazione. Simba e Orazio, i protagonisti del libro *Tutto è difficile prima di diventare facile*, favola illustrata che scardina il mito del talento raccontando la potenza della grinta e della perseveranza nel perseguimento dei propri sogni, sono esistiti realmente e hanno vissuto coi due autori. Luca Mazzucchelli, psicologo e psicoterapeuta seguitissimo sui social [@luca.mazzucchelli](https://www.instagram.com/luca.mazzucchelli/), ha scritto i testi e la bussola per genitori che conclude ogni albo, e l'illustratrice Giulia Telli, in rete [@mammachelibro](https://www.instagram.com/mammachelibro/) è autrice delle tavole. Marito e moglie hanno pubblicato anche un secondo albo, *La paura che diventa coraggio*, per la collana *Serenamenti*, progetto editoriale di Giunti Editore che avvicina i bambini dal 3 ai 6 anni alla psicologia. Ogni albo sarà dedicato a un diverso insegnamento psicologico.



L'efficacia della DMD

Non solo controllo del peso. In pochi anni, la Dieta Mima Digiuno (DMD) ha attirato crescente interesse scientifico per la sua efficacia preventiva e il potenziale terapeutico, legati alla rigenerazione dei tessuti e alla riattivazione di processi cruciali per l'organismo, silenziati da un'alimentazione non adeguata. A questi benefici e ai più recenti lavori sull'argomento è dedicata una revisione sul primo numero della rivista *Nature Ageing* lanciata in occasione della United Nations Decade of Healthy Ageing, il decennio per un invecchiamento in salute 2021-2030. Primo autore è Valter Longo, ricercatore con alle spalle decenni di ricerca di base e clinica sulla longevità e direttore del programma Longevità & Cancro all'IfoM, Istituto Firc di Oncologia Molecolare, di Milano, nonché dell'Istituto di Longevità dell'University of Southern California (USC) a Los Angeles. La DMD prevede restrizione calorica di 5 giorni consecutivi e bilanciamento di macro e micronutrienti, con cicli più volte l'anno sotto controllo medico. Oltre una decina gli studi in corso, focalizzati su diabete, colite ulcerosa, sclerosi multipla e alcuni tipi di cancro, ma anche immunità negli anziani, per potenziare l'efficacia del vaccino antinfluenzale. «Stiamo indagando la DMD in varie patologie metaboliche, oncologiche, infiammatorie, neurodegenerative. A seconda di queste, cambiano le formulazioni, con ingredienti e quantità di calorie diversi», spiega Longo, che in Italia ha lanciato la Fondazione Valter Longo, dedicata all'attività clinica, formativa e di comunicazione sulla sana alimentazione. Missioni comuni alla sua fondazione no profit americana, Create Cures, che a Los Angeles gestisce una clinica della nutrizione. Perché le evidenze scientifiche sono ormai tali da consentirne un'applicazione nelle scelte alimentari quotidiane.



Attenzione alla presbiacusia

Prevenire i problemi di udito, o porvi prontamente rimedio con protesi o apparecchi acustici, se possibile, eviterebbe un caso di demenza su 10. Questa è la stima del *Report 2020* della Commissione sulla demenza della rivista *Lancet*, che pone i deficit uditivi tra i 12 fattori di rischio modificabili per le demenze, in grado di posticipare o evitare il 40% di tutti i casi. L'ipoacusia lieve raddoppia il rischio di ammalarsi, quella grave lo quintuplica: per il pioniere di questi studi, Frank Lin della Johns Hopkins University di Baltimora, la probabilità di sviluppare demenza aumenta proporzionalmente con la gravità del deficit. Come si spiega tale relazione, nota da fine anni Ottanta e confermata dagli studi epidemiologici? «Riduzione degli stimoli sociali, solitudine, scarsa comunicazione ed esaurimento della riserva cognitiva sono le principali ragioni», spiega Giancarlo Logroscino, neurologo dell'Università di Bari e coordinatore del progetto *Great Age*, sull'impatto dei deficit uditivi centrale e periferico sul declino cognitivo. Ma ci sono pure meccanismi biologici legati all'alterazione del funzionamento delle aree cerebrali preposte all'elaborazione uditiva, circuiti implicati anche in varie attività cognitive, nella pianificazione ed esecuzione motoria, nelle capacità esecutive e nella memoria. L'ipotesi è che, a livello neuronale, il declino uditivo e quello cognitivo vadano di pari passo, anche se al momento non vi sono evidenze che danni alla corteccia uditiva possano portare a un anormale accumulo di proteine tipico dell'Alzheimer. «A scatenare la neurodegenerazione c'è concomitanza di fattori metabolici, vascolari e infiammatori», spiega Logroscino, autore di una revisione su *Nature Reviews Neurology* dedicata alla presbiacusia. L'ipoacusia legata all'invecchiamento che colpisce il 25% degli 60-80 anni: «La sua alta prevalenza ne fa un fattore di rischio relevantissimo numericamente, ma contro la demenza la prevenzione funziona».





L'efficacia della DMD

Non solo controllo del peso. In pochi anni, la Dieta Mima Digiuno (DMD) ha attirato crescente interesse scientifico per la sua efficacia preventiva e il potenziale terapeutico, legati alla rigenerazione dei tessuti e alla riattivazione di processi cruciali per l'organismo, silenziati da un'alimentazione non adeguata. A questi benefici e ai più recenti lavori sull'argomento è dedicata una revisione sul primo numero della rivista *Nature Ageing* lanciata in occasione della United Nations Decade of Healthy Ageing, il decennio per un invecchiamento in salute 2021-2030. Primo autore è **Valter Longo**, ricercatore con alle spalle decenni di ricerca di base e clinica sulla longevità e direttore del programma Longevità & Cancro all'Ifo, Istituto Firc di Oncologia Molecolare, di Milano, nonché dell'Istituto di Longevità dell'University of Southern California (USC) a Los Angeles. La DMD prevede restrizione calorica di 5 giorni consecutivi e bilanciamento di macro e micronutrienti, con cicli più volte l'anno sotto controllo medico. Oltre una decina gli studi in corso, focalizzati su diabete, colite ulcerosa, sclerosi multipla e alcuni tipi di cancro, ma anche immunità negli anziani, per potenziare l'efficacia del vaccino antinfluenzale. «Stiamo indagando la DMD in varie patologie metaboliche, oncologiche, infiammatorie, neurodegenerative. A seconda di queste, cambiano le formulazioni, con ingredienti e quantità di calorie diversi», spiega Longo, che in Italia ha lanciato la Fondazione **Valter Longo**, dedicata all'attività clinica, formativa e di comunicazione sulla sana alimentazione. Missioni comuni alla sua fondazione no profit americana, Create Cures, che a Los Angeles gestisce una clinica della nutrizione. Perché le evidenze scientifiche sono ormai tali da consentirne un'applicazione nelle scelte alimentari quotidiane.

Quotidiano nazionale: La Repubblica – Edizione Palermo

Data: 11/05/2021

Diffusione: 98.000 copie



SCARPA
MOJITO BIO
Edizione Iritata

la Repubblica
Piemonte e Puglia (grafici) | **Stipendi** (grafico) | **Milioni** (grafico)

SCARPA
SCARPA.NET | B
BIROSTORE.COM

11 maggio 2021 | Martedì 11 maggio 2021 | € 1,50

Migranti, Draghi all'Ue: "Un patto con la Libia"

Il governo chiede aiuti di Bruxelles e Tripoli per fermare le partenze e l'ingresso di Eritreus. "Dovremmo i profughi". Enzo Lotti, ministro del Lavoro, si scontra. La deportazione dei 1220 sbarchati a Lampedusa. "Traffico sui barconi senza sosta"

Virus, il ministero frena sul coprifuoco. Decisione il 21 maggio

Il ministro della Sanità, Roberto Speranza, ha deciso di non imporre il coprifuoco per i cittadini italiani. La decisione è stata annunciata dopo una riunione con i ministri della Giustizia e della Salute. Speranza ha detto che il coprifuoco potrebbe essere una misura "non necessaria" e che il governo deve concentrarsi sulla lotta al virus. La decisione sarà annunciata il 21 maggio.

Due settimane per trattare

Il ministro della Giustizia, Alfonso Caruso, ha detto che il governo ha due settimane per trattare con l'Unione europea un patto per la gestione dei migranti. Caruso ha detto che il governo è pronto a negoziare, ma che deve essere chiaro sui termini. Il patto dovrebbe includere la condivisione delle responsabilità e la protezione dei diritti dei migranti.

Il ministro della Sanità

Il ministro della Sanità, Roberto Speranza, ha detto che il governo ha deciso di non imporre il coprifuoco per i cittadini italiani. Speranza ha detto che il coprifuoco potrebbe essere una misura "non necessaria" e che il governo deve concentrarsi sulla lotta al virus.

Le proposte di Cartabia per processi più brevi

Il ministro della Giustizia, Alfonso Caruso, ha presentato le proposte di legge per abbreviare i processi. Le proposte riguardano la riforma del sistema giudiziario e la creazione di nuovi tribunali. Caruso ha detto che le proposte sono necessarie per ridurre i tempi di attesa e migliorare l'efficienza del sistema.

Scontri e razi, battaglia a Gerusalemme

Un violento scontro è avvenuto a Gerusalemme tra israeliani e palestinesi. I palestinesi hanno organizzato una manifestazione contro il muro di separazione e i razzi. Gli israeliani hanno risposto con la forza, causando feriti e danni. La situazione è molto tesa e si teme un'escalation.

Gli intoccabili del Fisco

Il ministro delle Finanze, Dario Cirino, ha detto che il governo ha deciso di tassare gli "intoccabili" del Fisco. Cirino ha detto che il governo ha deciso di tassare i redditi dei grandi patrimoni e delle grandi aziende. Cirino ha detto che questa misura è necessaria per ridurre le disuguaglianze e aumentare le entrate.

Manovane: le mie montagne maestre di scienza

Il ministro dell'Ambiente, Roberto Cingolani, ha detto che il governo ha deciso di creare un ministero per le montagne. Cingolani ha detto che il ministero sarà responsabile della gestione delle montagne e della promozione del turismo sostenibile. Cingolani ha detto che le montagne sono un patrimonio importante e che il governo deve prendersene cura.

Note al museo cercando il nostro futuro

Il ministro della Cultura, Dario Cirino, ha detto che il governo ha deciso di creare un ministero per la cultura. Cirino ha detto che il ministero sarà responsabile della gestione della cultura e della promozione del patrimonio culturale. Cirino ha detto che la cultura è un patrimonio importante e che il governo deve prendersene cura.

la Repubblica

Speciale **SALUTE & BENESSERE**

INFORMAZIONE PUBBLICITARIA A CURA DELLA A.MANZONI & C.

LONGEVITÀ | LA PREVENZIONE DELLE PIÙ IMPORTANTI MALATTIE CRONICHE NON TRASMISSIBILI, COME QUELLE CARDIOVASCOLARI E AUTOIMMUNI, PASSA DA UNA NUTRIZIONE EQUILIBRATA

L'alimentazione, un "farmaco" naturale

La popolazione del nostro Paese è destinata a diventare sempre più longeva: gli over 65 nel mondo raggiungeranno il miliardo e mezzo entro il 2040, mentre nel nostro Paese rappresentano già il 23,3% della popolazione, con un'aspettativa di vita media che nel giro di ottant'anni raggiungerà la soglia dei 93 anni: saranno più a lungo, ma quali conseguenze avrà tutto questo sul tessuto sociale e sanitario? E soprattutto, quale sarà la qualità di vita dei nostri anni d'argento? Sono solo alcuni degli interrogativi posti con l'evento del Tavolo di lavoro promosso da Samo (2021-2024, tavolo di Healthy Aging) Indotto dalle Nazioni Unite - "dieci anni di azioni concrete, operative e collaborative per migliorare la vita delle persone anziane, delle loro famiglie e delle comunità in cui vivono". Ma è vero che il nostro Paese è destinato a diventare sempre più longevo, ciò che diventa essenziale è poter raggiungere una longevità che sia anche sana. Di primaria importanza è, oggi, promuovere il bene salute a una popolazione sempre più serena, perché sottostimare tale prospettiva equivarrebbe a ignorare il pesantissimo impatto sociale, etico ed economico che ne potrebbe derivare. La pandemia da Covid-19 ha mostrato come sia fondamentale prevenire le malattie connesse all'invecchiamento, oltre ad avere accorto il dialogo sociale anche nell'accesso ai più avanzati servizi di prevenzione e di aiuto alla salute", ha commentato Antonino Minnizzo, direttore generale di Fondazione Valter Longo Onlus. L'alimentazione è il fattore più importante che possiamo modificare per vivere san-



e può, oggi, agire come un potente "farmaco" naturale per preparare una longevità sana, sia dalla più comune influenza. La prevenzione delle più importanti malattie croniche non trasmissibili, come il diabete, le malattie cardiovascolari e autoimmuni, il

Aminoacidi e zuccheri attivano i meccanismi cellulari responsabili dell'invecchiamento

cancro e il diabete, passa proprio da una nutrizione equilibrata, la grado di evitare l'insorgenza dello stato infiammatorio cronico che rappresenta un importante fattore di rischio, anche per l'insorgenza di malattie neurodegenerative, quali l'Alzheimer. Ci sono decenni di studi sugli elementi che determinano la salute, le malattie e l'invecchiamento, in particolare gli aminoacidi e gli zuccheri è risaputo che attivano i meccanismi cellulari responsabili dell'invecchiamento, per cui un eccesso nel loro consumo accelera l'invecchiamento.



PSICOLOGIA

Lo sport fondamentale per socialità e svago

"Lo sport è salute fisica e psicologia, prevenzione, educazione, ma anche divertimento e socialità. Ridurre l'attività online, per quanto strumento utilissimo in un anno come quello appena trascorso, è la negazione di una parte importante della vita", lo afferma Anna Nigaglia, psicologa dello sport di Oranogo.



ASSISTENZA DOMICILIARE CURE PALLIATIVE

La SAMO ONLUS fin dal 1994 prende in cura i malati oncologici e anche coloro che sono affetti da patologie croniche non trattabili presso il proprio domicilio erogando le appropriate cure palliative. L'intervento specialistico delle équipes multidisciplinari è mirato alla cura diretta dell'ammalato ed al sostegno anche delle possibili turbe psicologiche e sociali delle famiglie. La SAMO ONLUS è operativa nel territorio siciliano nelle provincie di Palermo, Catania, Trapani e Agrigento in regime convenzionale con le relative aziende sanitarie provinciali, è iscritta alla Federazione Italiana per le cure palliative, svolge la propria attività senza fine di lucro ed è accreditata con il SSR.

Sede Legale: Via Mariano Stabile, 221 - 90141 PALERMO - web: www.samoonlus.org

STRUTTURE SANITARIE:

PALERMO

Via Giuseppe Giusti 33 - 90144 PALERMO
Tel. 0916251115 - Fax 0917738879 - Cell. 3408685339 - 3408685338
email: samoonlus.pa@libero.it

CATANIA

Corso Sicilia, 105 - 95131 CATANIA
Tel. 0952862500 - Fax 0956732230 - Cell. 3295916683 - 3929161739
email: samoonlus.ct@libero.it

AGRIGENTO

C/da San Benedetto c/o Centro Direzionale SAN BENEDETTO
92026 FAVARA (AG) - Tel. 09221805702 - Fax 09221805867
email: samoonlus.ag@libero.it

TRAPANI

Via Libica, 12 - 91100 TRAPANI
Tel. 09231962575 - Fax 092331962574
email: samoonlus.tp@libero.it

la Repubblica

Speciale **SALUTE & BENESSERE**

INFORMAZIONE PUBBLICITARIA A CURA DELLA A.MANZONI & C.

LONGEVITÀ - LA PREVENZIONE DELLE PIÙ IMPORTANTI MALATTIE CRONICHE NON TRASMISSIBILI, COME QUELLE CARDIOVASCOLARI E AUTOIMMUNI, PASSA DA UNA NUTRIZIONE EQUILIBRATA

L'alimentazione, un "farmaco" naturale

La popolazione del nostro Pianeta è destinata a diventare sempre più longeva: gli over 65 nel mondo raggiungeranno il miliardo e mezzo entro il 2050, mentre nel nostro Paese rappresentano già il 23,3% della popolazione, con un'aspettativa di vita media che nel giro di ottant'anni raggiungerà la soglia dei 93 anni: vivremo più a lungo, ma quali conseguenze avrà tutto questo sul tessuto sociale e sanitario? E soprattutto, quale sarà la qualità di vita dei nostri anni d'argento? Sono solo alcuni degli interrogativi posti con l'avvio del Decennio dell'Invecchiamento Sano (2021-2030 Decade of Healthy Ageing) indetto dalle Nazioni Unite - "dieci anni di azioni concertate, catalitiche e collaborative per migliorare la vita delle persone anziane, delle loro famiglie e delle comunità in cui vivono". "Se è vero che il nostro Pianeta è destinato a diventare sempre più longevo, ciò che diventa essenziale è poter raggiungere una longevità che sia anche sana. Di primaria importanza è, oggi, poter garantire il bene Salute a una popolazione sempre più Senior, perché sottovalutare tale prospettiva equivarrebbe a ignorare il pesantissimo impatto sociale, clinico ed economico che ne potrebbe derivare. La pandemia da Covid-19 ha mostrato come sia fondamentale prevenire le malattie connesse all'invecchiamento, oltre ad aver acuito il divario sociale anche nell'accesso ai più elementari servizi atti a preservare il diritto alla salute", ha commentato Antonluca Matarazzo, direttore generale di [Fondazione Valter Longo Onlus](#). L'alimentazione è il fattore più importante che possiamo modificare per vivere sani



e può, oggi, agire come un potente "farmaco" naturale per preparare una longevità sana, sin dalla primissima infanzia. La prevenzione delle più importanti malattie croniche non trasmissibili, come le malattie cardiovascolari e autoimmuni, il

Amminoacidi e zuccheri attivano i meccanismi cellulari responsabili dell'invecchiamento

cancro e il diabete, passa proprio da una nutrizione equilibrata, in grado di evitare l'insorgenza dello stato infiammatorio cronico che rappresenta un importante fattore di rischio, anche per l'insorgenza di malattie neurodegenerative, quali l'Alzheimer. Ci sono decenni di studi sugli elementi che determinano la salute, le malattie e l'invecchiamento, in particolare gli amminoacidi e gli zuccheri è risaputo che attivano i meccanismi cellulari responsabili dell'invecchiamento, per cui un eccesso nel loro consumo accelera l'invecchiamento.

la Repubblica

  <p>MOJITO BIO Edizione limitata</p>	<h2>la Repubblica</h2> <p>Stampare (Journal, English) Direttore (Giuseppe Molteni)</p>	  <p>SCARPA.NET 18 GIROSTORE.COM</p>
<p>Mercoledì 11 maggio 2021 €1,50</p>		
<h3>Migranti, Draghi all'Ue: "Un patto con la Libia"</h3> <p>Il governo chiede aiuti di Bruxelles a Tripoli per frenare il pattinatore e l'ingombrante di Erdogan. "Benedicere i profughi che lotta contro il terrorismo. La deportazione dei 2320 stranieri è completata. Tra gli italiani hanno preso una svolta" Virù, il ministero frena sul coprifuoco. Decisione il 21 maggio</p>	<h3>Le proposte di Cartabia per processi più brevi</h3>  <p>Il Cuneo della Sanatoria di pagina 11</p> <p>Il governo: "La Lega è per una vera riforma. Non siamo sabotatori"</p> <p>di Emma Marcegaglia di pagina 11</p> <p>Mantarella e quella verità sul terrorismo</p> <p>di Gianni Riotta</p>	<p>Due settimane per trattare</p> <p>di pagina 11</p> <p>Claudio Tito</p>
<h3>Gli intoccabili del Pisco</h3> <p>di Tito Boeri Roberto Prevati</p>	<h3>Scontri e razzi, battaglia a Gerusalemme</h3> <p>di Anna Lombardi - Sharon Szira di pagina 11</p>	<p>Covid, così spari il report dell'Oms contro la Cina</p> <p>di Francesco Tassinari di pagina 11</p>
<h3>Si può limitare il fumo online?</h3> 	<h3>Care ragazze meglio il dialogo della ghigliottina</h3> <p>di Natalia Aspesi</p> <p>Mantovani: le mie montagne maestre di scienza</p> <p>di Dario Cresto-Dina di pagina 11</p>	<h3>Notte al museo cercando il nostro futuro</h3> <p>di Melania Mazzucco</p>

la Repubblica

Speciale **SALUTE & BENESSERE**

INFORMAZIONE PUBBLICITARIA A CURA DELLA A.MANZONI & C.

ALIMENTAZIONE > LA DIETA DELLA LONGEVITÀ RECEPISCE LE ABITUDINI DEI GRUPPI DI CENTENARI PIÙ SANI

Rallentare l'avanzamento dell'età: ecco come fare

La Fondazione Valter Longo Onlus e il suo team di nutrizionisti basano i loro percorsi di Assistenza Nutrizionale e Cura proprio sui pilastri che derivano da decenni di studi del professor Longo per vivere a lungo e in salute. In una graduatoria basata sull'osservazione dei centenari sono racchiusi i preziosi consigli per una longevità sana e attiva. Il primo punto riguarda il digiuno intermittente: un'abitudine che accomuna diversi gruppi di centenari è l'assunzione dei pasti principali e degli eventuali spuntini in un arco di 12 ore per beneficiare di altrettante ore di digiuno notturno che, grazie al periodo

Un lungo digiuno notturno consente di rigenerare l'organismo, riparando le cellule danneggiate

di riposo dell'organismo, consente di rigenerare dall'interno e di riparare le cellule danneggiate, eliminando quelle ormai non più funzionali. Il risultato? Cellule più giovani e sane. Una ulteriore riduzione delle ore in cui si mangia (10 ore o meno) consentirebbe, poi, di ottenere risultati ancora migliori per quanto riguarda la riduzione del peso, ma è molto più difficile da rispettare e potrebbe anche incremen-



tare il rischio di effetti collaterali come lo sviluppo di calcoli biliari. L'ideale è, quindi, considerare 12 ore dalla fine della cena: se avremo consumato l'ultimo pasto alle 21:00, aspetteremo a fare colazione alle 9:00 di mattina. "La dieta della longevità recepisce le abitudini alimentari dei gruppi di centenari più sani, tra cui quelli che seguiamo in

Calabria, quelli di Okinawa, di Loma Linda in California, della Costa Rica e della Grecia", spiega la nutrizionista Romina Cervigni. "A un'alimentazione a basso contenuto di proteine - simile a quella in uso presso i centenari di Molochio, in Calabria - corrisponde una minore incidenza di tumori e, in generale, una vita più lunga".

GLI INGREDIENTI

Lunga vita alle verdure

Quali sono gli ingredienti della dieta e le abitudini dei centenari che racchiudono l'elisir della longevità? Sicuramente un'alimentazione con molta frutta a guscio, un po' di pesce, poche proteine animali, pochi zuccheri e pochi grassi saturi o trans e molti carboidrati complessi derivati da legumi e da altri alimenti di origine vegetale. Molti di questi centenari spesso mangiano al massimo 2-3 volte al giorno, poco la sera, e in molti casi prima che faccia buio. Nel caso in cui la dieta sia troppo ricca di proteine di origine animale, l'alimentazione può generare uno stato di infiammazione dell'organismo che rischia di compromettere il buon funzionamento del sistema immunitario, alterando la flora batterica intestinale, il cosiddetto microbiota. Meglio quindi prevenire questo pericolo con un menù ricco di fibre: non facciamoci mai mancare verdura di stagione, legumi e un po'



di frutta. Un'alimentazione varia e completa, che preveda l'assunzione del giusto quantitativo di proteine, il consumo di prodotti ricchi di omega 3 - come il pesce grasso, le noci e l'olio evo - è un'insostituibile alleata per un Sistema Immunitario efficiente.

> IN MOVIMENTO

Esercizio fisico vitale per il metabolismo

L'attività fisica è un altro elemento fondamentale per la longevità sana: dal semplice giardinaggio, alle arti marziali, alla danza. La maggior parte delle persone che toccano i 100 anni in buona salute sono persone attive o molto attive fino a tarda età, anche se molte di loro non sanno neppure cosa significhi l'espressione "esercizio fisico".



la Repubblica

ALIMENTAZIONE › LA DIETA DELLA LONGEVITÀ RECEPISCE LE ABITUDINI DEI GRUPPI DI CENTENARI PIÙ SANI

Rallentare l'avanzamento dell'età: ecco come fare

La Fondazione Valter Longo Onlus e il suo team di nutrizionisti basano i loro percorsi di Assistenza Nutrizionale e Cura proprio sui pilastri che derivano da decenni di studi del professor Longo per vivere a lungo e in salute. In una graduatoria basata sull'osservazione dei centenari sono racchiusi i preziosi consigli per una longevità sana e attiva. Il primo punto riguarda il digiuno intermittente: un'abitudine che accomuna diversi gruppi di centenari è l'assunzione dei pasti principali e degli eventuali spuntini in un arco di 12 ore per beneficiare di altrettante ore di digiuno notturno che, grazie al periodo

Un lungo digiuno notturno consente di rigenerare l'organismo, riparando le cellule danneggiate

di riposo dell'organismo, consente di rigenerare dall'interno e di riparare le cellule danneggiate, eliminando quelle ormai non più funzionali. Il risultato? Cellule più giovani e sane. Una ulteriore riduzione delle ore in cui si mangia (10 ore o meno) consentirebbe, poi, di ottenere risultati ancora migliori per quanto riguarda la riduzione del peso, ma è molto più difficile da rispettare e potrebbe anche incremen-



tare il rischio di effetti collaterali come lo sviluppo di calcoli biliari. L'ideale è, quindi, considerare 12 ore dalla fine della cena; se avremo consumato l'ultimo pasto alle 21:00, aspetteremo a fare colazione alle 9:00 di mattina. "La dieta della longevità recepisce le abitudini alimentari dei gruppi di centenari più sani, tra cui quelli che seguiamo in

Calabria, quelli di Okinawa, di Loma Linda in California, della Costa Rica e della Grecia", spiega la nutrizionista Romina Cervigni. "A un'alimentazione a basso contenuto di proteine - simile a quella in uso presso i centenari di Molochio, in Calabria - corrisponde una minore incidenza di tumori e, in generale, una vita più lunga".

Quotidiano locale: Il Messaggero Veneto – Edizione di Udine

Data: 08/05/2021

Diffusione: 8.670 copie

GIORNALE DEL FRIULI
Messaggero Veneto

DRIGO
CINQUE
CINQUE

DRIGO
CINQUE
CINQUE

DRIGO
CINQUE
CINQUE

Abs, intelligenza artificiale e 4.0
«L'impianto più innovativo»
DEL LAVORO - 190, 22

Il nuovo direttore della sanità:
«L'Azienda va riorganizzata»
SINISTRA - 190, 21

L'ORA DEI CINQUANTENNI
Oltre 27 mila prenotati
Vaccinazioni: in aumento le adesioni degli ultrasessantenni, che ora sfiorano il 65 per cento

Figliolo a giugno
un milione di dosi
con i medici
e le farmacie

Serrande già
per 10 minuti:
protestano i centri
commerciali

Le spiagge riaprono, ecco i prezzi della nuova stagione

Tricesimo, il titolare della Zeta salterà il mare d'inferno a 58 anni

Udine, nuova parafila in via Genova. A giorni la riapertura

Scelta la statua che ricorderà Sporkin e firmata Conello

Volo in deltaplano: l'istruttore muore, lei riesce a salvarsi

Piacenti: il nuovo direttore della sanità

STIHL
Scopri anche i prodotti a batteria

Messaggero Veneto

Speciale **SALUTE & BENESSERE**

LONGEVITÀ ▶ LA PREVENZIONE DELLE PIÙ IMPORTANTI MALATTIE CRONICHE NON TRASMISSIBILI, COME QUELLE CARDIOVASCOLARI E AUTOIMMUNI, PASSA DA UNA NUTRIZIONE EQUILIBRATA

L'alimentazione, un "farmaco" naturale

La popolazione del nostro Pianeta è destinata a diventare sempre più longeva: gli over 65 nel mondo raggiungeranno il miliardo e mezzo entro il 2050, mentre nel nostro Paese rappresentano già il 23,3% della popolazione, con un'aspettativa di vita media che nel giro di ottant'anni raggiungerà la soglia dei 93 anni: vivremo più a lungo, ma quali conseguenze avrà tutto questo sul tessuto sociale e sanitario? E soprattutto, quale sarà la qualità di vita dei nostri anni d'argento? Sono solo alcuni degli interrogativi posti con l'avvio del Decennio dell'Invecchiamento Sano (2021-2030 Decade of Healthy Ageing) indetto dalle Nazioni Unite - "dieci anni di azioni concertate, catalitiche e collaborative per migliorare la vita delle persone anziane, delle loro famiglie e delle comunità in cui vivono". "Se è vero che il nostro Pianeta è destinato a diventare sempre più longevo, ciò che diventa essenziale è poter raggiungere una longevità che sia anche sana. Di primaria importanza è, oggi, poter garantire il bene Salute a una popolazione sempre più Senior, perché sottovalutare tale prospettiva equivarrebbe a ignorare il pesantissimo impatto sociale, clinico ed economico che ne potrebbe derivare. La pandemia da Covid-19 ha mostrato come sia fondamentale prevenire le malattie connesse all'invecchiamento, oltre ad aver acuito il divario sociale anche nell'accesso ai più elementari servizi atti a preservare il diritto alla salute", ha commentato Antonluca Matarazzo, direttore generale di Fondazione Valter Longo Onlus. L'alimentazione è il fattore più importante che possiamo modificare per vivere sani



e può, oggi, agire come un potente "farmaco" naturale per preparare una longevità sana, sin dalla primissima infanzia. La prevenzione delle più importanti malattie croniche non trasmissibili, come le malattie cardiovascolari e autoimmuni, il

Amminoacidi e zuccheri attivano i meccanismi cellulari responsabili dell'invecchiamento

canco e il diabete, passa proprio da una nutrizione equilibrata, in grado di evitare l'insorgenza dello stato infiammatorio cronico che rappresenta un importante fattore di rischio, anche per l'insorgenza di malattie neurodegenerative, quali l'Alzheimer. Ci sono decenni di studi sugli elementi che determinano la salute, le malattie e l'invecchiamento, in particolare gli amminoacidi e gli zuccheri è risaputo che attivano i meccanismi cellulari responsabili dell'invecchiamento, per cui un eccesso nel loro consumo accelera l'invecchiamento.



▶ PSICOLOGIA

Lo sport fondamentale per socialità e svago

"Lo sport è salute fisica e psicologica, prevenzione, educazione, ma anche divertimento e socialità. Ridurlo all'attività online, per quanto strumento utilissimo in un anno come quello appena trascorso, è la negazione di una parte importante della vita". Lo afferma Ambra Nagliati, psicologa dello sport di Oranogo.

Messaggero Veneto

LONGEVITÀ ▶ LA PREVENZIONE DELLE PIÙ IMPORTANTI MALATTIE CRONICHE NON TRASMISSIBILI, COME QUELLE CARDIOVASCOLARI E AUTOIMMUNI, PASSA DA UNA NUTRIZIONE EQUILIBRATA

L'alimentazione, un "farmaco" naturale

La popolazione del nostro Pianeta è destinata a diventare sempre più longeva: gli over 65 nel mondo raggiungeranno il miliardo e mezzo entro il 2050, mentre nel nostro Paese rappresentano già il 23,3% della popolazione, con un'aspettativa di vita media che nel giro di ottant'anni raggiungerà la soglia dei 93 anni: vivremo più a lungo, ma quali conseguenze avrà tutto questo sul tessuto sociale e sanitario? E soprattutto, quale sarà la qualità di vita dei nostri anni d'argento? Sono solo alcuni degli interrogativi posti con l'avvio del Decennio dell'Invecchiamento Sano (2021-2030 Decade of Healthy Ageing) indetto dalle Nazioni Unite - "dieci anni di azioni concertate, catalitiche e collaborative per migliorare la vita delle persone anziane, delle loro famiglie e delle comunità in cui vivono". "Se è vero che il nostro Pianeta è destinato a diventare sempre più longevo, ciò che diventa es-

senziale è poter raggiungere una longevità che sia anche sana. Di primaria importanza è, oggi, poter garantire il bene Salute a una popolazione sempre più Senior, perché sottovalutare tale prospettiva equivarrebbe a ignorare il pesantissimo impatto sociale, clinico ed economico che ne potrebbe derivare. La pandemia da Covid-19 ha mostrato come sia fondamentale prevenire le malattie connesse all'invecchiamento, oltre ad aver acuito il divario sociale anche nell'accesso ai più elementari servizi atti a preservare il diritto alla salute", ha commentato Antonluca Matarazzo, direttore generale di [Fondazione Valter Longo Onlus](#). L'alimentazione è il fattore più importante che possiamo modificare per vivere sani

e può, oggi, agire come un potente "farmaco" naturale per preparare una longevità sana, sin dalla primissima infanzia. La prevenzione delle più importanti malattie croniche non trasmissibili, come le malattie cardiovascolari e autoimmuni, il

Amminoacidi e zuccheri attivano i meccanismi cellulari responsabili dell'invecchiamento

cancre e il diabete, passa proprio da una nutrizione equilibrata, in grado di evitare l'insorgenza dello stato infiammatorio cronico che rappresenta un importante fattore di rischio, anche per l'insorgenza di malattie neurodegenerative, quali l'Alzheimer. Ci sono decenni di studi sugli elementi che determinano la salute, le malattie e l'invecchiamento, in particolare gli amminoacidi e gli zuccheri è risaputo che attivano i meccanismi cellulari responsabili dell'invecchiamento, per cui un eccesso nel loro consumo accelera l'invecchiamento.

Quotidiano locale della Toscana: Il Tirreno (ed. Prato-Pistoia-Montecatini)

Data: 14/05/2021

Diffusione: 39.115 copie

GOOGLE PIGLIATUTTO, MULTA DI 100 MILIONI DA ANTITRUST
CRAC BANCA ETRURIA, CHIESTE CONDANNE DA UNO A SEI ANNI

IL TIRRENO

LIVORNO - ROSIGNANO - CECINA

PANDEMIA IN CALO
Vaccini efficaci: giù i ricoveri

INCIDENTE IN SCOOTER IN VIA DI LEVANTE
Perde le gambe a 22 anni
Il padre dopo il dramma: «Mio figlio è forte»

IL NUOVO RECORD ITALIANO DEI 100 METRI

LA DENUNCIA
«Violentata a 15 anni dall'amico»

TOSCANA
Fragilissimi Oggi sms con codici

MASSA
Dosi errate, si affida a Pregliasco

ROSGIGNANO
Rifiuti, tassa più alta del 7% per le case

COME AI TEMPI DI MENNEA
Jacobs corre in 9'95" e l'Italia dell'atletica torna a sognare in grande

LA STORIA DI MARCELL, IL TALENTO SBOCCIATO ALLA VIRTUS LUCCA

SCANDALO CONCIERRE, SPUNTA POLVERE NERA SOTTO LA 429

MORTE DI LUANA NUOVI SOSPETTI

COMPRO ORO CASSA ORO

PAGAMENTO IN CONTANTI

IL NUOVO LE PROGRAMMI PIÙ SCELTI

IL TIRRENO

Speciale **SALUTE & BENESSERE**

INFORMAZIONE PUBBLICITARIA A CURA DELLA A.MANZONI & C.

LONGEVITÀ LA PREVENZIONE DELLE PIÙ IMPORTANTI MALATTIE CRONICHE NON TRASMISSIBILI, COME QUELLE CARDIOVASCOLARI E AUTONOMICI, PASSA DA UNA NUTRIZIONE EQUILIBRATA

L'alimentazione, un "farmaco" naturale

La popolazione del nostro Paese è destinata a diventare sempre più longeva: gli over 65 nel mondo raggiungeranno il miliardo e mezzo entro il 2050, mentre nel nostro Paese rappresentano già il 23,3% della popolazione, con l'aspettativa di vita media che nel giro di ottant'anni raggiungerà la soglia dei 93 anni: vivremo più a lungo, ma quali conseguenze avrà tutto questo sul tessuto sociale e sanitario? E soprattutto, quale sarà la qualità di vita dei nostri anni d'oro? Sono solo alcune degli interrogativi posti con l'uscita del Documento dell'Invecchiamento Sano (2021-2030 Decade of Healthy Aging) Istituto delle Nazioni Unite - "dieci anni di azioni concrete, politiche e collaborative per migliorare la vita delle persone anziane, delle loro famiglie e delle comunità in cui vivono". Se è vero che il nostro Paese è destinato a diventare sempre più longevo, ciò che diventa essenziale è poter raggiungere una longevità che sia anche sana. Di primaria importanza è, oggi, puntare verso il bene salutare a una popolazione sempre più Senior, perché coinvolgere tale prospettiva equivarrebbe a ignorare il patrimonio insito sociale, clinico ed economico che ne potrebbe derivare. La pandemia da Covid-19 ha mostrato come sia fondamentale prevenire le malattie croniche all'invecchiamento, oltre ad avere accesso al diverso sociale anche all'accesso ai più elementari servizi (si a preservare il diritto alla salute), in concomitanza con l'assistenza. Il direttore generale di Fondazione Valter Longo Onlus, L. Dimentazione è il fattore più importante che possiamo modificare per vivere sani



a più, oggi, agire come un potente "farmaco" naturale per preparare una longevità sana, sia dalla prevenzione infanzia: la prevenzione delle più importanti malattie croniche non trasmissibili, come le malattie cardiovascolari e autoimmuni, il

Aminoacidi e zuccheri attivano i meccanismi cellulari responsabili dell'invecchiamento

diacete e il diabete, possa proprio da una nutrizione equilibrata, il grado di essere l'insorgenza dello stato infiammatorio cronico che rappresenta un importante fattore di rischio, anche per l'insorgenza di malattie neurodegenerative, quali l'Alzheimer. Ci sono decenni di studi sugli elementi che determinano la salute, le malattie e l'invecchiamento, in particolare gli aminoacidi e gli zuccheri: è risaputo che arrivano a meccanismi cellulari responsabili dell'invecchiamento, per cui un eccesso nel loro consumo accelera l'invecchiamento.



PSICOLOGIA

Lo sport fondamentale per socialità e svago

"Lo sport è salute fisica e psicologica, prevenzione, educazione, ma anche divertimento e socialità. Molta attività online, per quanto strumento utilissimo in un anno come quello appena trascorso, è la mancanza di una parte importante della vita", lo afferma Anna Negliati, psicologa dello sport di Oranga.



ASSISTENZA DOMICILIARE CURE PALLIATIVE

La SAMO ONLUS fin dal 1994 prende in cura i malati oncologici e anche coloro che sono affetti da patologie croniche non trattabili presso il proprio domicilio erogando le appropriate cure palliative. L'intervento specialistico delle équipes multidisciplinari è mirato alla cura diretta dell'ammalato ed al sostegno anche delle possibili turbe psicologiche e sociali delle famiglie. La SAMO ONLUS è operativa nel territorio siciliano nelle provincie di Palermo, Catania, Trapani e Agrigento in regime convenzionale con le relative aziende sanitarie provinciali, è iscritta alla Federazione Italiana per le cure palliative, svolge la propria attività senza fine di lucro ed è accreditata con il SSR.

Sede Legale: Via Mariano Stabile, 221 - 90141 PALERMO - web: www.samoonlus.org

STRUTTURE SANITARIE:

PALERMO
Via Giuseppe Giusti 33 - 90144 PALERMO
Tel. 0916251115 - Fax 0917738879 - Cell. 3408685339 - 3408685338
email: samoonlus.pa@libero.it

CATANIA
Corso Sicilia, 105 - 95131 CATANIA
Tel. 0952862500 - Fax 0956732230 - Cell. 3295916683 - 3929161739
email: samoonlus.ct@libero.it

AGRIGENTO
C/da San Benedetto c/o Centro Direzionale SAN BENEDETTO
92026 FAVARA (AG) - Tel. 09221805702 - Fax 09221805667
email: samoonlus.ag@libero.it

TRAPANI
Via Libica, 12 - 91100 TRAPANI
Tel. 09231962575 - Fax 092331962574
email: samoonlus.tp@libero.it

IL TIRRENO

Speciale **SALUTE & BENESSERE**

INFORMAZIONE PUBBLICITARIA A CURA DELLA A.MANZONI & C.

LONGEVITÀ ▶ LA PREVENZIONE DELLE PIÙ IMPORTANTI MALATTIE CRONICHE NON TRASMISSIBILI, COME QUELLE CARDIOVASCOLARI E AUTOIMMUNI, PASSA DA UNA NUTRIZIONE EQUILIBRATA

L'alimentazione, un "farmaco" naturale

La popolazione del nostro Pianeta è destinata a diventare sempre più longeva: gli over 65 nel mondo raggiungeranno il miliardo e mezzo entro il 2050, mentre nel nostro Paese rappresentano già il 23,3% della popolazione, con un'aspettativa di vita media che nel giro di ottant'anni raggiungerà la soglia dei 93 anni: vivremo più a lungo, ma quali conseguenze avrà tutto questo sul tessuto sociale e sanitario? E soprattutto, quale sarà la qualità di vita dei nostri anni d'argento? Sono solo alcuni degli interrogativi posti con l'avvio del Decennio dell'Invecchiamento Sano (2021-2030 Decade of Healthy Ageing) indetto dalle Nazioni Unite - "dieci anni di azioni concertate, catalitiche e collaborative per migliorare la vita delle persone anziane, delle loro famiglie e delle comunità in cui vivono". "Se è vero che il nostro Pianeta è destinato a diventare sempre più longevo, ciò che diventa essenziale è poter raggiungere una longevità che sia anche sana. Di primaria importanza è, oggi, poter garantire il bene Salute a una popolazione sempre più Senior, perché sottovalutare tale prospettiva equivarrebbe a ignorare il pesantissimo impatto sociale, clinico ed economico che ne potrebbe derivare. La pandemia da Covid-19 ha mostrato come sia fondamentale prevenire le malattie connesse all'invecchiamento, oltre ad aver acuito il divario sociale anche nell'accesso ai più elementari servizi atti a preservare il diritto alla salute", ha commentato Antonluca Matarazzo, direttore generale di Fondazione Valter Longo Onlus. L'alimentazione è il fattore più importante che possiamo modificare per vivere sani



e può, oggi, agire come un potente "farmaco" naturale per preparare una longevità sana, sin dalla primissima infanzia. La prevenzione delle più importanti malattie croniche non trasmissibili, come le malattie cardiovascolari e autoimmuni, il

Amminoacidi e zuccheri attivano i meccanismi cellulari responsabili dell'invecchiamento

cancro e il diabete, passa proprio da una nutrizione equilibrata, in grado di evitare l'insorgenza dello stato infiammatorio cronico che rappresenta un importante fattore di rischio, anche per l'insorgenza di malattie neurodegenerative, quali l'Alzheimer. Ci sono decenni di studi sugli elementi che determinano la salute, le malattie e l'invecchiamento, in particolare gli amminoacidi e gli zuccheri è risaputo che attivano i meccanismi cellulari responsabili dell'invecchiamento, per cui un eccesso nel loro consumo accelera l'invecchiamento.

Quotidiano locale di Reggio: Gazzetta di Reggio

Data: 10/05/2021

Diffusione: 7.231 copie

SPORT LA REGGIANA CHIUDE CON UN KO A VICENZA DELLA PORTA MONDINELLI / 10/05/2021

FINALE SENZA GLORIA PER LA UNAHOTELS / 10/05/2021

GAZZETTA DI REGGIO

QUOTIDIANO D'INFORMAZIONE FONDATA NEL 1880

Economia: eccellenze e innovazione

LA CRISI DEL COVID
Pochi infermieri e sottopagati
L'appello: «La pandemia evidenzia la necessità di rivedere i numeri»

LA QUARTA TRINA

COPPIFUOCO VILLANO
Tre locali chiusi dalla polizia

FUCOLARO A RUOLO
Contagati i bambini
Classi chiuse

TUTTI DENUNCIATI
Scatta la rissa tra gli operai di due cantieri

Oggi Reggio si tinge di rosa
Il Giro d'Italia transita per la nostra provincia nella Piacenza-Bastola

CINQUE COMUNI ATTRAVERSATI

Schianto con l'auto Ausl Licenziato un chirurgo

LA TUA SICUREZZA È LA NOSTRA PRIORITÀ

MADIA

GAZZETTA DI REGGIO

Speciale **SALUTE & BENESSERE**

INFORMAZIONE PUBBLICITARIA A CURA DELLA A.MANZONI & C.

ALIMENTAZIONE > LA DIETA DELLA LONGEVITÀ RECEPISCE LE ABITUDINI DEI GRUPPI DI CENTENARI PIÙ SANI

Rallentare l'avanzamento dell'età: ecco come fare

La **Fondazione Valter Longo** Onlus e il suo team di nutrizionisti hanno i loro percorsi di Assistenza Nutrizionale e Cura proprio sui pilastri che derivano da decenni di studi del professor Longo per vivere a lungo e in salute. In una graduatoria basata sull'osservazione dei centenari sono racchiusi i preziosi consigli per una longevità sana e attiva. Il primo punto riguarda il digiuno intermittente: un'abitudine che accomuna diversi gruppi di centenari è l'assunzione dei pasti principali e degli eventuali spuntini in un arco di 12 ore per beneficiare di altrettante ore di digiuno notturno che, grazie al periodo

Un lungo digiuno notturno consente di rigenerare l'organismo, riparando le cellule danneggiate

di riposo dell'organismo, consente di rigenerare dall'interno e di riparare le cellule danneggiate, eliminando quelle ormai non più funzionali. Il risultato? Cellule più giovani e sane. Una ulteriore riduzione delle ore in cui si mangia (10 ore o meno) consentirebbe, poi, di ottenere risultati ancora migliori per quanto riguarda la riduzione del peso, ma è molto più difficile da rispettare e potrebbe anche incremen-



tare il rischio di effetti collaterali come lo sviluppo di calcoli biliari. L'ideale è, quindi, considerare 12 ore dalla fine della cena: se avremo consumato l'ultimo pasto alle 21:00, aspetteremo a fare colazione alle 9:00 di mattina. "La dieta della longevità recepisce le abitudini alimentari dei gruppi di centenari più sani, tra cui quelli che seguiamo in

Calabria, quelli di Okinawa, di Loma Linda in California, della Costa Rica e della Grecia", spiega la nutrizionista Romina Cervigni. "A un'alimentazione a basso contenuto di proteine - simile a quella in uso presso i centenari di Molochio, in Calabria - corrisponde una minore incidenza di tumori e, in generale, una vita più lunga".

GLI INGREDIENTI

Lunga vita alle verdure

Quali sono gli ingredienti della dieta e le abitudini dei centenari che racchiudono l'elisir della longevità? Sicuramente un'alimentazione con molta frutta a guscio, un po' di pesce, poche proteine animali, pochi zuccheri e pochi grassi saturi o trans e molti carboidrati complessi derivati da legumi e da altri alimenti di origine vegetale. Molti di questi centenari spesso mangiano al massimo 2-3 volte al giorno, poco la sera, e in molti casi prima che faccia buio. Nel caso in cui la dieta sia troppo ricca di proteine di origine animale, l'alimentazione può generare uno stato di infiammazione dell'organismo che rischia di compromettere il buon funzionamento del sistema immunitario, alterando la flora batterica intestinale, il cosiddetto microbiota. Meglio quindi prevenire questo pericolo con un menù ricco di fibre: non facciamoci mai mancare verdura di stagione, legumi e un po'



di frutta. Un'alimentazione varia e completa, che preveda l'assunzione del giusto quantitativo di proteine, il consumo di prodotti ricchi di omega 3 - come il pesce grasso, le noci e l'olio evo - è un'insostituibile alleata per un Sistema Immunitario efficiente.

► IN MOVIMENTO

Esercizio fisico vitale per il metabolismo

L'attività fisica è un altro elemento fondamentale per la longevità sana: dal semplice giardinaggio, alle arti marziali, alla danza. La maggior parte delle persone che toccano i 100 anni in buona salute sono persone attive o molto attive fino a tarda età, anche se molte di loro non sanno neppure cosa significhi l'espressione "esercizio fisico".



GAZZETTA DI REGGIO

ALIMENTAZIONE > LA DIETA DELLA LONGEVITÀ RECEPISCE LE ABITUDINI DEI GRUPPI DI CENTENARI PIÙ SANI

Rallentare l'avanzamento dell'età: ecco come fare

La Fondazione Valter Longo Onlus e il suo team di nutrizionisti basano i loro percorsi di Assistenza Nutrizionale e Cura proprio sui pilastri che derivano da decenni di studi del professor Longo per vivere a lungo e in salute. In una graduatoria basata sull'osservazione dei centenari sono racchiusi i preziosi consigli per una longevità sana e attiva. Il primo punto riguarda il digiuno intermittente: un'abitudine che accomuna diversi gruppi di centenari è l'assunzione dei pasti principali e degli eventuali spuntini in un arco di 12 ore per beneficiare di altrettante ore di digiuno notturno che, grazie al periodo

Un lungo digiuno notturno consente di rigenerare l'organismo, riparando le cellule danneggiate

di riposo dell'organismo, consente di rigenerare dall'interno e di riparare le cellule danneggiate, eliminando quelle ormai non più funzionali. Il risultato? Cellule più giovani e sane. Una ulteriore riduzione delle ore in cui si mangia (10 ore o meno) consentirebbe, poi, di ottenere risultati ancora migliori per quanto riguarda la riduzione del peso, ma è molto più difficile da rispettare e potrebbe anche incremen-



tare il rischio di effetti collaterali come lo sviluppo di calcoli biliari. L'ideale è, quindi, considerare 12 ore dalla fine della cena: se avremo consumato l'ultimo pasto alle 21:00, aspetteremo a fare colazione alle 9:00 di mattina. "La dieta della longevità recepisce le abitudini alimentari dei gruppi di centenari più sani, tra cui quelli che seguiamo in

Calabria, quelli di Okinawa, di Loma Linda in California, della Costa Rica e della Grecia", spiega la nutrizionista Romina Cervigni. "A un'alimentazione a basso contenuto di proteine - simile a quella in uso presso i centenari di Molochio, in Calabria - corrisponde una minore incidenza di tumori e, in generale, una vita più lunga".



Quotidiano locale di Pavia; La Provincia Pavese

Data: 13/05/2021

Diffusione: 12.792 copie

la Provincia PAVESE

la Provincia PAVESE
 13 MAGGIO 2021 - € 0,40
 SECONDA DOSE PER 9 MILA DOCENTI E BIDEI
 Finito in meno di un'ora per i docenti. Prima dose il 24 maggio distribuita nelle scuole provinciali (segue a pagina 2)
Intesa sui "nuovi" colori decide il dato dei ricoveri
 Capifamiglia e dottore ospitato alle 23 mila salite tra i bed negli giorni in cui la cura non è impegnata. La terapia Draghi resiste a tutte le pressioni. Il governo: «Approccio gradualista» per le riaperture
ADDIO A PANIGAZZI
 Socialista storica dell'Oltrepò
FERMATO 17ENNE
 È sospettato di cinque rapine ai passanti
PAVIA - UN 58ENNE
 UCCISO DA MALORE. VIVEVA PER STRADA DOPO LA MORTE DELLA MOGLIE
SOCIETÀ FANTASMA
 Per ottenere prestiti "buc" da 1 milione
Partecipano in 70 assemblea flop alla Castina Terre
Fabri Sensa al via con il salone dei vini in castello
Lomellina, un'Ispe avvistata e filmata nelle campagne

la Provincia PAVESE

Speciale **SALUTE & BENESSERE**

INFORMAZIONE PUBBLICITARIA A CURA DELLA A.MANZONI & C.

LONGEVITÀ - LA PREVENZIONE DELLE PIÙ IMPORTANTI MALATTIE CRONICHE NON TRASMISSIBILI, COME QUELLE CARDIOVASCOLARI E AUTOIMMUNI, PASSA DA UNA NUTRIZIONE EQUILIBRATA

L'alimentazione, un "farmaco" naturale

La popolazione del nostro Paese è destinata a diventare sempre più longeva: gli over 65 nel mondo raggiungeranno 4 miliardi e mezzo entro il 2060, mentre nel nostro Paese supereranno già il 23,3% della popolazione, con un'aspettativa di vita media che nel giro di ottant'anni raggiungerà la soglia dei 90 anni (meno di 10 anni di vita in meno, ma con conseguenze sempre più a lungo termine, ma quali conseguenze avrà tutto questo sul tessuto sociale e sanitario)? È soprattutto, quale sarà la qualità di vita dei nostri anni d'ignavia? Sono solo alcuni degli interrogativi posti con fervore dal Documento dell'Invecchiamento Salute (2021-2030) (Dovals of Healthy Aging) redatto dalla National Health Service, che si occupa di ricerca, consulenza, valutazione e collaborazione per migliorare la vita della persona anziana, delle loro famiglie e delle comunità in cui vivono. "Se è vero che il nostro Paese è destinato a diventare sempre più longevo, ciò che diventa essenziale è poter raggiungere una longevità che sia attiva e sana. Di primaria importanza è, oggi, poter garantire il benessere a una popolazione sempre più sana, perché sostanzialmente tale prospettiva equivarrebbe a ignorare il pesante impatto sociale, clinico ed economico che un'anzianità disabile, o un'anzianità che non può essere disabile. La pandemia da Covid-19 ha mostrato come da fondamentale prevenzione le malattie croniche all'invecchiamento, oltre ad aver sciolto il divario sociale anche nell'accesso ai più importanti servizi, sia a preservare il diritto alla salute, sia a consentire l'assistenza necessaria, direttore generale di Fondazione Valter Longo Onlus. L'alimentazione è il fattore più importante che possiamo modificare per vivere sani



e può, oggi, agire come un prezioso "farmaco" naturale per preparare una longevità sana, sia dal punto di vista italiano. La prevenzione delle più importanti malattie croniche non trasmissibili, come le malattie cardiovascolari e autoimmuni, è

Aminoacidi e zuccheri attivano i meccanismi cellulari responsabili dell'invecchiamento

meno e il diabete, passo proprio da una nutrizione equilibrata, in grado di colmare l'insorgenza delle varie patologie croniche che rappresentano un importante fattore di rischio, anche per l'insorgenza di malattie neurodegenerative, quali l'Alzheimer. Ci sono decenni di studi sugli elementi che determinano la salute, le malattie e l'invecchiamento in particolare: gli aminoacidi e gli zuccheri e soprattutto che attivano i meccanismi cellulari responsabili dell'invecchiamento, per cui un successo nel loro consumo accelera l'invecchiamento.



PSICOLOGIA

Lo sport fondamentale per socialità e svago

Lo sport è salute fisica e psicologica, prevenzione, educazione, ma anche divertimento e socialità. Rivolte all'attività online, per quanto strumento utilizzato in un anno come quello appena trascorso, è la negazione di una parte importante della vita". Lo afferma Anna Magliari, psicologa dello sport di Orago.



L'ARTE DEL **SORRISO**

I nostri trattamenti



Igiene orale e prevenzione



Chirurgia orale e implantologia



Estetica dentale



Protesi fissa e mobile



Cure conservative



Ortodonzia fissa e trasparente

info@dens-italia.it

www.dens-italia.it

Dens Italia

densitalia

Pavia
Direttore Sanitario
Dr. Riccardo Lupi
P.zza Dante, 14
T. +39 0382 30 06 99

Carlesco
Direttore Sanitario
Dr. Alessandro Panarotta
P.zza Vito (ex. Ili) 10, 21
T. +39 0382 80 15 95

Milano
Direttore Sanitario
Dr. Luca De Biasi
Via Melchiorre Gioia, 37
T. +39 02 67 07 53 99

Milano
Direttore Sanitario
Dr. Gianluigi Fiore
Via Fontana, 25
T. +39 02 40 70 36 70

Abbiadoro
Direttore Sanitario
Dr. Marco De Angelis
P.zza Simek, 5
T. +39 02 94 62 56 64

Lodi
Direttore Sanitario
Dr. Alessandro Lena
Corso Roma, 122
T. +39 0371 20 23 35

Quotidiano locale di Pavia; La Provincia Pavese

Data: 13/05/2021

Diffusione: 12.792 copie

la Provincia PAVESE

LONGEVITÀ > LA PREVENZIONE DELLE PIÙ IMPORTANTI MALATTIE CRONICHE NON TRASMISSIBILI, COME QUELLE CARDIOVASCOLARI E AUTOIMMUNI, PASSA DA UNA NUTRIZIONE EQUILIBRATA

L'alimentazione, un "farmaco" naturale

La popolazione del nostro Pianeta è destinata a diventare sempre più longeva: gli over 65 nel mondo raggiungeranno il miliardo e mezzo entro il 2050, mentre nel nostro Paese rappresentano già il 23,3% della popolazione, con un'aspettativa di vita media che nel giro di ottant'anni raggiungerà la soglia dei 93 anni: vivremo più a lungo, ma quali conseguenze avrà tutto questo sul tessuto sociale e sanitario? E soprattutto, quale sarà la qualità di vita dei nostri anni d'argento? Sono solo alcuni degli interrogativi posti con l'avvio del Decennio dell'Invecchiamento Sano (2021-2030 Decade of Healthy Ageing) indetto dalle Nazioni Unite - "dieci anni di azioni concertate, catalitiche e collaborative per migliorare la vita delle persone anziane, delle loro famiglie e delle comunità in cui vivono". "Se è vero che il nostro Pianeta è destinato a diventare sempre più longevo, ciò che diventa essenziale è poter raggiungere una longevità che sia anche sana. Di primaria importanza è, oggi, poter garantire il bene Salute a una popolazione sempre più Senior, perché sottovalutare tale prospettiva equivarrebbe a ignorare il pesantissimo impatto sociale, clinico ed economico che ne potrebbe derivare. La pandemia da Covid-19 ha mostrato come sia fondamentale prevenire le malattie connesse all'invecchiamento, oltre ad aver acuito il divario sociale anche nell'accesso ai più elementari servizi atti a preservare il diritto alla salute", ha commentato Antonluca Matarazzo, direttore generale di **Fondazione Valter Longo** Onlus. L'alimentazione è il fattore più importante che possiamo modificare per vivere sani



e può, oggi, agire come un potente "farmaco" naturale per preparare una longevità sana, sin dalla primissima infanzia. La prevenzione delle più importanti malattie croniche non trasmissibili, come le malattie cardiovascolari e autoimmuni, il

Amminoacidi e zuccheri attivano i meccanismi cellulari responsabili dell'invecchiamento

cancro e il diabete, passa proprio da una nutrizione equilibrata, in grado di evitare l'insorgenza dello stato infiammatorio cronico che rappresenta un importante fattore di rischio, anche per l'insorgenza di malattie neurodegenerative, quali l'Alzheimer. Ci sono decenni di studi sugli elementi che determinano la salute, le malattie e l'invecchiamento, in particolare gli amminoacidi e gli zuccheri è risaputo che attivano i meccanismi cellulari responsabili dell'invecchiamento, per cui un eccesso nel loro consumo accelera l'invecchiamento.

Settimanale di attualità dedicato a salute, benessere, bellezza e alimentazione:

Viversani e belli

Data: 09/04/2021

Diffusione: 89.000 copie



Settimanale di attualità dedicato a salute, benessere, bellezza e alimentazione:

Viversani e belli

Data: 09/04/2021

Diffusione: 89.000 copie

Viversani e belli

vivere *con gusto*



golosità

Coniamati anche il museo del gelato! Il gelato piace proprio a tutti, non solo in Italia, bensì persino oltre il confine il mare. Il Parlamento europeo ha deciso nel 2014 di istituire il Giornata internazionale del gelato. Il 21 giugno, in Francia, Spagna e Belgio, ad Anzio, c'è il Giuglià e Gelato Novecento, che percorre la storia di questo alimento, ascoltato e amato fin dai tempi antichissimi. Ed è un'altra storia al vertice storico della cultura gastronomica di questo delizio. p. 58-59

all'interno

- 57 Tracce di eleganza
- 60 Coda senza? C'è il trucco?

dieta

La dieta del futuro
Anche in Italia l'epidemiologia ha fatto il bilancio dei rischi e i colpevoli non sono solo il sovrappeso, ma pure le diete scorrette. Perché il futuro della nostra dieta può essere paracaduto. Come consiglia il dr. Roberto Vallone, medico e nutrizionista bresciano, a scoprire il come tra le diete e le malattie, non c'è un legame diretto, ma un po' per ipotesi: le diete sbagliate, di tipo occidentale, aumentano il rischio di sviluppare alcune patologie, che possono essere prevenute o mitigate con un'alimentazione sana. Il cibo per tutti è quello che è sano, nutriente e digeribile. Ma il futuro della nostra dieta è un po' più complicato, perché il futuro della nostra dieta è un po' più complicato, perché il futuro della nostra dieta è un po' più complicato. p. 58-59

ABBINAMENTI

Vino e formaggio: "il futuro" è il secondo...
questioni di gusto, accompagnare i formaggi, come il caciocavallo, ha una morbidezza e un sapore...
che si prestano a essere...
regolati, perché in...
abbigliamento il formaggio...
di questi due ingredienti...
compiti vegetali che il...
ritornano nel vino e che...
hanno un sapore alquanto...
alternativo e originale. Così...
il loro abbinamento non...
l'apparecchio bresciano...
e il quale non è degno...
di meritarsi la nota...
con una nota di...
di un'isola bresciana...
coltivata nel comune...
di una famiglia di...
cavalieri, lo stesso...
d'acqua e di terra...
che si può mangiare...
p. 58-59



Settimanale di attualità dedicato a salute, benessere, bellezza e alimentazione:

Viversani e belli

Data: 09/04/2021

Diffusione: 89.000 copie

Vviversani
A BELLI

dieta

La tavola... dei centenari!

Anche in Italia l'aspettativa di vita si allunga, ma tutti noi aspiriamo non solo alla longevità, ma pure alla salute e su questo fronte la dieta può aiutare parecchio. Come consiglia la **Fondazione Valter Longo onlus**, è bene lasciare trascorrere 10 ore tra la cena e la colazione, per dare all'organismo il tempo per riparare le cellule danneggiate. Attenzione, poi, alle proteine che devono essere poche, soprattutto se di origine animale. Su esempio dei centenari, vanno portati in tavola legumi, verdura e frutta a guscio, tutti alimenti ricchi di fibre, fondamentali per eliminare le tossine, stimolare il lavoro dell'intestino e nutrire la flora batterica, che smorza lo stato di infiammazione. (L.S.C.)

Mensile di attualità dedicato ai genitori: Io e il mio Bambino

Data: Maggio 2021

Diffusione: 101.357 copie

io e il mio
bambino



Mensile di attualità dedicato ai genitori: Io e il mio Bambino

Data: Maggio 2021

Diffusione: 101.357 copie

io e il mio bambino

#focusgreen

L'AMBIENTE CI STA A CUORE

CONSIGLI ANTI-SPRECO, BUONE NORME DA INSEGNARE AI PICCOLI
E STRATAGEMMI PER DIFENDERCI DALL'INQUINAMENTO

DI GIORGIA COZZA

NATURA "VISSUTA"

UN FIORE SORPRENDENTE
Chi ha un pezzetto di giardino (anche condominiale) o un balcone che possa ospitare un vaso, può regalare al suo bambino dei semi di girasole. È una pianta che cresce rapidamente e raggiungerà ben presto un'altezza che per il piccolo sarà una vera sorpresa. Basta piantare due o tre semi, che il bimbo potrà annaffiare: dovrebbero iniziare a germogliare in una settimana! Per non correre il rischio di delusioni, qualora i semi non germogliassero, basta predisporre due vasetti. Se spunteranno tutte le piantine e non bastasse lo spazio, uno dei vasetti potrà diventare un bel regalo per parenti o amici. Il bambino avrà il compito di mantenere il terreno umido mentre la pianta cresce, per poi osservare i fiori in momenti diversi del giorno: sarà l'occasione per scoprire l'origine del loro nome. In autunno, quando il girasole sarà sfiorito, i semi si raccolgono e conservano per la primavera successiva.



A COSTO ZERO

PICCOLI CHEF GIOCANO. Imitare mamma e papà che cucinano, facendo finta di preparare zuppe e torte: ecco un gioco che piace molto anche ai più piccini. Allestire una cucina a misura di bimbo, a costo zero, si può, mettendogli a disposizione scodelle, vasetti dello yogurt vuoti, sottovasi, qualche cucchiaino, un cucchiaino di legno. Il bambino sistema dove preferisce i suoi "accessori" e può cucinare sfruttando il piano d'appoggio di uno sgabello o sul pavimento. Versioni "arricchite" del gioco prevedono l'utilizzo di confezioni vuote di pasta, biscotti o altri alimenti. Se si gioca all'aperto, si potranno cucinare fili d'erba, foglie e sassolini.



SALUTE GLOBALE

MANGIAMO SANO ANCHE PER IL BENE DELL'AMBIENTE

In Italia un bambino su 5 è in sovrappeso, e più di uno su 10 è obeso. Un dato allarmante che richiama l'attenzione sull'importanza di un'alimentazione corretta e di uno stile di vita sano. "Un bambino obeso ha un rischio di sviluppare il diabete quattro volte maggiore rispetto a un bambino normopeso", spiega Romina Cervigni, nutrizionista e responsabile scientifico della Fondazione Valter Longo Onlus. I cibi semplici, della tradizione locale, fanno bene alla salute e anche all'ambiente. "I piatti normalmente presenti sulle tavole dei nostri genitori, nonni e bisnonni ci forniscono ancora un valido esempio", sottolinea la nutrizionista. "Ciò consente di limitare il ricorso a fast food e prodotti di fabbricazione industriale". Da evitare anche la sedentarietà: tutti i bambini dovrebbero poter camminare, pedalare e giocare per almeno un'ora al giorno.

Mensile di attualità dedicato ai genitori: Io e il mio Bambino

Data: Maggio 2021

Diffusione: 101.357 copie

io e il mio
bambino

SALUTE GLOBALE

MANGIAMO SANO ANCHE PER IL BENE DELL'AMBIENTE

In Italia un bambino su 5 è in sovrappeso, e più di uno su 10 è obeso. Un dato allarmante che richiama l'attenzione sull'importanza di un'alimentazione corretta e di uno stile di vita sano. "Un bambino obeso ha un rischio di sviluppare il diabete quattro volte maggiore rispetto a un bambino normopeso", spiega Romina Cervigni, nutrizionista e responsabile scientifico della **Fondazione Valter Longo Onlus**. I cibi semplici, della tradizione locale, fanno bene alla salute e anche all'ambiente. "I piatti normalmente presenti sulle tavole dei nostri genitori, nonni e bisnonni ci forniscono ancora un valido esempio", sottolinea la nutrizionista. "Ciò consente di limitare il ricorso a fast food e prodotti di fabbricazione industriale". Da evitare anche la sedentarietà: tutti i bambini dovrebbero poter camminare, pedalare e giocare per almeno un'ora al giorno.

Portale di informazione dedicato ai genitori: [NostroFiglio.it](https://www.nostrofiglio.it)

Data: 13/05/2021

Link all'articolo: <https://www.nostrofiglio.it/gravidenza/salute-e-benessere/dieta-della-longevita-per-la-gravidenza-e-durante-l-allattamento>



[Home](#) / [Gravidanza](#) / [Salute e benessere](#)

Dieta della Longevità per la gravidanza e durante l'allattamento

di [Giulia Foschi](#) - 13.05.2021 - [Scrivici](#)



Portale di informazione dedicato ai genitori: [NostroFiglio.it](https://www.nostrofiglio.it)

Data: 13/05/2021

Link all'articolo: <https://www.nostrofiglio.it/gravidanza/salute-e-benessere/dieta-della-longevita-per-la-gravidanza-e-durante-l-allattamento>



La Dieta della Longevità offre indicazioni per una corretta alimentazione durante gravidanza e allattamento, per la salute della mamma e del bambino

Dieta della Longevità per la gravidanza e durante l'allattamento

La **Dieta della Longevità** è un [regime alimentare](#) messo a punto dal professore **Valter Longo**, che con i suoi studi ha dimostrato come una corretta [alimentazione](#) possa **ridurre notevolmente** i rischi legati alle **principali patologie** rallentando il processo d'invecchiamento. Con **Romina Cervigni**, biologa nutrizionista, Responsabile Scientifico della Fondazione Valter Longo Onlus, vediamo le sue applicazioni in gravidanza e durante l'allattamento.

Portale di informazione dedicato ai genitori: [NostroFiglio.it](https://www.nostrofiglio.it)

Data: 13/05/2021

Link all'articolo: <https://www.nostrofiglio.it/gravidenza/salute-e-benessere/dieta-della-longevita-per-la-gravidanza-e-durante-l-allattamento>



Che cosa è la dieta della longevità

Partiamo dalle basi: in cosa consiste la dieta della longevità? "La dieta della longevità è uno **stile di vita** che si basa su un'**alimentazione prevalentemente**, ma non unicamente, **vegetale**" spiega Romina Cervigni. "Insieme a **legumi, verdure, cereali e frutta secca** è presente, infatti, anche il **pesce**."

È una dieta completa di ogni nutriente:

- **carboidrati** (meglio se da cereali integrali, legumi e verdure),
- **grassi** (solo buoni da olio evo, pesce e frutta secca)
- **proteine** (da pesce e legumi, anche se dopo i 65 anni si possono introdurre anche carni, uova e formaggi).

"La sua composizione si basa su un **sistema multidisciplinare** noto come **le cinque pilastri della longevità sana** che comprendono diverse aree di ricerca. Questo approccio sistemico permette di selezionare, tra le migliaia di studi su alimentazione e salute, solo le indicazioni che soddisfano tutti e cinque i pilastri. Per questo motivo, le indicazioni della dieta della longevità sono **valde e durature**".

Portale di informazione dedicato ai genitori: [NostroFiglio.it](https://www.nostrofiglio.it)

Data: 13/05/2021

Link all'articolo: <https://www.nostrofiglio.it/gravidanza/salute-e-benessere/dieta-della-longevita-per-la-gravidanza-e-durante-l-allattamento>



Cosa prevede la dieta della longevità durante la gravidanza

"Lo stile di vita e l'alimentazione sono fondamentali per la salute di mamma e figlio, sin da prima del [concepimento](#). **Eccessi** e **carenze** alimentari durante gravidanza e allattamento sono associati a **disturbi della crescita**, dello sviluppo motorio e cognitivo del neonato. Sebbene la gravidanza richieda un **aumento del fabbisogno calorico** non è necessario, come spesso si sente dire, mangiare per due. I Livelli di Assunzione di Riferimento di Nutrienti ed energia per la popolazione italiana (LARN) raccomandano un aumento di **69 kcal al giorno** nel primo trimestre, **266 kcal** nel secondo e **496 kcal** nel terzo.

Cosa evitare. "Durante il corso della gravidanza, è fondamentale **evitare carne, uova e pesce crudi** (inclusi gli insaccati), **latte non pastorizzato, formaggi molli** come brie, roquefort, gorgonzola, paté, formaggi morbidi di capra, di pecora o di mucca, **burro, creme, gelati, insalate confezionate, panini e cibi preparati** pronti all'uso tipo hot-dog, piatti pronti delle gastronomie per evitare il rischio di [Toxoplasmosi](#)". La verdura deve essere lavata accuratamente. I prodotti a base di latte crudo sono da evitare, vanno preferiti quelli a base di latte pastorizzato: tra questi, i gelati e il burro vanno consumati con moderazione, così come i pesci di grossa taglia.

Portale di informazione dedicato ai genitori: NostroFiglio.it

Data: 13/05/2021

Link all'articolo: <https://www.nostrofiglio.it/gravidanza/salute-e-benessere/dieta-della-longevita-per-la-gravidanza-e-durante-l-allattamento>



Cosa preferire. "Alternative più **sicure** sono **formaggi stagionati** tipo cheddar, edamer, emmental, groviera, parmigiano, mozzarella, feta, ricotta. Anche il tofu può essere una valida alternativa. È importante **evitare cotture ad alte temperature e prolungate, frittiture, cottura su griglia** e brace. È importante **lavare accuratamente le verdure**, prediligendo le verdure **cotte**. Il consumo del **pesce** è **fondamentale** per l'apporto di acidi grassi polinsaturi, contenuti soprattutto in pesci grassi di piccola taglia (come **sgombro, alici e salmone**). Bisogna invece **evitare pesci di grossa taglia** come il tonno e il pesce spada in quanto accumulano maggiormente il metilmercurio, un metallo pesante tossico.

I prodotti che contengono **caffaina, troppi sali, zuccheri e sola** sono da **limitare**, da evitare il **fumo** e gli **alcolici**".

"In linea generale, è importante seguire una dieta il più possibile **varia**, con alimenti ricchi di **vitamine e minerali** ed eventualmente assumerne con integratori, compreso l'**acido folico** (almeno 400 mcg al giorno) e non trascurare l'**attività fisica**".

Portale di informazione dedicato ai genitori: NostroFiglio.it

Data: 13/05/2021

Link all'articolo: <https://www.nostrofiglio.it/gravidanza/salute-e-benessere/dieta-della-longevita-per-la-gravidanza-e-durante-l-allattamento>



Il menu di una giornata tipo secondo la dieta della longevità per una donna in gravidanza

Facciamo un esempio concreto di menu secondo la dieta della longevità per una donna in dolce attesa.

"Per una donna normopeso possiamo proporre, come esempio, il seguente menù:

- **Colazione:** 5 cucchiari di cereali da colazione (esempio fiocchi di avena, farro e riso soffiati) in una tazza di latte di avena fortificato con calcio e [vitamina D](#) (tutto senza zuccheri aggiunti), un quadratino di cioccolato fondente e un frutto fresco di stagione.
- **Spuntino:** 30 g di frutta a guscio non tostata e non salata, esempio 30 g di mandorle o di pistacchi.
- **Pranzo:** filetto di sgombro al forno con pomodorini e zucchine.
- **Merenda:** un frutto fresco di stagione e uno yogurt di capra spolverato con la cannella.
- **Cena:** un piatto di pasta e broccoli condita con olio evo.

Non bisogna poi dimenticare l'[Idratazione](#): servono almeno 2 litri di liquidi ogni giorno, tra acqua e tisane senza zuccheri".

Portale di informazione dedicato ai genitori: [NostroFiglio.it](https://www.nostrofiglio.it)

Data: 13/05/2021

Link all'articolo: <https://www.nostrofiglio.it/gravidanza/salute-e-benessere/dieta-della-longevita-per-la-gravidanza-e-durante-l-allattamento>



La dieta della longevità durante l'allattamento

"Durante l'allattamento la dieta materna influenza le concentrazioni di molti costituenti del latte materno, per cui si consiglia di consumare **alimenti di buona qualità, fonti proteiche** di origine animale e vegetale, **frutta e verdura** per un corretto apporto di nutrienti, acidi grassi polinsaturi a catena lunga, fondamentali per lo sviluppo cognitivo, tramite il consumo di **pesce**, alcune vitamine come **B1 e C**, ed oligoelementi come **selenio, iodio, fluoro**. A livello calorico, solo per i primi 6 mesi di allattamento, è necessario incrementare le calorie giornaliere di **330-550 kcal** che, nelle donne obese, scende a 150 kcal al giorno. È fondamentale bere almeno **2,7 litri di acqua** al giorno poiché le richieste idriche sono aumentate al fine di garantire la produzione di latte".

Portale di informazione dedicato ai genitori: NostroFiglio.it

Data: 13/05/2021

Link all'articolo: <https://www.nostrofiglio.it/gravidenza/salute-e-benessere/dieta-della-longevita-per-la-gravidanza-e-durante-l-allattamento>



Il menu di una giornata tipo secondo la dieta della longevità durante l'allattamento

"Per una donna normopeso proponiamo il seguente menù, ricordando sempre l'importanza dell'idratazione:

- **Colazione:** yogurt vegetale senza zuccheri aggiunti con una spolverata di cannella e lamponi. Due fettine di pane tostato con un velo di crema alle nocciole al 100%.
- **Spuntino:** una manciata di noci.
- **Pranzo:** risotto agli asparagi con un'insalata verde di contorno e un frutto fresco di stagione.
- **Merenda:** 2 quadratini di cioccolato fondente.
- **Cena:** insalata di mare con patate e puntarelle alle alici".

Portale di informazione dedicato ai genitori: [NostroFiglio.it](https://www.nostrofiglio.it)

Data: 13/05/2021

Link all'articolo: <https://www.nostrofiglio.it/gravidenza/salute-e-benessere/dieta-della-longevita-per-la-gravidanza-e-durante-l-allattamento>



L'intervistata

Romina Inès Cervigni, biologa nutrizionista della [Fondazione Valter Longo Onlus](https://www.fondazionevalterlongo.it), ha al suo attivo un dottorato di ricerca alla Open University nel Regno Unito conseguito focalizzando i suoi studi in ambito oncologico. Ha collaborato, inoltre, con il Comitato Nazionale delle Ricerche (CNR) di Napoli e con l'Università VitaSalute San Raffaele di Milano, occupandosi di malattie neurodegenerative. Grazie ai suoi studi in Nutrizione e Dietetica, con un Master di secondo livello all'Università Politecnica delle Marche, integra fra le sue competenze le terapie farmacologiche per diverse patologie attraverso una terapia alimentare. Collabora con la Fondazione Valter Longo Onlus fin dalla sua creazione e assiste quotidianamente pazienti con diverse patologie provenienti da tutto il mondo.

Portale di attualità: MeteoWeb

Data: 09/04/2021

Link all'articolo:

<http://www.meteoweb.eu/2021/04/diabete-glicemia-alta-digiuno-frutta-errori-comuni-evitare-benefici-preziosi-alimenti-golosi/1657924/>



ALTRE SCIENZE » MEDICINA & SALUTE

Diabete e glicemia alta, dal digiuno alla frutta: la nutrizionista elenca gli errori più comuni da evitare e i benefici di preziosi alimenti golosi

Diabete e alimentazione: che dieta seguire per abbassare la glicemia alta? Quali cibi preferire o evitare? Dai falsi miti sulla frutta ai consigli utili, intervista alla dott.ssa Cervigni

A cura di Filomena Fotia | 9 Aprile 2021 15:05



Portale di attualità: MeteoWeb

Data: 09/04/2021

Link all'articolo:

<http://www.meteoweb.eu/2021/04/diabete-glicemia-alta-digiuno-frutta-errori-comuni-evitare-benefici-preziosi-alimenti-golosi/1657924/>



Diabete e glicemia alta sono condizioni che, se ignorate o non curate adeguatamente, possono causare gravi complicanze a carico di occhi, reni, nervi, apparato cardiovascolare, con un associato deterioramento della qualità della vita.

Sono ormai numerosi gli studi che dimostrano come una corretta alimentazione e regolare attività fisica possano agire come un vero e proprio farmaco per prevenire o contrastare l'evoluzione del diabete: in questo ambito si inserisce **un particolare regime alimentare** che apporta importanti benefici, non solo per prevenire e combattere glicemia alta e diabete, ma anche altre patologie, come tumori, obesità, malattie cardiovascolari, autoimmuni e patologie neurodegenerative.

“La [Dieta della Longevità](#) è un regime alimentare che si basa su un processo multidisciplinare, ed in particolare su 5 pilastri,” ha spiegato a [MeteoWeb](#) la **dott.ssa Romina Inès Cervigni**, Responsabile Scientifico della Fondazione Valter Longo Onlus, che 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 missione della Fondazione è rallentare e combattere l'insorgenza di importanti patologie correlate all'avanzare dell'età o non trasmissibili promuovendo l'educazione alimentare e la crescente diffusione di uno stile di vita bilanciato e di abitudini alimentari salutari.



Portale di attualità: [MeteoWeb](#)

Data: 09/04/2021

Link all'articolo:

<http://www.meteoweb.eu/2021/04/diabete-glicemia-alta-digiuno-frutta-errori-comuni-evitare-benefici-preziosi-alimenti-golosi/1657924/>



Quali sono dunque questi 5 pilastri? **La ricerca di base nei laboratori** (gli studi su organismi semplici aiutano a comprendere l'interazione tra cellule e nutrienti, nonché come un certo tipo di dieta possa influire sulla salute migliorandola e determinare la longevità anche nell'uomo); **l'epidemiologia** (lo studio delle cause delle malattie nelle popolazioni, che può aiutare a comprendere come la dieta impatta sul metabolismo); **gli studi clinici** (per valutare come un regime alimentare incide sulla salute); **lo studio dei centenari** (dati concreti sull'efficacia di determinate abitudini alimentari, portate avanti nel corso di un'intera vita); **lo studio dei sistemi complessi** (per comprendere l'organismo umano attraverso modelli più intuitivi). Dunque, ne deriva che le **raccomandazioni** per un'alimentazione che garantisca una vita lunga e in salute si basano su prove solide e concrete, fondate su ricerche scientifiche e cliniche, esito di risultati emersi da studi di ricerca di base, clinici, genetici ed epidemiologici, come pure di migliaia di pazienti seguiti direttamente. Inoltre, la maggior parte di consigli alimentari corrispondono ad abitudini nutrizionali di popolazioni caratterizzate da buona salute e longevità record, dove la dieta rappresenta un fattore centrale.

La Dieta della Longevità, ha precisato la **dott.ssa Cervigni**, *"è un tipo di alimentazione che diminuisce i fattori di rischio non solo per il diabete, ma in generale per le malattie legate all'invecchiamento"*. Quindi si tratta di un regime alimentare, *"utile per chi soffre di diabete ma anche per prevenire la maggior parte delle patologie, come tumori, malattie autoimmuni, patologie neurodegenerative. La Dieta della Longevità ha un effetto positivo su numerose malattie"*.

Portale di attualità: [MeteoWeb](#)

Data: 09/04/2021

Link all'articolo:

<http://www.meteoweb.eu/2021/04/diabete-glicemia-alta-digiuno-frutta-errori-comuni-evitare-benefici-preziosi-alimenti-golosi/1657924/>



Per quanto riguarda nello specifico il diabete, quali indicazioni si possono dare per la gestione della patologia? Secondo l'esperta, "è importante rispettare il digiuno giornaliero notturno, di 12 ore, anche perché un intervallo più lungo porta ad altri problemi: questo digiuno, che va dall'ultimo pasto serale al primo della giornata successiva, permette la sincronizzazione con il ritmo circadiano, aiuta il metabolismo e di riflesso la gestione della glicemia". È importante poi "mangiare di più, ma in modo intelligente, infatti non bisogna associare il concetto di dieta a quello di regime alimentare restrittivo: per esempio, si dovrebbe evitare di mangiare un grande piatto di pasta, sarebbe meglio associare un minore volume di pasta a una maggiore quantità di legumi e verdure, ottenendo così un pasto più nutriente con meno amido ma più fibre, vitamine e minerali, e ciò va a vantaggio della glicemia".

DIABETE



I pazienti diabetici "spesso tendono a volere eliminare i carboidrati dalla dieta, perché composti da glucosio che aumenta la glicemia, ma è un errore grave che può portare ad effetti peggiori, anche perché, inoltre, automaticamente si va ad aumentare in consumo di proteine che innescano meccanismi che a loro volta possono favorire l'insorgenza di diabete e altre patologie. Insomma, **il fai da te non va bene**," ha sottolineato la biologa nutrizionista.

Portale di attualità: [MeteoWeb](#)

Data: 09/04/2021

Link all'articolo:

<http://www.meteoweb.eu/2021/04/diabete-glicemia-alta-digiuno-frutta-errori-comuni-evitare-benefici-preziosi-alimenti-golosi/1657924/>



E per quanto riguarda il “travagliato” rapporto **diabete, glicemia alta e frutta**? *“Dire che bisogna mangiare più frutta e verdura non è proprio corretto: sulla verdura non ci sono particolari limiti, la frutta è certamente importante perché vanta vitamine, minerali, antiossidanti, fibre, ma contiene anche fruttosio, che ha un impatto rilevante sui livelli di glicemia”*. Inoltre, ha proseguito la **dott.ssa Cervigni**, è molto diffusa l'abitudine errata *“di mangiare anche 4-6 frutti al giorno, che apportano un carico di zuccheri non indifferente”*. Quindi, come spesso viene indicato, *“è bene trovare il giusto compromesso, cioè, 1-2 frutti al giorno, perché nessun alimento è perfetto, e tutti vanno assunti con moderazione”*.



Tra la **frutta consigliata**, un particolare occhio di riguardo va riservato – vista anche la stagione in cui ci troviamo – ai **frutti rossi** (lamponi, more, fragole, mirtilli, ribes): questi alimenti *“contengono meno zuccheri e sono molto golosi, ottimi soprattutto, se abbinati a fonti di grassi buoni, per abbassare il carico glicemico del pasto. I frutti rossi contengono tanti antiossidanti, polifenoli, che combattono la formazione di radicali liberi, che poi determinano l'invecchiamento”*.



Portale di attualità: [MeteoWeb](#)

Data: 09/04/2021

Link all'articolo:

<http://www.meteoweb.eu/2021/04/diabete-glicemia-alta-digiuno-frutta-errori-comuni-evitare-benefici-preziosi-alimenti-golosi/1657924/>



Il nostro corpo infatti, produce radicali liberi, che invecchiano le cellule, *“ed i polifenoli li contrastano, e quindi ci ringiovaniscono, in senso lato”*. Inoltre, i frutti rossi contengono *“acido ellagico e fibre insolubili che aiutano la regolarità intestinale aiutando a disintossicare l'organismo, fondamentali soprattutto durante il cambio di stagione”*. Il vantaggio dei frutti rossi è che hanno *“pochi zuccheri e pochissime calorie, con un alto contenuto di vitamina C”*, e sono anche molto validi *“contro le cistiti, contengono antocianine che vantano un effetto antisettico, antimicrobico”*.

Come consumare i frutti rossi? Ecco infine qualche **consiglio goloso** della **dott.ssa Cervigni**: *“Quando si fa colazione, si può fare una marmellata ‘express’, basta prendere dei lamponi, cuocerli un pochino in padella schiacciandoli un po’, ed il risultato ha molti meno zuccheri della marmellata classica, oppure ancora se desideriamo un piccolo dessert, possiamo sciogliere a bagnomaria un po’ di cioccolato fondente, anche al 90-100%, e intingervi fragole, more, lamponi, mirtilli”*.

Per approfondire:

[Diabete: come abbassare la glicemia alta abbinando la Dieta della Longevità al digiuno programmato](#)

Portale di attualità: [MeteoWeb](#)

Data: 09/04/2021

Link all'articolo:

<http://www.meteoweb.eu/2021/04/diabete-glicemia-alta-digiuno-frutta-errori-comuni-evitare-benefici-preziosi-alimenti-golosi/1657924/>



Chi è Romina Inès Cervigni, biologa nutrizionista

Romina Inès Cervigni, biologa nutrizionista, Responsabile Scientifico della Fondazione Valter Longo Onlus, ha al suo attivo un dottorato di ricerca alla Open University nel Regno Unito conseguito focalizzando i suoi studi in ambito oncologico, con un particolare focus nelle ricerche di biologia cellulare. Ha collaborato, inoltre, come ricercatrice post-dottorato con il Comitato Nazionale delle Ricerche (CNR) di Napoli e con l'Università VitaSalute San Raffaele di Milano, occupandosi di malattie neurodegenerative.

I suoi studi in Nutrizione e Dietetica, con un Master di secondo livello all'Università Politecnica delle Marche, le permettono di completare il suo percorso formativo integrando fra le sue competenze le terapie farmacologiche per diverse patologie attraverso una terapia alimentare. Collabora con la Fondazione Valter Longo Onlus fin dalla sua creazione e assiste quotidianamente pazienti con diverse patologie provenienti da tutto il mondo.



*Romina Inès Cervigni, biologa
nutrizionista della Fondazione Valter
Longo Onlus*



Fondazione Valter Longo Onlus per il Webinar
“Insieme per una vita sana e longeva”
per i dipendenti del Comune di Milano e delle sue Partecipate

Agenzia di stampa nazionale: AskaNews

Data: 28/04/2021

Link all'articolo:

https://www.askanews.it/cronaca/2021/04/27/milano-un-webinar-sul-benessere-in-azienda-con-le-partecipate-pn_20210427_00211/

askanews

Home › Cronaca › Milano, un webinar sul benessere in azienda con le partecipate

SALUTE Martedì 27 aprile 2021 - 17:39

Milano, un webinar sul benessere in azienda con le partecipate

"Insieme per una vita sana e longeva"



Milano, 27 apr. (askanews) – Si svolgerà domani il Webinar dal titolo “Insieme per una vita sana e longeva”, un momento di informazione e sensibilizzazione per il Well-being in azienda organizzato dal Comune di Milano e dalla sue Partecipate: Afol Metropolitana, ATM S.p.A., A2A S.p.A., Gruppo CAP, Milanosport S.p.A., MM S.p.A., SEA S.p.A., Sogemi S.p.A., in collaborazione con Fondazione Valter Longo Onlus, la prima in Italia dedicata a garantire a tutti, in particolare alle persone svantaggiate e in condizioni di povertà, una vita lunga e sana attraverso la corretta alimentazione e lo stile di vita salutare.



Agenzia di stampa nazionale: [AskaNews](#)

Data: 28/04/2021

Link all'articolo:

https://www.askanews.it/cronaca/2021/04/27/milano-un-webinar-sul-benessere-in-azienda-con-le-partecipate-pn_20210427_00211/

aska**news**

L'evento, ideato in occasione della Giornata Mondiale della Salute e della Sicurezza sui luoghi di Lavoro, coinvolgerà circa 42 mila dipendenti che si collegheranno in live streaming per assistere alla presentazione del 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.

“Proteggere e sostenere la nostra Comunità – ha detto Antonluca Matarazzo, direttore generale e portavoce della Fondazione Valter Longo Onlus – è un'azione primaria che riguarda innanzitutto la salvaguardia del bene Salute per le persone che lavorano ogni giorno per garantire la continuità di aziende e servizi e, in particolare, per gli oltre 40.000 dipendenti del Comune di Milano e delle sue Partecipate”.



DOROTHEUM
Cassa d'arte dal 1707
VALUTAZIONI
OPERE E DIPINTI
Milano, 02 3035241
www.dorotheum.com

il Giornale
Milano
Mercoledì
28 aprile 2021

DOROTHEUM
Cassa d'arte dal 1707
VALUTAZIONI
OPERE E DIPINTI
Milano, 02 3035241
www.dorotheum.com

08104041 Dorotheum.com

GUIDA IL PAESE

Vaccini, Lombardia prima con 3 milioni di dosi fatte

Un italiano su cinque è stato «protetto» in questa regione

Alberto Sironi

■ Più di 80mila vaccinazioni in un giorno, oltre 3 milioni di dose somministrate, un quinto della popolazione italiana coperta in questa regione. La Lombardia si è staccata e adesso corre. Dopo una partenza incerta dovuta ai noti problemi con le prenotazioni informatiche, la regione adesso guida la corsa italiana ai vaccini. Lunedì ha somministrato oltre 80mila dosi. Alle 6 del mattino Palazzo Lombardia attivava come il 31,5% dei vaccini fatti in Italia (...)

segue a pagina 3

IL RECOVERY DEL PIRELLONE

Ripresa, 170 milioni per 12 nuovi progetti

servizi a pagina 2

L'ABITAZIONE DI QUARTIERE

Gli studi delle Università per riqualificare Milano

Niccolò Biondo a pagina 2

LA CAMERA ARDENTE AL PICCOLO TEATRO



Sala e l'addio a Milva: «Entrerà al Famedio»

■ Il sindaco Peggio Sala è stato tra i primi, seguito da decine di milanesi, a portare un sasso alla camera ardente di Milva allestita al Piccolo Teatro Strehler. «Appoggio la richiesta di iscriverla al Famedio. I grandi artisti sono lì ed è assolutamente giusto che anche Milva sia lì. Con i tempi correnti perché la com-

mmissione si realizzi tendenzialmente a settembre-ottobre. Ma ho parlato con la figlia e non credo che sia un problema di urgenza. È la commissione che decide, diciamo che c'è tutto il mio appoggio, credo che sia giusto il ricordo di una persona che ha dato tanto all'arte e alla cultura ma anche all'impegno milanese».

segue a pagina 4

VACINTEO ON LINE

Una vita sana? Il Comune va a lezione

■ Per la Giornata mondiale della salute e della sicurezza sui luoghi di lavoro, il mila dipendenti del Comune di Milano e delle sue partecipate si collegheranno stasera in live streaming per assistere alla presentazione del Professore Valter Longo, Direttore del Programma di Oncologia e Ingegneria dell'Influenza (Istituto Iri di oncologia metastatica) di Milano nel webinar «Insieme per una vita sana e longeva». Un momento di formazione organizzato dal Comune di Milano e da AdM Metropolitana, Atm spa, AZA spa, Gruppo Cap, Milano sport spa, MM spa, S&S spa, Sogem spa, in collaborazione con Fondazione Valter Longo della prima in Italia dedicata a garantire a tutti, in particolare alle persone svantaggiate e in condizioni di povertà, una «vita lunga e sana» attraverso la corretta alimentazione e lo stile di vita salutare. In un momento nel quale i dipendenti del Comune di Milano e delle sue partecipate, e poi in generale, la maggioranza dei lavoratori italiani, stanno vivendo una situazione straordinaria, con la prolungata esperienza di lavoro da remoto e i radicali cambiamenti nelle abitudini che ne conseguono, è fondamentale parlare di benessere organizzativo e di salute. E proprio la corretta alimentazione e lo stile di vita salutare sono il binomio vincente alla base della «vita virtuosa». La curata alimentazione - spiega Annalisa Mistracchio, direttore generale e procuratore della Fondazione Valter Longo onlus, è il centro della sfida culturale per il cambiamento e miglioramento della nostra società perché il cibo è davvero una potente medicina naturale, con effetti straordinari e rivoluzionari sulla salute, sulle malattie, sul futuro di rischio accelerati dall'invecchiamento e in generale, sulla longevità sana. Quest'anno, che ha colpito tutti noi per questa violenta pandemia globale che ancora oggi non ci abbandona, ha ispirato questo evento straordinario, che mette al centro le persone e il loro benessere per una ripartenza fondata sui principi di uno sviluppo sostenibile. Un evento unico, che mi emoziona profondamente e di cui sono davvero orgoglioso».

all'interno

LAURA MARZADORI

Da primo violino a neo-scrittrice

Luca Pizzarello a pagina 6

SPIETTACOLI AL VIA

Il Teatro No'hma alza il sipario

Antonio Bozza a pagina 8

ALLA STAZIONE DI PORTA ROMANA

Blitz dei «No Tav», aggredito ferroviere

Striscione e convoglio imbrattato, vernice spruzzata contro macchinista

■ Sono scesi sui binari davanti a un treno, bloccandolo. Poi hanno sieso uno striscione in solidarietà ai No Tav. Infine hanno spruzzato vernice nera sui vetri e sui fanali della motrice e anche addosso al macchinista che era sceso per fermarli. Così alcuni anarchici milanesi hanno messo in atto un blitz ieri mattina intorno alle 7 alla stazione di Porta Romana. La Procu-

ra ha aperto un'inchiesta sull'episodio.

Sei o sette giovani, secondo il racconto del macchinista, con il volto coperto dalle mascherine hanno invaso il binario 2 e hanno sieso lo striscione con la scritta «Solidarietà con i resistenti No Tav» (...)

segue a pagina 4

L'AUTOSILO DI VIA BURGOGNA

Il perito del Politecnico: «Il cantiere minaccia i palazzi di San Babila»

Di Marzia a pagina 4

NUOVO CARTELLONE

Altri concerti alla Scala: sul podio anche Chailly

Piera Anna Franchi

■ Oltre a quello dell'11 maggio con Riccardo Muti alla testa del Wiener Philharmoniker, il Teatro alla Scala apre altri concerti al pubblico. Per il 16 maggio è stato programmato un concerto diretto da Riccardo Chailly alla guida dell'Orchestra della Scala per due serate di fila con il fu e attuale direttore musicale del Pierluigi. Ammessi a teatro 500 spettatori al massimo perché così vuole l'ultimo Dpcm, e poiché la pedana per l'orchestra è in platea, il pubblico sarà distribuito tra i 44 palchi e le gallerie. Si apre-

no i battenti anche il 17 maggio in occasione del ritorno di Daniel Harding, il direttore che l'anno scorso avrebbe avuto l'attività di pilota d'aerei di linea Air France se il Covid non si fosse messo di traverso, il direttore di Oxford comunque alla passione e professione di sempre.

Si realizza invece a porte chiuse il concerto dell'8 maggio con Giandomenico Naxos, il programma prevede pagine di Beethoven con il coro che necessariamente, visti i precedenti, si dispone tra i palchi. Deciso emerso dopo l'intervento del vicepresidente Dominique

Meyer lunedì col Cda e ieri coi sindacati, prestato attenzione al rischio ragionato invocato dal primo ministro Mario Draghi, alle esigenze del pubblico affollamento e - forse - ad alcune pressioni con arti di generalità da ricambiare. Certo. Annettere il 25% del pubblico - la Scala offre quasi duemila posti - significa l'1/4 degli incassi. Per questo ragionato su produzione di opere al momento è fuori luogo con questi numeri e soprattutto in una fase in cui si rievoca la sostenibilità. Che non è soltanto una questione economica (vedi) e d'ambiente, ma anche economica.

85 / 88



CENTRO DEL FUNERALE
di Giancarlo Bolognini
AL SERVIZIO DI TUTTI I NECESSARI
026705515
Milano 24 su 24
www.centrodelfunerale.it

il Giornale

INCONTRO ON LINE

Una vita sana? Il Comune va a lezione

■ Per la Giornata mondiale della salute e della sicurezza sui luoghi di lavoro, 42 mila dipendenti del Comune di Milano e delle sue partecipate si collegheranno stamattina in live streaming per assistere alla presentazione del Professor Valter Longo, Direttore del Programma di Oncologia e longevità dell'Ifom (Istituto firic di oncologia molecolare) di Milano nel webinar «Insieme per una vita sana e longeva». Un momento di formazione organizzato dal Comune di Milano e da Afol Metropolitana, Atm spa, A2A spa, Gruppo Cap, Milano-sport spa, MM spa, Sea spa, Sogemi spa, in collaborazione con **Fondazione Valter Longo onlus**, la prima in Italia dedicata a garantire a tutti, in particolare alle persone svantaggiate e in condizioni di povertà, una vita lunga e sana attraverso la corretta alimentazione e lo stile di vita salutare. In un momento nel quale i dipendenti del Comune di Milano e delle sue partecipate, e più in generale, la maggioranza dei lavoratori italiani, stanno vivendo una situazione straordinaria,

con la prolungata esperienza di lavoro da remoto e i radicali cambiamenti nelle abitudini che ne conseguono, è fondamentale parlare di benessere organizzativo e di salute. E proprio la corretta alimentazione e lo stile di vita salutare sono il binomio vincente alla base del circolo virtuoso: "La corretta alimentazione - spiega Antonluca Matarazzo, direttore generale e portavoce della **Fondazione Valter Longo onlus** - è al centro della sfida culturale per il cambiamento e miglioramento della nostra società perché il cibo è davvero una potente medicina naturale, con effetti straordinari e rivoluzionari sulla salute, sulle malattie, sui fattori di rischio acceleratori dell'invecchiamento e, in generale, sulla longevità sana. Quest'anno, che ha colpito tutti noi per questa violenta pandemia globale che ancora oggi non ci abbandona, ha ispirato questo evento straordinario, che mette al centro le persone e il loro benessere per una ripartenza fondata su principi di uno sviluppo sostenibile. Un evento unico, che mi emoziona intimamente e di cui sono davvero orgoglioso»

Agenzia di stampa nazionale: Yahoo! notizie

Data: 27/04/2021

Link all'articolo: https://it.notizie.yahoo.com/milano-un-webinar-sul-benessere-153916564.html?soc_src=community&soc_trk=wa&guccounter=1

yahoo!notizie

Milano, un webinar sul benessere in azienda con le partecipate

Red

mar 27 aprile 2021, 5:39 PM · 1 minuto per la lettura



Image from askanews web site



Agenzia di stampa nazionale: Yahoo! notizie

Data: 27/04/2021

Link all'articolo: https://it.notizie.yahoo.com/milano-un-webinar-sul-benessere-153916564.html?soc_src=community&soc_trk=wa&guccounter=1

yahoo!notizie

Milano, 27 apr. (askanews) - Si svolgerà domani il Webinar dal titolo "Insieme per una vita sana e longeva", un momento di informazione e sensibilizzazione per il Well-being in azienda organizzato dal Comune di Milano e dalla sue Partecipate: Afol Metropolitana, ATM S.p.A., A2A S.p.A., Gruppo CAP, Milanosport S.p.A., MM S.p.A., SEA S.p.A., Sogemi S.p.A., in collaborazione con Fondazione Valter Longo Onlus, la prima in Italia dedicata a garantire a tutti, in particolare alle persone svantaggiate e in condizioni di povertà, una vita lunga e sana attraverso la corretta alimentazione e lo stile di vita salutare.

L'evento, ideato in occasione della Giornata Mondiale della Salute e della Sicurezza sui luoghi di Lavoro, coinvolgerà circa 42 mila dipendenti che si collegheranno in live streaming per assistere alla presentazione del 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.

"Proteggere e sostenere la nostra Comunità - ha detto Antonluca Matarazzo, direttore generale e portavoce della Fondazione Valter Longo Onlus - è un'azione primaria che riguarda innanzitutto la salvaguardia del bene Salute per le persone che lavorano ogni giorno per garantire la continuità di aziende e servizi e, in particolare, per gli oltre 40.000 dipendenti del Comune di Milano e delle sue Partecipate".



Rassegna stampa
Dal 15 maggio al 30 giugno 2021



Executive Summary

Totale articoli generati dal 15 maggio al 30 giugno 16 dei quali:

- ✓ 15 Online
- ✓ 1 Offline

2 interviste online a Romina Cervigni

95% degli **articoli** completamente *dedicati* alla Fondazione Valter Longo Onlus

Rassegna stampa del Webinar



Psicologia e longevità
Stare bene a lungo è una questione di stile (di vita)

Daniele Amati
Country HR Manager
Well-In Italia

Lara Bellardita
Psicologa della Salute, PhD
MindWork

Antonluca Matarazzo
Direttore Generale
Fondazione Valter Longo

Andrea Minogini
Head of People & Process Care
Innova Sanpiero

Moderatrice:
Francesca Pietra, Direttore responsabile, Starbene

Organizzato da
mindwork
well-being in progress

In partnership con
FONDAZIONE VALTER LONGO

**“Psicologia e Longevità:
stare bene a lungo è una questione di stile (di vita)”**

Monitoraggio stampa dal 10 al 21 Giugno 2021



Indice

Rassegna stampa del Webinar “Psicologia e Longevità: stare bene a lungo è una questione di stile (di vita)”

Data:	Portale:	Link all'articolo:	Titolo:	Pag.
14/06/2021	AskaNews	https://www.askanews.it/cronaca/2021/06/14/psicologia-a-longevita-un-webinar-sul-dopo-pandemia-pn-20210614-00240/	Psicologia e longevità: un webinar sul dopo pandemia	1
21/06/2021	Wise Society	https://wisesociety.it/alimentazione/alimentazione-per-lavorare-meglio/	Work Life Balance, mangiare bene per lavorare meglio: i consigli di Fondazione Walter Longo	2
14/06/2021	MeteoWeb	https://www.meteoweb.eu/2021/06/psicologia-e-longevita-stare-bene-a-lungo-e-una-questione-di-stile-di-vita/1697102/	Psicologia e Longevità: stare bene a lungo è una questione di stile (di vita), domani appuntamento con la Tavola Rotonda Digitale organizzata da Fondazione Valter Longo Onlus e Mindwork	10



Indice

Rassegna stampa del Webinar “Psicologia e Longevità: stare bene a lungo è una questione di stile (di vita)”

Data:	Portale:	Link all'articolo:	Titolo:	Pag.
14/06/2021	yahoo! notizie	https://it.notizie.yahoo.com/psicologia-longevita-un-webinar-sul-162659426.html?guccounter=3	Psicologia e longevità: un webinar sul dopo pandemia	13
14/06/2021	Omniapress	http://www.agenziaomniapress.com/2021/06/psicologia-e-longevitastare-bene-lungo.html	“Psicologia e Longevità: Stare Bene a Lungo è una Questione di Stile (di Vita)”. L’impatto sulle persone del Post Covid Analizzato dagli Psicologi	14
16/06/2021	MeteoWeb	https://www.meteoweb.eu/2021/06/nellalimentazione-sana-il-segreto-della-longevita/1697773/	Nell’alimentazione sana il segreto della longevità: la dieta mediterranea “un potente alleato della salute mentale e dell’equilibrio emotivo”	16



Indice

Rassegna stampa del Webinar “Psicologia e Longevità: stare bene a lungo è una questione di stile (di vita)”

Data:	Portale:	Link all'articolo:	Titolo:	Pag.
17/06/2021	MarieClaire.com	https://www.marieclaire.com/it/bellezza/viso-corpo/g36544705/news-bellezza-giugno-2021/	#BeautyWeLove: tutte le news di bellezza di giugno 2021 - Nell'alimentazione sana il segreto della longevità	19
9/06/2021	StarBene	https://www.starbene.it/salute/news/psicologia-longevita-talk/	Psicologia e longevità, il talk su come stare bene a lungo	22
13/06/2021	Benessereblog	https://www.benessereblog.it/post/smart-working-smart-living-impatto-pandemia-benessere-lavoratori	Smart working & smart living: l'impatto della pandemia sui lavoratori	25
18/06/2021	My fitness magazine	http://www.myfitnessmagazine.it/nuova-normalita-longevita/	Nuova normalità, alimentazione sana e fitness i “veri” segreti della longevità	28
21/06/2021	Benessereblog	https://www.benessereblog.it/post/elisir-di-lunga-vita-alimentazione-sana-stile-di-vita-corretto	L'elisir di lunga vita si trova in un'alimentazione sana e in uno stile di vita corretto	39



Agenzia di stampa nazionale: AskaNews

Data: 14/06/2021

Link all'articolo: https://www.askanews.it/cronaca/2021/06/14/psicologia-a-longevita-un-webinar-sul-dopo-pandemia-pn_20210614_00240/

askanews

[Home](#) › [Cronaca](#) › [Psicologia a longevità: un webinar sul dopo pandemia](#)

COVID-19

Lunedì 14 giugno 2021 - 18:26

Psicologia a longevità: un webinar sul dopo pandemia

Organizzato da Fondazione Valter Longo Onlus

Milano, 13 giu. (askanews) – Negli ultimi mesi la pandemia da Covid 19 ci ha portato a reinventare gli spazi e le modalità del lavoro in modalità “Smart”, dando vita a nuove architetture relazionali e a processi aziendali inediti. Sono saltati i confini fra analogico e digitale, fra vita privata e professionale, in una costante compresenza non sempre facile da gestire. *Qual è e quale sarà, sul lungo termine, l'impatto della nuova normalità sul benessere delle persone in azienda? Che legame c'è tra psicologia e longevità? E che ruolo ha il cibo, nel suo essere risposta a stati di tristezza, ansia o rabbia e, parallelamente, nel suo influenzare i processi cognitivi?*

Sono questi alcuni dei macro temi che verranno approfonditi e discussi nel corso della tavola rotonda digitale dal titolo **“Psicologia e Longevità: stare bene a lungo é una questione di stile (di vita)”** organizzata da **Fondazione Valter Longo Onlus**, la prima in Italia dedicata a garantire a tutti, in particolare alle persone fragili e svantaggiate, il diritto ad una vita lunga e sana attraverso la corretta alimentazione e lo stile di vita equilibrato, e **Mindwork**, la prima società italiana per la consulenza psicologica online in ambito aziendale.

L'evento, in programma domani alle ore 11 e 30 presso Phyd, a Milano in Via Tortona, 31, offrirà un momento di dibattito sull'evoluzione del concetto di Well-being in azienda. Il Talk Show verrà trasmesso in diretta sulla pagina LinkedIn di Mindwork (@Mindwork | Well-being in progress) previa registrazione. Parteciperanno speaker come **Daniele Amati**, Country HR Manager, Nokia Italia; **Lara Bellardita**, Psicologa della salute, Ph.D., Mindwork; **Antonluca Matarazzo**, Direttore generale, Fondazione Valter Longo; **Andrea Minogini**, Head of People & Process Care, Intesa Sanpaolo. Modererà **Francesca Pietra**, direttore responsabile di Starbene.



Portale di attualità dedicato ai temi della sostenibilità e della responsabilità sociale: Wise Society

Data: 21/06/2021

Link all'articolo: <https://wisesociety.it/>



Segnalazione in Home Page

IN PRIMO PIANO

ALIMENTAZIONE

Work Life Balance, mangiare bene per lavorare meglio: i consigli di Fondazione Valter Longo



Per essere meno stanchi e più creativi meglio dire no ai "comfort food". E scegliere cibi mediterranei che diano veramente la carica a mente e corpo



FONDAZIONE
VALTER LONGO

Portale di attualità dedicato ai temi della sostenibilità e della responsabilità sociale: [Wise Society](#)

Data: 21/06/2021

Link all'articolo: <https://wisesociety.it/>



ARTICOLI

[Vedi tutti >>](#)

Work Life Balance, mangiare bene per lavorare meglio: i consigli di Fondazione Valter Longo

21 Giugno 2021



Le nostre abitudini quotidiane stanno cambiando velocemente (e radicalmente). La pandemia ci ha fatto conoscere, per esempio, modalità diverse di lavoro come lo **smart working**, agile e da remoto. Per vivere al meglio questa “nuova normalità” diventa allora ancora più importante curare l’**equilibrio di mente e corpo** e, in particolare, imparare a **mangiare nel modo giusto**. Se ne è parlato nel webinar *“Psicologia e Longevità: stare bene a lungo è una questione di stile (di vita)”* organizzato da Fondazione Valter Longo Onlus, la prima in Italia dedicata a garantire a tutti, in particolare alle persone fragili e svantaggiate, il diritto ad una vita lunga e sana attraverso la corretta alimentazione e lo stile di vita salutare, e da Mindwork, la prima società italiana per la consulenza psicologica online in ambito aziendale. Ecco quali sono le strategie da seguire per una **“dieta della longevità”** sul lavoro, sana e gustosa, che migliori le performance professionali e che nello stesso tempo ci aiuti a mantenerci in forma a lungo.

Portale di attualità dedicato ai temi della sostenibilità e della responsabilità sociale: [Wise Society](https://www.wisesociety.it/)

Data: 21/06/2021

Link all'articolo: <https://www.wisesociety.it/>



Foto di Djurdica Bazovic / Unsplash

Gli argomenti trattati:

1. Work Life Balance: il rendimento professionale dipende anche dall'alimentazione
2. Mood food: i cibi che fanno bene all'animo e quelli che fanno male
 - 2.1. Cosa è meglio evitare
 - 2.2. Cosa mettere in tavola
3. Well-being in azienda con Fondazione Valter Longo Onlus



Portale di attualità dedicato ai temi della sostenibilità e della responsabilità sociale: [Wise Society](#)

Data: 21/06/2021

Link all'articolo: <https://wisesociety.it/>



Work Life Balance: il rendimento professionale dipende anche dall'alimentazione

Rendere di più sul lavoro e vivere al meglio il privato, famiglia e relazioni. Chi non lo vorrebbe? Era un desiderio ieri, quando "ufficio" e "casa" erano due luoghi bene distinti, fisicamente e mentalmente, e lo è ancora di più oggi che questi due spazi si sono spesso uniti e mixati con lo smart working che ha fatto un salto epocale (da 500.000 a 8 milioni di lavoratori in Italia secondo i dati della Cgil diffusi dal Sole 24 Ore) e che probabilmente affiancherà anche in un prossimo futuro il classico lavoro in azienda. In ogni caso, che lo si faccia fra le pareti di casa propria o in spazi aziendali condivisi, **non si può lavorare bene se non si mangia altrettanto bene.**

«Il rendimento professionale è strettamente legato al regime alimentare che si segue» dice Antonluca Matarazzo, direttore generale della Fondazione Valter Longo Onlus. «Lo dimostra il rapporto dell'International Labour Office Food at Work: Workplace solutions for malnutrition, obesity and chronic diseases. Un'alimentazione monotona, poco varia, che purtroppo è proprio quella che spesso si segue per fretta e abitudine, incide negativamente sulla salute dei lavoratori. E di conseguenza sulle aziende che possono vedere la **produttività dei dipendenti calare fino al 20%**. Per questo agendo sulla dieta, anche le prospettive sul lavoro cambiano, in meglio. La Fondazione Valter Longo Onlus, forte anche della sua esperienza negli Stati Uniti, dove è molto sentita l'idea del "Work Life Balance", ha fatto già da tempo del **benessere in azienda**, anche attraverso la **dieta giusta**, una delle sue missioni».

Portale di attualità dedicato ai temi della sostenibilità e della responsabilità sociale: [Wise Society](https://www.wisesociety.it/)

Data: 21/06/2021

Link all'articolo: <https://www.wisesociety.it/>



Antonluca Matarazzo, predisidente di Fondazione Valter Longo

Mood food: i cibi che fanno bene all'umore e quelli che fanno male

Quello fra cibo e umore è un rapporto tanto controverso quanto stretto e tutti lo abbiamo sperimentato almeno una volta. Un momento di tristezza, di rabbia o di noia e la soluzione diventa mangiare qualcosa “di buono” che ci tiri un po' su. «E invece è quanto di peggio si possa fare: il sollievo che ricaviamo, infatti, è solo momentaneo e spesso seguito da un brusco calo dell'umore» dice Antonluca Matarazzo.

Portale di attualità dedicato ai temi della sostenibilità e della responsabilità sociale: [Wise Society](https://www.wisesociety.it/)

Data: 21/06/2021

Link all'articolo: <https://www.wisesociety.it/>



Cosa è meglio evitare

Alcuni cibi sono davvero dei falsi amici. «Lo mette in evidenza un articolo uscito da poco sul New York Times. La psichiatria della nutrizione ha ormai dimostrato la forte **incidenza dell'alimentazione su stati emotivi** come ansia, depressione e stress. Proprio i cosiddetti "comfort food", pizza, gelati, dolci, hamburger che facilmente si cercano nei momenti "no", sono in realtà fra i **principali catalizzatori degli stati d'animi negativi**, che amplificano. Dannosi per l'umore, quindi, oltre che per linea e salute perché ipercalorici e molto ricchi di grassi, zuccheri e sale».

Cosa mettere in tavola

Sul lavoro, che sia in smart working o "in presenza", vince invece la **dieta mediterranea**. «Lo ribadisce anche lo stesso studio» dice Matarazzo. «Frutta, verdura, legumi, semi, frutta a guscio sono potenti alleati della salute mentale e dell'equilibrio emotivo». "Mood food" nel senso giusto, insomma, che **ridanno serenità** e fanno da anti-stress grazie alle fibre che nutrono il microbiota, agli antiossidanti, vitamine e minerali, alle proteine vegetali e ai grassi buoni. . . Alimenti dalle alte qualità nutrizionali in cui sono drasticamente e naturalmente ridotti gli zuccheri, i principali responsabili degli up and down dell'umore, oltre che il sale e i grassi saturi che danno una fittizia ed effimera sensazione di forza e creano dipendenza, attivando alcune aree specifiche del cervello, quelle della gratificazione.

Portale di attualità dedicato ai temi della sostenibilità e della responsabilità sociale: [Wise Society](https://www.wisesociety.it/)

Data: 21/06/2021

Link all'articolo: <https://wisesociety.it/>



Well-being in azienda con Fondazione Valter Longo Onlus

Quello mediterraneo, reinterpretato secondo le ricerche scientifiche più moderne, è lo stile alimentare che Fondazione Valter Longo Onlus promuove. «Un impegno che portiamo avanti anche nelle aziende che vogliono investire nella salute dei loro dipendenti che è fra le loro risorse più importanti» spiega Antonluca Matarazzo. «In questo caso le cifre parlano chiaro: già nel 2002 i danni dovuti allo stress da lavoro (e non si parla solo di assenteismo) erano di 20 miliardi di euro all'anno secondo le stime della Commissione Europea. Una tendenza da combattere. Noi lo facciamo con la **diffusione del Well-being in azienda**. Organizziamo corsi **sulla nutrizione**, assistenza nutrizionale personalizzata per ciascun dipendente, cooking show, interventi sulle mense aziendali, suggerimenti per fare la spesa e scegliere i **giusti metodi di cottura per gli alimenti**. Percorsi e Interventi mirati per arrivare a una **longevità sana**, ridurre lo stress e la probabilità di malattie croniche come quelle cardiovascolari e i tumori che tolgono anni e salute».

Portale di attualità dedicato ai temi della sostenibilità e della responsabilità sociale: [Wise Society](https://www.wisesociety.it)

Data: 21/06/2021

Link all'articolo: <https://www.wisesociety.it/>



Portale di informazione e attualità: [MeteoWeb](#)

Data: 14/06/2021

Link all'articolo: <https://www.meteoweb.eu/2021/06/psicologia-e-longevita-stare-bene-a-lungo-e-una-questione-di-stile-di-vita/1697102/>



Psicologia e Longevità: stare bene a lungo è una questione di stile (di vita), domani appuntamento con la Tavola Rotonda Digitale organizzata da Fondazione Valter Longo Onlus e Mindwork

Che legame c'è tra psicologia e longevità? In programma domani la Tavola Rotonda Digitale organizzata da Fondazione Valter Longo Onlus e Mindwork

A cura di [Fiorenza Follis](#) 14 Giugno 2021 11:42



Psicologia e longevità
Stare bene a lungo è una questione di stile (di vita)

Daniele Amati
Country HR Manager
Aokuz Italia

Lara Bellardita
Psychology Data Science Ph.D.
Mindwork

Antonluca Matarazzo
Dottore Generale
Fondazione Valter Longo

Andrea Minogini
Head of People & Process Care
Arianna Sgarbiolo

Moderatrice:
Francesca Pietra Direttore responsabile, *Storbene*

Organizzate da
mindwork
Well-being in Progress

in partnership con
FONDAZIONE VALTER LONGO



Portale di informazione e attualità: MeteoWeb

Data: 14/06/2021

Link all'articolo: <https://www.meteoweb.eu/2021/06/psicologia-e-longevita-stare-bene-a-lungo-e-una-questione-di-stile-di-vita/1697102/>



Negli ultimi mesi la pandemia da Covid 19 ci ha portato a **reinventare** gli spazi e le modalità del **lavoro** in modalità **“Smart”**, dando vita a **nuove architetture relazionali** e a **processi aziendali** inediti. Sono saltati i **confini fra analogico e digitale**, fra **vita privata e professionale**, in una costante **compresenza** non sempre facile da gestire. Qual è e quale sarà, sul lungo termine, l’impatto della nuova normalità sul benessere delle persone in azienda? Che legame c’è tra psicologia e longevità? E che ruolo ha il cibo, nel suo essere risposta a stati di tristezza, ansia o rabbia e, parallelamente, nel suo influenzare i processi cognitivi?

Sono solo alcuni dei macro temi che verranno approfonditi e discussi nel corso della **tavola rotonda digitale** dal titolo **“Psicologia e Longevità: stare bene a lungo è una questione di stile (di vita)”** organizzata da **Fondazione Valter Longo Onlus**, la prima in Italia dedicata a garantire a tutti, in particolare alle persone fragili e svantaggiate, il diritto ad una vita lunga e sana attraverso la corretta alimentazione e lo stile di vita equilibrato, e **Mindwork**, la prima società italiana per la consulenza psicologica online in ambito aziendale.

L’evento, **in programma domani** alle ore **11 e 30 presso Phyd**, a Milano in Via Tortona, 31, offrirà un importante momento di dibattito sull’evoluzione del concetto di **Well-being** in azienda. Il Talk Show verrà trasmesso in diretta sulla pagina **LinkedIn** di Mindwork (**@Mindwork | Well-being in progress**) previa registrazione (<https://www.linkedin.com/events/6805486371172597760/>). Parteciperanno **Speaker d’eccezione** (a seguire in ordine alfabetico per cognome), quali:

- **Daniele Amati**, Country HR Manager, Nokia Italia
- **Lara Bellardita**, Psicologa della salute, Ph.D., Mindwork
- **Antonluca Matarazzo**, Direttore generale, Fondazione Valter Longo
- **Andrea Minogini**, Head of People & Process Care, Intesa Sanpaolo
- Modererà **Francesca Pietra**, Direttore Responsabile di Starbene



Portale di informazione e attualità: [MeteoWeb](#)

Data: 14/05/2021

Link all'articolo: <https://www.meteoweb.eu/2021/06/psicologia-e-longevita-stare-bene-a-lungo-e-una-questione-di-stile-di-vita/1697102/>



Fondazione Valter Longo Onlus nasce a Milano nel 2017 e si occupa di salute e longevità sana, realizzando principalmente visite nutrizionali gratuite per soggetti svantaggiati e progetti di educazione alimentare nelle scuole, ma anche progetti per il benessere e il miglioramento della qualità della vita dei dipendenti nell'ambito di iniziative di well-being aziendale. La Fondazione nasce per volere del Professor Valter Longo, Direttore del Programma di Oncologia e longevità dell'IFOM di Milano e Direttore del Longevity Institute dell'USC (University of Southern California) Davis School of Gerontology di Los Angeles – conosciuto in tutto il mondo per l'invenzione del Programma che mima il digiuno e per il suo best-seller mondiale "La dieta della Longevità", tradotto in 19 lingue con oltre 1 milione di copie vendute solo in Italia e USA. Il Professor Valter Longo è stato inserito dalla rivista americana Time nella lista dei 50 personaggi più influenti del 2018 in ambito salute e nel 2020 ha aperto la sua prima clinica della Longevità a Los Angeles offrendo assistenza con un team di medici, biologi e dietisti che operano in modo integrativo per combinare la medicina tradizionale con interventi innovativi focalizzati sulla nutrizione.



Agenzia di stampa nazionale: yahoo! notizie

Data: 14/06/2021

Link all'articolo: <https://it.notizie.yahoo.com/psicologia-longevita%C3%A0-un-webinar-sul-162659426.html?guccounter=3>

yahoo!notizie

 AskaneWS

Psicologia a longevità: un webinar sul dopo pandemia

Milano, 13 giu. (askanews) – Negli ultimi mesi la pandemia da Covid 19 ci ha portato a reinventare gli spazi e le modalità del lavoro in modalità “Smart”, dando vita a nuove architetture relazionali e a processi aziendali inediti. Sono saltati i confini fra analogico e digitale, fra vita privata e professionale, in una costante compresenza non sempre facile da gestire. *Qual è e quale sarà, sul lungo termine, l’impatto della nuova normalità sul benessere delle persone in azienda? Che legame c’è tra psicologia e longevità? E che ruolo ha il cibo, nel suo essere risposta a stati di tristezza, ansia o rabbia e, parallelamente, nel suo influenzare i processi cognitivi?*

Sono questi alcuni dei macro temi che verranno approfonditi e discussi nel corso della tavola rotonda digitale dal titolo **“Psicologia e Longevità: stare bene a lungo é una questione di stile (di vita)”** organizzata da **Fondazione Valter Longo Onlus**, *la prima in Italia dedicata a garantire a tutti, in particolare alle persone fragili e svantaggiate, il diritto ad una vita lunga e sana attraverso la corretta alimentazione e lo stile di vita equilibrato*, e **Mindwork**, *la prima società italiana per la consulenza psicologica online in ambito aziendale*.

L’evento, in programma domani alle ore 11 e 30 presso Phyd, a Milano in Via Tortona, 31, offrirà un momento di dibattito sull’evoluzione del concetto di Well-being in azienda. Il Talk Show verrà trasmesso in diretta sulla pagina LinkedIn di Mindwork (@Mindwork | Well-being in progress) previa registrazione. Parteciperanno speaker come **Daniele Amati**, Country HR Manager, Nokia Italia; **Lara Bellardita**, Psicologa della salute, Ph.D., Mindwork; **Antonluca Matarazzo**, Direttore generale, Fondazione Valter Longo; **Andrea Minogini**, Head of People & Process Care, Intesa Sanpaolo. Modererà **Francesca Pietra**, direttore responsabile di Starbene.

Agenzia di stampa nazionale: Omniapress

Data: 14/06/2021

Link all'articolo: <http://www.agenziaomniapress.com/2021/06/psicologia-e-longevitastare-bene-lungo.html>

JUN
14

"Psicologia e Longevità: Stare Bene a Lungo è una Questione di Stile (di Vita)". L'Impatto sulle Persone del Post Covid Analizzato dagli Psicologi



Milano (Marisa de Moliner) - La Pandemia ha cambiato molte cose e non solo momentaneamente ma per sempre. Mutamenti che fanno al centro della tavola rotonda Digitale organizzata da **Fondazione Valter Longo Onlus e Mindwork** con la partecipazione di Intesa San Paolo e Nokia. Un evento dal titolo suggestivo "**Psicologia e Longevità: stare bene a lungo è una questione di stile (di vita)**"

Negli ultimi mesi la pandemia da Covid 19 ci ha portato a reinventare gli spazi e le modalità del lavoro in modalità "Smart", dando vita a nuove architetture relazionali e a processi aziendali inediti. Sono saltati i confini fra analogico e digitale, fra vita privata e professionale, in una costante compresenza non sempre facile da gestire. Qual è e quale sarà, sul lungo termine, l'impatto della nuova normalità sul benessere delle persone in azienda? Che legame c'è tra psicologia e longevità? E che ruolo ha il cibo, nel suo essere risposta a stati di tristezza, ansia o rabbia e, parallelamente, nel suo influenzare i processi cognitivi?



Agenzia di stampa nazionale: Omniapress

Data: 14/06/2021

Link all'articolo: <http://www.agenziaomniapress.com/2021/06/psicologia-e-longevitastare-bene-lungo.html>



Sono solo alcuni dei macro temi che verranno approfonditi e discussi nel corso della tavola rotonda digitale dal titolo "Psicologia e Longevità: stare bene a lungo é una questione di stile (di vita)" organizzata da Fondazione Valter Longo Onlus, la prima in Italia dedicata a garantire a tutti, in particolare alle persone fragili e svantaggiate, il diritto ad una vita lunga e sana attraverso la corretta alimentazione e lo stile di vita equilibrato, e Mindwork, la prima società italiana per la consulenza psicologica online in ambito aziendale.

L'evento, in programma **il 15 Giugno 2021 alle ore 11 e 30** presso Phyd, a Milano in Via Tortona, 31, offre un importante momento di dibattito sull'evoluzione del concetto di Well-being in azienda. Il Talk Show, moderato da Francesca Pietra, Direttore Responsabile di Starbene, viene trasmesso in diretta sulla pagina LinkedIn di @Mindwork previa registrazione a questo link ([\(4\) Mindwork | Well-being in progress: Overview | LinkedIn](#)). **Partecipano: Daniele Amati, Country HR Manager, Nokia Italia, Lara Bellardita, Psicologa della salute, Ph.D., Mindwork, Antonluca Matarazzo, Direttore generale, Fondazione Valter Longo, Andrea Minogini, Head of People & Process Care, Intesa Sanpaolo.**

La **Fondazione Valter Longo Onlus** nasce a Milano nel 2017 e si occupa di salute e longevità sana, realizzando principalmente visite nutrizionali gratuite per soggetti svantaggiati e progetti di educazione alimentare nelle scuole, ma anche progetti per il benessere e il miglioramento della qualità della vita dei dipendenti nell'ambito di iniziative di well-being aziendale. La Fondazione nasce per volere del Professor Valter Longo, Direttore del Programma di Oncologia e longevità dell'IFOM di Milano e Direttore del Longevity Institute dell'USC (University of Southern California) Davis School of Gerontology di Los Angeles - conosciuto in tutto il mondo per l'invenzione del Programma che mima il digiuno e per il suo best-seller mondiale "La dieta della Longevità", tradotto in 19 lingue con oltre 1 milione di copie vendute solo in Italia e USA. Il Professor Valter Longo è stato inserito dalla rivista americana Time nella lista dei 50 personaggi più influenti del 2018 in ambito salute e nel 2020 ha aperto la sua prima clinica della Longevità a Los Angeles offrendo assistenza con un team di medici, biologi e dietisti che operano in modo integrativo per combinare la medicina tradizionale con interventi innovativi focalizzati sulla nutrizione.

Mindwork affianca le aziende e gli HR per offrire counseling psicologico e coaching in videochiamata a tutti i propri collaboratori, per migliorare il benessere e destigmatizzare la salute mentale a lavoro. Tutti gli psicologi selezionati per il team di Mindwork sono altamente qualificati e formati costantemente sotto la guida del direttore scientifico Luca Mazzucchelli. Mindwork sostiene il benessere psicologico delle persone di medie e grandi imprese multinazionali, operando in diverse lingue, definendo con le aziende clienti una Mental Health Strategy che va oltre il benessere della singola persona e interessa la comunicazione interna, l'attrattività dell'azienda verso talenti e clienti e, più in generale, la cultura organizzativa.

Per Info: <https://www.fondazionevalterlongo.org/>, <https://www.mindwork.it/business> (Omniapress-14.6.2021)

Portale di attualità e informazione nazionale: [MeteoWeb](#)

Data: 16/06/2021

Link all'articolo: <https://www.meteoweb.eu/2021/06/nellalimentazione-sana-il-segreto-della-longevita/1697773/>



Nell'alimentazione sana il segreto della longevità: la dieta mediterranea "un potente alleato della salute mentale e dell'equilibrio emotivo"

"Studi hanno evidenziato come la dieta mediterranea, ricca di frutta, verdura, legumi, semi, frutta a guscio, sia un potente alleato della salute mentale"

A cura di [Fiomera Fofa](#) 16 Giugno 2021 15:39





Portale di attualità e informazione nazionale: MeteoWeb

Data: 16/06/2021

Link all'articolo: <https://www.meteoweb.eu/2021/06/nellalimentazione-sana-il-segreto-della-longevita/1697773/>



La **sana nutrizione** e lo **stile di vita corretto** sono le armi più potenti che abbiamo a disposizione per porre le basi di una **longevità sana**, con il minor numero possibile di patologie croniche. Il regime alimentare incide in modo importante anche sugli aspetti emotivi e persino sul **rendimento professionale**, come dimostra il rapporto *“Food at Work: Workplace solutions for malnutrition, obesity and chronic diseases”*, che evidenzia come un'alimentazione non bilanciata e varia nei luoghi di lavoro possa nuocere alla salute dei lavoratori e provocare una perdita di produttività pari al 20%.



Sono solo alcuni dei macro temi discussi nel corso della **tavola rotonda digitale** dal titolo **“Psicologia e Longevità: stare bene a lungo è una questione di stile (di vita)”** organizzata da **Fondazione Valter Longo Onlus**, la prima in Italia dedicata a garantire a tutti, in particolare alle persone fragili e

svantaggiate, il diritto ad una vita lunga e sana attraverso la corretta alimentazione e lo stile di vita salutare, e **Mindwork**, la prima società italiana per la consulenza psicologica online in ambito aziendale.

Portale di attualità e informazione nazionale: [MeteoWeb](#)

Data: 16/06/2021

Link all'articolo: <https://www.meteoweb.eu/2021/06/nellalimentazione-sana-il-segreto-della-longevita/1697773/>



*“Sono sempre più diffuse le evidenze scientifiche nell’ambito della psichiatria della nutrizione, molte delle quali riportate in un recente articolo del New York Times, che dimostrano la forte incidenza dell’alimentazione su stati emotivi come ansia, depressione e stress. In particolare, gli studi rivelando che i cosiddetti comfort food come pizza, gelati, hamburger, dolci – ricchi di zuccheri semplici e conservanti – sono fra i principali catalizzatori di stati d’animo negativi. Al tempo stesso, gli studi hanno evidenziato come la dieta mediterranea, ricca di frutta, verdura, legumi, semi, frutta a guscio, sia un potente alleato della salute mentale e dell’equilibrio emotivo”, ha dichiarato **Antonluca Matarazzo, direttore generale della Fondazione Valter Longo Onlus.***

E proprio sostenendo i dipendenti nel loro percorso di costruzione della longevità sana, grazie all’alimentazione corretta e allo stile di vita salutare, si pongono fondamenta sempre più solide anche per la longevità stessa dell’impresa, del suo patrimonio di expertise e di valori condivisi.

Portale di informazione e attualità del mensile "Marie Claire": Marieclaire.com

Data: 17/06/2021

Link all'articolo: <https://www.marieclaire.com/it/bellezza/viso-corpo/g36544705/news-bellezza-giugno-2021/>

marie claire

#BeautyWeLove: tutte le news di bellezza di giugno 2021

Arriva un bastimento carico di nuovi lanci, iniziative speciali e campagne green.



Quello che stiamo aspettando, desiderando e amando in questa primavera è un concentrato di sogni, progetti e speranze, ma anche un bastimento carico carico di nuovi lanci, esperienze sensoriali e iniziative che fanno bene alla pelle, al corpo, all'ambiente e alla ricerca. Questo **giugno** scopriremo nuovi prodotti sostenibili, testimonial d'eccezione, progetti al femminile, iniziative solidali, campagne green - l'8 giugno sarà la Giornata Mondiale degli Oceani - e molto altro.

Tutto quello che dovremmo provare, sapere & concederci giugno 2021 è in questa gallery aggiornata day by day.

Portale di informazione e attualità del mensile “Marie Claire”: Marieclaire.com

Data: 17/06/2021

Link all'articolo: <https://www.marieclaire.com/it/bellezza/viso-corpo/g36544705/news-bellezza-giugno-2021/>

marie claire

12.

Nell'alimentazione sana il segreto della longevità



Courtesy Photo

Tra i temi emersi durante il webinar *Psicologia e Longevità: stare bene a lungo è una questione di stile (di vita)* organizzato da Fondazione Valter Longo Onlus e Mindwork c'è quello dell'importanza di una sana nutrizione e di uno stile di vita corretto per garantire un migliore rendimento professionale e il minor numero possibile di patologie croniche. "Gli studi hanno evidenziato come la dieta mediterranea, ricca di frutta, verdura, legumi, semi, frutta a guscio, sia un potente alleato della salute mentale e dell'equilibrio emotivo", ha dichiarato Antonluca Matarazzo, direttore generale della Fondazione Valter Longo Onlus.

Portale di informazione del mensile di salute e benessere: Starbene

Data: 09/06/2021

Link all'articolo: <https://www.starbene.it/>

Segnalazione in Home Page

GRUPPO SAN DONATO: LA TUA SALUTE DIETRO L'ANGOLO

Con **56** sedi tra Lombardia e Emilia Romagna, c'è sempre un ospedale vicino a te.

Magazine:
Calcola e scopri
Esperti

Starbene




 Gruppo San Donato

MENU
Medicina A-Z
Salute
Starbene Per GSD
Alimentazione
Diete
Bellezza
FI
Q

ABBONATI

SCOPRI DI PIÙ

Problemi e soluzioni

Favismo: che cos'è, cause, sintomi e cure

di Roberta Piazza

PlayStation

Ratchet & Clank

Le avventure intergalattiche tornano col botto. Scopri ora Ratchet&Clank.

In Edicola

Starbene, le novità del numero 6

In edicola dal 18 maggio. Troverai la dieta contro la cellulite

In Edicola

In regalo con Starbene una mascherina FFP2

Con il numero 6 del magazine. In edicola dal 18 maggio, in omaggio una My Benefit Mask PRO

TOP NEWS

Psicologia e longevità, il talk su come stare bene a lungo

Metti in agenda: 15 giugno, ore 11:30. Potrai partecipare al dibattito sulla ricerca del benessere ...

A lezione di cucina di super chef per sostenere la Casa Sollievo Bimbi. Cooking class con Filippo La Mantia e Vincenzo Santoro per aiutare il primo hospice pediatrico della ...

Anche gli allergici possono vaccinarsi contro il Covid-19 di Alessandro Pelizzari, ...



Portale di informazione del mensile di salute e benessere: Starbene

Data: 09/06/2021

Link all'articolo: <https://www.starbene.it/>

Starbene

Home | Salute | News | **Psicologia e longevità, il talk su come stare bene a lungo**

Psicologia e longevità, il talk su come stare bene a lungo

Metti in agenda: 15 giugno, ore 11.30. Potrai partecipare al dibattito sulla ricerca del benessere oggi, nella nuova normalità modificata dal Covid, fra smart working e smart living



La casa è diventata anche il nostro ufficio. La pandemia da Covid-19 ha reinventato gli spazi e le modalità del lavoro in modalità "smart", disegnando una nuova normalità, fra smart working e smart living. Abbiamo a che fare con nuove architetture relazionali, processi aziendali inediti. Vita privata e vita professionale non sono mai state così vicine, con modalità non sempre facili da gestire.



Portale di informazione del mensile di salute e benessere: Starbene

Data: 09/06/2021

Link all'articolo: <https://www.starbene.it/>

Starbene

Attorno a questa realtà modificata e alle conseguenze che apporta sul nostro benessere, ruota il talk digitale dal titolo "**Psicologia e longevità: stare bene a lungo è una questione di stile (di vita)**", organizzato da **Fondazione Valter Longo Onlus**, la prima in Italia dedicata a garantire a tutti, in particolare alle persone fragili e svantaggiate, il diritto a una vita lunga e sana attraverso la corretta alimentazione e lo stile di vita equilibrato, e **Mindwork**, la prima società italiana per la consulenza psicologica online in ambito aziendale.

Il talk, in programma il **15 giugno 2021** alle **11.30** a Milano presso Phyd (via Tortona 31), cercherà di rispondere a interrogativi quanto mai attuali. Qual è e quale sarà, sul lungo termine, l'impatto della nuova normalità sul benessere delle persone in azienda? Che legame c'è tra psicologia e longevità? E che ruolo ha il cibo, nel suo essere risposta a stati di **tristezza**, ansia o rabbia e, parallelamente, nel suo influenzare i processi cognitivi?

Sarà un importante momento di dibattito sull'evoluzione del concetto di Well-being in azienda, del benessere sul lavoro. Sarà trasmesso **in diretta sulla pagina LinkedIn di Mindwork** (prima è necessario registrarsi a questo

link: www.linkedin.com/events/6805486371172597760/).

Parteciperanno **Daniele Amati**, country HR manager di Nokia Italia; **Lara Bellardita**, psicologa della salute, Ph.D., di Mindwork; **Antonluca Matarazzo**, direttore generale della Fondazione Valter Longo; **Andrea Minogini**, head of people & process care di Intesa Sanpaolo. Modererà il nostro direttore responsabile, **Francesca Pietra**.

Portale di informazione del mensile di salute e benessere: Starbene

Data: 09/06/2021

Link all'articolo: <https://www.starbene.it/>

Starbene



Psicologia e longevità
Stare bene a lungo è una questione di stile (di vita)

Daniele Amati
Country HR Manager
Alitalia

Lara Bellardita
Psicologa della Salute, Ph.D.
Mindwork

Antonluca Matarazzo
Direttore Generale
Fondazione Valter Longo

Andrea Minogini
Head of People & Process Care
Intesa Sanpaolo

Moderatrice:
Francesca Pietra Direttore responsabile, Starbene

Organizzato da
mindwork
Well-being in progress

In partnership con


Blog dedicato alla salute e al benessere: Benessere Blog

Data: 13/06/2021

Link all'articolo: <https://www.benessereblog.it/post/smart-working-smart-living-impatto-pandemia-benessere-lavoratori>



[Benessereblog](#) > [Benessere](#) > Smart working & smart living: l'impatto della pandemia sul benessere dei lavoratori

Smart working & smart living: l'impatto della pandemia sul benessere dei lavoratori

Patrizia Chimera

13 Giugno 2021





Blog dedicato alla salute e al benessere: Benessere Blog

Data: 13/06/2021

Link all'articolo: <https://www.benessereblog.it/post/smart-working-smart-living-impatto-pandemia-benessere-lavoratori>



Smart Working & Smart Living, come garantire il benessere dei lavoratori? La pandemia da Covid-19 ci ha obbligati a rivedere le nostre priorità. E sono anche cambiate le modalità di lavoro, con l'ufficio che spesso è entrato nelle nostre case. E di conseguenza nelle nostre vite. La separazione tra analogico e digitale e tra vita privata e vita professionale è saltata, spesso convivono insieme e sono due realtà non facili da gestire. A lungo termine quale sarà l'**impatto** di questo nuovo modo di lavorare?

Un tema davvero molto importante, per comprendere come questa nuova normalità, che probabilmente durerà ancora, potrebbe avere ripercussioni fondamentali sulla nostra salute, fisica e anche mentale. Niente è da sottovalutare e bisogna approfondire un tema per aiutare le persone ad adottare uno [stile di vita sano](#), che comprende attività fisica, riposo e alimentazione salutare, per poter affrontare al meglio le sfide della vita.



Blog dedicato alla salute e al benessere: Benessere Blog

Data: 13/06/2021

Link all'articolo: <https://www.benessereblog.it/post/smart-working-smart-living-impatto-pandemia-benessere-lavoratori>



Smart Working & Smart Living: una tavola rotonda digitale per parlarne

“Psicologia e Longevità: stare bene a lungo é una questione di stile (di vita)” è l’evento organizzato da **Fondazione Valter Longo Onlus** e **Mindwork**. Si terrà il 15 giugno alle ore 11 e 30 presso *Phyd*, a Milano in Via Tortona, 31 e proporrà un momento di riflessione sull’evoluzione moderna del concetto di benessere in azienda.

All’evento parteciperanno:

- **Daniele Amati**, Country HR Manager, Nokia Italia
 - **Lara Bellardita**, Psicologa della salute, Ph.D., Mindwork
 - **Antonluca Matarazzo**, Direttore generale, Fondazione Valter Longo
 - **Andrea Minogini**, Head of People & Process Care, Intesa Sanpaolo
- Modererà Francesca Pietra, Direttore Responsabile di Starbene

Un’occasione per parlare di come cambieranno le nostre vite, di come garantire il benessere delle persone in azienda, del legame tra psicologia e longevità e il ruolo del cibo nei processi cognitivi e nella creazione di uno stile di vita consono.

L’evento sarà fruibile online in diretta sulla pagina **LinkedIn** di [Mindwork](#) e sarà possibile pre registrarsi a questo [link](#).



FIT NEWS

Nuova normalità, alimentazione sana e fitness i “veri” segreti della longevità

18 GIUGNO 2021 di SIMONA RECANATINI



10
Shares



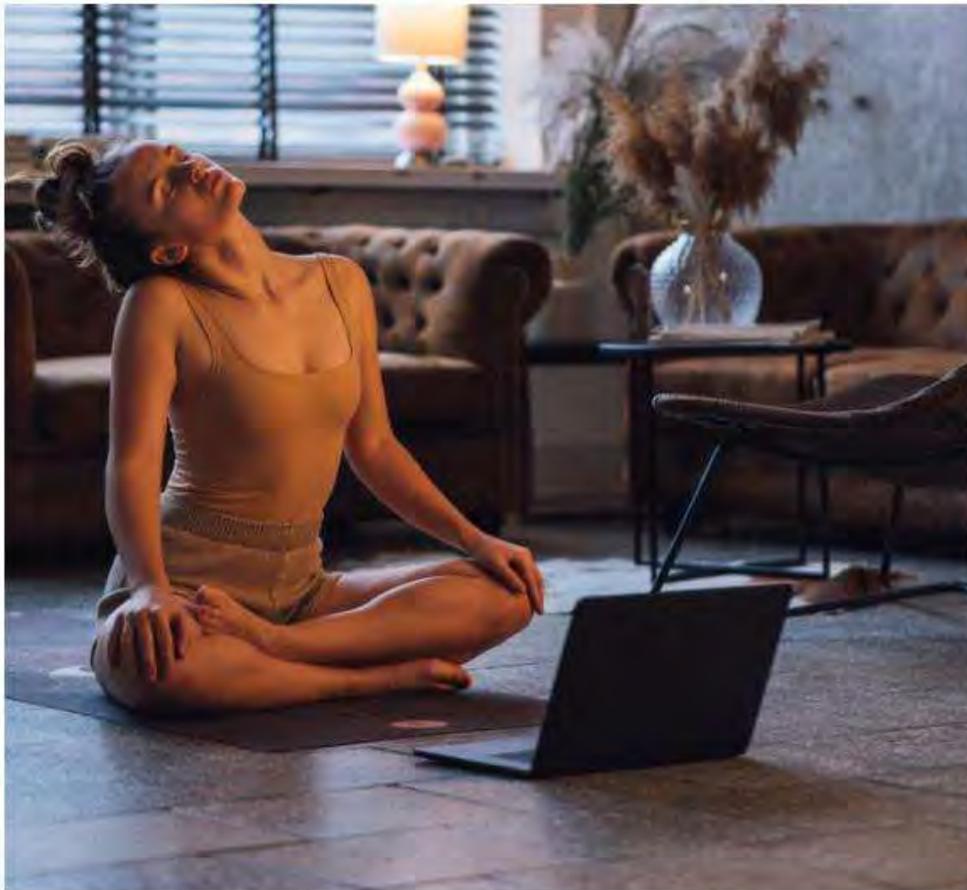
Nuova normalità: nell'alimentazione sana e nell'attività fisica i segreti della longevità (anche per l'Impresa). Questi alcuni dei macro temi del Webinar “Psicologia e Longevità: stare bene a lungo è una questione di stile (di vita)” organizzato da Fondazione Valter Longo Onlus e Mindwork. Stiamo vivendo una nuova normalità, dai confini flessibili e in costante evoluzione. Cosa implica questo nuovo scenario per il nostro benessere psicologico? Quale la relazione fra psicologia e longevità?

Portale di Fitness & Benessere: My Fitness Magazine

Data: 18/06/2021

Link all'articolo: <http://www.myfitnessmagazine.it/nuova-normalita-longevita/>

myfitness
magazine



Nuova normalità: a che punto siamo? Qual è e quale sarà, nel lungo termine, l'impatto della nuova normalità sul benessere delle persone in azienda? Che legame c'è tra psicologia e longevità? E quale influenza esercita l'alimentazione sull'equilibrio emotivo dei dipendenti e sui processi cognitivi? Sono solo alcuni dei macro temi discussi nel corso della tavola rotonda digitale dal titolo "Psicologia e Longevità: stare bene a lungo è una questione di stile (di vita)" organizzata da Fondazione Valter Longo Onlus, la prima in Italia dedicata a garantire a tutti, in particolare alle persone fragili e svantaggiate, il diritto a una vita lunga e sana attraverso la corretta alimentazione e lo stile di vita salutare, e Mindwork, la prima società italiana per la consulenza psicologica online in ambito aziendale.

Portale di Fitness & Benessere: My Fitness Magazine

Data: 18/06/2021

Link all'articolo: <http://www.myfitnessmagazine.it/nuova-normalita-longevita/>



Ad animare il dibattito sono stati **Daniele Amati**, Country HR Manager, Nokia Italia; **Lara Bellardita**, Psicologa della salute, Ph.D., Mindwork; **Antonluca Matarazzo**, Direttore generale, Fondazione Valter Longo Onlus; **Andrea Minogini**, Head of People & Process Care, Intesa Sanpaolo. La tavola rotonda si è svolta con la moderazione di **Francesca Pietra**, Direttore Responsabile di Starbene.

Nuova normalità e un nuovo Work-Life-Balance

1. Nuova normalità e un nuovo Work-Life-Balance
2. Il passo successivo
3. Psicologia e longevità, un rapporto flessibile
4. Nell'alimentazione sana il segreto della longevità
5. Intesa Sanpaolo: un'App e un portale per il benessere in un "Click"
6. Nokia: Mindfulness, corsi di Fitness e la band aziendale

Con la pandemia il popolo degli Smartworker è passato dai 500 milapre-lockdown a 8 milioni, in base a recenti dati diffusi dal Sole 24 Ore su fonte Cgil. Ma il dato interessante è un altro.

Un recente studio condotto su 14 mila imprese di Fondirigenti rivela che il 54% delle aziende continuerà a usare la modalità "agile". Ma sono quindi saltati per sempre i confini fra vita privata e professionale?

Portale di Fitness & Benessere: My Fitness Magazine

Data: 18/06/2021

Link all'articolo: <http://www.myfitnessmagazine.it/nuova-normalita-longevita/>



“L'Italia sta sperimentando un nuovo **Work-Life-Balance**, ma siamo ancora indietro rispetto ai modelli organizzativi già adottati con successo all'estero e negli Stati Uniti. Grazie alla mia esperienza in California alla guida di Create Cure Foundation, la non Profit gemella di Fondazione Valter Longo, posso testimoniare in prima persona tutti i vantaggi di questa modalità organizzativa ibrida, sia in termini professionali, che di benessere delle persone”, commenta **Antonluca Matarazzo, direttore generale di Fondazione Valter Longo Onlus**. “Io stesso sono rientrato in Italia portandomi dietro questo importante bagaglio, cioè quello di agevolare il **work-life balance**, nato negli anni '70 proprio negli Stati Uniti. Ecco perché Fondazione Valter Longo è in prima linea per portare anche in Italia questo modello, promuovendo scelte nutrizionali sempre più informate e consapevoli”.

Il passo successivo

Agevolare la diffusione della **cultura del Well-being in azienda**, sia per la tutela della salute dei dipendenti, sia per prevenire i danni dovuti allo **stress da lavoro**, che già nel 2002 era stato stimato dalla Commissione Europea in 20 miliardi di euro all'anno. E non a caso oggi il numero di richieste che arrivano alla Fondazione Longo dalle aziende è in costante crescita: **corsi sulla nutrizione, assistenza nutrizionale personalizzata** per ciascun dipendente, **cooking show**, interventi sulle **mense aziendali**, ma anche suggerimenti per fare la spesa e scegliere i giusti metodi di cottura per gli alimenti.

Portale di Fitness & Benessere: My Fitness Magazine

Data: 18/06/2021

Link all'articolo: <http://www.myfitnessmagazine.it/nuova-normalita-longevita/>

myfitness
magazine

Tutti interventi mirati a perseguire una longevità sana rallentando l'invecchiamento del cervello, riducendo lo stress e le probabilità di insorgenza di patologie croniche, degenerative e non trasmissibili.





Psicologia e longevità, un rapporto flessibile

Stiamo vivendo una nuova normalità, dai confini flessibili e in costante evoluzione. Cosa implica questo nuovo scenario per il nostro benessere psicologico? Quale la relazione fra psicologia e longevità?

“Apertura al cambiamento, curiosità, flessibilità, all’interno di una membrana più permeabile fra vita privata e professionale. Stiamo sperimentando una nuova finestra di apprendimento, che ci impone più flessibilità per raggiungere il nostro benessere emotivo” spiega Lara Bellardita, Psicologa della salute, Ph.D., di Mindwork

“Flessibilità potrà anche voler dire, ad esempio, trovare il tempo per dedicarsi a sé attraverso un percorso di consulenza psicologica o grazie a quell’attività fisica che ormai oggi sappiamo essere paragonabile a un vero e proprio farmaco”, aggiunge la psicologa Lara Bellardita.

Portale di Fitness & Benessere: My Fitness Magazine

Data: 18/06/2021

Link all'articolo: <http://www.myfitnessmagazine.it/nuova-normalita-longevita/>



“Ecco perché Mindwork si muove in un’ottica integrata di **salute e persona**: il **benessere fisico non può prescindere da quello psicologico e viceversa**. Motivo per cui affianchiamo le aziende in una **mental health strategy** che possa non solo destigmatizzare la salute psicologica nei luoghi di lavoro, ma anche promuovere la cura delle persone e la prevenzione a tutela della salute in un’ottica di costante costruzione di una **longevità sana**. Su questo sono proprio le aziende a giocare un ruolo fondamentale, considerando i costi diretti e indiretti degli stili di vita non salutari. Interventi efficaci e concreti sulla promozione della salute nei luoghi di lavoro, oggi non sono più procrastinabili”.

Nell'alimentazione sana il segreto della longevità

La **sana nutrizione** e lo **stile di vita corretto** sono le armi più potenti che abbiamo a disposizione per porre le basi di una **longevità sana**, con il minor numero possibile di patologie croniche. Il regime alimentare incide in modo importante anche sugli aspetti emotivi e persino sul **rendimento professionale**.

Come dimostra Il rapporto “Food at Work: Workplace solutions for malnutrition, obesity and chronic diseases”, un'alimentazione non bilanciata e varia nei luoghi di lavoro possa nuocere alla salute dei lavoratori e provocare una perdita di produttività pari al 20%.

Portale di Fitness & Benessere: My Fitness Magazine

Data: 18/06/2021

Link all'articolo: <http://www.myfitnessmagazine.it/nuova-normalita-longevita/>



“Sono sempre più diffuse le evidenze scientifiche nell’ambito della psichiatria della nutrizione, molte delle quali riportate in un recente articolo del *New York Times*, che dimostrano la **forte incidenza dell’alimentazione su stati emotivi come ansia, depressione e stress**. In particolare, gli studi rivelando che i cosiddetti comfort food come pizza, gelati, hamburger, dolci – ricchi di zuccheri semplici e conservanti – sono fra i principali catalizzatori di stati d’animo negativi” prosegue Matarazzo.

“Al tempo stesso, gli studi hanno evidenziato come la dieta mediterranea, ricca di frutta, verdura, legumi, semi, frutta a guscio, sia un potente alleato della salute mentale e dell’equilibrio emotivo”, aggiunge Matarazzo.

Portale di Fitness & Benessere: My Fitness Magazine

Data: 18/06/2021

Link all'articolo: <http://www.myfitnessmagazine.it/nuova-normalita-longevita/>

**myfitness**
magazine



E proprio sostenendo i dipendenti nel loro percorso di costruzione della longevità sana, grazie all'alimentazione corretta e allo stile di vita salutare, si pongono fondamenta sempre più solide anche per la longevità stessa dell'impresa, del suo patrimonio di expertise e di valori condivisi.

Portale di Fitness & Benessere: My Fitness Magazine

Data: 18/06/2021

Link all'articolo: <http://www.myfitnessmagazine.it/nuova-normalita-longevita/>



Intesa Sanpaolo: un'App e un portale per il benessere in un "Clic"

“Per il benessere consapevole delle sue oltre 75 mila persone in Italia, Intesa Sanpaolo ha realizzato la piattaforma **CareLab**, uno strumento completo che racchiude consigli pratici e approfondimenti teorici su ogni aspetto dello stile di vita sano, dal movimento all'equilibrio emotivo e psicologico. In particolare, la sensibilizzazione alla corretta alimentazione – partita con un progetto mirato circa un anno fa, in piena pandemia – ci vede impegnati in modo continuativo con webinar di **educazione alimentare** e una ricca offerta di podcast e video sui diversi aspetti del benessere. La sezione del portale ha riscosso ampio gradimento con oltre 500 mila pagine visitate dal lancio”, dichiara **Andrea Minogini**, Head of People & ProcessCare Intesa Sanpaolo.

“L'App #Stepbystep, in sinergia con la nostra palestra digitale, incentiva inoltre chi cammina, corre, fa sport con costanza, anche in sfide con colleghi e colleghe, e mantiene uno stile di vita salutare”.

Portale di Fitness & Benessere: My Fitness Magazine

Data: 18/06/2021

Link all'articolo: <http://www.myfitnessmagazine.it/nuova-normalita-longevita/>



Nokia: Mindfulness, corsi di Fitness e la band aziendale

“Dai corsi di pilates, yoga, total boding, a quelli di mindfulness, fino alla creazione di occasioni di incontro e interazione. Per noi la dimensione umana è centrale e lo dimostrano le numerose attività che dedichiamo al benessere delle nostre persone, ma anche tutte quelle iniziative che nascono in maniera informale, come la nostra band aziendale – nata quasi per caso alcuni anni fa per una festa di Natale e diventata ormai un progetto continuativo e condiviso. Oggi stiamo sperimentando **una nuova normalità ibrida**, che ci consente di conciliare la vita privata e quella lavorativa in modo fluido, la sfida che stiamo cogliendo è quella di mantenere sempre al centro la persona e il suo benessere psico-fisico, valorizzando i momenti informali di incontro e ponendo attenzione alla sfera emotiva. Perché la longevità parte anche dalla socialità e dal senso di appartenenza”, racconta Daniele Amati, CountryHR Manager, Nokia Italia.

Cosa ne pensate di questa nuova normalità? Abbiamo parlato della Fondazione Valter Longo Onlus anche qui a proposito dei consigli per una vita più lunga e più sana.

L'elisir di lunga vita si trova in un'alimentazione sana e in uno stile di vita corretto

Patrizia Chimera

21 Giugno 2021





Portale di benessere e fitness: Benessereblog

Data: 21/06/2021

Link all'articolo: <https://www.benessereblog.it/post/elisir-di-lunga-vita-alimentazione-sana-stile-di-vita-corretto?preview=true>



Conosciamo già l'**elisir di lunga vita**, basta solo mettere in atto i consigli che medici ed esperti ci suggeriscono da tempo. Le armi più potenti che abbiamo oggi per una longevità sana, con il numero minore di malattie croniche possibili, sono due: un'alimentazione sana e uno stile di vita corretto. Anzi, questa due buone abitudini che possiamo imparare fin dalla più tenera età possono aiutare non solo a vivere meglio, ma anche a lavorare meglio.

Questo quello che è emerso dal rapporto *“Food at Work: Workplace solutions for malnutrition, obesity and chronic diseases”*, che dimostra l'importanza di un'alimentazione bilanciata e varia in ogni fase della vita e in ogni momento della giornata. Viviamo in una società sempre più frenetica e i ritmi non sono alla nostra portata. Scelte pessime come quelle alimentari durante le giornate lavorative possono mettere a dura prova tutta la nostra salute.



Portale di benessere e fitness: Benessereblog

Data: 21/06/2021

Link all'articolo: <https://www.benessereblog.it/post/elisir-di-lunga-vita-alimentazione-sana-stile-di-vita-corretto?preview=true>



L'elisir di lunga vita è a portata di tutti

Antonluca Matarazzo, direttore generale della Fondazione Valter Longo Onlus, spiega perché oggi è fondamentale più che mai mangiare sano. Un elisir di lunga vita che è alla portata di tutti, basta solo decidere quando iniziare a volersi bene.

“ Sono sempre più diffuse le evidenze scientifiche nell'ambito della psichiatria della nutrizione, molte delle quali riportate in un recente articolo del New York Times, che dimostrano la forte incidenza dell'alimentazione su stati emotivi come ansia, depressione e stress. In particolare, gli studi rivelando che i cosiddetti comfort food come pizza, gelati, hamburger, dolci – ricchi di zuccheri semplici e conservanti – sono fra i principali catalizzatori di stati d'animo negativi.

Gli stessi studi suggeriscono la dieta mediterranea come la migliore per vivere bene e a lungo. Frutta, verdura, legumi, semi, frutta a guscio, possono aiutare a prendersi cura anche della salute mentale e dell'equilibrio emotivo. E non solo del benessere del corpo.



Rassegna Stampa

Varie

Monitoraggio stampa dal 15 maggio al 30 giugno 2021

Dieta della Longevità, World Obesity Day, Alzheimer



Indice

Rassegna stampa *Varie*

Articoli offline

Data:	Portale:	Link all'articolo	Titolo:	Pag.
19/05/2021	Intimità		Il menù che allunga la vita	1
2/06/2021	La Cucina Italiana	https://www.lacucinaitaliana.it/news/salute-e-nutrizione/dieta-della-longevita-del-prof-valter-longo-5-regole/	Dietà della longevità del professor Valter Longo: 5 regole	4
2/06/2021	Nostro Figlio	https://www.nostrofiglio.it/bambino/salute/obesita-infantile-ruolo-genitori	Obesità infantile: che cosa sbagliamo? Il ruolo dei genitori	8
16/06/2021	MeteoWeb	https://www.meteoweb.eu/2021/06/come-prevenire-le-malattie-neurodegenerative-con-l'alimentazione/1697405	Caffè, olio d'oliva e di cocco: la nutrizionista spiega come prevenire le malattie neurodegenerative con l'alimentazione	14
3/06/2021	Ente Mutuo Regionale Assistenza Sanitaria	https://www.entemutuomilano.it/stile-di-vita-e-prevenzione-fondazione-valter-longo-onlus/	Stile di vita e prevenzione, Fondazione Valter Longo Onlus	21

Settimanale di attualità: Intimità

Data: 19/05/2021

Diffusione: 197.300



Settimanale di attualità: Intimità

Data: 19/05/2021

Diffusione: 197.300

Intimità

RISPONDE LO SPECIALISTA

Quando il dentista fa paura

Egregio dottore, mia figlia ha 15 anni e il terrore del dentista, nonostante non abbia mai vissuto eventi traumatici legati a questo tipo di esperienza. Per fortuna, non ha avuto problemi di carie o altro, però io vorrei convincerla a effettuare almeno un piccolo controllo periodico. Quello che mi preoccupa è che ha i denti davanti leggermente storti e non so se ha qualche problema di malocclusione. Io confido nel fatto che crescendo acquisirà maggiore consapevolezza e riuscirà a superare la sua paura. Mi domando, però, fino a quando si può aspettare, in fase di crescita, per porre rimedio a eventuali anomalie, o squilibri, dell'apparato masticatorio, mettendo degli apparecchi. Potrebbe darmi qualche indicazione in proposito?

Roberta C.

Gentile signora Roberta, desidero innanzitutto tranquillizzarla dicendole che la paura del dentista, definita odontofobia, è un'evenienza abbastanza comune nei bambini e nei ragazzi. Alla generica paura del dolore può sommarsi il disagio derivante dall'esecuzione di procedure mediche che si svolgono in una area anatomica così delicata e psicologicamente significativa per il benessere dell'individuo. È possibile che, già durante una semplice visita odontoiatrica, il paziente manifesti tachicardia, sudorazione e attacchi di panico, tuttavia ciò non rappresenta una problematica irrisolvibile.

Il paziente odontofobico è generalmente spaventato da ciò che non conosce. Quando il problema riguarda un bambino, l'approccio del dentista si basa su un atteggiamento amichevole, informale e indirizzato al gioco, al fine di conquistare gradualmente la fiducia del piccolo. Nel caso dell'adolescente, invece, è necessario informare accuratamente il ragazzo del tipo di procedure che verranno eseguite, allo scopo di creare quell'imprescindibile alleanza medico-paziente, così determinante ai fini terapeutici. L'esecuzione di periodici e regolari controlli odontoiatrici, già a partire dall'età infantile, è consigliabile al fine di intercettare precocemente problematiche dento-scheletriche, la cui gestione precoce risulta molto più prognosticamente favorevole in termini di tempo e di risultati ottenibili, grazie in particolare alla presenza di un significativo potenziale di crescita, che va invece via via riducendosi col passare degli anni. Un buon allineamento dentale non rappresenta solo una questione estetica, ma di salute per l'individuo: la presenza di una malocclusione può rendere più complesse le manovre di igiene orale, con il rischio di aumento di lesioni cariose e di patologie gengivali, ma anche influenzare negativamente la funzione masticatoria.

Giorgio Gastaldi, professore associato di Malattie Odontostomatologiche e direttore Scuola di specialità in Ortognatodonzia, Università Vita-Salute San Raffaele, Milano

I medici specialisti risponderanno alle vostre lettere. Indirizzatele a Salute e Benessere, INTIMITÀ, Centro Direzionale Milanojori, strada 4, Palazzo A, scala 2, 20057 Assago, Milano, o alla e-mail specialisti@edizionintimita.it. Le lettere ricevute sono sottoposte ai medici in versione integrale, anche se qui, per esigenze di spazio, possono subire riduzioni. Non si risponde in via privata.

IN BREVE

Il menù che allunga la vita

Un conto è invecchiare. Un altro invecchiare bene. Può sembrare un'affermazione banale, in realtà diventa fondamentale se si considera che, attualmente, viviamo in media più a lungo rispetto ai nostri progenitori. Fare attività fisica e scegliere con consapevolezza quello che mangiamo può aiutarci non solo a mantenere la linea, ma anche a prevenire molte patologie, come quelle tumorali, cardiovascolari e il diabete. Per sensibilizzare su questo aspetto è stato dato il via al *Decennio dell'invecchiamento sano - 2021-2030 Decade of healthy ageing* - indetto dalle Nazioni Unite, che prevede una serie di iniziative per migliorare la vita delle persone anziane e del contesto in cui vivono. Bisogna infatti

al primo posto la salute e il benessere dei cittadini, le ricadute a livello sociale, clinico ed economico sono inevitabili. Sul fronte dell'alimentazione, la *Fondazione Valter Longo*, che dal 2017 realizza progetti di assistenza nutrizionale, propone le sue linee guida per una dieta equilibrata, che si articolano in alcuni consigli basilari. Come prima indicazione, bisognerebbe mangiare poco la sera e lasciar passare dodici ore tra la cena e la colazione, per dare modo all'organismo, durante il riposo notturno, di riparare le cellule danneggiate e rigenerarsi. Il menù è meglio che sia ricco di fibre e con un basso contenuto di proteine. È da privilegiare il consumo di frutta a guscio e di carboidrati derivati da legumi e altri alimenti di origine vegetale. Va bene anche il pesce. Da limitare al massimo, invece, gli zuccheri e i grassi saturi. Alla dieta equilibrata va affiancata l'attività fisica, che non deve essere necessariamente ginnica: ci si può dedicare anche al giardinaggio, alle arti marziali e alla danza. Op-



Settimanale di attualità: Intimità

Data: 19/05/2021

Diffusione: 197.300

Intimità

IN BREVE

Il menù che allunga la vita

Un conto è invecchiare. Un altro invecchiare bene. Può sembrare un'affermazione banale, in realtà diventa fondamentale se si considera che, attualmente, viviamo in media più a lungo rispetto ai nostri progenitori. Fare attività fisica e scegliere con consapevolezza quello che mangiamo può aiutarci non solo a mantenere la linea, ma anche a prevenire molte patologie, come quelle tumorali, cardiovascolari e il diabete. Per sensibilizzare su questo aspetto è stato dato il via al *Decennio dell'invecchiamento sano - 2021-2030 Decade of healthy ageing* - indetto dalle Nazioni Unite, che prevede una serie di iniziative per migliorare la vita delle persone anziane e del contesto in cui vivono. Bisogna infatti considerare che se non si mettono

al primo posto la salute e il benessere dei cittadini, le ricadute a livello sociale, clinico ed economico sono inevitabili. Sul fronte dell'alimentazione, la *Fondazione Valter Longo*, che dal 2017 realizza progetti di assistenza nutrizionale, propone le sue linee guida per una dieta equilibrata, che si articolano in alcuni consigli basilari. Come prima indicazione, bisognerebbe mangiare poco la sera e lasciar passare dodici ore tra la cena e la colazione, per dare modo all'organismo, durante il riposo notturno, di riparare le cellule danneggiate e rigenerarsi. Il menù è meglio che sia ricco di fibre e con un basso contenuto di proteine. È da privilegia-

re il consumo di frutta a guscio e di carboidrati derivati da legumi e altri alimenti di origine vegetale. Va bene anche il pesce. Da limitare al massimo, invece, gli zuccheri e i grassi saturi. Alla dieta equilibrata va affiancata l'attività fisica, che non deve essere necessariamente ginnica: ci si può dedicare anche al giardinaggio, alle arti marziali e alla danza. Oppure concedersi lunghe camminate.



Data: 02/06/2021

Portale di riferimento per il mondo eno-gastronomico: [LaCucinaitaliana.it](https://www.lacucinaitaliana.it)

Link all'articolo: <https://www.lacucinaitaliana.it/news/salute-e-nutrizione/dieta-della-longevita-del-prof-valter-longo-5-regole/>

LA CUCINA ITALIANA

Dieta della longevità del professor Valter Longo: 5 regole

02 giugno 2021

 di Angela Altomare contributor



Data: 02/06/2021

Portale di riferimento per il mondo eno-gastronomico: LaCucinaItaliana.it

Link all'articolo: <https://www.lacucinaitaliana.it/news/salute-e-nutrizione/dieta-della-longevita-del-prof-valter-longo-5-regole/>

LA CUCINA ITALIANA

L'alimentazione quotidiana, insieme all'attività fisica, agisce come un vero e proprio farmaco. Ecco cosa fare per invecchiare in salute

Grazie ai progressi scientifici, rispetto a decenni fa si vive più a lungo. Non sempre però la quantità degli anni corrisponde alla qualità della salute e della vita. Con l'avanzare dell'età, infatti, le possibilità di andare incontro a malattie e disturbi aumentano a causa degli stili di vita sbagliati. «Oggi sappiamo che alcuni cibi insieme all'attività fisica agiscono come un vero e proprio "farmaco" che ci aiuta a prolungare la giovinezza», spiega **Romina Cervigni**, biologa nutrizionista e responsabile scientifico della **Fondazione Valter Longo Onlus**, fondata dal professor **Valter Longo**, uno dei massimi esperti di scienza dell'invecchiamento. «Ciò che decidiamo ogni giorno di portare in tavola è in grado di agire sui meccanismi cellulari che ci fanno invecchiare prima e ammalare e modificarli in positivo o in negativo», spiega l'esperta. «L'invecchiamento è, infatti, il principale fattore di rischio delle malattie croniche, tra cui quelle cardiovascolari, il diabete, il cancro». Invertire la rotta però è possibile. Per inibire i geni che fanno invecchiare occorre puntare su menù quotidiani ricchi di vegetali, di carboidrati complessi e di grassi buoni e poveri di nutrienti pro-invecchiamento. Questa, in sintesi, è la filosofia della dieta della longevità del professor Valter Longo che, insieme all'esperta, abbiamo riassunto in queste 5 regole base da seguire ogni giorno.

Data: 02/06/2021

Portale di riferimento per il mondo eno-gastronomico: LaCucinaItaliana.it

Link all'articolo: <https://www.lacucinaitaliana.it/news/salute-e-nutrizione/dieta-della-longevita-del-prof-valter-longo-5-regole/>

LA CUCINA ITALIANA

Nei menù più pesce e legumi e meno carne

Uno dei fattori che accelera i processi di invecchiamento è il consumo eccessivo di proteine. «Un consumo frequente di carne e derivati è in grado di attivare geni capaci di farci invecchiare prima. La conferma arriva anche da numerosi studi che hanno dimostrato che le popolazioni più longeve del mondo sono quelle che seguono un'alimentazione povera di questi alimenti», spiega la nutrizionista Romina Cervigni. «La regola da seguire a tavola dunque è consumare con moderazione le proteine, dando priorità nei menù al pesce e a quelle di provenienza vegetale, presenti in ceci, fagioli, lenticchie e in generale nei legumi, nella frutta secca e nei cereali».

Riducete il consumo di zuccheri semplici

Pasta, pane, dolci, prodotti da forno, snack industriali consumati in eccesso aumentano il rischio di invecchiare prima e ammalarsi di diversi disturbi. «Da una parte favoriscono l'innalzamento della glicemia, dall'altra attivano geni che accelerano i processi degenerativi. Meglio dunque dare priorità nei menù ai carboidrati complessi, presenti in quantità diverse nei cereali integrali, nei legumi e anche nelle verdure».

Abbinare la frutta secca a quella fresca

Noci e mandorle sono ideali abbinate alla frutta fresca. «I grassi che contengono ritardano l'assorbimento degli zuccheri della frutta che dovrebbe essere considerata a tavola simile a un dessert, quindi da consumare senza eccessi perché è ricca di zuccheri semplici che favoriscono i processi di invecchiamento».

Data: 02/06/2021

Portale di riferimento per il mondo eno-gastronomico: LaCucinaItaliana.it

Link all'articolo: <https://www.lacucinaitaliana.it/news/salute-e-nutrizione/dieta-della-longevita-del-prof-valter-longo-5-regole/>

LA CUCINA ITALIANA

Alternate le verdure crude a quelle cotte

Le verdure devono essere presenti in tutti i pasti della giornata. «L'ideale è alternare quelle cotte a quelle crude. Alcune vitamine di cui sono ricche per le loro caratteristiche termolabili vengono perse con la cottura. Altre invece hanno bisogno del calore per essere assorbite meglio. La carota per esempio è ricca di vitamina C, ma solo se viene consumata cruda. Mangiata cotta però è particolarmente ricca di vitamina A, che con il calore diventa maggiormente biodisponibile». Anche il tipo di cottura può però fare la differenza. «Si alle verdure al vapore o saltate in padella con un filo d'olio extravergine d'oliva. La bollitura, invece, è da evitare perché fa disperdere nell'acqua vitamine e minerali». Anche le verdure grigliate dovrebbero essere consumate con una certa attenzione. «Le eventuali bruciature che si formano durante la cottura favoriscono la produzione di sostanze potenzialmente cancerogene», dice la nutrizionista Romina Cervigni.

Praticate il digiuno delle 12 ore

Metterlo in pratica è molto semplice: basta fare colazione al mattino 12 ore dopo la cena. Per esempio, se finite di cenare alle 20 dovrete consumare il primo pasto della giornata alle 8 del mattino. I vantaggi? «Il digiuno notturno ci consente innanzitutto di sincronizzare il ritmo circadiano, migliorare il metabolismo e avere più energia mentale. Inoltre, durante il digiuno si innesca l'autofagia, un meccanismo che consente di eliminare le cellule malate e rigenerare quelle sane».

Data: 02/06/2021

Portale di attualità dedicato alle Famiglie e al mondo dell'infanzia: Nostro Figlio

Link all'articolo: <https://www.nostrofiglio.it/bambino/salute/obesita-infantile-ruolo-genitori>



Home / Bambino / Salute

Obesità infantile: che cosa sbagliamo? Il ruolo dei genitori

di [Zella Pastore](#) - 02/06/2021 - [Scrivilo!](#)



Data: 02/06/2021

Portale di attualità dedicato alle Famiglie e al mondo dell'infanzia: Nostro Figlio

Link all'articolo: <https://www.nostrofiglio.it/bambino/salute/obesita-infantile-ruolo-genitori>



L'obesità infantile è una piaga che non risparmia neanche l'Italia. Con l'aiuto di una nutrizionista cerchiamo di capire il ruolo dei genitori, cosa sbagliamo e come possiamo contrastarla

Obesità infantile: che cosa sbagliamo? Il ruolo dei genitori

Il fenomeno dell'[obesità infantile](#) sta raggiungendo dimensioni preoccupanti a livello mondiale e neanche il Belpaese ne è risparmiato, nonostante sia largamente in uso la [dieta mediterranea](#). Abbiamo chiesto a [Romina Cervigni](#), biologa nutrizionista, Responsabile Scientifico della **Fondazione Valter Longo Onlus**, di aiutarci a comprendere questo fenomeno e soprattutto di farci capire come contrastarlo.

Data: 02/06/2021

Portale di attualità dedicato alle Famiglie e al mondo dell'infanzia: Nostro Figlio

Link all'articolo: <https://www.nostrofiglio.it/bambino/salute/obesita-infantile-ruolo-genitori>



Ascolta il podcast con la risposta dell'esperto



Obesità infantile: che cosa sbagliamo? Spreaker

00:00 02:28

72 episodi 2 ore, 55 minuti

In primo piano Obesità infantile: che cosa sbagliamo? 02:28

Cosa si intende per bambino obeso?

"Quando si parla di [obesità nei bambini](#), spesso si tende a sottovalutare il problema, perché è credenza comune che il peso eccessivo si riduca con la crescita. Purtroppo, però, ciò non è sempre vero ed è anzi **fondamentale porre le basi per un corretto stile di vita già nei primi anni d'età** poiché un bambino obeso sarà molto probabilmente un adulto obeso, con tutti i rischi di andare incontro a complicanze patologiche. Ad esempio, la probabilità di sviluppare il diabete da adulto rispetto a un bambino normopeso è ben quattro volte maggiore rispetto a un bambino normopeso".¹



Data: 02/06/2021

Portale di attualità dedicato alle Famiglie e al mondo dell'infanzia: Nostro Figlio

Link all'articolo: <https://www.nostrofiglio.it/bambino/salute/obesita-infantile-ruolo-genitori>



Obesità infantile: i dati del fenomeno

"Il consumo eccessivo di cibo e una scarsa [attività fisica](#) conducono l'ambiente odierno, soprattutto dei paesi occidentali e in via di sviluppo, a un aumento dell'obesità che non risparmia nemmeno i più piccoli. La rivista **The Lancet**, ad esempio, nel 2019 ha lanciato un **allarme riguardo l'obesità a livello mondiale**, segnalandoci 41 milioni di bambini di età inferiore ai 5 anni e 340 milioni di bambini e adolescenti con età compresa tra i 5 e i 19 anni in sovrappeso o obesi.² Anche **in Italia, se guardiamo nel dettaglio la situazione pre-pandemia, circa 3 bambini/ragazzi su 10 erano sovrappeso o obesi**. Questi numeri sono sovrapponibili a quelli degli Stati Uniti d'America e il lockdown e la situazione straordinaria della pandemia hanno peggiorato questa situazione".³

Quali sono le cause dell'obesità infantile e qual è il ruolo dei genitori?

"Sia bambini che adulti mangiano troppi amidi e troppe proteine, che causano un'accelerazione dell'invecchiamento e peso in eccesso, mentre cereali, legumi e verdure sono consumati troppo poco. Sicuramente anche il consumo di snack e bibite zuccherate è aumentato, ma rappresenta un problema solo per una piccola percentuale della popolazione italiana, che li consuma solo occasionalmente. **Pane, pasta, pizza, patate – le 4 p –, riso, frutta e succhi di frutta vengono invece consumati ogni giorno dai bambini italiani**: questi alimenti sono rapidamente convertiti in una quantità di zuccheri pari a 5 lattine di bevande gassate o 10 cucchiaini di zucchero.⁴ Queste errate abitudini alimentari predispongono a infiammazione, indebolimento del sistema immunitario, **alterazione della flora intestinale**, con conseguente alterazione delle vie che controllano il senso di fame e sazietà.⁵ Inoltre, oltre chiaramente all'emergenza in corso, che ha esacerbato uno stile di vita non sano, caratterizzato dal consumo di cibi altamente calorici e dalla sedentarietà, la forte prevalenza dell'obesità infantile può essere attribuita anche alla **mancata percezione da parte dei genitori dello stato di peso dei propri figli**. La famiglia gioca perciò un ruolo **primario**, influenzando lo stile di vita e le scelte alimentari dei figli. [Secondo i dati di "OKkio alla Salute"](#), un sistema di sorveglianza del peso nei bambini dai 6 ai 10 anni, la maggior parte dei genitori di bambini in sovrappeso e/o obesi, ritiene, infatti, che il proprio figlio sia sotto/normopeso, che svolga un'attività motoria adeguata e che la quantità di cibo assunta non sia eccessiva, nonostante ciò non corrisponda effettivamente alla realtà".⁶



Data: 02/06/2021

Portale di attualità dedicato alle Famiglie e al mondo dell'infanzia: Nostro Figlio

Link all'articolo: <https://www.nostrofiglio.it/bambino/salute/obesita-infantile-ruolo-genitori>



Come si può intervenire se ci accorgiamo che nostro figlio è obeso?

La dieta di bambini e ragazzi deve essere completa e comprendere tutti i nutrienti: grassi, carboidrati, proteine, minerali, vitamine, fibre e acqua per aiutarci nella prevenzione e/o trattamento dell'obesità. Perciò, se ci accorgiamo che nostro figlio sta aumentando di peso in maniera non salutare, possiamo applicare delle **modifiche alla sua alimentazione, senza però stravolgerne le abitudini.**

Come variare la dieta. "Ad esempio, possiamo ridurre una parte dei cibi troppo ricchi di amido (e quindi di zuccheri) come le 4 p – pasta, pane, patate, pizza- aumentando **cibi ricchi di fibre come i legumi (ad esempio piselli, ceci, fagioli o lenticchie) e le verdure a lui/lei più gradite.** In questo modo il bambino/a avrà un piatto molto abbondante e gustoso, ma allo stesso tempo meno ricco di zuccheri e più nutriente".⁷

Come prevenire l'obesità infantile?

"La chiave del successo è legata soprattutto all'**educazione alimentare che deve essere condotta già a casa**, grazie all'esempio dei genitori, ma anche a scuola, tramite iniziative quali webinar strutturati appositamente per istruire i più giovani su questi argomenti, in maniera coinvolgente e interattiva, per incoraggiare consapevolmente scelte salutari".

Ci sono delle linee guida Oms sul tema?

"La produzione di materiale ed eventi informativi/divulgativi per scuole, famiglie e istituzioni organizzati dalla **Fondazione Valter Longo** risponde alla chiamata all'azione da parte degli enti internazionali quali **l'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS)** il cui piano ha come obiettivo l'arresto dell'aumento del tasso di obesità infantile entro il 2025.⁸ Tale obiettivo è fondamentale perchè ci aiuterebbe a prevenire e controllare le malattie non trasmissibili più diffuse tra gli adulti, come ad esempio le malattie cardiovascolari, il cancro e il diabete. **La necessità di agire per fermare l'obesità infantile è perciò evidente**, ed anche se non è sotto i riflettori di tutti, rappresenta ormai una parallela, ma non meno importante, pandemia e una realtà con cui dovremo fare i conti una volta tornati alla "normalità".

Data: 02/06/2021

Portale di attualità dedicato alle Famiglie e al mondo dell'infanzia: Nostro Figlio

Link all'articolo: <https://www.nostrofiglio.it/bambino/salute/obesita-infantile-ruolo-genitori>



L'intervistata

Romina Inès Cervigni, biologa nutrizionista della [Fondazione Valter Longo Onlus](#), ha al suo attivo un dottorato di ricerca alla Open University nel Regno Unito conseguito focalizzando i suoi studi in ambito oncologico. Ha collaborato, inoltre, con il Comitato Nazionale delle Ricerche (CNR) di Napoli e con l'Università VitaSalute San [Raffaele](#) di [Milano](#), occupandosi di malattie neurodegenerative. Grazie ai suoi studi in Nutrizione e Dietetica, con un Master di secondo livello all'Università Politecnica delle Marche, integra fra le sue competenze le terapie farmacologiche per diverse patologie attraverso una terapia alimentare. Collabora con la Fondazione Valter Longo Onlus fin dalla sua creazione e assiste quotidianamente pazienti con diverse patologie provenienti da tutto il mondo.

Fonti per l'articolo

1. [Italian Obesity Barometer Report 2019](#)
2. [Lancet Diabetes Endocrinol. 2019 Mar](#)
3. [OERSA. "Covid-19: come sono cambiate le nostre abitudini alimentari durante il lockdown?" 20.05.2020.](#)
4. [Valter Longo: «La dieta mediterranea è stata snaturata, così fa male»](#)
5. [Gut Microbiota and Obesity in Adults and Children: The State of the Art](#)
6. [OKkio alla SALUTE, VI edizione, 2019](#)
7. [Dieta della longevità per i ragazzi](#)
8. [Taking Action on Childhood Obesity](#)

Portale di attualità e informazione nazionale: MeteoWeb

Data: 16/06/2021

Link all'articolo: <https://www.meteoweb.eu/2021/06/come-prevenire-le-malattie-neurodegenerative-con-l'alimentazione/1697405/>



Caffè, olio d'oliva e di cocco: la nutrizionista spiega come prevenire le malattie neurodegenerative con l'alimentazione

Qual è il legame tra malattie neurodegenerative e alimentazione? Intervista alla dott.ssa Romina Cervigni, biologa nutrizionista, Responsabile Scientifico della Fondazione Valter Longo Onlus

A cura di Filomena Fotia

16 Giugno 2021 19:15





Portale di attualità e informazione nazionale: MeteoWeb

Data: 16/06/2021

Link all'articolo: <https://www.meteoweb.eu/2021/06/come-prevenire-le-malattie-neurodegenerative-con-lalimentazione/1697405/>



Qual è il segreto per vivere sani a lungo? Studi su genetica, alimentazione e longevità hanno dimostrato che è insita in noi, nel nostro corpo, la capacità di mantenerci giovani e rigenerarci, aprendo prospettive che vanno oltre la prevenzione, assumendo la forma di strumento di cura.

Il dott. **Valter Longo**, scienziato tra i massimi esperti sugli studi sull'invecchiamento e le malattie ad esso collegate, ha dimostrato, per mezzo della **Dieta della Longevità** e della **Dieta Mima-Digiuno**, che curarsi con il cibo e prevenire le malattie legate all'invecchiamento è possibile, ed è la strada giusta per ridurre il grasso addominale, rigenerare e ringiovanire il nostro corpo abbassando in modo significativo il rischio di **cancro**, **patologie cardiovascolari** e **autoimmuni**, **diabete** e **malattie neurodegenerative** come l'Alzheimer.

La **Dieta della Longevità** è semplice da adottare ogni giorno per chi già apprezza la tradizione mediterranea, mentre la **Dieta Mima-Digiuno**, ispirata ad una pratica antica e comune in tutte le culture, ma dimenticata dalla nostra società dell'abbondanza, permette di evitare i rischi e le difficoltà di un digiuno vero e proprio, rendendolo compatibile con le esigenze di una vita attiva.

La **Dieta Della Longevità** è costituita da un'alimentazione di "tradizione contadina" orientata al consumo di cibi prevalentemente **vegetali** povera di proteine animali e ricca di antiossidanti; la **Dieta Mima Digiuno** è un protocollo alimentare che mediante una **restrizione calorica** (che induce il corpo a pensare di digiunare) innesca un meccanismo di **rigenerazione cellulare** di cui l'organismo beneficia in termini di energia e prestazioni cognitive.

Portale di attualità e informazione nazionale: [MeteoWeb](https://www.meteoweb.eu)

Data: 16/06/2021

Link all'articolo: <https://www.meteoweb.eu/2021/06/come-prevenire-le-malattie-neurodegenerative-con-lalimentazione/1697405/>



Alimentazione e malattie neurodegenerative

Come detto, seguire un'alimentazione corretta può abbattere in modo significativo il rischio di molte malattie, tra cui quelle **neurodegenerative** come l'Alzheimer.

Più in dettaglio, qual è il nesso tra malattie neurodegenerative e

alimentazione? *“Esiste un legame, sia nella prevenzione che nel trattamento, ma si tratta di una questione complessa,”* spiega a **MeteoWeb** la **dott.ssa Romina Inès Cervigni**, biologa nutrizionista, Responsabile Scientifico della Fondazione Valter Longo Onlus. *“Non ci sono terapie farmacologiche dirette, ma è possibile concentrarsi sulla prevenzione e rallentare il più possibile l'evoluzione della malattia”*.

Sia la Dieta della Longevità che la Dieta Mima Digiuno hanno mostrato **benefici** nel contesto delle malattie neurodegenerative? Per quanto riguarda la Dieta Mima Digiuno, prosegue l'esperta, *“studi preclinici hanno dimostrato che un ciclo di 4 giorni di una dieta basata sulla restrizione calorica e che mima il digiuno ha aumentato il numero di cellule progenitrici e staminali in alcuni organi di topi anziani, e nel cervello ha incentivato la rigenerazione neurale, determinando un miglioramento dell'apprendimento e della memoria. Per quanto riguarda ricerche condotte su umani, è in corso uno studio clinico presso l'Ospedale San Martino di Genova”*. Più in generale poi, la Dieta della Longevità *“è un regime più applicabile alla vita di tutti i giorni, che migliora in generale la vita quotidiana”*.

Portale di attualità e informazione nazionale: [MeteoWeb](#)

Data: 16/06/2021

Link all'articolo: <https://www.meteoweb.eu/2021/06/come-prevenire-le-malattie-neurodegenerative-con-l'alimentazione/1697405/>



E' quindi possibile prevenire le **malattie neurodegenerative** con un particolare regime alimentare, **privilegiando** alcuni **cibi**? *“Esistono alimenti neuroprotettivi dei neuroni – sottolinea la dott.ssa Cervigni – per esempio, gli Omega-3, ma sono importanti anche le Vitamine C, D, E e del gruppo B. Inoltre anche bassi livelli di Vitamina A sono stati correlati a queste malattie. Si tratta di nutrienti molto importanti per la neuroprotezione, per tutti ma soprattutto per coloro che hanno familiarità a livello genetico con queste patologie”*. In particolare, *“diversi studi hanno evidenziato l'importanza dell'assunzione di caffè, di olio di cocco e di olio extravergine d'oliva”*.

In questo contesto, la Dieta della Longevità si inserisce efficacemente: la nutrizionista consiglia, oltre a questo regime vegano che prevede anche il consumo di pesce, *“di assumere caffè, l'olio di cocco tutti i giorni e poi molti grassi buoni di cui sono ricchi alimenti come olio d'oliva e noci. In caso di pazienti sovrappeso o obesi, è necessario prestare particolare attenzione alle quantità, anche se in ogni caso per ciascuna persona va elaborato un piano personalizzato”*.

Infine, e riassumendo, la nutrizionista ricorda le linee-guida indirizzate a persone ad alto rischio di sviluppare demenze (per familiarità e/o deterioramento cognitivo precoce):

- Adottare la Dieta della Longevità.
- Adottare una dieta ricca di olio d'oliva (50-100 ml al giorno) e di frutta a guscio (30 grammi al giorno).
- Bere caffè (per individui a rischio relativamente basso, 1-2 tazze al giorno; per individui ad alto rischio, fino a 3-4 tazze al giorno, ma previa consultazione del medico).

Portale di attualità e informazione nazionale: [MeteoWeb](#)

Data: 16/06/2021

Link all'articolo: <https://www.meteoweb.eu/2021/06/come-prevenire-le-malattie-neurodegenerative-con-lalimentazione/1697405/>



- Assumere 40 ml al giorno di olio di cocco.
- Evitare i grassi saturi (oltre a quelli contenuti nell'olio extra-vergine di cocco) e i grassi trans.
- Evitare tutti i cibi di origine animale, a eccezione del pesce a basso contenuto di mercurio e latte/formaggi di pecora e capra.
- Adottare un'alimentazione ricca di nutrienti: omega 3, vitamine del gruppo B, vitamina E, C e D.
- Assumere quotidianamente un integratore di vitamine.

Passando dalla prevenzione alla terapia, va precisato che questa deve essere approvata dal neurologo specialista, consultando il medico sulle strategie illustrate sopra, che comprendono:

- Seguire tutte le indicazioni alimentari per la prevenzione della demenza elencate.
- Praticare cicli di restrizione proteica e restrizione dell'assunzione degli amminoacidi essenziali, con normale apporto calorico e dieta mima digiuno periodica. Seguire tutte le indicazioni alimentari per la prevenzione della demenza elencate.
- Praticare cicli di restrizione proteica e restrizione dell'assunzione degli amminoacidi essenziali, con normale apporto calorico e dieta mima digiuno periodica.

Chi è Romina Inès Cervigni, biologa nutrizionista

Romina Inès Cervigni, biologa nutrizionista, Responsabile Scientifico della Fondazione Valter Longo Onlus

Romina Inès Cervigni, biologa nutrizionista, Responsabile Scientifico della Fondazione Valter Longo Onlus, ha al suo attivo un dottorato di ricerca alla Open University nel Regno Unito conseguito focalizzando i suoi studi in ambito oncologico, con un particolare focus nelle ricerche di biologia cellulare. Ha collaborato, inoltre, come ricercatrice post-dottorato con il

Portale di attualità e informazione nazionale: [MeteoWeb](#)

Data: 16/06/2021

Link all'articolo: <https://www.meteoweb.eu/2021/06/come-prevenire-le-malattie-neurodegenerative-con-l'alimentazione/1697405/>



Romina Inès Cervigni, biologa
nutrionista, Responsabile Scientifico
della Fondazione Valter Longo Onlus

Comitato Nazionale delle Ricerche (CNR) di Napoli e con l'Università VitaSalute San Raffaele di Milano, occupandosi di malattie neurodegenerative. I suoi studi in Nutrizione e Dietetica, con un Master di secondo livello all'Università Politecnica delle Marche, le permettono di completare il suo percorso formativo integrando fra le sue competenze le terapie farmacologiche per diverse patologie attraverso una terapia alimentare. Collabora con la Fondazione Valter Longo Onlus fin dalla sua creazione e assiste quotidianamente pazienti con diverse patologie provenienti da tutto il mondo.

Cos'è la Fondazione Valter Longo Onlus, la prima in Italia dedicata a ottimizzare la longevità



Fondazione Valter Longo Onlus Offrire a tutti l'opportunità di una vita più lunga e sana. È questo il mantra che ha ispirato Valter Longo, scienziato e biogerontologo di fama internazionale, nella creazione della Fondazione Valter Longo Onlus, che opera per prevenire e curare gravi malattie e permettere a tutti, bambini e adulti, anche in povertà, di vivere sani e a lungo. La prima in Italia dedicata a favorire la longevità sana attraverso l'educazione alimentare nelle scuole ed il sostegno alle persone fragili e in difficoltà nella prevenzione e cura di gravi malattie.

Portale di attualità e informazione nazionale: [MeteoWeb](http://www.meteoweb.eu)

Data: 16/06/2021

Link all'articolo: <https://www.meteoweb.eu/2021/06/come-prevenire-le-malattie-neurodegenerative-con-l'alimentazione/1697405/>



Una Fondazione concentrata sulla creatività, ma anche sull'approccio multidisciplinare tipico dell'ambito universitario. Un approccio unico, che combina la biologia molecolare, la dietologia e la medicina per informare, assistere e curare sempre più persone, dall'infanzia agli anni d'argento, per accompagnarle verso una longevità sana – intendendo per longevità una vita di durata superiore alla media. In particolare, il lavoro della Fondazione 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 missione della Fondazione è rallentare e combattere l'insorgenza di importanti patologie correlate all'avanzare dell'età o non trasmissibili – quali tumori, diabete, obesità, malattie cardiovascolari, autoimmuni, come il Morbo di Crohn e la sclerosi multipla, e patologie neurodegenerative come l'Alzheimer – promuovendo l'educazione alimentare e la crescente diffusione di uno stile di vita bilanciato e di abitudini alimentari salutari.

“Non tutti sono consapevoli che la nutrizione è uno dei più potenti farmaci naturali a nostra disposizione, sia in un'ottica preventiva che in un percorso di cura”, tiene a precisare Valter Longo. Ecco perché 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. Una vera e propria strategia biologica evoluta per poter influire sulla longevità e sulla salute attraverso strategie di protezione e rigenerazione come la dieta e il digiuno. Fondazione Valter Longo Onlus intende educare, formare e collaborare con un esercito di 10mila nutrizionisti per trasformarli in veri e propri ambasciatori della sana longevità e dare un contributo concreto alla salute di adulti e bambini.



Portale di informazione: Ente Mutuo Regionale Assistenza Sanitaria

Data: 03/06/2021

Link all'articolo: <https://www.entemutuomilano.it/stile-di-vita-e-prevenzione-fondazione-valter-longo-onlus/>



STILE DI VITA E PREVENZIONE, FONDAZIONE VALTER LONGO ONLUS





Portale di informazione: Ente Mutuo Regionale Assistenza Sanitaria

Data: 03/06/2021

Link all'articolo: <https://www.entemuomilano.it/stile-di-vita-e-prevenzione-fondazione-valter-longo-onlus/>



Da sempre Ente Mutuo Regionale supporta le realtà territoriali che condividono i suoi stessi principi di solidarietà, prevenzione e assistenza, come **Fondazione Valter Longo Onlus**, la prima in Italia che garantisce a tutti, in particolare alle persone svantaggiate e in condizioni di povertà, una vita lunga e sana attraverso una corretta alimentazione e uno stile di vita salutare. Operativa dal 2017 a Milano, la Fondazione nasce per volere del **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. «Il principio da cui parte il nostro lavoro – spiega **Antonluca Matarazzo**, Direttore Generale della Fondazione – è quello di innovare il concetto di medicina: che non deve essere concepita più solo come cura della malattia ma come interventi di prevenzione, di pro longevità sana, a favore di tutti e in particolare dei bambini, perché parlare di salute, oggi, non può significare esclusivamente curare le malattie ma permettere alle persone di prevenirle, di evitarne lo sviluppo e anche di controllarne l'evoluzione.».

Sulla base di dati scientifici certi e delle straordinarie ultratrentennali ricerche svolte dal Professor Longo e dal suo team, Fondazione Valter Longo promuove la **Dieta della Longevità**, un potente strumento per prevenire, contrastare e rallentare l'insorgenza di importanti patologie correlate all'avanzare dell'età o non trasmissibili – tra le quali **diabete, obesità, malattie cardiovascolari, neurodegenerative e autoimmuni** – ed in particolare dei **tumori** e del **cancro alla mammella**.

«Il nostro obiettivo – afferma il Direttore – è vincere la sfida dell'**Healthy Ageing** in un Paese dove gli over 65 rappresentano già il 23,3% della popolazione, con un'aspettativa di vita media che nel giro di ottant'anni raggiungerà la soglia dei 93 anni». Per fare ciò, Antonluca Matarazzo reputa che il Secondo Pilastro possa avere un ruolo cruciale e di supporto per il sistema sanitario nazionale: «Noi crediamo che l'assistenza sanitaria integrativa debba essere un'ulteriore forma di tutela della salute a completamento delle prestazioni pubbliche, attraverso sistemi integrati tra sistema sanitario pubblico e welfare privato sociale, e quindi a disposizione di tutti».

www.fondazionevalterlongo.org



Rassegna stampa:

**“Nutrizione, Sport e Futuro Sostenibile:
ecco come mettere il turbo alle prestazioni
di ragazzi e futuri atleti”**

Nutrizione, Sport e Futuro Sostenibile
ECCO COME METTERE IL TURBO ALLE PRESTAZIONI DI RAGAZZI E FUTURI ATLETI

Logos:

Intervento: **Modera**

Intervento	Moderatore
 CRISTIAN PETRI Head of Nutritionist for the Italy U20 national team of FIGC Club Italia e club calcio professionistico della Fiorentina	 ANTONLUCA MATARAZZO Direttore generale Fondazione Valter Longo/Italia
 ROMINA CERVIGNI Biologa Nutrizionista e Responsabile Scientifico di Fondazione Valter Longo	 DANIELE MESSINA Head of Institutional Affairs Department of Fondazione Museo del Presente di Siena
	 SILVIA SCOTTI Giornalista di La Repubblica Sport

• DIRETTA LIVE IL 6 LUGLIO ORE 11:30 SUI CANALE FACEBOOK E YOUTUBE DELLA FONDAZIONE VALTER LONGO

Monitoraggio stampa dal 5 luglio al 5 ottobre 2021

Powered by

Action
Advanced Communication



Rassegna stampa del Webinar *“Nutrizione, Sport e Futuro Sostenibile: ecco come mettere il turbo alle prestazioni di ragazzi e futuri atleti”*

Totale articoli: 33 di cui **online:** 26 - **offline:** 7

Indice

Articoli online

Data:	Portale:	Link all'articolo:	Titolo:	Pag.
5/07/2021	La Repubblica	https://www.repubblica.it/sport/vari/2021/07/05/news/alimentazione_corretta_e_sport_il_talk_digitale_per_capirequanto_e_importante_mangiare_bene-309069169/	Alimentazione corretta e sport, il talk digitale per capire quanto è importante mangiare bene	2
7/07/2021	La Gazzetta dello Sport	https://alimentazione.gazzetta.it/news/07-07-2021/alimentazione-giovani-sportivi-5-consigli-per-mangiare-sano-54863?intcmp=widgetHPactive	Alimentazione dei giovani sportivi: 5 consigli di Fiorentina e Fondazione Valter Longo	5
2/07/2021	Marie Claire	https://www.marieclaire.com/it/bellezza/viso-corpo/g36884565/notizie-sport-luglio-2021/	#SportWeLove di luglio: come allenarsi, coccolarsi, rigenerarsi – 12. La dieta dei giovani sportivi	14
8/07/2021	Nostro Figlio	https://www.nostrofiglio.it/bambino/alimentazione/sana-alimentazione-per-i-giovani-sportivi	Sana alimentazione per i giovani sportivi, consigli	15
5/07/2021	MeteoWeb	https://www.meteoweb.eu/2021/07/come-mettere-il-turbo-alle-prestazioni-di-ragazzi-e-futuri-atleti/1702424/	Nutrizione, Sport e Futuro Sostenibile: come mettere il turbo alle prestazioni di ragazzi e futuri atleti	19



Rassegna stampa del Webinar *“Nutrizione, Sport e Futuro Sostenibile: ecco come mettere il turbo alle prestazioni di ragazzi e futuri atleti”*

Indice

Articoli online

Data:	Portale:	Link all'articolo:	Titolo:	Pag.
6/07/2021	MeteoWeb	https://www.meteoweb.eu/2021/07/alimentazione-dei-giovani-sportivi-fondamentale-mangiare-di-piu-e-meglio/1702760	Alimentazione per i giovani sportivi: fondamentale mangiare di più e meglio, scegliendo carboidrati complessi e pseudocereali. Attenzione alle “4 P”	22
6/07/2021	MeteoWeb	https://www.meteoweb.eu/2021/07/educazione-alimentare-nelle-scuole-in-toscana-cresce-il-successo-del-progetto-scoolfood/1702765/	Educazione alimentare nelle Scuole: in Toscana cresce il successo del progetto “sCOOLFOOD. Per un futuro di tutto rispetto”	27
7/07/2021	Greenreport	https://greenreport.it/news-partner/sempr-piu-urgente-lesigenza-di-programmi-di-educazione-alimentare-nelle-scuole-in-toscana-cresce-il-successo-del-progetto-scoolfood-per-un-futuro-di-tutto-rispetto-della-fondazione-	Sempre più urgente l’esigenza di programmi di educazione alimentare nelle Scuole. In Toscana cresce il successo del progetto “sCOOLFOOD. Per un futuro di tutto rispetto” della Fondazione Monte dei Paschi di Siena	32
5/07/2021	ACF Fiorentina – Pagina Facebook ufficiale	https://it-it.facebook.com/ACFFiorentina/	Nutrizione, Sport e Futuro Sostenibile	34
13/07/2021	Sanihelp	https://www.sanihelp.it/news/31636/vita--importante-frutta-/1.html	Giovani, campioni anche a tavola	35
14/07/2021	Sanihelp	https://www.sanihelp.it/gallery/2750/consiglialimentarigiovanisportivi-alimentazioneanaprimis/21689.html	5 consigli alimentari per i giovani sportivi	38



Rassegna stampa del Webinar *“Nutrizione, Sport e Futuro Sostenibile: ecco come mettere il turbo alle prestazioni di ragazzi e futuri atleti”*

Indice

Articoli online

Data:	Portale:	Link all'articolo:	Titolo:	Pag.
21/07/2021	Bella.it	http://www.bella.it/sana-alimentazione-per-i-giovani-sportivi-mangiare-di-piu-e-meglio/	Sana alimentazione per i giovani sportivi mangiare di più e meglio	44
5/07/2021	Il cittadino online	http://www.sienafree.it/salute-e-benessere/257-salute-e-benessere/125778-nutrizione-sport-e-futuro-sostenibile-mettere-il-turbo-alle-prestazioni-di-ragazzi-e-futuri-atleti	“Nutrizione, Sport e Futuro Sostenibile” per performance al top e salute	48
6/07/2021	Il cittadino online	https://www.ilcittadinonline.it/benessere-e-salute/in-toscana-cresce-il-successo-del-progetto-scoolfood/	In Toscana cresce il successo del progetto sCOOLFOOD	50
21/07/2021	Il FONT	https://www.ilfont.it/alimentazione/sana-alimentazione-per-i-giovani-sportivi-i-5-consigli-dei-nutrizionisti-98672	Sana alimentazione per i giovani sportivi: 5 consigli del nutrizionista	53
6/07/2021	4running	https://www.4actionsport.it/alimentazione-attenzione-alle-4-p/	ALIMENTAZIONE: attenzione alle 4P!	58
20/07/2021	My fitness magazine	http://www.myfitnessmagazine.it/sana-alimentazione-per-i-giovani-sportivi/	5 consigli di sana alimentazione per i giovani sportivi	65



Rassegna stampa del Webinar *“Nutrizione, Sport e Futuro Sostenibile: ecco come mettere il turbo alle prestazioni di ragazzi e futuri atleti”*

Indice

Articoli online

Data:	Portale:	Link all'articolo:	Titolo:	Pag.
6/07/2021	Seven Press	http://www.sevenpress.com/wp/sana-alimentazione-per-i-giovani-sportivi-i-consigli-di-acf-fiorentina-e-fondazione-longo/2021/07/06/359365/	Sana alimentazione per i giovani sportivi: i consigli di ACF Fiorentina e Fondazione Longo	72
5/07/2021	Siena News	https://www.sienanews.it/toscana/siena/fmps-insieme-a-fondazione-valter-longo-onlus-e-acf-fiorentina-per-nutrizione-sport-e-futuro-sostenibile	FMps insieme a Fondazione Valter Longo Onlus e	76
6/07/2021	Siena News	https://www.sienanews.it/toscana/schoolfood-fmps-protagonista-ad-un-evento-digitale-cresce-lesigenza-di-programmi-scolastici-sull'alimentazione/	Schoolfood, FMps protagonista ad un evento digitale: “Cresce l’esigenza di avere programmi scolastici sull’alimentazione”	78
5/07/2021	Siena Free	http://www.sienafree.it/salute-e-benessere/257-salute-e-benessere/125778-nutrizione-sport-e-futuro-sostenibile-mettere-il-turbo-alle-prestazioni-di-ragazzi-e-futuri-atleti	"Nutrizione, Sport e Futuro Sostenibile", mettere il turbo alle prestazioni di ragazzi e futuri atleti	80



Rassegna stampa del Webinar *“Nutrizione, Sport e Futuro Sostenibile: ecco come mettere il turbo alle prestazioni di ragazzi e futuri atleti”*

Indice

Articoli online

Data:	Portale:	Link all'articolo:	Titolo:	Pag.
6/07/2021	Siena Free	http://www.sienafree.it/salute-e-benessere/257-salute-e-benessere/125814-sempre-piu-urgente-lesigenza-di-programmi-di-educazione-alimentare-nelle-scuole	Sempre più urgente l'esigenza di programmi di educazione alimentare nelle scuole	83
6/07/2021	Radio Siena TV	https://www.radiosienatv.it/in-toscana-cresce-il-successo-del-progetto-scoolfood-per-un-futuro-di-tutto-rispetto	In Toscana cresce il successo del progetto “Scoolfood. Per un futuro di tutto rispetto”	87
14/07/2021	Il Nuovo Terraglio	https://ilnuovoterraglio.it/sana-alimentazione-per-i-giovani-sportivi-la-spiega-il-nutrizionista-della-fiorentina	Sana alimentazione per i giovani sportivi? La spiega il nutrizionista della Fiorentina	90
8/07/2021	Ragusa News	https://www.ragusanews.com/benessere-la-dieta-corretta-per-chi-si-allena-le-regole-di-valter-longo-131732	Dieta: Valter Longo e i consigli per gli sportivi	92
12/07/2021	OOMag	https://www.oomag.com/alimentazione/una-dieta-smart-per-i-giovani-sportivi	Una dieta per i giovani sportivi	96



Rassegna stampa del Webinar *“Nutrizione, Sport e Futuro Sostenibile: ecco come mettere il turbo alle prestazioni di ragazzi e futuri atleti”*

Indice

Articoli offline

Data:	Portale:	Media stampa:	Titolo:	Pag.
7/07/2021	Corriere di Siena	Quotidiano locale	La Fondazione porta nelle scuole programmi di educazione alimentare	100
29/08/2021	La Nuova Ferrara	Quotidiano locale	Mangiare di più e meglio, la dieta sportiva	103
26/08/2021	Gazzetta di Modena	Quotidiano locale	Mangiare di più e meglio, la dieta sportiva	107
27/08/2021	Corriere delle Alpi	Quotidiano locale	Mangiare di più e meglio, la dieta sportiva	111
31/08/2021	Gazzetta di Reggio	Quotidiano locale	Mangiare di più e meglio, la dieta sportiva	115
19/09/2021	La Provincia Pavese	Quotidiano locale	Mangiare di più e meglio, la dieta sportiva	119
30/09/2021	Gazzetta di Reggio	Quotidiano locale	Mangiare di più e meglio, la dieta sportiva	123



Articoli Online



Quotidiano di informazione nazionale online: La Repubblica

Data: 5/07/2021

Link all'articolo:

https://www.repubblica.it/sport/vari/2021/07/05/news/alimentazione_corretta_e_sport_il_talk_digitale_per_capire_quanto_e_importante_mangiare_bene-309069169/

la Repubblica

Sport

ECCO COME METTERE IL TURBO ALLE PRESTAZIONI DI RAGAZZI E FUTURI ATLETI



Alimentazione corretta e sport, il talk digitale per capire quanto è importante mangiare bene

Interverranno:				Moderata:
CRISTIAN PETRI	ANTONLUCA MATARAZZO	ROMINA CERVIGNI	DANIELE MESSINA	SILVIA SCOTTI
Head of Nutritionist for the Italy U20 national team at FIGC Club Italia e nutrizionista ufficiale della Fiorentina	Direttore generale di Fondazione Valter Longo Onlus	Biologa Nutrizionista e Responsabile Scientifico di Fondazione Valter Longo	Responsabile Direzione Attività Istituzionale della Fondazione Monte dei Paschi di Siena	Giornalista di La Repubblica Sport

Interverranno dirigenti, esperti e nutrizionisti della Fondazione Valter Longo, della Fiorentina e di monte Paschi di Siena



Quotidiano di informazione nazionale online: La Repubblica

Data: 5/07/2021

Link all'articolo:

https://www.repubblica.it/sport/vari/2021/07/05/news/alimentazione_corretta_e_sport_il_talk_digitale_per_capire_quanto_e_importante_mangiare_bene-309069169/

la Repubblica

Alimentazione corretta e stile di vita equilibrato sono alla base di una **vita sana e longeva**. Ma soprattutto, rappresentano presupposti indispensabili per le attività sportive di ragazzi e futuri atleti. In questo scenario, famiglie, scuole, allenatori e preparatori atletici svolgono un **ruolo chiave** per l'educazione alla **nutrizione consapevole**. *Ma quali sono le regole d'oro per una dieta Smart, in grado di conciliare performance al top e salute? Che tipo di sensibilità e di consapevolezza esprimono oggi i ragazzi sui temi della nutrizione corretta e dello stile di vita sano? E infine, cosa emerge dalle reali esperienze sul campo dei giovani atleti?*

Su questi e altri **macrotemi** si confronteranno **Speaker d'eccezione**, che animeranno il **Talk digitale** dal titolo **"Nutrizione, Sport e Futuro Sostenibile: ecco come mettere il turbo alle prestazioni di ragazzi e futuri atleti"**

organizzato da **Fondazione Valter Longo Onlus**, la prima in Italia dedicata a garantire a tutti l'opportunità di una vita lunga e sana attraverso la sana alimentazione e lo stile di vita corretto, in particolare alle persone fragili e svantaggiate, in agenda per martedì **6 luglio**, alle ore **11 e 30**. La partecipazione al Talk sarà **gratuita** accedendo ai seguenti link: <https://www.youtube.com/channel/UCIuHoRDTpeFvdP3ulPOKILg>



Quotidiano di informazione nazionale online: La Repubblica

Data: 5/07/2021

Link all'articolo:

https://www.repubblica.it/sport/vari/2021/07/05/news/alimentazione_corretta_e_sport_il_talk_digitale_per_capire_quanto_e_importante_mangiare_bene-309069169/

la Repubblica

Interverranno:

Antonluca Matarazzo, Direttore Generale della Fondazione Valter Longo Onlus

Romina Cervigni, Biologa, Nutrizionista, Responsabile Scientifico della Fondazione Valter Longo Onlus

Cristian Petri, Head Nutritionist for the Italy U20 national team at FIGC Club Italia e nutrizionista ufficiale della Fiorentina

Daniele Messina, Responsabile Direzione Attività Istituzionale della Fondazione Monte dei Paschi di Siena

Quotidiano nazionale online sul mondo sportivo: La Gazzetta dello Sport – Gazzetta Act!ve

Data: 7/07/2021

Link all'articolo: <https://alimentazione.gazzetta.it/news/07-07-2021/alimentazione-giovani-sportivi-5-consigli-per-mangiare-sano-54863?intcmp=widgetHPactive>

La Gazzetta dello Sport

Tutto il rosa della vita

Gazzetta ACTIVE

Segnalazione in Home Page

The screenshot shows the homepage of La Gazzetta dello Sport. At the top, the logo and tagline 'Tutto il rosa della vita' are visible. Below the logo, there are navigation links for 'CALCIO', 'MOTORI', 'BASKET', 'CICLISMO', 'ALTRI SPORT', and 'ACTIVE'. A search bar and a 'Termini di oggi' section are also present. The main content area features a large article titled 'LIVE Chiesa: "Un gol come mio papà". Dalla Spagna: "Fuori con onore"'. Below this, there are several smaller articles and video thumbnails, including one about Federico Chiesa's goal and another about the Italian national team. On the right side, there is an 'Ultimora' section with a list of recent news items. At the bottom, there is a search bar and a section titled 'Il meglio di Gazzetta Active' with various article thumbnails.

Quotidiano nazionale online sul mondo sportivo: La Gazzetta dello Sport – Gazzetta Act!ve

Data: 7/07/2021

Link all'articolo: <https://alimentazione.gazzetta.it/news/07-07-2021/alimentazione-giovani-sportivi-5-consigli-per-mangiare-sano-54863?intcmp=widgetHPactive>

La Gazzetta dello Sport

Tutto il rosa della vita

Gazzetta|ACTIVE

Il meglio di Gazzetta Active

ALIMENTAZIONE



**Alimentazione dei
giovani sportivi: 5
consigli di
Fiorentina...**

Quotidiano nazionale online sul mondo sportivo: La Gazzetta dello Sport – Gazzetta Act!ve

Data: 7/07/2021

Link all'articolo: <https://alimentazione.gazzetta.it/news/07-07-2021/alimentazione-giovani-sportivi-5-consigli-per-mangiare-sano-54863?intcmp=widgetHPactive>

La Gazzetta dello Sport

Tutto il rosa della vita

Gazzetta ACTIVE

ALIMENTAZIONE
DIETA PER RAGAZZI

Alimentazione dei giovani sportivi: 5 consigli di Fiorentina e Fondazione Valter Longo

Le regole d'oro secondo i nutrizionisti per aiutare gli under 18 a seguire un'alimentazione sana e uno stile di vita corretto



Quotidiano nazionale online sul mondo sportivo: La Gazzetta dello Sport – Gazzetta Act!ve

Data: 7/07/2021

Link all'articolo: <https://alimentazione.gazzetta.it/news/07-07-2021/alimentazione-giovani-sportivi-5-consigli-per-mangiare-sano-54863?intcmp=widgetHPactive>

La Gazzetta dello Sport

Tutto il rosa della vita

Gazzetta|ACTIVE

I **giovani sportivi** spesso sono i più difficili da tenere a bada per quanto riguarda l'alimentazione, anche perché sono in un'età in cui possono concedersi degli sgarri senza pagarla troppo cara, a differenza degli atleti più "anziani". In ogni caso a un ragazzino basta davvero poco per ottenere dall'alimentazione i massimi benefici e in un Talk digitale organizzato dalla Fondazione Valter Longo Onlus sono emersi sostanzialmente cinque regole d'oro sufficienti per garantire ai bambini e ragazzi under 18, che praticano sport regolarmente, **migliori prestazioni e longevità.**



**Commenta
per primo**



Quotidiano nazionale online sul mondo sportivo: La Gazzetta dello Sport – Gazzetta Act!ve

Data: 7/07/2021

Link all'articolo: <https://alimentazione.gazzetta.it/news/07-07-2021/alimentazione-giovani-sportivi-5-consigli-per-mangiare-sano-54863?intcmp=widgetHPactive>

La Gazzetta dello Sport

Tutto il rosa della vita

Gazzetta ACTIVE

La Fondazione Valter Longo Onlus si occupa proprio di garantire a tutti l'opportunità di una vita lunga grazie a un corretto stile di vita e una sana alimentazione e rivolge la sua attenzione soprattutto alle persone fragili e svantaggiate. In occasione del Talk digitale dal titolo *Nutrizione, Sport e Futuro Sostenibile: ecco come mettere il turbo alle prestazioni di ragazzi e futuri atleti*, la nutrizionista, biologa e responsabile scientifica della Fondazione **Romina Cervigni** ha interagito con il collega **Cristian Petri**, nutrizionista ufficiale della **Fiorentina**.

Quotidiano nazionale online sul mondo sportivo: La Gazzetta dello Sport – Gazzetta Act!ve

Data: 7/07/2021

Link all'articolo: <https://alimentazione.gazzetta.it/news/07-07-2021/alimentazione-giovani-sportivi-5-consigli-per-mangiare-sano-54863?intcmp=widgetHPactive>

La Gazzetta dello Sport

Tutto il rosa della vita

Gazzetta ACTIVE

L'ALIMENTAZIONE SBAGLIATA PUÒ TRASFORMARE UN CAMPIONE IN MEDIOCRE –

Proprio **Cristian Petri** è stato molto diretto nel sottolineare il **ruolo decisivo che può avere l'alimentazione** nella carriera di un giovane sportivo: “Non esistono diete o cibi miracolosi capaci di trasformare un giocatore mediocre in un campione, ma un campione potrebbe giocare come un mediocre se sbaglia l'alimentazione. Ecco perché il mio lavoro, in cooperazione con lo staff medico e tecnico della squadra, è importante per bilanciare il dispendio energetico giornaliero con un corretto introito calorico per gli atleti in modo che possano sempre ottenere le migliori prestazioni, con un corretto **recupero** dalle partite e un importante lavoro di prevenzione infortuni”.

Quotidiano nazionale online sul mondo sportivo: La Gazzetta dello Sport – Gazzetta Act!ve

Data: 7/07/2021

Link all'articolo: <https://alimentazione.gazzetta.it/news/07-07-2021/alimentazione-giovani-sportivi-5-consigli-per-mangiare-sano-54863?intcmp=widgetHPactive>

La Gazzetta dello Sport

Tutto il rosa della vita

Gazzetta ACTIVE

L'IMPORTANZA DEL TIMING NELL'ALIMENTAZIONE – Romina Cervigni ha sottolineato un altro aspetto fondamentale che è quello dell'**orario in cui si consumano i pasti** e, parlando della dieta della longevità che si basa proprio sulle evidenze scientifiche raccolte da Valter Longo in decenni di studi, ha spiegato: “Il nostro schema alimentare riduce l'apporto di proteine di origine animale, privilegiando fonti proteiche vegetali, ma con una importante raccomandazione per chi si allena: fare attenzione non solo al tipo di alimento che si assume, ma anche all'orario (Timing) nel quale lo si consuma, primo o dopo l'allenamento, senza dimenticare di lasciare passare almeno **dodici ore fra la cena e la colazione del giorno successivo**“.



Quotidiano nazionale online sul mondo sportivo: La Gazzetta dello Sport – Gazzetta Act!ve

Data: 7/07/2021

Link all'articolo: <https://alimentazione.gazzetta.it/news/07-07-2021/alimentazione-giovani-sportivi-5-consigli-per-mangiare-sano-54863?intcmp=widgetHPactive>

La Gazzetta dello Sport

Tutto il rosa della vita

Gazzetta ACTIVE

LE 5 REGOLE D'ORO PER L'ALIMENTAZIONE SMART DEI GIOVANI SPORTIVI –

Dal Talk digitale sull'alimentazione dei giovani sportivi sono emersi **cinque consigli per una sana alimentazione e un corretto stile di vita** che aiuteranno i giovani sportivi sia a migliorare le proprie prestazioni sia a essere più longevi. Vediamo quali sono.

1. Consumare **carboidrati complessi a basso indice glicemico**, in particolare verdure, cereali integrali, cereali e pseudocereali come amaranto, **quinoa** e grano saraceno.
2. **Limitare** alimenti ricchi di amidi e gli zuccheri, quindi **pasta, pane, pizza e patate**, succhi di frutta, merendine, bevande zuccherate e gassate. Questi alimenti vanno dunque consumati in quantità moderate e per quanto riguarda i **dolci** è meglio scegliere quelli con frutta o cioccolato fondente.
3. Ridurre al minimo i **grassi saturi, idrogenati e trans** che sono presenti in merendine e prodotti confezionati che sono processati industrialmente.

Quotidiano nazionale online sul mondo sportivo: La Gazzetta dello Sport – Gazzetta Act!ve

Data: 7/07/2021

Link all'articolo: <https://alimentazione.gazzetta.it/news/07-07-2021/alimentazione-giovani-sportivi-5-consigli-per-mangiare-sano-54863?intcmp=widgetHPactive>

La Gazzetta dello Sport

Tutto in rosa della vita

Gazzetta ACTIVE

4. **Non si deve mangiare di meno, ma meglio.** E quindi per i bambini in sovrappeso il consiglio è di sostituire gli alimenti ricchi di amido con verdure e legumi, che sono ricchi di fibra e dunque saziano di più. Per esempio invece di 50 g di pasta si possono mangiare 100 o più grammi di carote, broccoli, ceci o fagioli.
5. **Mangiare nell'arco di 12 ore,** quindi, se si fa colazione alle 8 di mattina, finire di cenare entro le 8 di sera. Questo vale soprattutto per i bambini in sovrappeso, mentre chi è in peso forma può anche variare un po' e mangiare nell'arco di 11 ore o di 13 ore.

Quotidiano di informazione nazionale online: Marie Claire

Data: 2/07/2021

Link all'articolo: <https://www.marieclaire.com/it/bellezza/viso-corpo/g36884565/notizie-sport-luglio-2021/>

marie claire

#SportWeLove di luglio: come allenarsi, coccolarsi, rigenerarsi

Dalle campagne inclusive ai nuovi smartwatch passando per le palestre virtuali gli appuntamenti per menti e corpi tonici.

12.

La dieta dei giovani sportivi



Ecco le regole d'oro per una dieta smart su misura per i giovani sportivi secondo Romina Cervigni, Biologa, Nutrizionista, Responsabile Scientifico della **Fondazione Valter Longo Onlus**, e Cristian Petri, nutrizionista ufficiale di **ACF Fiorentina**, emerse durante il talk digitale dal titolo *Nutrizione, Sport e Futuro Sostenibile: ecco come mettere il turbo alle prestazioni di ragazzi e futuri atleti* organizzato da Fondazione Valter Longo Onlus: scegliere carboidrati complessi e a basso indice glicemico, come cereali e pseudocereali; limitare pasta, pane, pizza e patate in quanto alimenti molto ricchi di amidi; occhio ai grassi; mangiare di più, non di meno, ma meglio; mangiare nell'arco delle 12 ore.

Portale di informazione: Nostro Figlio

Data: 8/07/2021

Link all'articolo: <https://www.nostrofiglio.it/bambino/alimentazione/sana-alimentazione-per-i-giovani-sportivi>



Sana alimentazione per i giovani sportivi, consigli



Come deve essere l'alimentazione dei bambini che praticano sport? Ecco cinque consigli fondamentali.

È importante che bambini e adulti pratichino uno **sport**, al fine di avere una buona qualità della vita, di migliorare il tono dell'umore e il benessere generale dell'organismo.

Secondo un recente studio del *National Cancer Institute di Bethesda*, negli USA, persino chi inizia ad allenarsi a 50 anni migliora la propria aspettativa di vita.



Portale di informazione: Nostro Figlio

Data: 8/07/2021

Link all'articolo: <https://www.nostrofiglio.it/bambino/alimentazione/sana-alimentazione-per-i-giovani-sportivi>



Come possono, dunque gli sportivi più piccoli (e i giovani atleti) conciliare nel migliore dei modi buone performance nello sport e salute e benessere?

Romina Cervigni, biologa, nutrizionista, responsabile scientifico della Fondazione Valter Longo Onlus, e [Cristian](#) Petri, nutrizionista ufficiale di ACF Fiorentina, hanno dato vita a un interessante dibattito nel corso del Talk digitale dal titolo *Nutrizione, Sport e Futuro Sostenibile: ecco come mettere il turbo alle prestazioni di ragazzi e futuri atleti*, organizzato da **Fondazione Valter Longo Onlus**, con la partecipazione di Fondazione Monte dei Paschi di Siena.

Ecco cinque consigli elaborati dai due nutrizionisti per aiutare i giovani sportivi a mantenere un'[alimentazione sana](#).

Giovani sportivi, 5 consigli per un'alimentazione sana

Ecco cinque importanti consigli per la sana alimentazione e lo stile di vita corretto dei giovani sportivi:

- 1. Scegliere carboidrati complessi e a basso indice glicemico**, come **cereali** e **pseudocereali**, ad esempio amaranto, quinoa e grano saraceno, **verdure** e **cereali integrali**;

Portale di informazione: Nostro Figlio

Data: 8/07/2021

Link all'articolo: <https://www.nostrofiglio.it/bambino/alimentazione/sana-alimentazione-per-i-giovani-sportivi>



- 2. Semaforo rosso per le 4 P: Pasta, Pane, Pizza, Patate** – in quanto alimenti molto ricchi di amidi – **e per gli zuccheri** – fra i "sorvegliati" speciali **succhi di frutta, merendine, bevande zuccherate gassate**. Limitare non significa evitare, quindi le quantità giuste sono accettate minimizzando merendine e bevande zuccherate. Anche un dolce ogni tanto va bene, soprattutto quelli un po' più sani a base di frutta o [cioccolato](#) fondente.
- 3. Occhio ai grassi:** ridurre al minimo i grassi saturi, idrogenati e trans presenti in merendine e prodotti confezionati e processati industrialmente;
- 4. Mangiare di più, non di meno, ma meglio:** per bambini in generale, e soprattutto per quelli con eccesso di peso, si raccomanda di sostituire una parte degli alimenti contenenti alte quantità di amido – come la pasta, il pane, il riso o le patate –, con **verdure e legumi** che sono **ricchi di fibra** e quindi danno maggior **senso di sazietà**. Togliere, ad esempio, 50-60 grammi di questi alimenti ogni giorno e sostituirli con 100 o più grammi di carote, broccoli, ceci o fagioli, ecc.
- 5. Mangiare nell'arco delle 12 ore**, per esempio facendo colazione alle 8 del mattino e finendo di cenare entro le 20. Questo è importante soprattutto per i bambini sovrappeso e obesi. Piccole variazioni, ad esempio 11 o 13 ore, sono tollerate se il peso è normale.

Portale di informazione: Nostro Figlio

Data: 8/07/2021

Link all'articolo: <https://www.nostrofiglio.it/bambino/alimentazione/sana-alimentazione-per-i-giovani-sportivi>



Alimentazione corretta, perché è importante

Secondo Cristian Petri, un'alimentazione errata può compromettere le prestazioni sportive. «Non esistono diete o cibi miracolosi capaci di trasformare un giocatore mediocre in un campione, ma **un campione potrebbe giocare come un mediocre se sbaglia l'alimentazione**», ha affermato.

Esercizio fisico, longevità e salute sono elementi chiave per rallentare l'invecchiamento e restare in forma il più a lungo possibile. Infatti, in abbinamento all'esercizio fisico **un'alimentazione appropriata può aiutare certi tessuti a guarire e a rigenerarsi.**

Infine, **Romina Cervigni** ha dichiarato che «il nostro schema alimentare (la dieta della longevità della Fondazione Valter Longo) riduce l'apporto di proteine di origine animale, privilegiando fonti proteiche vegetali, ma con una importante raccomandazione per chi si allena: **fare attenzione non solo al tipo di alimento che si assume, ma anche all'orario** nel quale lo si consuma, prima o dopo l'allenamento, senza dimenticare di lasciare passare almeno dodici ore fra la cena e la colazione del giorno successivo».

Portale di informazione nazionale: [MeteoWeb](#)

Data: 5/07/2021

Link all'articolo: <https://www.meteoweb.eu/2021/07/come-mettere-il-turbo-alle-prestazioni-di-ragazzi-e-futuri-atleti/1702424/>



Nutrizione, Sport e Futuro Sostenibile: come mettere Il turbo alle prestazioni di ragazzi e futuri atleti

Domani il Talk digitale organizzato da Fondazione Valter Longo Onlus, con la partecipazione di ACF Fiorentina e Fondazione Monte dei Paschi di Siena

A cura di Filomena Fofia 5 luglio 2021 14:20

Nutrizione, Sport e Futuro Sostenibile

ECCO COME METTERE IL TURBO ALLE PRESTAZIONI DI RAGAZZI E FUTURI ATLETI



Interverranno:

 <p>CRISTIAN PETRI Head of Nutritionist for the Italy U20 national team at FIGC Club Italia e nutrizionista ufficiale della Fiorentina</p>	 <p>ANTONLUCA MATARAZZO Direttore generale di Fondazione Valter Longo Onlus</p>	 <p>ROMINA CERVIGNI Biologa Nutrizionista e responsabile scientifica di Fondazione Valter Longo</p>	 <p>DANIELE MESSINA Responsabile Direzione Attività Istituzionale della Fondazione Monte dei Paschi di Siena</p>	Moderata:  <p>SILVIA SCOTTI Giornalista di La Repubblica Sport</p>
--	---	---	---	--

● DIRETTA LIVE IL 6 LUGLIO ORE 11:30 SUI CANALE FACEBOOK E YOUTUBE DELLA FONDAZIONE VALTER LONGO



Portale di informazione nazionale: [MeteoWeb](#)

Data: 5/07/2021

Link all'articolo: <https://www.meteoweb.eu/2021/07/come-mettere-il-turbo-alle-prestazioni-di-ragazzi-e-futuri-atleti/1702424/>



Allimentazione corretta e stile di vita equilibrato sono alla base del **circolo virtuoso** per la costruzione di una **vita sana e longeva**. Ma soprattutto, rappresentano presupposti indispensabili per le **attività sportive** di ragazzi e futuri atleti. In questo scenario, famiglie, scuole, allenatori e preparatori atletici svolgono un **ruolo chiave** per l'**educazione alla nutrizione consapevole**. Ma quali sono le regole d'oro per una dieta Smart, in grado di conciliare performance al top e salute? Che tipo di sensibilità e di consapevolezza esprimono oggi i ragazzi sui temi della nutrizione corretta e dello stile di vita sano? E infine, cosa emerge dalle reali esperienze sul campo dei giovani atleti?

Su questi e altri **macrotemi** si confronteranno **Speaker d'eccezione**, che animeranno il **Talk digitale** dal titolo "**Nutrizione, Sport e Futuro Sostenibile: ecco come mettere il turbo alle prestazioni di ragazzi e futuri atleti**" organizzato da **Fondazione Valter Longo Onlus**, la prima in Italia dedicata a garantire a tutti l'opportunità di una vita lunga e sana attraverso la sana alimentazione e lo stile di vita corretto, in particolare alle persone fragili e svantaggiate, in agenda per martedì **6 luglio**, alle **ore 11 e 30**. La partecipazione al Talk sarà **gratuita** accedendo ai seguenti

link: <https://www.youtube.com/channel/UCluHoRDTpeFvdP3uIPOKILg>

<https://www.facebook.com/fondazionevalterlongoonlus>



Portale di informazione nazionale: [MeteoWeb](#)

Data: 5/07/2021

Link all'articolo: <https://www.meteoweb.eu/2021/07/come-mettere-il-turbo-alle-prestazioni-di-ragazzi-e-futuri-atleti/1702424/>



Interverranno:

- **Antonluca Matarazzo**, Direttore Generale della Fondazione Valter Longo Onlus
- **Romina Cervigni**, Biologa, Nutrizionista, Responsabile Scientifico della Fondazione Valter Longo Onlus
- **Cristian Petri**, Head Nutritionist for the Italy U20 national team at FIGC Club Italia e nutrizionista ufficiale della Fiorentina
- **Daniele Messina**, Responsabile Direzione Attività Istituzionale della Fondazione Monte dei Paschi di Siena
- Modererà il dibattito la giornalista **Silvia Scotti**, del quotidiano La Repubblica Sport.

Fondazione Valter Longo Onlus nasce a Milano nel 2017 e si occupa di salute e longevità sana, realizzando principalmente visite nutrizionali gratuite per soggetti svantaggiati e progetti di educazione alimentare nelle scuole, ma anche progetti per il benessere e il miglioramento della qualità della vita dei dipendenti nell'ambito di iniziative di well-being aziendale. La Fondazione nasce per volere del Professor Valter Longo, Direttore del Programma di Oncologia e longevità dell'IFOM di Milano e Direttore del Longevity Institute dell'USC (University of Southern California) Davis School of Gerontology di Los Angeles – conosciuto in tutto il mondo per l'invenzione del Programma che mira al digiuno e per il suo best-seller mondiale "La dieta della Longevità", tradotto in 19 lingue con oltre 1 milione di copie vendute solo in Italia e USA. Il Professor Valter Longo è stato inserito dalla rivista americana Time nella lista dei 50 personaggi più influenti del 2018 in ambito salute e nel 2020 ha aperto la sua prima clinica della Longevità a Los Angeles offrendo assistenza con un team di medici, biologi e dietisti che operano in modo integrativo per combinare la medicina tradizionale con interventi innovativi focalizzati sulla nutrizione.

<https://www.fondazionevalterlongo.org/>

Quotidiano di informazione nazionale online: [MeteoWeb](#)

Data: 6/07/2021

Link all'articolo: <https://www.meteoweb.eu/2021/07/alimentazione-del-giovani-sportivi-fondamentale-mangiare-di-piu-e-meglio/1702760/>



Alimentazione dei giovani sportivi: fondamentale mangiare di più e meglio, scegliendo carboidrati complessi e pseudocereali. Attenzione alle “4 P”

In una Top 5 i consigli dei nutrizionisti Romina Cervigni (Fondazione Valter Longo Onlus) e Cristian Petri (ACF Fiorentina)

Fare Sport è fondamentale per avere una **buona qualità della vita**, migliorare il **tono dell'umore** e il **benessere generale** dell'organismo. Sport fa rima anche con **longevità**: persino chi inizia ad allenarsi a 50 anni migliora la propria aspettativa di vita, come ha rivelato un recente studio del National Cancer Institute di Bethesda, negli USA. Ma quali sono le regole d'oro per una dieta Smart su misura per i giovani sportivi in grado di conciliare performance al top e salute? Ed infine, cosa emerge dalle reali esperienze sul campo dei giovani atleti?

Per rispondere a queste e altre domande si sono confrontati **Romina Cervigni**, Biologa, Nutrizionista, Responsabile Scientifico della **Fondazione Valter Longo Onlus**, e **Cristian Petri**, **nutrizionista ufficiale di ACF Fiorentina**, che hanno dato vita a un interessante dibattito nel corso del **Talk digitale** dal titolo **“Nutrizione, Sport e Futuro Sostenibile: ecco come mettere il turbo alle prestazioni di ragazzi e futuri atleti”** organizzato da **Fondazione Valter Longo Onlus**, la prima in Italia dedicata a garantire a tutti l'opportunità di una vita lunga e sana attraverso la sana alimentazione e lo stile di vita corretto, in particolare alle persone fragili e svantaggiate, con la partecipazione di **Fondazione Monte dei Paschi di Siena**.



In una Top 5 i consigli per l'alimentazione Smart dei giovani sportivi

Un particolare approfondimento è stato dedicato al **ruolo dell'alimentazione** per bambini e ragazzi under 18 che si allenano regolarmente, ai quali i due nutrizionisti hanno dedicato **cinque importanti consigli** per la sana alimentazione e lo stile di vita corretto:

1. **Scegliere carboidrati complessi e a basso indice glicemico**, come **cereali** e **pseudocereali** – ad esempio amaranto, quinoa e grano saraceno, **verdure** e **cereali integrali**;
2. **Semaforo rosso per le 4 P: Pasta, Pane, Pizza, Patate** – in quanto alimenti molto ricchi di amidi – **e per gli zuccheri** – fra i “sorvegliati” **speciali succhi di frutta, merendine, bevande zuccherate gassate**. Limitare non significa evitare, quindi le quantità giuste sono accettate minimizzando merendine e bevande zuccherate. Anche un dolce ogni tanto va bene, soprattutto quelli un po' più sani a base di frutta o cioccolato fondente.
3. **Occhio ai grassi**: ridurre al minimo i grassi saturi, idrogenati e trans presenti in merendine e prodotti confezionati e processati industrialmente;
4. **Mangiare di più, non di meno, ma meglio**: per bambini in generale, e soprattutto per quelli con eccesso di peso, si raccomanda di sostituire una parte degli alimenti contenenti alte quantità di amido – come la pasta, il pane, il riso o le patate, con **verdure** e **legumi** che sono **ricchi di fibra** e quindi danno maggior **senso di sazietà**. Togliere, ad esempio, 50-60 grammi di questi alimenti ogni giorno e sostituirli con 100 o più grammi di carote, broccoli, ceci o fagioli, ecc.
5. **Mangiare nell'arco delle 12 ore**, per esempio facendo colazione alle 8 del mattino e finendo di cenare entro le 20. Questo è importante soprattutto per i bambini sovrappeso e obesi. Piccole variazioni, ad esempio 11 o 13 ore, sono tollerate se il peso è normale.



Quotidiano di informazione nazionale online: [MeteoWeb](#)

Data: 6/07/2021

Link all'articolo: <https://www.meteoweb.eu/2021/07/alimentazione-del-giovani-sportivi-fondamentale-mangiare-di-piu-e-meglio/1702760/>



Cristian Petri, ACF Fiorentina: l'alimentazione sbagliata può trasformare un campione in un mediocre

“Non esistono diete o cibi miracolosi capaci di trasformare un giocatore mediocre in un campione, ma un campione potrebbe giocare come un mediocre se sbaglia l'alimentazione. Ecco perché il mio lavoro, in cooperazione con lo staff medico e tecnico della squadra, è importante per bilanciare il dispendio energetico giornaliero con un corretto introito calorico per gli atleti in modo che possano sempre ottenere le migliori prestazioni, con un corretto recupero dalle partite e un'importante lavoro di prevenzione infortuni”, esordisce così **Cristian Petri**, nutrizionista ufficiale di **ACF Fiorentina**.

Nella dieta della longevità il miglior carburante per prestazioni sportive al Top

Esercizio fisico, longevità e salute sono elementi chiave per rallentare l'invecchiamento e restare in forma il più a lungo possibile. In abbinamento all'esercizio fisico un'alimentazione appropriata può aiutare certi tessuti a guarire e a rigenerarsi. In particolare, la **dieta della longevità**, che si basa sulle evidenze scientifiche raccolte da Valter Longo in decenni di studi, racchiude e combina i **migliori ingredienti** della **tradizione mediterranea** – legumi, cereali integrali, frutta di stagione e frutta a guscio, verdura, olio di oliva – fornendo energie e preziosi nutrienti ai muscoli e al nostro organismo.

Quotidiano di informazione nazionale online: [MeteoWeb](https://www.meteoweb.eu)

Data: 6/07/2021

Link all'articolo: <https://www.meteoweb.eu/2021/07/alimentazione-del-giovani-sportivi-fondamentale-mangiare-di-piu-e-meglio/1702760/>



*“Il nostro schema alimentare riduce l’apporto di proteine di origine animale, privilegiando fonti proteiche vegetali, ma con una importante raccomandazione per chi si allena: fare attenzione non solo al tipo di alimento che si assume, ma anche all’orario (Timing) nel quale lo si consuma, primo o dopo l’allenamento, senza dimenticare di lasciare passare almeno dodici ore fra la cena e la colazione del giorno successivo”, spiega **Romina Cervigni, Biologa, Nutrizionista, Responsabile Scientifico della Fondazione Valter Longo Onlus.***



Quotidiano di informazione nazionale online: [MeteoWeb](#)

Data: 6/07/2021

Link all'articolo: <https://www.meteoweb.eu/2021/07/alimentazione-del-giovani-sportivi-fondamentale-mangiare-di-piu-e-meglio/1702760/>



Fondazione Valter Longo Onlus nasce a Milano nel 2017 e si occupa di salute e longevità sana, realizzando principalmente visite nutrizionali gratuite per soggetti svantaggiati e progetti di educazione alimentare nelle scuole, ma anche progetti per il benessere e il miglioramento della qualità della vita dei dipendenti nell'ambito di iniziative di well-being aziendale. La Fondazione nasce per volere del Professor Valter Longo, Direttore del Programma di Oncologia e longevità dell'IFOM di Milano e Direttore del Longevity Institute dell'USC (University of Southern California) Davis School of Gerontology di Los Angeles – conosciuto in tutto il mondo per l'invenzione del Programma che mima il digiuno e per il suo best-seller mondiale "La dieta della Longevità", tradotto in 19 lingue con oltre 1 milione di copie vendute solo in Italia e USA. Il Professor Valter Longo è stato inserito dalla rivista americana Time nella lista dei 50 personaggi più influenti del 2018 in ambito salute e nel 2020 ha aperto la sua prima clinica della Longevità a Los Angeles offrendo assistenza con un team di medici, biologi e dietisti che operano in modo integrativo per combinare la medicina tradizionale con interventi innovativi focalizzati sulla nutrizione.

Quotidiano di informazione nazionale online: [MeteoWeb](#)

Data: 6/07/2021

Link all'articolo: <https://www.meteoweb.eu/2021/07/educazione-alimentare-nelle-scuole-in-toscana-cresce-il-successo-del-progetto-scoolfood/1702765/>



Educazione alimentare nelle Scuole: in Toscana cresce il successo del progetto “sCOOLFOOD. Per un futuro di tutto rispetto”

Un modello didattico destinato a diventare un Benchmark anche a livello nazionale





Quotidiano di informazione nazionale online: [MeteoWeb](#)

Data: 6/07/2021

Link all'articolo: <https://www.meteoweb.eu/2021/07/educazione-alimentare-nelle-scuole-in-toscana-cresce-il-successo-del-progetto-scoolfood/1702765/>



Alimentazione corretta e stile di vita equilibrato sono alla base del **circolo virtuoso** per le **attività sportive** di **ragazzi** e futuri atleti. In questo scenario, famiglie, scuole, allenatori e preparatori atletici svolgono un **ruolo chiave** per l'**educazione alla nutrizione consapevole**. Ma che tipo di sensibilità e di consapevolezza esprimono oggi i ragazzi sui temi della nutrizione corretta e dello stile di vita sano?

A rispondere a questa e altre domande è stato **Daniele Messina, Responsabile Direzione Attività Istituzionale della Fondazione Monte dei Paschi di Siena**, che ha animato il **Talk digitale** dal titolo **“Nutrizione, Sport e Futuro Sostenibile: ecco come mettere il turbo alle prestazioni di ragazzi e futuri atleti”** organizzato da **Fondazione Valter Longo Onlus**, la prima in Italia dedicata a garantire a tutti l'opportunità di una vita lunga e sana attraverso la sana alimentazione e lo stile di vita corretto, in particolare alle persone fragili e svantaggiate, con la partecipazione di **ACF Fiorentina**.



Quotidiano di informazione nazionale online: [MeteoWeb](#)

Data: 6/07/2021

Link all'articolo: <https://www.meteoweb.eu/2021/07/educazione-alimentare-nelle-scuole-in-toscana-cresce-il-successo-del-progetto-scoolfood/1702765/>



Messina ha raccontato l'impegno della Fondazione Mps nella realizzazione del programma **“sCOOL FOOD. Per un futuro di tutto rispetto”**, che ha preso il via nel **2016** nelle **scuole primarie e secondarie** di primo grado delle province di **Siena, Arezzo e Grosseto**. Un progetto didattico ideato per favorire l'acquisizione da parte degli studenti delle competenze necessarie per promuovere lo **sviluppo sostenibile** in linea con gli obiettivi di **Agenda 2030** (il programma d'azione per lo sviluppo sostenibile dell'ONU).

“Il primo anno l'iniziativa ha generato molta curiosità, ma anche qualche difficoltà, poiché adottava un modello innovativo per la scuola, che prevedeva la formazione dei docenti e lezioni settimanali su temi extra curriculari per tutto l'anno”, ha spiegato Daniele Messina. “Poi, però, la partecipazione al programma è stata in crescita costante, tanto che nell'ultima edizione 2020/21 hanno partecipato oltre 350 classi delle scuole elementari e medie, per un totale di 7.500 studenti coinvolti. In generale abbiamo rilevato una forte esigenza di educare e sensibilizzare ai temi della sana alimentazione, la cui importanza per la salute e per lo sport viene in gran parte sottovalutata. Per questo abbiamo previsto anche specifiche misure per promuovere un modello di mensa scolastica buona, sana e sostenibile”.



Quotidiano di informazione nazionale online: [MeteoWeb](#)

Data: 6/07/2021

Link all'articolo: <https://www.meteoweb.eu/2021/07/educazione-alimentare-nelle-scuole-in-toscana-cresce-il-successo-del-progetto-scoolfood/1702765/>



E anche grazie alla **partnership con Fondazione Valter Longo Onlus** – referente scientifico per la formazione ai docenti e per i kit didattici gratuiti sui temi della salute, nutrizione e longevità sana – le attività divulgative e di responsabilizzazione dei ragazzi sugli aspetti della corretta nutrizione verranno ulteriormente potenziate.

“Abbiamo fortemente voluto questa prima tavola rotonda per poter sensibilizzare i ragazzi e, più in generale, il mondo dello sport, su tematiche di fondamentale importanza per la loro salute e poterlo fare con chi ci affianca in questa iniziativa è motivo di grande soddisfazione perché quando si parla di sport e attività fisica, non si può non affrontare il tema dell'alimentazione”, ha commentato **Antonluca Matarazzo, Direttore**

Generale di Fondazione Valter Longo Onlus. *“L'obiettivo è di raggiungere sempre più giovani sul territorio italiano, così da permettere che possano realmente acquisire una tale consapevolezza da autoresponsabilizzarsi e automonitorarsi nel loro quotidiano, e divenire i bambini e i ragazzi stessi portatori di messaggi pro longevità sana nei confronti dei coetanei, dei genitori, degli educatori o di chiunque gravita attorno al loro mondo”.*

L'ambizione? Poter presto estendere il modello didattico sCOOLFOOD a **livello nazionale.**



Quotidiano di informazione nazionale online: [MeteoWeb](#)

Data: 6/07/2021

Link all'articolo: <https://www.meteoweb.eu/2021/07/educazione-alimentare-nelle-scuole-in-toscana-cresce-il-successo-del-progetto-scoolfod/1702765/>



Fondazione Valter Longo Onlus nasce a Milano nel 2017 e si occupa di salute e longevità sana, realizzando principalmente visite nutrizionali gratuite per soggetti svantaggiati e progetti di educazione alimentare nelle scuole, ma anche progetti per il benessere e il miglioramento della qualità della vita dei dipendenti nell'ambito di iniziative di well-being aziendale. La Fondazione nasce per volere del Professor Valter Longo, Direttore del Programma di Oncologia e longevità dell'IFOM di Milano e Direttore del Longevity Institute dell'USC (University of Southern California) Davis School of Gerontology di Los Angeles – conosciuto in tutto il mondo per l'invenzione del Programma che mima il digiuno e per il suo best-seller mondiale "La dieta della Longevità", tradotto in 19 lingue con oltre 1 milione di copie vendute solo in Italia e USA. Il Professor Valter Longo è stato inserito dalla rivista americana Time nella lista dei 50 personaggi più influenti del 2018 in ambito salute e nel 2020 ha aperto la sua prima clinica della Longevità a Los Angeles offrendo assistenza con un team di medici, biologi e dietisti che operano in modo integrativo per combinare la medicina tradizionale con interventi innovativi focalizzati sulla nutrizione.



Quotidiano di informazione nazionale online: Greenreport.it

Data: 7/07/2021

Link all'articolo: <https://greenreport.it/news-partner/sempr-piu-urgente-lesigenza-di-programmi-di-educ-azione-alimentare-nelle-scuole-in-toscana-cresce-il-successo-del-progetto-scoolfood-per-un-futuro-di-tutto-rispetto-della-fondazione-mon/>

greenreport.it

quartiere per l'economia ecologica

Sempre più urgente l'esigenza di programmi di educazione alimentare nelle Scuole. In Toscana cresce il successo del progetto "sCOOLFOOD. Per un futuro di tutto rispetto" della Fondazione Monte dei Paschi di Siena

Alimentazione corretta e stile di vita equilibrato sono alla base del circolo virtuoso per le attività sportive di ragazzi e futuri atleti. In questo scenario, famiglie, scuole, allenatori e preparatori atletici svolgono un ruolo chiave per l'educazione alla nutrizione consapevole. Ma che tipo di sensibilità e di consapevolezza esprimono oggi i ragazzi sui temi della nutrizione corretta e dello stile di vita sano?

A rispondere a questa e altre domande è stato Daniele Messina, Responsabile Direzione Attività Istituzionale della Fondazione Monte dei Paschi di Siena, che ha animato il Talk digitale dal titolo "Nutrizione, Sport e Futuro Sostenibile: ecco come mettere il turbo alle prestazioni di ragazzi e futuri atleti" organizzato da Fondazione Valter Longo Onlus, la prima in Italia dedicata a garantire a tutti l'opportunità di una vita lunga e sana attraverso la sana alimentazione e lo stile di vita corretto, in particolare alle persone fragili e svantaggiate, con la partecipazione di ACF Fiorentina.

Messina ha raccontato l'impegno della Fondazione Mps nella realizzazione del programma "sCOOL FOOD. Per un futuro di tutto rispetto", che ha preso il via nel 2016 nelle scuole primarie e secondarie di primo grado delle province di Siena, Arezzo e Grosseto. Un progetto didattico ideato per favorire l'acquisizione da parte degli studenti delle competenze necessarie per promuovere lo sviluppo sostenibile in linea con gli obiettivi di Agenda 2030 (il programma d'azione per lo sviluppo sostenibile dell'ONU).

"Il primo anno l'iniziativa ha generato molta curiosità, ma anche qualche difficoltà, poiché adottava un modello innovativo per la scuola, che prevedeva la formazione dei docenti e lezioni settimanali su temi extra curriculari per tutto l'anno", ha spiegato Daniele Messina. "Poi, però, la partecipazione al programma è stata in crescita costante, tanto che nell'ultima edizione 2020/21 hanno partecipato oltre 350 classi delle scuole elementari e medie, per un totale di 7.500 studenti coinvolti. In generale abbiamo rilevato una forte esigenza di educare e sensibilizzare ai temi della sana alimentazione, la cui importanza per la salute e per lo sport viene in gran parte sottovalutata. Per questo abbiamo previsto anche specifiche misure per promuovere un modello di mensa scolastica buona, sana e sostenibile".



Quotidiano di informazione nazionale online: Greenreport.it

Data: 7/07/2021

Link all'articolo: <https://greenreport.it/news-partner/sempr-piu-urgente-lesigenza-di-programmi-di-educazione-alimentare-nelle-scuole-in-toscana-cresce-il-successo-del-progetto-scoolfood-per-un-futuro-di-tutto-rispetto-della-fondazione-mon/>

greenreport.it

quotidiano per un'ecologia ecologica

E anche grazie alla partnership con Fondazione Valter Longo Onlus- referente scientifico per la formazione ai docenti e per i kit didattici gratuiti sui temi della salute, nutrizione e longevità sana – le attività divulgative e di responsabilizzazione dei ragazzi sugli aspetti della corretta nutrizione verranno ulteriormente potenziate.

“Abbiamo fortemente voluto questa prima tavola rotonda per poter sensibilizzare i ragazzi e, più in generale, il mondo dello sport, su tematiche di fondamentale importanza per la loro salute e poterlo fare con chi ci affianca in questa iniziativa è motivo di grande soddisfazione perché quando si parla di sport e attività fisica, non si può non affrontare il tema dell'alimentazione”, ha commentato Antonluca Matarazzo, Direttore Generale di Fondazione Valter Longo Onlus. “L'obiettivo è di raggiungere sempre più giovani sul territorio italiano, così da permettere che possano realmente acquisire una tale consapevolezza da autoresponsabilizzarsi e automonitorarsi nel loro quotidiano, e divenire i bambini e i ragazzi stessi portatori di messaggi pro longevità sana nei confronti dei coetanei, dei genitori, degli educatori o di chiunque gravita attorno al loro mondo”.

L'ambizione? Poter presto estendere il modello didattico sCOOLFOOD a livello nazionale.

Publicazione su [Facebook](#): profilo ufficiale di ACF Fiorentina

Data: 5/07/2021

Link al post: <https://it-it.facebook.com/ACFFiorentina/>





ACF Fiorentina ✓
16 h · 🌐

Nutrizione, Sport e Futuro Sostenibile:
segui la diretta live sulla pagina Facebook della fondazione Valter Longo
il 6 luglio alle 11.30

Nutrizione, Sport e Futuro Sostenibile

ECCO COME METTERE IL TURBO ALLE PRESTAZIONI DI RAGAZZI E FUTURI ATLETI






Interverranno:			Modera:	
				
CRISTIAN PETRI	ANTONLUCA MATARAZZO	ROMINA CERVIGNI	DANIELE MESSINA	SILVIA SCOTTI
Head of Nutritionist for the Italy U20 national team at FIGC Club Italia e nutritionista ufficiale della Fiorentina	DevTeam generale di Fondazione Valter Longo Onlus	Biologa Nutrizionista e Responsabile Scientifico di Fondazione Valter Longo	Responsabile Direzione Attività Istituzionale della Fondazione Mezza del Paschi di Siena	Giornalista di La Repubblica Sport

● DIRETTA LIVE IL 6 LUGLIO ORE 11:30 SUI CANALE FACEBOOK E YOUTUBE DELLA FONDAZIONE VALTER LONGO



Piccoli atleti crescono

Giovani, campioni anche a tavola

Fare sport sin da piccoli è fondamentale per una buona qualità della vita, presente e futura. I consigli per un'alimentazione da sportivi.



Sanihelp.it - Salute, benessere e buonumore sono strettamente legati al movimento. Fare sport quindi è una delle migliori assicurazioni per stare bene nel presente e nel futuro. Persino chi inizia a 50 anni, ad esempio, migliora la propria aspettativa di vita, come ha rivelato un recente studio del National Cancer Institute di Bethesda, negli USA.

Naturale poi che se si inizia da piccoli tutto diventa ancora più semplice. Ma quali sono le regole d'oro per una **dieta smart su misura per i giovani sportivi** in grado di conciliare performance al top e salute?

Per rispondere a queste e altre domande si sono confrontati Romina Cervigni, biologa, nutrizionista, responsabile Scientifico della Fondazione Valter Longo Onlus, e Cristian Petri, nutrizionista ufficiale di ACF Fiorentina, che hanno dato vita a un interessante dibattito nel corso del Talk digitale dal titolo Nutrizione, Sport e Futuro



Magazine di salute e benessere: Sanihelp

Data: 13/07/2021

Link all'articolo: <https://www.sanihelp.it/news/31636/vita--importante-frutta-/1.html>



Sostenibile: ecco come mettere il turbo alle prestazioni di ragazzi e futuri atleti organizzato da **Fondazione Valter Longo Onlus, la prima in Italia dedicata a garantire a tutti l'opportunità di una vita lunga e sana attraverso la sana alimentazione e lo stile di vita corretto**, in particolare alle persone fragili e svantaggiate, con la partecipazione di Fondazione Monte dei Paschi di Siena.

Il primo punto da cui partire? «**Non esistono diete o cibi miracolosi capaci di trasformare un giocatore mediocre in un campione, ma un campione potrebbe giocare come un mediocre se sbaglia l'alimentazione**» spiega Petri.

«Ecco perché il mio lavoro, in cooperazione con lo staff medico e tecnico della squadra, è importante per **bilanciare il dispendio energetico giornaliero con un corretto introito calorico per gli atleti** in modo che possano sempre ottenere le migliori prestazioni, con un corretto recupero dalle partite e un'importante lavoro di prevenzione infortuni» continua l'esperto.

«La dieta della longevità, che si basa sulle evidenze scientifiche raccolte da Valter Longo in decenni di studi, racchiude e combina i migliori ingredienti della tradizione mediterranea, legumi, cereali integrali, frutta di stagione e frutta a guscio, verdura, olio di oliva, fornendo **energie e preziosi nutrienti ai muscoli e all'intero organismo**» precisa Cervigni.

«Si tratta di uno **schema alimentare che riduce l'apporto di proteine di origine animale, privilegiando fonti proteiche vegetali**, ma con una importante raccomandazione per chi si allena: fare attenzione non solo al tipo di alimento che si assume, ma anche all'orario nel quale lo si consuma, primo o dopo l'allenamento, senza dimenticare di lasciare passare almeno dodici ore fra la cena e la colazione del giorno successivo» conclude l'esperta. Ecco i **cinque consigli per la dieta dei giovani sportivi**, under 18 che si allenano regolarmente.

Scegliere carboidrati complessi e a basso indice glicemico, come cereali e pseudocereali, ad esempio amaranto, quinoa e grano saraceno, verdure e cereali integrali.

Magazine di salute e benessere: Sanihelp

Data: 13/07/2021

Link all'articolo: <https://www.sanihelp.it/news/31636/vita--importante-frutta-/1.html>



Semaforo rosso per le 4 P: Pasta, Pane, Pizza, Patate. Sono alimenti ricchi di amidi e per gli zuccheri che vedono come sorvegliati speciali succhi di frutta, merendine, bevande zuccherate gassate. Limitare non significa evitare: le quantità giuste sono accettate minimizzando **merendine** e bevande zuccherate. Anche un dolce ogni tanto va bene, soprattutto quelli un po' più sani a base di frutta o cioccolato fondente.

Occhio ai grassi: andrebbero ridotti al minimo i grassi saturi, idrogenati e trans presenti in merendine e prodotti confezionati e processati industrialmente.

Mangiare di più, non di meno, ma meglio: per bambini in generale, e soprattutto per quelli con eccesso di peso, si raccomanda di sostituire una parte degli alimenti contenenti alte quantità di amido come la pasta, il pane, il riso o le patate con verdure e **legumi** che sono ricchi di fibra e quindi danno maggior senso di sazietà. Togliere, ad esempio, 50-60 grammi di questi alimenti ogni giorno e sostituirli con 100 o più grammi di carote, broccoli, ceci o **fagioli**.

Mangiare nell'arco delle 12 ore, per esempio facendo colazione alle 8 del mattino e finendo di cenare entro le 20. Questo è importante soprattutto per i bambini sovrappeso e obesi. Piccole variazioni, ad esempio 11 o 13 ore, si possono concedere se il peso è normale.

Magazine di salute e benessere: [Sanihelp](#)

Data: 14/07/2021

Link all'articolo: <https://www.sanihelp.it/gallery/2750/consiglialimentarigiovanisportivi-alimentazioneasanaprimis/21689.html>



Ragazzi, sport, alimentazione

5 consigli alimentari per i giovani sportivi

I successi degli ultimi giorni hanno riportato al centro l'interesse per lo sport soprattutto dei ragazzi. Una buona prestazione sportiva, però necessita di un'alimentazione adeguata

Clicca qui sotto per vedere i consigli:



Alimentazione sana in primis



La regola delle 4 P



Occhio ai grassi



Attenzione alla qualità Att

Magazine di salute e benessere: [Sanihelp](#)

Data: 14/07/2021

Link all'articolo: <https://www.sanihelp.it/gallery/2750/consiglialimentarigiovanisportivi-alimentazioneasanaprimis/21689.html>



1 - Alimentazione sana in primis



© iStock

1 - Alimentazione sana in primis

Per cimentarsi correttamente con lo sport a qualunque livello bisogna mangiare bene: lo hanno ribadito **Romina Cervigni, Biologa, Nutrizionista, Responsabile Scientifico della Fondazione Valter Longo Onlus**, e **Cristian Petri, nutrizionista ufficiale di ACF Fiorentina**, che hanno dato vita a un interessante dibattito nel corso del Talk digitale dal titolo *Nutrizione, Sport e Futuro Sostenibile: ecco come mettere il turbo alle prestazioni di ragazzi e futuri atleti*.

La regola numero uno da rispettare è sicuramente quella di scegliere carboidrati complessi e a basso indice glicemico, come cereali e pseudocereali ad esempio amaranto, quinoa e grano saraceno, verdure e cereali integrali.

Magazine di salute e benessere: [Sanihelp](#)

Data: 14/07/2021

Link all'articolo: <https://www.sanihelp.it/gallery/2750/consiglialimentarigiovanisportivi-alimentazioneasanaprimis/21689.html>



2 - La regola delle 4 P



© IStock

2 - La regola delle 4 P

Semaforo rosso per le 4 P: Pasta, Pane, Pizza, Patate, in quanto alimenti molto ricchi di amidi e per gli zuccheri, fra i sorvegliati speciali

Limitare non significa **evitare**, quindi le quantità giuste sono accettate minimizzando merendine e bevande zuccherate.

Anche un dolce ogni tanto va bene, soprattutto quelli un po' più sani a base di frutta o **cioccolato fondente**.

Magazine di salute e benessere: [Sanihelp](#)

Data: 14/07/2021

Link all'articolo: <https://www.sanihelp.it/gallery/2750/consiglialimentarigiovanisportivi-alimentazioneasanaprimis/21689.html>



3 - Occhio ai grassi



© iStock

3 - Occhio ai grassi

Ridurre al minimo i grassi saturi, idrogenati e trans presenti in merendine e prodotti confezionati e processati industrialmente: questo significa cercare di non lasciarsi andare al cibo spazzatura e alla tentazione di cedere a tutto ciò che è già precotto.

Magazine di salute e benessere: [Sanihelp](#)

Data: 14/07/2021

Link all'articolo: <https://www.sanihelp.it/gallery/2750/consiglialimentarigiovanisportivi-alimentazioneasanaprimis/21689.html>



4 - Attenzione alla qualità



© iStock

4 - Attenzione alla qualità

Mangiare di più, non di meno, ma meglio questo deve essere un imperativo categorico: per bambini in generale, e soprattutto per quelli con eccesso di peso, si raccomanda di sostituire una parte degli alimenti contenenti alte quantità di amido come la pasta, il pane, il riso o le patate, con verdure e legumi che sono ricchi di fibra e quindi danno maggior senso di sazietà.

Togliere, ad esempio, 50-60 grammi di questi alimenti ogni giorno e sostituirli con 100 o più grammi di carote, broccoli, ceci o fagioli.

Magazine di salute e benessere: [Sanihelp](#)

Data: 14/07/2021

Link all'articolo: <https://www.sanihelp.it/gallery/2750/consiglialimentarigiovanisportivi-alimentazioneasanaprimis/21689.html>



5 - Attenzione agli orari



© iStock

5 - Attenzione agli orari

Mangiare nell'arco delle 12 ore, per esempio facendo colazione alle 8 del mattino e finendo di cenare entro le 20.

Questo è importante soprattutto per i bambini sovrappeso e obesi.

Piccole variazioni, ad esempio 11 o 13 ore, sono tollerate se il peso è normale.

Magazine online di informazione su salute e lifestyle: [Bella.it](http://www.bella.it)

Data: 21/07/2021

Link all'articolo: <http://www.bella.it/sana-alimentazione-per-i-giovani-sportivi-mangiare-di-piu-e-meglio/>

BELLA.it

Segnalazione in Home Page



BELLA.it



SANA ALIMENTAZIONE PER I GIOVANI SPORTIVI: MANGIARE DI PIÙ E MEGLIO

Sana alimentazione per i giovani sportivi: mangiare di più e meglio, scegliendo carboidrati complessi (a basso indice glicemico) e pseudocereali. Attenzione alle “4 P” – Pasta, Pane, Pizza, Patate

In una Top 5 i consigli dei nutrizionisti

Romina Cervigni (Fondazione Valter Longo Onlus) e Cristian Petri (ACF Fiorentina)

Fare Sport è fondamentale per avere una **buona qualità della vita**, migliorare il **tono dell'umore** e il **benessere generale dell'organismo**. Sport fa rima anche con **longevità**: persino chi inizia ad allenarsi a **50 anni** migliora la propria aspettativa di vita, come ha rivelato un recente studio del **National Cancer Institute di Bethesda, negli USA**. *Ma quali sono le regole d'oro per una dieta Smart su misura per i giovani sportivi in grado di conciliare performance al top e salute? Ed infine, cosa emerge dalle reali esperienze sul campo dei giovani atleti?*

Per rispondere a queste e altre domande si sono confrontati **Romina Cervigni**, Biologa, Nutrizionista, Responsabile Scientifico della **Fondazione Valter Longo Onlus**, e **Cristian Petri**, nutrizionista ufficiale di **ACF Fiorentina**, che hanno dato vita a un interessante dibattito nel corso del **Talk digitale** dal titolo **“Nutrizione, Sport e Futuro Sostenibile: ecco come mettere il turbo alle prestazioni di ragazzi e futuri atleti”** organizzato da **Fondazione Valter Longo Onlus**, la prima in Italia dedicata a garantire a tutti l'opportunità di una vita lunga e sana attraverso la sana alimentazione e lo stile di vita corretto, in particolare alle persone fragili e svantaggiate, con la partecipazione di **Fondazione Monte dei Paschi di Siena**.



Magazine online di informazione su salute e lifestyle: [Bella.it](http://www.bella.it)

Data: 21/07/2021

Link all'articolo: <http://www.bella.it/sana-alimentazione-per-i-giovani-sportivi-mangiare-di-piu-e-meglio/>

BELLA.it

In una Top 5 i consigli per l'alimentazione Smart dei giovani sportivi

Un particolare approfondimento è stato dedicato al **ruolo dell'alimentazione** per bambini e ragazzi under 18 che si allenano regolarmente, ai quali i due nutrizionisti hanno dedicato **cinque importanti consigli** per la sana alimentazione e lo stile di vita corretto:

1. **Scegliere carboidrati complessi e a basso indice glicemico**, come **cereali e pseudocereali** – ad esempio *amaranto*, *quinoa* e *grano saraceno*, **verdure** e **cereali integrali**;
2. **Semaforo rosso per le 4 P: Pasta, Pane, Pizza, Patate** – in quanto alimenti molto ricchi di amidi – **e per gli zuccheri** – fra i **“sorvegliati” speciali succhi di frutta, merendine, bevande zuccherate gassate**. Limitare non significa evitare, quindi le quantità giuste sono accettate minimizzando merendine e bevande zuccherate. Anche un dolce ogni tanto va bene, soprattutto quelli un po' più sani a base di frutta o cioccolato fondente.
3. **Occhio ai grassi**: ridurre al minimo i grassi saturi, idrogenati e trans presenti in merendine e prodotti confezionati e processati industrialmente;
4. **Mangiare di più, non di meno, ma meglio**: per bambini in generale, e soprattutto per quelli con eccesso di peso, si raccomanda di sostituire una parte degli alimenti contenenti alte quantità di amido – come la pasta, il pane, il riso o le patate, con **verdure** e **legumi** che sono **ricchi di fibra** e quindi danno maggior **senso di sazietà**. Togliere, ad esempio, 50-60 grammi di questi alimenti ogni giorno e sostituirli con 100 o più grammi di carote, broccoli, ceci o fagioli, ecc.
5. **Mangiare nell'arco delle 12 ore**, per esempio facendo colazione alle 8 del mattino e finendo di cenare entro le 20. Questo è importante soprattutto per i bambini sovrappeso e obesi. Piccole variazioni, ad esempio 11 o 13 ore, sono tollerate se il peso è normale.



Magazine online di informazione su salute e lifestyle: [Bella.it](http://www.bella.it)

Data: 21/07/2021

Link all'articolo: <http://www.bella.it/sana-alimentazione-per-i-giovani-sportivi-mangiare-di-piu-e-meglio/>

BELLA.it

Cristian Petri, ACF Fiorentina: l'alimentazione sbagliata può trasformare un campione in un mediocre

“Non esistono diete o cibi miracolosi capaci di trasformare un giocatore mediocre in un campione, ma un campione potrebbe giocare come un mediocre se sbaglia l'alimentazione. Ecco perché il mio lavoro, in cooperazione con lo staff medico e tecnico della squadra, è importante per bilanciare il dispendio energetico giornaliero con un corretto introito calorico per gli atleti in modo che possano sempre ottenere le migliori prestazioni, con un corretto recupero dalle partite e un'importante lavoro di prevenzione infortuni”, esordisce così **Cristian Petri**, nutrizionista ufficiale di ACF Fiorentina.

Nella dieta della longevità il miglior carburante per prestazioni sportive al Top

*Esercizio fisico, longevità e salute sono elementi chiave per rallentare l'invecchiamento e restare in forma il più a lungo possibile. In abbinamento all'esercizio fisico un'alimentazione appropriata può aiutare certi tessuti a guarire e a rigenerarsi. In particolare, la **dieta della longevità**, che si basa sulle evidenze scientifiche raccolte da Valter Longo in decenni di studi, racchiude e combina i **migliori ingredienti della tradizione mediterranea** – legumi, cereali integrali, frutta di stagione e frutta a guscio, verdura, olio di oliva – fornendo energie e preziosi nutrienti ai muscoli e al nostro organismo.*

“Il nostro schema alimentare riduce l'apporto di proteine di origine animale, privilegiando fonti proteiche vegetali, ma con una importante raccomandazione per chi si allena: fare attenzione non solo al tipo di alimento che si assume, ma anche all'orario (Timing) nel quale lo si consuma, primo o dopo l'allenamento, senza dimenticare di lasciare passare almeno dodici ore fra la cena e la colazione del giorno successivo”, spiega **Romina Cervigni**, Biologa, Nutrizionista, Responsabile Scientifico della Fondazione Valter Longo Onlus.

Fondazione Valter Longo Onlus nasce a Milano nel 2017 e si occupa di salute e longevità sana, realizzando principalmente visite nutrizionali gratuite per soggetti svantaggiati e progetti di educazione alimentare nelle scuole, ma anche progetti per il benessere e il miglioramento della qualità della vita dei dipendenti nell'ambito di iniziative di well-being aziendale. La Fondazione nasce per volere del Professor Valter Longo, Direttore del Programma di Oncologia e longevità dell'IFOM di Milano e Direttore del Longevity Institute dell'USC (University of Southern California) Davis School of Gerontology di Los Angeles – conosciuto in tutto il mondo per l'invenzione del Programma che mima il digiuno e per il suo best-seller mondiale “La dieta della Longevità”, tradotto in 19 lingue con oltre 1 milione di copie vendute solo in Italia e USA. Il Professor Valter Longo è stato inserito dalla rivista americana Time nella lista dei 50 personaggi più influenti del 2018 in ambito salute e nel 2020 ha aperto la sua prima clinica della Longevità a Los Angeles offrendo assistenza con un team di medici, biologi e dietisti che operano in modo integrativo per combinare la medicina tradizionale con interventi innovativi focalizzati sulla nutrizione

Quotidiano di informazione online: il Cittadino online

Data: 5/07/2021

Link all'articolo: <http://www.sienafree.it/salute-e-benessere/257-salute-e-benessere/125778-nutrizione-sport-e-futuro-sostenibile-mettere-il-turbo-alle-prestazioni-di-ragazzi-e-futuri-atleti>

“Nutrizione, Sport e Futuro Sostenibile” per performance al top e salute

**Talk digitale organizzato dalla Fondazione Longo con
Fiorentina e FMps**



SIENA. Alimentazione corretta e stile di vita equilibrato sono alla base del circolo virtuoso per la costruzione di una vita sana e longeva. Ma soprattutto, rappresentano presupposti indispensabili per le attività sportive di ragazzi e futuri atleti. In questo scenario, famiglie, scuole, allenatori e preparatori atletici svolgono un ruolo chiave per l'educazione alla nutrizione consapevole. Ma quali sono le regole d'oro per una dieta smart, in grado di conciliare performance al top e salute? Che tipo di sensibilità e di consapevolezza esprimono oggi i ragazzi sui temi della nutrizione corretta e dello stile di vita sano? E infine, cosa emerge dalle reali esperienze sul campo dei giovani atleti?



Quotidiano di informazione online: il Cittadino online

Data: 5/07/2021

Link all'articolo: <http://www.sienafree.it/salute-e-benessere/257-salute-e-benessere/125778-nutrizione-sport-e-futuro-sostenibile-mettere-il-turbo-alle-prestazioni-di-ragazzi-e-futuri-atleti>

ilCittadinoonline.it
Quotidiano indipendente dalla parte dei cittadini

Su questi e altri macrotemi si confronteranno alcuni esperti, che animeranno il Talk digitale dal titolo “**Nutrizione, Sport e Futuro Sostenibile: ecco come mettere il turbo alle prestazioni di ragazzi e futuri atleti**”, organizzato da Fondazione Valter Longo Onlus, la prima in Italia dedicata a garantire a tutti l'opportunità di una vita lunga e sana attraverso la sana alimentazione e lo stile di vita corretto, in particolare alle persone fragili e svantaggiate, in agenda per martedì **6 luglio**, alle **ore 11 e 30**. La partecipazione al Talk sarà **gratuita** accedendo ai seguenti link: <https://www.youtube.com/channel/UCluHoRDTpeFvdP3uIPOKILg>

<https://www.facebook.com/fondazionevalterlongoonlus>

Interverranno: **Antonluca Matarazzo**, direttore generale della Fondazione Valter Longo Onlus; **Romina Cervigni**, biologa, nutrizionista, responsabile Scientifico della Fondazione Valter Longo Onlus; **Cristian Petri**, head nutritionist for the Italy U20 national team at FIGC Club Italia e nutrizionist ufficiale della Fiorentina; **Daniele Messina**, responsabile direzione Attività Istituzionale della Fondazione Monte dei Paschi di Siena. Modererà il dibattito la giornalista **Silvia Scotti** del quotidiano La Repubblica Sport.

Quotidiano di informazione online: il Cittadino online

Data: 6/07/2021

Link all'articolo: <https://www.ilcittadinonline.it/benessere-e-salute/in-toscana-cresce-il-successo-del-progetto-scoolfood/>

ilCittadinoonline.it
Quotidiano indipendente dalla parte dei cittadini

In Toscana cresce il successo del progetto sCOOLFOOD



SIENA. **Alimentazione corretta** e **stile di vita equilibrato** sono alla base del **circolo virtuoso** per le **attività sportive** di **ragazzi** e futuri atleti. In questo scenario, famiglie, scuole, allenatori e preparatori atletici svolgono un **ruolo chiave** per l'**educazione alla nutrizione consapevole**. Ma che tipo di sensibilità e di consapevolezza esprimono oggi i ragazzi sui temi della nutrizione corretta e dello stile di vita sano?

A rispondere a questa e altre domande è stato **Daniele Messina**, **Responsabile Direzione Attività Istituzionale della Fondazione Monte dei Paschi di Siena**, che ha animato il **Talk digitale** dal titolo **“Nutrizione, Sport e Futuro Sostenibile: ecco come mettere il turbo alle prestazioni di ragazzi e futuri atleti”** organizzato da **Fondazione Valter Longo Onlus**, la prima in Italia dedicata a garantire a tutti l'opportunità di una vita lunga e sana attraverso la sana alimentazione e lo stile di vita corretto, in particolare alle persone fragili e svantaggiate, con la partecipazione di **ACF Fiorentina**.



Quotidiano di informazione online: il Cittadino online

Data: 6/07/2021

Link all'articolo: <https://www.ilcittadinonline.it/benessere-e-salute/in-toscana-cresce-il-successo-del-progetto-scoolfood/>

ilCittadinoonline.it
Quotidiano indipendente dalla parte dei cittadini

Messina ha raccontato l'impegno della Fondazione Mps nella realizzazione del programma **“sCOOL FOOD. Per un futuro di tutto rispetto”**, che ha preso il via nel **2016** nelle **scuole primarie e secondarie** di primo grado delle province di **Siena, Arezzo e Grosseto**. Un progetto didattico ideato per favorire l'acquisizione da parte degli studenti delle competenze necessarie per promuovere lo **sviluppo sostenibile** in linea con gli obiettivi di **Agenda 2030** (il programma d'azione per lo sviluppo sostenibile dell'ONU).

“Il primo anno l'iniziativa ha generato molta curiosità, ma anche qualche difficoltà, poiché adottava un modello innovativo per la scuola, che prevedeva la formazione dei docenti e lezioni settimanali su temi extra curriculari per tutto l'anno – ha spiegato **Daniele Messina** -. Poi, però, la partecipazione al programma è stata in crescita costante, tanto che nell'ultima edizione 2020/21 hanno partecipato oltre 350 classi delle scuole elementari e medie, per un totale di 7.500 studenti coinvolti. In generale abbiamo rilevato una forte esigenza di educare e sensibilizzare ai temi della sana alimentazione, la cui importanza per la salute e per lo sport viene in gran parte sottovalutata. Per questo abbiamo previsto anche specifiche misure per promuovere un modello di mensa scolastica buona, sana e sostenibile”.

E anche grazie alla **partnership con Fondazione Valter Longo Onlus** – referente scientifico per la formazione ai docenti e per i kit didattici gratuiti sui temi della salute, nutrizione e longevità sana – le attività divulgative e di responsabilizzazione dei ragazzi sugli aspetti della corretta nutrizione verranno ulteriormente potenziate.



Quotidiano di informazione online: il Cittadino online

Data: 6/07/2021

Link all'articolo: <https://www.ilcittadinoonline.it/benessere-e-salute/in-toscana-cresce-il-successo-del-progetto-scoolfood/>

ilCittadinoonline.it
Quotidiano indipendente dalla parte dei cittadini

“Abbiamo fortemente voluto questa prima tavola rotonda per poter sensibilizzare i ragazzi e, più in generale, il mondo dello sport, su tematiche di fondamentale importanza per la loro salute e poterlo fare con chi ci affianca in questa iniziativa è motivo di grande soddisfazione perché quando si parla di sport e attività fisica, non si può non affrontare il tema dell'alimentazione – ha commentato **Antonluca Matarazzo, direttore generale di Fondazione Valter Longo Onlus** –. L'obiettivo è di raggiungere sempre più giovani sul territorio italiano, così da permettere che possano realmente acquisire una tale consapevolezza da autoresponsabilizzarsi e automonitorarsi nel loro quotidiano, e divenire i bambini e i ragazzi stessi portatori di messaggi pro longevità sana nei confronti dei coetanei, dei genitori, degli educatori o di chiunque gravita attorno al loro mondo”.

L'ambizione? Poter presto estendere il modello didattico sCOOLFOOD a **livello nazionale**.

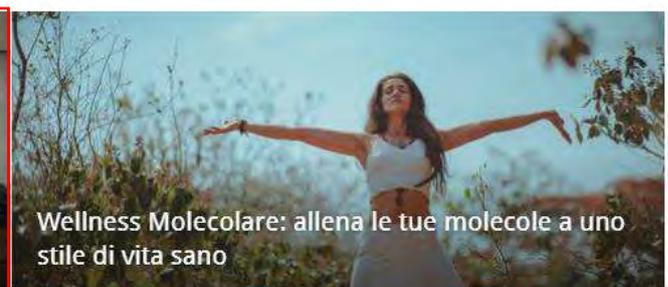
Magazine online di informazione su salute e lifestyle: Il Font

Data: 21/07/2021

Link all'articolo: <https://www.ilfont.it/alimentazione/sana-alimentazione-per-i-giovani-sportivi-i-5-consigli-dei-nutrizionisti-98672/>

IL FONT
INFORMAZIONE DI CARATTERE
SALUTE, BENESSERE E SPORTIVI DI VITA

Segnalazione in Home Page



Magazine online di informazione su salute e **lifestyle**: Il Font

Data: 21/07/2021

Link all'articolo: <https://www.ilfont.it/alimentazione/sana-alimentazione-per-i-giovani-sportivi-i-5-consigli-dei-nutrizionisti-98672/>

IL FONT
INFORMAZIONE DI CARATTERE
AGRICOLA, MEDICINA E NUTRIZIONE



SANA ALIMENTAZIONE PER I GIOVANI SPORTIVI: I 5 CONSIGLI DEI NUTRIZIONISTI



Fare **Sport** e avere una **sana alimentazione** è **fondamentale** per avere una **buona qualità** della **vita**, **migliorare** il **tono** dell'**umore** e il **benessere generale** dell'**organismo**.

Sport fa rima anche con **longevità**: persino chi inizia ad allenarsi a 50 anni migliora la propria aspettativa di vita, come ha rivelato un recente studio del National Cancer Institute di Bethesda, negli USA.

Ma **quali sono** le **regole d'oro** per una **dieta Smart** su misura per i **giovani sportivi** in grado di conciliare performance al top e salute? Cosa emerge dalle reali esperienze sul campo dei giovani atleti?

Per **rispondere** a queste e altre **domande** si sono confrontati **Romina Cervigni**, Biologa, Nutrizionista, Responsabile Scientifico della **Fondazione Valter Longo Onlus**, e **Cristian Petri**, nutrizionista ufficiale di ACF Fiorentina.

Magazine online di informazione su salute e lifestyle: Il Font

Data: 21/07/2021

Link all'articolo: <https://www.ilfont.it/alimentazione/sana-alimentazione-per-i-giovani-sportivi-i-5-consigli-dei-nutrizionisti-98672/>



Sana alimentazione: i 5 consigli per i giovani sportivi

I due nutrizionisti hanno raccolto **5** importanti **consigli** per una **sana alimentazione** e uno **stile di vita corretto**.

Soprattutto **dedicati ai bambini e ragazzi under 18** che si **allenano regolarmente**.

1. **Scegliere carboidrati complessi** e a **basso indice glicemico**, come cereali e pseudocereali, ad esempio amaranto, quinoa e grano saraceno, verdure e cereali integrali.
2. **Semaforo rosso** per le 4 P: **Pasta, Pane, Pizza, Patate**, in quanto alimenti molto **ricchi di amidi**, e per gli **zuccheri**. Fra i "sorvegliati" speciali succhi di frutta, merendine, bevande zuccherate gassate. **Limitare non significa evitare**, quindi le **quantità giuste** sono **accettate** minimizzando merendine e bevande zuccherate. Anche un dolce ogni tanto va bene, soprattutto quelli un po' più sani a base di frutta o cioccolato fondente.
3. **Occhio ai grassi: ridurre** al minimo i **grassi saturi, idrogenati e trans** presenti in merendine e prodotti confezionati e processati industrialmente.
4. **Mangiare di più, non di meno, ma meglio**: per **bambini** in generale, e soprattutto per quelli con **eccesso di peso**, si raccomanda di **sostituire** una parte degli **alimenti contenenti** alte quantità di **amido** come la pasta, il pane, il riso o le patate, **con verdure e legumi** che sono **ricchi di fibra** e quindi **danno maggior senso di sazietà**. Togliere, ad esempio, 50-60 grammi di questi alimenti ogni giorno e sostituirli con 100 o più grammi di carote, broccoli, ceci o fagioli.
5. **Mangiare nell'arco delle 12 ore**, per esempio facendo **colazione** alle **8** del mattino e finendo di **cenare entro le 20**. Questo è importante **soprattutto** per i **bambini sovrappeso** e obesi. Piccole variazioni, ad esempio 11 o 13 ore, sono tollerate se il peso è normale.

Magazine online di informazione su salute e **lifestyle**: Il Font

Data: 21/07/2021

Link all'articolo: <https://www.ilfont.it/alimentazione/sana-alimentazione-per-i-giovani-sportivi-i-5-consigli-dei-nutrizionisti-98672/>

IL FONT
INFORMAZIONE DI CARATTERE
SALUTE, BENESSERE E SPORTIVO

L'alimentazione sbagliata può trasformare un campione in un mediocre



“Non esistono diete o cibi miracolosi capaci di trasformare un giocatore mediocre in un campione, ma un **campione potrebbe giocare come un mediocre se sbaglia l'alimentazione.**

Ecco perché il mio lavoro, in cooperazione con lo staff medico e tecnico della squadra, è **importante per bilanciare il dispendio energetico giornaliero con un corretto introito calorico** per gli atleti.

In modo che possano sempre **ottenere le migliori prestazioni**, con un **corretto recupero** dalle partite e un'importante lavoro di prevenzione infortuni”, dice Cristian Petri, nutrizionista ufficiale di ACF Fiorentina.

Dieta della longevità: la migliore per prestazioni sportive eccellenti

Esercizio fisico, longevità e salute sono elementi chiave per rallentare l'invecchiamento e restare in forma il più a lungo possibile.

In abbinamento all'esercizio fisico **un'alimentazione appropriata** può **aiutare** certi **tessuti a guarire e a rigenerarsi.**

In particolare, la **dieta della longevità**, che si basa su evidenze scientifiche, **racchiude e combina i migliori ingredienti** della **tradizione mediterranea** come legumi, cereali integrali, frutta di stagione e frutta a guscio, verdura, olio di oliva, **forrendo energie** e preziosi **nutrienti ai muscoli e al nostro organismo.**



Magazine online di informazione su salute e lifestyle: Il Font

Data: 21/07/2021

Link all'articolo: <https://www.ilfont.it/alimentazione/sana-alimentazione-per-i-giovani-sportivi-i-5-consigli-dei-nutrizionisti-98672/>



“Il nostro **schema alimentare riduce** l'apporto di **proteine di origine animale, privilegiando** fonti **proteiche vegetali**.

Ma con una importante **raccomandazione per chi si allena**: fare **attenzione non solo** al **tipo di alimento** che si assume, **ma** anche all'**orario** (Timing) nel quale **lo si consuma, prima o dopo** l'**allenamento**.

Senza dimenticare di **lasciare passare** almeno **dodici ore** fra la **cena** e la **colazione del giorno successivo**”, spiega Romina Cervigni, Biologa, Nutrizionista, Responsabile Scientifico della Fondazione Valter Longo Onlus.

Potale di informazione sul mondo sportivo: 4running

Data: 6/07/2021

Link all'articolo: <https://www.4actionsport.it/alimentazione-attenzione-alle-4-p/>



ALIMENTAZIONE: attenzione alle 4 P!



Una sana alimentazione per i giovani sportivi suggerisce di mangiare di più e meglio, scegliendo carboidrati complessi (a basso indice glicemico) e pseudocereali.

Una **sana alimentazione** per i giovani sportivi suggerisce di **mangiare di più** e meglio, scegliendo carboidrati complessi (a basso indice glicemico) e pseudocereali.

Attenzione alle “4 P” – Pasta, Pane, Pizza, Patate

In una classifica “Top 5” i 5 migliori consigli dei nutrizionisti Romina Cervigni (Fondazione Valter Longo Onlus) e Cristian Petri (ACF Fiorentina)

Potale di informazione sul mondo sportivo: 4running

Data: 6/07/2021

Link all'articolo: <https://www.4actionsport.it/alimentazione-attenzione-alle-4-p/>

4running



Sport = Qualità della vita

Fare Sport è fondamentale per avere una buona qualità della vita, migliorare il tono dell'umore e il benessere generale dell'organismo.

Sport fa rima anche con longevità: persino chi inizia ad allenarsi a 50 anni migliora la propria aspettativa di vita, come ha rivelato un recente studio del National Cancer Institute di Bethesda, negli USA. Ma quali sono le regole d'oro per una dieta Smart su misura per i giovani sportivi in grado di conciliare performance al top e salute?

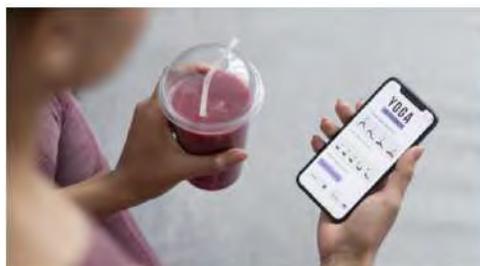


4running

Ma cosa emerge dalle reali esperienze sul campo dei giovani atleti?

La parola a Romina Cervigni e Cristian Petri

Per rispondere a queste e altre domande si sono confrontati **Romina Cervigni**, Biologa, Nutrizionista, Responsabile Scientifico della Fondazione Valter Longo Onlus, e **Cristian Petri**, nutrizionista ufficiale di ACF Fiorentina, che hanno dato vita a un interessante dibattito nel corso del Talk digitale dal titolo "Nutrizione, Sport e Futuro Sostenibile: ecco come mettere il turbo alle prestazioni di ragazzi e futuri atleti" organizzato da **Fondazione Valter Longo Onlus**, la prima in Italia dedicata a garantire a tutti l'opportunità di una vita lunga e sana attraverso la sana alimentazione e lo stile di vita corretto, in particolare alle persone fragili e svantaggiate, con la partecipazione di **Fondazione Monte dei Paschi di Siena**.



La Top 5 alimentare

In una Top 5 i consigli per l'alimentazione Smart dei giovani sportivi

Un particolare approfondimento è stato dedicato al ruolo dell'alimentazione per bambini e ragazzi under 18 che si allenano regolarmente, ai quali i due nutrizionisti hanno dedicato cinque importanti consigli per la sana alimentazione e lo stile di vita corretto:

4running

- 1.** Scegliere carboidrati complessi e a basso indice glicemico, come cereali e pseudocereali – ad esempio amaranto, quinoa e grano saraceno, verdure e cereali integrali;
- 2.** Semaforo rosso per le 4 P: Pasta, Pane, Pizza, Patate – in quanto alimenti molto ricchi di amidi – e per gli zuccheri – fra i “sorvegliati” speciali succhi di frutta, merendine, bevande zuccherate gassate. Limitare non significa evitare, quindi le quantità giuste sono accettate minimizzando merendine e bevande zuccherate. Anche un dolce ogni tanto va bene, soprattutto quelli un po’ più sani a base di frutta o cioccolato fondente.
- 3.** Occhio ai grassi: ridurre al minimo i grassi saturi, idrogenati e trans presenti in merendine e prodotti confezionati e processati industrialmente;
- 4.** Mangiare di più, non di meno, ma meglio: per bambini in generale, e soprattutto per quelli con eccesso di peso, si raccomanda di sostituire una parte degli alimenti contenenti alte quantità di amido – come la pasta, il pane, il riso o le patate, con verdure e legumi che sono ricchi di fibra e quindi danno maggior senso di sazietà. Togliere, ad esempio, 50-60 grammi di questi alimenti ogni giorno e sostituirli con 100 o più grammi di carote, broccoli, ceci o fagioli, ecc.
- 5.** Mangiare nell’arco delle 12 ore, per esempio facendo colazione alle 8 del mattino e finendo di cenare entro le 20. Questo è importante soprattutto per i bambini sovrappeso e obesi. Piccole variazioni, ad esempio 11 o 13 ore, sono tollerate se il peso è normale.

Potale di informazione sul mondo sportivo: 4running

Data: 6/07/2021

Link all'articolo: <https://www.4actionsport.it/alimentazione-attenzione-alle-4-p/>

4running



Secondo Cristian Petri un'alimentazione non corretta può trasformare un campione in un atleta mediocre!

Le parole di Petri

"Non esistono diete o cibi miracolosi capaci di trasformare un giocatore mediocre in un campione, ma un campione potrebbe giocare come un mediocre se sbaglia l'alimentazione. Ecco perché il mio lavoro, in cooperazione con lo staff medico e tecnico della squadra, è importante per bilanciare il dispendio energetico giornaliero con un corretto introito calorico per gli atleti in modo che possano sempre ottenere le migliori prestazioni, con un corretto recupero dalle partite e un'importante lavoro di prevenzione infortuni"



La dieta della longevità

Nella dieta della longevità il miglior carburante per prestazioni sportive al Top. Esercizio fisico, longevità e salute sono elementi chiave per rallentare l'invecchiamento e restare in forma il più a lungo possibile. In abbinamento all'esercizio fisico un'alimentazione appropriata può aiutare certi tessuti a guarire e a rigenerarsi. In particolare, la dieta della longevità, che si basa sulle evidenze scientifiche raccolte da Valter Longo in decenni di studi, racchiude e combina i migliori ingredienti della tradizione mediterranea – legumi, cereali integrali, frutta di stagione e frutta a guscio, verdura, olio di oliva – fornendo energie e preziosi nutrienti ai **muscoli** e al nostro organismo.





Potale di informazione sul mondo sportivo: 4running

Data: 6/07/2021

Link all'articolo: <https://www.4actionsport.it/alimentazione-attenzione-alle-4-p/>



Le parole di Romina Cervigni, biologa nutrizionista

"Il nostro schema alimentare riduce l'apporto di proteine di origine animale, privilegiando fonti proteiche vegetali, ma con una importante raccomandazione per chi si allena: fare attenzione non solo al tipo di alimento che si assume, ma anche all'orario (Timing) nel quale lo si consuma, primo o dopo l'allenamento, senza dimenticare di lasciare passare almeno dodici ore fra la cena e la colazione del giorno successivo".

La Fondazione Valter Longo

Fondazione Valter Longo Onlus nasce a Milano nel 2017 e si occupa di salute e longevità sana, realizzando principalmente visite nutrizionali gratuite per soggetti svantaggiati e progetti di educazione alimentare nelle scuole, ma anche progetti per il benessere e il miglioramento della qualità della vita dei dipendenti

Magazine di informazione sportiva online: My fitness magazine

Data: 20/07/2021

Link all'articolo: <http://www.myfitnessmagazine.it/sana-alimentazione-per-i-giovani-sportivi/>

fitness
magazine

Segnalazione in Home Page



5 consigli di sana alimentazione per i giovani sportivi

20 LUGLIO 2021 di SIMONA RECANATINI

Sana alimentazione per i giovani sportivi: mangiare di più e meglio, scegliendo carboidrati complessi (a basso indice glicemico) e pseudocereali e facendo attenzione alle "4 P" ovvero Pasta, Pane, Pizza, Patate. In una Top 5 i consigli dei nutrizionisti Romina Cervigni (Fondazione Valter Longo Onlus) e Cristian Petri, nutrizionista ufficiale di ACF Fiorentina per una dieta Smart su misura per i giovani sportivi in grado di conciliare performance al top e salute.



Sana alimentazione per i giovani sportivi? Un tema importantissimo. Fare Sport è fondamentale per avere una buona qualità della vita, migliorare il tono dell'umore e il benessere generale dell'organismo. Sport fa rima anche con longevità: persino chi inizia ad allenarsi a 50 anni migliora la propria aspettativa di vita, come ha rivelato un recente studio del National Cancer Institute di Bethesda, negli USA.

Magazine di informazione sportiva online: My fitness magazine

Data: 20/07/2021

Link all'articolo: <http://www.myfitnessmagazine.it/sana-alimentazione-per-i-giovani-sportivi/>



Ma quali sono le regole d'oro per una dieta Smart su misura per i giovani sportivi in grado di conciliare performance al top e salute?

Ed infine, cosa emerge dalle reali esperienze sul campo dei giovani atleti?

Sana alimentazione per i giovani sportivi

1. Sana alimentazione per i giovani sportivi
2. 5 consigli per l'alimentazione Smart dei giovani sportivi
3. L'alimentazione sbagliata può trasformare un campione in un mediocre
4. Il miglior carburante per prestazioni sportive al Top
5. La Fondazione Valter Longo Onlus
6. La ACF Fiorentina

Per rispondere a queste e altre domande si sono confrontati **Romina Cervigni**, Biologa, Nutrizionista, Responsabile Scientifico della **Fondazione Valter Longo Onlus**, e **Cristian Petri**, nutrizionista ufficiale di **ACF Fiorentina**, che hanno dato vita a un interessante dibattito nel corso del **Talk digitale** dal titolo **“Nutrizione, Sport e Futuro Sostenibile: ecco come mettere il turbo alle prestazioni di ragazzi e futuri atleti”** organizzato da **Fondazione Valter Longo Onlus**, la prima in Italia dedicata a garantire a tutti l'opportunità di una vita lunga e sana attraverso la sana alimentazione e lo stile di vita corretto, in particolare alle persone fragili e svantaggiate, con la partecipazione di **Fondazione Monte dei Paschi di Siena**.

Magazine di informazione sportiva online: My fitness magazine

Data: 20/07/2021

Link all'articolo: <http://www.myfitnessmagazine.it/sana-alimentazione-per-i-giovani-sportivi/>

fitness
magazine



5 consigli per l'alimentazione Smart dei giovani sportivi

Un particolare approfondimento è stato dedicato al ruolo dell'alimentazione per bambini e ragazzi under 18 che si allenano regolarmente, ai quali i due nutrizionisti hanno dedicato 5 importanti consigli per la sana alimentazione e lo stile di vita corretto:

1. Scegliere carboidrati complessi e a basso indice glicemico, come cereali e pseudocereali – ad esempio *amaranto, quinoa e grano saraceno*, verdure e cereali integrali;
2. Semaforo rosso per le 4 P: Pasta, Pane, Pizza, Patate – in quanto alimenti molto ricchi di amidi – e per gli zuccheri – fra i “sorvegliati” speciali succhi di frutta, merendine, bevande zuccherate gassate. Limitare non significa evitare, quindi le quantità giuste sono accettate minimizzando merendine e bevande zuccherate. Anche un dolce ogni tanto va bene, soprattutto quelli un po' più sani a base di frutta o cioccolato fondente.
3. Occhio ai grassi: ridurre al minimo i grassi saturi, idrogenati e trans presenti in merendine e prodotti confezionati e processati industrialmente;
4. Mangiare di più, non di meno, ma meglio: per bambini in generale, e soprattutto per quelli con eccesso di peso, si raccomanda di sostituire una parte degli alimenti contenenti alte quantità di amido – come la pasta, il pane, il riso o le patate, con verdure e legumi che sono ricchi di fibra e quindi danno maggior senso di sazietà. Togliere, ad esempio, 50-60 grammi di questi alimenti ogni giorno e sostituirli con 100 o più grammi di carote, broccoli, ceci o fagioli, ecc.
5. Mangiare nell'arco delle 12 ore, per esempio facendo colazione alle 8 del mattino e finendo di cenare entro le 20. Questo è importante soprattutto per i bambini sovrappeso e obesi. Piccole variazioni, ad esempio 11 o 13 ore, sono tollerate se il peso è normale.

Magazine di informazione sportiva online: My fitness magazine

Data: 20/07/2021

Link all'articolo: <http://www.myfitnessmagazine.it/sana-alimentazione-per-i-giovani-sportivi/>

fitness
magazine



L'alimentazione sbagliata può trasformare un campione in un mediocre

"Non esistono diete o cibi miracolosi capaci di trasformare un giocatore mediocre in un campione, ma un campione potrebbe giocare come un mediocre se sbaglia l'alimentazione. Ecco perché il mio lavoro, in cooperazione con lo staff medico e tecnico della squadra, è importante per bilanciare il dispendio energetico giornaliero con un corretto introito calorico per gli atleti in modo che possano sempre ottenere le migliori prestazioni, con un corretto recupero dalle partite e un'importante lavoro di prevenzione infortuni", esordisce così Cristian Petri, nutrizionista ufficiale di ACF Fiorentina.

Il miglior carburante per prestazioni sportive al Top

Esercizio fisico, longevità e salute sono elementi chiave per rallentare l'invecchiamento e restare in forma il più a lungo possibile. In abbinamento all'esercizio fisico un'alimentazione appropriata può aiutare certi tessuti a guarire e a rigenerarsi. In particolare, la **dieta della longevità**, che si basa sulle evidenze scientifiche raccolte da Valter Longo in decenni di studi, racchiude e combina i **migliori ingredienti della tradizione mediterranea** - legumi, cereali integrali, frutta di stagione e frutta a guscio, verdura, olio di oliva - fornendo energie e **preziosi nutrienti ai muscoli** e al nostro organismo.



Magazine di informazione sportiva online: My fitness magazine

Data: 20/07/2021

Link all'articolo: <http://www.myfitnessmagazine.it/sana-alimentazione-per-i-giovani-sportivi/>



“Il nostro schema alimentare riduce l'apporto di proteine di origine animale, privilegiando fonti proteiche vegetali, ma con una importante raccomandazione per chi si allena: fare attenzione non solo al tipo di alimento che si assume, ma anche all'orario (Timing) nel quale lo si consuma, primo o dopo l'allenamento, senza dimenticare di lasciare passare almeno dodici ore fra la cena e la colazione del giorno successivo”, spiega Romina Cervigni, Biologa, Nutrizionista, Responsabile Scientifico della Fondazione Valter Longo Onlus.

La Fondazione Valter Longo Onlus

Fondazione Valter Longo Onlus nasce a Milano nel 2017 e si occupa di salute e longevità sana, realizzando principalmente visite nutrizionali gratuite per soggetti svantaggiati e progetti di educazione alimentare nelle scuole, ma anche progetti per il benessere e il miglioramento della qualità della vita dei dipendenti nell'ambito di iniziative di well-being aziendale. La Fondazione nasce per volere del Professor Valter Longo, Direttore del Programma di Oncologia e longevità dell'IFOM di Milano e Direttore del Longevity Institute dell'USC (University of Southern California) Davis School of Gerontology di Los Angeles - conosciuto in tutto il mondo per l'invenzione del Programma che mima il digiuno e per il suo best-seller mondiale “La dieta della Longevità”, tradotto in 19 lingue con oltre 1 milione di copie vendute solo in Italia e USA.

Il Professor Valter Longo è stato inserito dalla rivista americana Time nella lista dei 50 personaggi più influenti del 2018 in ambito salute.



Magazine di informazione sportiva online: My fitness magazine

Data: 20/07/2021

Link all'articolo: <http://www.myfitnessmagazine.it/sana-alimentazione-per-i-giovani-sportivi/>



Nel 2020 ha aperto la sua prima clinica della Longevità a Los Angeles offrendo assistenza con un team di medici, biologi e dietisti che operano in modo integrativo per combinare la medicina tradizionale con interventi innovativi focalizzati sulla nutrizione.

La ACF Fiorentina

ACF Fiorentina è la squadra di calcio della città di Firenze. La Fiorentina è una delle squadre storiche e con maggior tradizione del panorama calcistico italiano.

Sono numerosi i campioni che negli anni hanno vestito i colori viola, da Julinho ed Hamrin, passando per Antognoni, Baggio, Batistuta, Rui Costa, Toni e Mutu fino ad arrivare a Franck Ribery.

Nel giugno 2019 la Fiorentina è stata acquistata dal Presidente Rocco B. Comisso che ha dato il via ad un'importante opera di innovazione del Club in ogni settore con la volontà di investire in nuove infrastrutture che possano permettere alla squadra viola di competere ai maggiori livelli.

Abbiamo parlato della Fondazione Valter Longo Onlus anche qui a proposito dei consigli per una vita più sana e longeva.

Portale di informazione sul mondo sportivo: [Sevenpress.com](http://www.sevenpress.com)

Data: 6/07/2021

Link all'articolo: <http://www.sevenpress.com/wp/sana-alimentazione-per-i-giovani-sportivi-i-consigli-di-acf-fiorentina-e-fondazione-longo/2021/07/06/359365/>

Sevenpress.com
portale sportivo

Sana alimentazione per i giovani sportivi: i consigli di ACF Fiorentina e Fondazione Longo



Fare Sport è fondamentale per avere una buona qualità della vita, migliorare il tono dell'umore e il benessere generale dell'organismo. Sport fa rima anche con longevità: persino chi inizia ad allenarsi a 50 anni migliora la propria aspettativa di vita, come ha rivelato un recente studio del National Cancer Institute di Bethesda, negli USA. Ma quali sono le regole d'oro per una dieta Smart su misura per i giovani sportivi in grado di conciliare performance al top e salute? Ed infine, cosa emerge dalle reali esperienze sul campo dei giovani atleti?

Per rispondere a queste e altre domande si sono confrontati Romina Cervigni, Biologa, Nutrizionista, Responsabile Scientifico della Fondazione Valter Longo Onlus, e Cristian Petri, nutrizionista ufficiale di ACF Fiorentina, che hanno dato vita a un interessante dibattito nel corso del Talk digitale dal titolo "Nutrizione, Sport e Futuro Sostenibile: ecco come mettere il turbo alle prestazioni di ragazzi e futuri atleti" organizzato da Fondazione Valter Longo Onlus, la prima in Italia dedicata a garantire a tutti l'opportunità di una vita lunga e sana attraverso la sana alimentazione e lo stile di vita corretto, in particolare alle persone fragili e svantaggiate, con la partecipazione di Fondazione Monte dei Paschi di Siena.



Portale di informazione sul mondo sportivo: [Sevenpress.com](http://www.sevenpress.com)

Data: 6/07/2021

Link all'articolo: <http://www.sevenpress.com/wp/sana-alimentazione-per-i-giovani-sportivi-i-consigli-di-acf-fiorentina-e-fondazione-longo/2021/07/06/359365/>

Sevenpress.com
portale sportivo

In una Top 5 i consigli per l'alimentazione Smart dei giovani sportivi

Un particolare approfondimento è stato dedicato al ruolo dell'alimentazione per bambini e ragazzi under 18 che si allenano regolarmente, ai quali i due nutrizionisti hanno dedicato cinque importanti consigli per la sana alimentazione e lo stile di vita corretto:

1. Scegliere carboidrati complessi e a basso indice glicemico, come cereali e pseudocereali – ad esempio amaranto, quinoa e grano saraceno, verdure e cereali integrali;
2. Semaforo rosso per le 4 P: Pasta, Pane, Pizza, Patate – in quanto alimenti molto ricchi di amidi – e per gli zuccheri – fra i "sorvegliati" speciali succhi di frutta, merendine, bevande zuccherate gassate. Limitare non significa evitare, quindi le quantità giuste sono accettate minimizzando merendine e bevande zuccherate. Anche un dolce ogni tanto va bene, soprattutto quelli un po' più sani a base di frutta o cioccolato fondente.
3. Occhio ai grassi: ridurre al minimo i grassi saturi, idrogenati e trans presenti in merendine e prodotti confezionati e processati industrialmente;
4. Mangiare di più, non di meno, ma meglio: per bambini in generale, e soprattutto per quelli con eccesso di peso, si raccomanda di sostituire una parte degli alimenti contenenti alte quantità di amido – come la pasta, il pane, il riso o le patate, con verdure e legumi che sono ricchi di fibra e quindi danno maggior senso di sazietà. Togliere, ad esempio, 50-60 grammi di questi alimenti ogni giorno e sostituirli con 100 o più grammi di carote, broccoli, ceci o fagioli, ecc.
5. Mangiare nell'arco delle 12 ore, per esempio facendo colazione alle 8 del mattino e finendo di cenare entro le 20. Questo è importante soprattutto per i bambini sovrappeso e obesi. Piccole variazioni, ad esempio 11 o 13 ore, sono tollerate se il peso è normale.



Portale di informazione sul mondo sportivo: [Sevenpress.com](http://www.sevenpress.com)

Data: 6/07/2021

Link all'articolo: <http://www.sevenpress.com/wp/sana-alimentazione-per-i-giovani-sportivi-i-consigli-di-acf-fiorentina-e-fondazione-longo/2021/07/06/359365/>

Sevenpress.com
portale sportivo

Cristian Petri, ACF Fiorentina: l'alimentazione sbagliata può trasformare un campione in un mediocre

“Non esistono diete o cibi miracolosi capaci di trasformare un giocatore mediocre in un campione, ma un campione potrebbe giocare come un mediocre se sbaglia l'alimentazione. Ecco perché il mio lavoro, in cooperazione con lo staff medico e tecnico della squadra, è importante per bilanciare il dispendio energetico giornaliero con un corretto introito calorico per gli atleti in modo che possano sempre ottenere le migliori prestazioni, con un corretto recupero dalle partite e un'importante lavoro di prevenzione infortuni”, esordisce così Cristian Petri, nutrizionista ufficiale di ACF Fiorentina.

Nella dieta della longevità il miglior carburante per prestazioni sportive al Top

Esercizio fisico, longevità e salute sono elementi chiave per rallentare l'invecchiamento e restare in forma il più a lungo possibile. In abbinamento all'esercizio fisico un'alimentazione appropriata può aiutare certi tessuti a guarire e a rigenerarsi. In particolare, la dieta della longevità, che si basa sulle evidenze scientifiche raccolte da Valter Longo in decenni di studi, racchiude e combina i migliori ingredienti della tradizione mediterranea – legumi, cereali integrali, frutta di stagione e frutta a guscio, verdura, olio di oliva – fornendo energie e preziosi nutrienti ai muscoli e al nostro organismo.

“Il nostro schema alimentare riduce l'apporto di proteine di origine animale, privilegiando fonti proteiche vegetali, ma con una importante raccomandazione per chi si allena: fare attenzione non solo al tipo di alimento che si assume, ma anche all'orario (Timing) nel quale lo si consuma, primo o dopo l'allenamento, senza dimenticare di lasciare passare almeno dodici ore fra la cena e la colazione del giorno successivo”, spiega Romina Cervigni, Biologa, Nutrizionista, Responsabile Scientifico della Fondazione Valter Longo Onlus.



Portale di informazione sul mondo sportivo: [Sevenpress.com](http://www.sevenpress.com)

Data: 6/07/2021

Link all'articolo: <http://www.sevenpress.com/wp/sana-alimentazione-per-i-giovani-sportivi-i-consigli-di-acf-fiorentina-e-fondazione-longo/2021/07/06/359365/>

Sevenpress.com
portale sportivo

Fondazione Valter Longo Onlus nasce a Milano nel 2017 e si occupa di salute e longevità sana, realizzando principalmente visite nutrizionali gratuite per soggetti svantaggiati e progetti di educazione alimentare nelle scuole, ma anche progetti per il benessere e il miglioramento della qualità della vita dei dipendenti nell'ambito di iniziative di well-being aziendale. La Fondazione nasce per volere del Professor Valter Longo, Direttore del Programma di Oncologia e longevità dell'IFOM di Milano e Direttore del Longevity Institute dell'USC (University of Southern California) Davis School of Gerontology di Los Angeles – conosciuto in tutto il mondo per l'invenzione del Programma che mima il digiuno e per il suo best-seller mondiale "La dieta della Longevità", tradotto in 19 lingue con oltre 1 milione di copie vendute solo in Italia e USA. Il Professor Valter Longo è stato inserito dalla rivista americana Time nella lista dei 50 personaggi più influenti del 2018 in ambito salute e nel 2020 ha aperto la sua prima clinica della Longevità a Los Angeles offrendo assistenza con un team di medici, biologi e dietisti che operano in modo integrativo per combinare la medicina tradizionale con interventi innovativi focalizzati sulla nutrizione.

ACF Fiorentina è la squadra di calcio della città di Firenze. La Fiorentina è una delle squadre storiche e con maggior tradizione del panorama calcistico italiano. Sono numerosi i campioni che negli anni hanno vestito i colori viola, da Julinho ed Hamrin, passando per Antognoni, Baggio, Batistuta, Rui Costa, Toni e Mutu fino ad arrivare a Franck Ribery. Nel giugno 2019 la Fiorentina è stata acquistata dal Presidente Rocco B. Comisso che ha dato il via ad un'importante opera di innovazione del Club in ogni settore con la volontà di investire in nuove infrastrutture che possano permettere alla squadra viola di competere ai maggiori livelli.

<https://www.acffiorentina.com/it>

Portale di informazione nazionale: Siena News

Data: 5/07/2021

Link all'articolo: <https://www.sienanews.it/toscana/siena/fmps-insieme-a-fondazione-valter-longo-onlus-e-acf-fiorentina-per-nutrizione-sport-e-futuro-sostenibile/>

sienanews

FMps insieme a Fondazione Valter Longo Onlus e Acf Fiorentina per “Nutrizione, sport e futuro sostenibile”



“Nutrizione, sport e futuro sostenibile: ecco come mettere il turbo alle prestazioni di ragazzi e futuri atleti”: martedì 6 luglio ecco il Talk digitale organizzato da Fondazione Valter Longo Onlus. L'evento si svolgerà con la partecipazione di Acf Fiorentina e Fondazione Monte dei Paschi di Siena.



Portale di informazione nazionale: Siena News

Data: 5/07/2021

Link all'articolo: <https://www.sienanews.it/toscana/siena/fmps-insieme-a-fondazione-valter-longo-onlus-e-acf-fiorentina-per-nutrizione-sport-e-futuro-sostenibile/>

Alimentazione corretta e stile di vita equilibrato sono alla base del circolo virtuoso per la costruzione di una vita sana e longeva. Ma soprattutto, rappresentano presupposti indispensabili per le attività sportive di ragazzi e futuri atleti. In questo scenario, famiglie, scuole, allenatori e preparatori atletici svolgono un ruolo chiave per l'educazione alla nutrizione consapevole. Ma quali sono le regole d'oro per una dieta smart, in grado di conciliare performance al top e salute? Che tipo di sensibilità e di consapevolezza esprimono oggi i ragazzi sui temi della nutrizione corretta e dello stile di vita sano? E infine, cosa emerge dalle reali esperienze sul campo dei giovani atleti?

Su questi e altri macrotemi si confronteranno speaker d'eccezione, che animeranno il Talk digitale dal titolo "Nutrizione, Sport e Futuro Sostenibile: ecco come mettere il turbo alle prestazioni di ragazzi e futuri atleti" organizzato da Fondazione Valter Longo Onlus, la prima in Italia dedicata a garantire a tutti l'opportunità di una vita lunga e sana attraverso la sana alimentazione e lo stile di vita corretto, in particolare alle persone fragili e svantaggiate, in agenda per martedì 6 luglio, alle ore 11 e 30. La partecipazione al Talk sarà gratuita accedendo ai seguenti link di [YouTube](#) o [Facebook](#).

Nel corso del talk interverranno: Antonluca Matarazzo, Direttore generale della Fondazione Valter Longo Onlus, Romina Cervigni, Biologa, Nutrizionista, Responsabile Scientifico della Fondazione Valter Longo Onlus, Cristian Petri, Head Nutritionist per la nazionale under 20 dell'Italia di calcio e nutrizionista ufficiale della Fiorentina, Daniele Messina, Responsabile direzione attività istituzionale della Fondazione Monte dei Paschi di Siena. A moderare il dibattito sarà la giornalista Silvia Scotti, del quotidiano La Repubblica Sport.

Portale di informazione nazionale: Siena News

Data: 6/07/2021

Link all'articolo: <https://www.sienanews.it/toscana/schoolfood-fmps-protagonista-ad-un-evento-digitale-cresce-lesigenza-di-programmi-scolastici-sullalimentazione/>

sienanews

Schoolfood, FMps protagonista ad un evento digitale: “Cresce l’esigenza di avere programmi scolastici sull’alimentazione”



Che tipo di sensibilità e di consapevolezza esprimono oggi i ragazzi sui temi della nutrizione corretta e dello stile di vita sano?

A fornire una risposta a questa domanda ci ha provato Daniele Messina, responsabile Direzione attività istituzionale della Fondazione Monte dei Paschi, che è intervenuto oggi come ospite dell’evento “Nutrizione, sport e futuro sostenibile: ecco come mettere il turbo alle prestazioni di ragazzi e futuri atleti” organizzato da Fondazione Valter Longo Onlus con la partecipazione della Fiorentina.



Portale di informazione nazionale: Siena News

Data: 6/07/2021

Link all'articolo: <https://www.sienanews.it/toscana/schoolfood-fmps-protagonista-ad-un-evento-digitale-cresce-lesigenza-di-programmi-scolastici-sullalimentazione/>



Nel suo dibattito Messina ha parlato del progetto Schoolfood che la Fondazione ha portato, dal 2016, nelle medie e nelle elementari della Toscana del sud. “Abbiamo coinvolto oltre 7500 studenti e 350 ragazzi nell’ultimo anno scolastico e vorremmo anche ampliare il nostro progetto alle superiori e portarlo in Puglia e in Croazia”, ha annunciato Messina non nascondendo l’ambizione di estendere il progetto da parte di palazzo Sansedoni. L’iniziativa, che intende promuovere gli obiettivi di sviluppo sostenibile dell’agenda 2030, è stata organizzata “con l’idea di fondo che, nei plessi, ci sono i politici, gli agricoltori e i consumatori di domani”, spiega Messina che aggiunge “abbiamo osservato come la scuola attuale non fornisca le competenze necessarie di fronte alle sfide dello sviluppo sostenibile”.

Con il passare del tempo Fmps ha rilevato “una forte esigenza di educare e sensibilizzare ai temi della sana alimentazione, la cui importanza per la salute e per lo sport viene in gran parte sottovalutata”, continua Messina che sottolinea anche l’importanza del ruolo delle mense scolastiche “con sostenibilMense abbiamo cercato di promuovere e aiutare queste strutture per avvicinarsi ad un modello sano, che non sia impattante contro l’ambiente e che combatta gli sprechi”.

Abbiamo fortemente voluto questa prima tavola rotonda per poter sensibilizzare i ragazzi e, più in generale, il mondo dello sport, su tematiche di fondamentale importanza per la loro salute e poterlo fare con chi ci affianca in questa iniziativa è motivo di grande soddisfazione perché quando si parla di sport e attività fisica, non si può non affrontare il tema dell’alimentazione”, così Antonluca Matarazzo, dg di Fondazione Valter Longo Onlus.

“L’obiettivo è di raggiungere sempre più giovani sul territorio italiano -prosegue-, così da permettere che possano realmente acquisire una tale consapevolezza da autoresponsabilizzarsi e automonitorarsi nel loro quotidiano, e divenire i bambini e i ragazzi stessi portatori di messaggi pro longevità sana nei confronti dei coetanei, dei genitori, degli educatori o di chiunque gravita attorno al loro mondo”.

Quotidiano di informazione online: Siena Free

Data: 5/07/2021

Link all'articolo: <http://www.sienafree.it/salute-e-benessere/257-salute-e-benessere/125778-nutrizione-sport-e-futuro-sostenibile-mettere-il-turbo-alle-prestazioni-di-ragazzi-e-futuri-atleti>

SIENA FREE

QUOTIDIANO ONLINE di Siena e provincia e della Toscana

"Nutrizione, Sport e Futuro Sostenibile", mettere il turbo alle prestazioni di ragazzi e futuri atleti

Talk show organizzato da Fondazione Valter Longo con la partecipazione di ACF Fiorentina e Fondazione Monte dei Paschi di Siena

Nutrizione, Sport e Futuro Sostenibile

ECCO COME METTERE IL TURBO ALLE PRESTAZIONI DI RAGAZZI E FUTURI ATLETI



Interverranno:



CRISTIAN
PETRI

Head of Nutrition for the Italy U20 national team at FIGC Clubs Italia e nutrizionista ufficiale della Fiorentina



ANTONLUCA
MATARAZZO

Direttore generale di Fondazione Valter Longo Onlus



ROMINA
CERVIGNI

Biologa Nutrizionista e Responsabile Scientifico di Fondazione Valter Longo



DANIELE
MESSINA

Responsabile Direttore Attività Atletiche della Fondazione Monte dei Paschi di Siena



SILVIA
SCOTTI

Giornalista di La Repubblica Sport



Quotidiano di informazione online: Siena Free

Data: 5/07/2021

Link all'articolo: <http://www.sienafree.it/salute-e-benessere/257-salute-e-benessere/125778-nutrizione-sport-e-futuro-sostenibile-mettere-il-turbo-alle-prestazioni-di-ragazzi-e-futuri-atleti>

SIENA FREE
QUOTIDIANO ONLINE di Siena e provincia e della Toscana

Alimentazione corretta e stile di vita equilibrato sono alla base del circolo virtuoso per la costruzione di una vita sana e longeva. Ma soprattutto, rappresentano presupposti indispensabili per le attività sportive di ragazzi e futuri atleti. In questo scenario, famiglie, scuole, allenatori e preparatori atletici svolgono un ruolo chiave per l'educazione alla nutrizione consapevole. Ma quali sono le regole d'oro per una dieta Smart, in grado di conciliare performance al top e salute? Che tipo di sensibilità e di consapevolezza esprimono oggi i ragazzi sui temi della nutrizione corretta e dello stile di vita sano? E infine, cosa emerge dalle reali esperienze sul campo dei giovani atleti?

Su questi e altri macrotemi si confronteranno speaker d'eccezione, che animeranno il talk digitale dal titolo "Nutrizione, Sport e Futuro Sostenibile: ecco come mettere il turbo alle prestazioni di ragazzi e futuri atleti" organizzato da Fondazione Valter Longo Onlus, la prima in Italia dedicata a garantire a tutti l'opportunità di una vita lunga e sana attraverso la sana alimentazione e lo stile di vita corretto, in particolare alle persone fragili e svantaggiate, in agenda per martedì 6 luglio, alle ore 11 e 30. La partecipazione al talk sarà gratuita accedendo ai seguenti link:

<https://www.youtube.com/channel/UCIuHoRDTpeFvdP3ulPOKILg>



Quotidiano di informazione online: Siena Free

Data: 5/07/2021

Link all'articolo: <http://www.sienafree.it/salute-e-benessere/257-salute-e-benessere/125778-nutrizione-sport-e-futuro-sostenibile-mettere-il-turbo-alle-prestazioni-di-ragazzi-e-futuri-atleti>

SIENA FREE
QUOTIDIANO ONLINE di Siena e provincia e della Toscana

Interverranno:

Antonluca Matarazzo, direttore generale della Fondazione Valter Longo Onlus
Romina Cervigni, biologa, nutrizionista, responsabile scientifico della Fondazione Valter Longo Onlus

Cristian Petri, head nutritionist for the Italy U20 national team at FIGC Club Italia e nutrizionista ufficiale della Fiorentina

Daniele Messina, responsabile direzione attività istituzionale della Fondazione Monte dei Paschi di Siena

Modererà il dibattito la giornalista Silvia Scotti, del quotidiano La Repubblica Sport.

Fondazione Valter Longo Onlus nasce a Milano nel 2017 e si occupa di salute e longevità sana, realizzando principalmente visite nutrizionali gratuite per soggetti svantaggiati e progetti di educazione alimentare nelle scuole, ma anche progetti per il benessere e il miglioramento della qualità della vita dei dipendenti nell'ambito di iniziative di well-being aziendale. La Fondazione nasce per volere del Professor Valter Longo, Direttore del Programma di Oncologia e longevità dell'IFOM di Milano e Direttore del Longevity Institute dell'USC (University of Southern California) Davis School of Gerontology di Los Angeles - conosciuto in tutto il mondo per l'invenzione del Programma che mima il digiuno e per il suo best-seller mondiale "La dieta della Longevità", tradotto in 19 lingue con oltre 1 milione di copie vendute solo in Italia e USA. Il Professor Valter Longo è stato inserito dalla rivista americana Time nella lista dei 50 personaggi più influenti del 2018 in ambito salute e nel 2020 ha aperto la sua prima clinica della Longevità a Los Angeles offrendo assistenza con un team di medici, biologi e dietisti che operano in modo integrativo per combinare la medicina tradizionale con interventi innovativi focalizzati sulla nutrizione.

<https://www.fondazionevalterlongo.org/>

Quotidiano di informazione online: Siena Free

Data: 6/07/2021

Link all'articolo: <http://www.sienafree.it/salute-e-benessere/257-salute-e-benessere/125814-sempre-piu-urgente-lesigenza-di-programmi-di-educazione-alimentare-nelle-scuole>

SIENA FREE
QUOTIDIANO ONLINE di Siena e provincia e della Toscana

Sempre più urgente l'esigenza di programmi di educazione alimentare nelle scuole

In Toscana cresce il successo del progetto "sCOOLFOOD. Per un futuro di tutto rispetto" della Fondazione Monte dei Paschi di Siena

Nutrizione, Sport e Futuro Sostenibile

ECCO COME METTERE IL TURBO ALLE PRESTAZIONI DI RAGAZZI E FUTURI ATLETI



Intervistano:				Modera:
				
CRISTIAN PETRI Head of Nutrition for the Italy U20 national team at FIGC Clubs Italia in collaboration with the Italian Federation	ANTONLUCA MATARAZZO Direttore generale di Fondazione Valter Longo Onlus	ROMINA CERVIGNI Biologa Nutrizionista e Responsabile Scientifico di Fondazione Valter Longo	DANIELE MESSINA Responsabile Dieta e Alimentazione locale della Fondazione Monte dei Paschi di Siena	SILVIA SCOTTI Giornalista di La Repubblica Sport

Alimentazione corretta e stile di vita equilibrato sono alla base del circolo virtuoso per le attività sportive di ragazzi e futuri atleti. In questo scenario, famiglie, scuole, allenatori e preparatori atletici svolgono un ruolo chiave per l'educazione alla nutrizione consapevole. Ma che tipo di sensibilità e di consapevolezza esprimono oggi i ragazzi sui temi della nutrizione corretta e dello stile di vita sano?



Quotidiano di informazione online: Siena Free

Data: 6/07/2021

Link all'articolo: <http://www.sienafree.it/salute-e-benessere/257-salute-e-benessere/125814-sempre-piu-urgente-lesigenza-di-programmi-di-educazione-alimentare-nelle-scuole>

SIENA FREE
QUOTIDIANO ONLINE di Siena e provincia e della Toscana

A rispondere a questa e altre domande è stato Daniele Messina, responsabile direzione attività istituzionale della Fondazione Monte dei Paschi di Siena, che ha animato il talk digitale dal titolo "Nutrizione, Sport e Futuro Sostenibile: ecco come mettere il turbo alle prestazioni di ragazzi e futuri atleti" organizzato da Fondazione Valter Longo Onlus, la prima in Italia dedicata a garantire a tutti l'opportunità di una vita lunga e sana attraverso la sana alimentazione e lo stile di vita corretto, in particolare alle persone fragili e svantaggiate, con la partecipazione di ACF Fiorentina.

Messina ha raccontato l'impegno della Fondazione Mps nella realizzazione del programma "sCOOL FOOD. Per un futuro di tutto rispetto", che ha preso il via nel 2016 nelle scuole primarie e secondarie di primo grado delle province di Siena, Arezzo e Grosseto. Un progetto didattico ideato per favorire l'acquisizione da parte degli studenti delle competenze necessarie per promuovere lo sviluppo sostenibile in linea con gli obiettivi di Agenda 2030 (il programma d'azione per lo sviluppo sostenibile dell'ONU).

"Il primo anno l'iniziativa ha generato molta curiosità, ma anche qualche difficoltà, poiché adottava un modello innovativo per la scuola, che prevedeva la formazione dei docenti e lezioni settimanali su temi extra curriculari per tutto l'anno - ha spiegato Daniele Messina -. Poi, però, la partecipazione al programma è stata in crescita costante, tanto che nell'ultima edizione 2020/21 hanno partecipato oltre 350 classi delle scuole elementari e medie, per un totale di 7.500 studenti coinvolti. In generale abbiamo rilevato una forte esigenza di educare e sensibilizzare ai temi della sana alimentazione, la cui importanza per la salute e per lo sport viene in gran parte sottovalutata. Per questo abbiamo previsto anche specifiche misure per promuovere un modello di mensa scolastica buona, sana e sostenibile".



Quotidiano di informazione online: Siena Free

Data: 6/07/2021

Link all'articolo: <http://www.sienafree.it/salute-e-benessere/257-salute-e-benessere/125814-sempre-piu-urgente-lesigenza-di-programmi-di-educazione-alimentare-nelle-scuole>

SIENA FREE
QUOTIDIANO ONLINE di Siena e provincia e della Toscana

E anche grazie alla partnership con Fondazione Valter Longo Onlus - referente scientifico per la formazione ai docenti e per i kit didattici gratuiti sui temi della salute, nutrizione e longevità sana - le attività divulgative e di responsabilizzazione dei ragazzi sugli aspetti della corretta nutrizione verranno ulteriormente potenziate.

“Abbiamo fortemente voluto questa prima tavola rotonda per poter sensibilizzare i ragazzi e, più in generale, il mondo dello sport, su tematiche di fondamentale importanza per la loro salute e poterlo fare con chi ci affianca in questa iniziativa è motivo di grande soddisfazione perché quando si parla di sport e attività fisica, non si può non affrontare il tema dell'alimentazione - ha commentato Antonluca Matarazzo, direttore generale di Fondazione Valter Longo Onlus -. L'obiettivo è di raggiungere sempre più giovani sul territorio italiano, così da permettere che possano realmente acquisire una tale consapevolezza da autoresponsabilizzarsi e automonitorarsi nel loro quotidiano, e divenire i bambini e i ragazzi stessi portatori di messaggi pro longevità sana nei confronti dei coetanei, dei genitori, degli educatori o di chiunque gravita attorno al loro mondo”.

L'ambizione? Poter presto estendere il modello didattico sCOOLFOOD a livello nazionale.



Quotidiano di informazione online: Siena Free

Data: 6/07/2021

Link all'articolo: <http://www.sienafree.it/salute-e-benessere/257-salute-e-benessere/125814-sempre-piu-urgente-lesigenza-di-programmi-di-educazione-alimentare-nelle-scuole>

SIENA FREE
QUOTIDIANO ONLINE di Siena e provincia e della Toscana

Fondazione Valter Longo Onlus nasce a Milano nel 2017 e si occupa di salute e longevità sana, realizzando principalmente visite nutrizionali gratuite per soggetti svantaggiati e progetti di educazione alimentare nelle scuole, ma anche progetti per il benessere e il miglioramento della qualità della vita dei dipendenti nell'ambito di iniziative di well-being aziendale. La Fondazione nasce per volere del Professor Valter Longo, Direttore del Programma di Oncologia e longevità dell'IFOM di Milano e Direttore del Longevity Institute dell'USC (University of Southern California) Davis School of Gerontology di Los Angeles - conosciuto in tutto il mondo per l'invenzione del Programma che mima il digiuno e per il suo best-seller mondiale "La dieta della Longevità", tradotto in 19 lingue con oltre 1 milione di copie vendute solo in Italia e USA. Il Professor Valter Longo è stato inserito dalla rivista americana Time nella lista dei 50 personaggi più influenti del 2018 in ambito salute e nel 2020 ha aperto la sua prima clinica della Longevità a Los Angeles offrendo assistenza con un team di medici, biologi e dietisti che operano in modo integrativo per combinare la medicina tradizionale con interventi innovativi focalizzati sulla nutrizione.

<https://www.fondazionevalterlongo.org/>

La **Fondazione Monte dei Paschi di Siena** è un ente non profit che promuove e supporta lo sviluppo socio-economico del territorio e della comunità di riferimento in una prospettiva di benessere diffuso e sostenibile, con un ruolo costitutivo, propositivo e aggregante, grazie alla capacità di mettere al servizio delle Istituzioni, degli enti e delle imprese, conoscenze e progettazioni innovative, in una condivisa visione strategica.

<https://www.fondazionemps.it/>

Magazine: Radio Siena TV

Data: 6/07/2021

Link all'articolo: <https://www.radiosienatv.it/in-toscana-cresce-il-successo-del-progetto-scoolfood-per-un-futuro-di-tutto-rispetto/>



In Toscana cresce il successo del progetto “sCOOLFOOD. Per un futuro di tutto rispetto”

Fondazione Mps: il modello didattico è destinato a diventare un benchmark anche a livello nazionale

Alimentazione corretta e stile di vita equilibrato sono alla base del **circolo virtuoso** per le **attività sportive** di **ragazzi** e futuri atleti. In questo scenario, famiglie, scuole, allenatori e preparatori atletici svolgono un **ruolo chiave** per l'**educazione alla nutrizione consapevole**. Ma che tipo di sensibilità e di consapevolezza



esprimono oggi i ragazzi sui temi della nutrizione corretta e dello stile di vita sano?

A rispondere a questa e altre domande è stato Daniele Messina, Responsabile Direzione Attività Istituzionale della Fondazione Monte dei Paschi di Siena, che ha animato il Talk digitale dal titolo “Nutrizione, Sport e Futuro Sostenibile: ecco come mettere il turbo alle prestazioni di ragazzi e futuri atleti” organizzato da Fondazione Valter Longo Onlus, la prima in Italia dedicata a garantire a tutti l’opportunità di una vita lunga e sana attraverso la sana alimentazione e lo stile di vita corretto, in particolare alle persone fragili e svantaggiate, con la partecipazione di ACF Fiorentina.



Magazine: Radio Siena TV

Data: 6/07/2021

Link all'articolo: <https://www.radiosienatv.it/in-toscana-cresce-il-successo-del-progetto-scoolfood-per-un-futuro-di-tutto-rispetto/>



Messina ha raccontato l'impegno della Fondazione Mps nella realizzazione del programma "sCOOL FOOD. Per un futuro di tutto rispetto", che ha preso il via nel 2016 nelle scuole primarie e secondarie di primo grado delle province di Siena, Arezzo e Grosseto. Un progetto didattico ideato per favorire l'acquisizione da parte degli studenti delle competenze necessarie per promuovere lo sviluppo sostenibile in linea con gli obiettivi di Agenda 2030 (il programma d'azione per lo sviluppo sostenibile dell'ONU).

"Il primo anno l'iniziativa ha generato molta curiosità, ma anche qualche difficoltà, poiché adottava un modello innovativo per la scuola, che prevedeva la formazione dei docenti e lezioni settimanali su temi extra curriculari per tutto l'anno", ha spiegato Daniele Messina. "Poi, però, la partecipazione al programma è stata in crescita costante, tanto che nell'ultima edizione 2020/21 hanno partecipato oltre 350 classi delle scuole elementari e medie, per un totale di 7.500 studenti coinvolti. In generale abbiamo rilevato una forte esigenza di educare e sensibilizzare ai temi della sana alimentazione, la cui importanza per la salute e per lo sport viene in gran parte sottovalutata. Per questo abbiamo previsto anche specifiche misure per promuovere un modello di mensa scolastica buona, sana e sostenibile".

E anche grazie alla partnership con Fondazione Valter Longo Onlus – referente scientifico per la formazione ai docenti e per i kit didattici gratuiti sui temi della salute, nutrizione e longevità sana – le attività divulgative e di responsabilizzazione dei ragazzi sugli aspetti della corretta nutrizione verranno ulteriormente potenziate.



Magazine: Radio Siena TV

Data: 6/07/2021

Link all'articolo: <https://www.radiosienatv.it/in-toscana-cresce-il-successo-del-progetto-scoolfood-per-un-futuro-di-tutto-rispetto/>



“Abbiamo fortemente voluto questa prima tavola rotonda per poter sensibilizzare i ragazzi e, più in generale, il mondo dello sport, su tematiche di fondamentale importanza per la loro salute e poterlo fare con chi ci affianca in questa iniziativa è motivo di grande soddisfazione perché quando si parla di sport e attività fisica, non si può non affrontare il tema dell'alimentazione”, ha commentato Antonluca Matarazzo, Direttore Generale di Fondazione Valter Longo Onlus. “L'obiettivo è di raggiungere sempre più giovani sul territorio italiano, così da permettere che possano realmente acquisire una tale consapevolezza da autoresponsabilizzarsi e automonitorarsi nel loro quotidiano, e divenire i bambini e i ragazzi stessi portatori di messaggi pro longevità sana nei confronti dei coetanei, dei genitori, degli educatori o di chiunque gravita attorno al loro mondo”.

Magazine online: Il Nuovo Terraglio

Data: 14/07/2021

Link all'articolo: <https://ilnuovoterraglio.it/sana-alimentazione-per-i-giovani-sportivi-la-spiega-il-nutrizionista-della-fiorentina/>

Sana alimentazione per i giovani sportivi? La spiega il nutrizionista della Fiorentina

Fare Sport è fondamentale per avere una buona qualità della vita, migliorare il tono dell'umore e il benessere generale dell'organismo. Sport fa rima anche con longevità: persino chi inizia ad allenarsi a 50 anni migliora...



Fare Sport è fondamentale per avere una **buona qualità della vita**, migliorare il **tono dell'umore** e il **benessere generale dell'organismo**. Sport fa rima anche con **longevità**: persino chi inizia ad allenarsi a **50 anni** migliora la propria aspettativa di vita, come ha rivelato un recente studio del *National Cancer Institute di Bethesda, negli USA*. *Ma quali sono le regole d'oro per una dieta Smart su misura per i giovani sportivi in grado di conciliare performance al top e salute? Ed infine, cosa emerge dalle reali esperienze sul campo dei giovani atleti?*

Per rispondere a queste e altre domande si sono confrontati **Romina Cervigni**, Biologa, Nutrizionista, Responsabile Scientifico della **Fondazione Valter Longo Onlus**, e **Cristian Petri**, nutrizionista ufficiale di **ACF Fiorentina**, che hanno dato vita a un interessante dibattito nel corso del **Talk digitale** dal titolo **"Nutrizione, Sport e Futuro Sostenibile: ecco come mettere il turbo alle prestazioni di ragazzi e futuri atleti"** organizzato da **Fondazione Valter Longo Onlus**, *la prima in Italia dedicata a garantire a tutti l'opportunità di una vita lunga e sana attraverso la sana alimentazione e lo stile di vita corretto, in particolare alle persone fragili e svantaggiate*, con la partecipazione di **Fondazione Monte dei Paschi di Siena**.

In una Top 5 i consigli per l'alimentazione Smart dei giovani sportivi

Un particolare approfondimento è stato dedicato al **ruolo dell'alimentazione** per bambini e ragazzi under 18 che si allenano regolarmente, ai quali i due nutrizionisti hanno dedicato **cinque importanti consigli** per la sana alimentazione e lo stile di vita corretto:

Magazine online: Il Nuovo Terraglio

Data: 14/07/2021

Link all'articolo: <https://ilnuovoterraglio.it/sana-alimentazione-per-i-giovani-sportivi-la-spiega-il-nutrizionista-della-fiorentina/>



1. Scegliere carboidrati complessi e a basso indice glicemico, come cereali e pseudocereali – ad esempio *amaranto, quinoa e grano saraceno*, verdure e cereali integrali;
2. Semaforo rosso per le 4 P: Pasta, Pane, Pizza, Patate – in quanto alimenti molto ricchi di amidi – e per gli zuccheri – fra i “*sorvegliati*” speciali succhi di frutta, merendine, bevande zuccherate gassate. Limitare non significa evitare, quindi le quantità giuste sono accettate minimizzando merendine e bevande zuccherate. Anche un dolce ogni tanto va bene, soprattutto quelli un po' più sani a base di frutta o cioccolato fondente.
3. **Dechio ai grassi:** ridurre al minimo i grassi saturi, idrogenati e trans presenti in merendine e prodotti confezionati e processati industrialmente;
4. **Mangiare di più, non di meno, ma meglio:** per bambini in generale, e soprattutto per quelli con eccesso di peso, si raccomanda di sostituire una parte degli alimenti contenenti alte quantità di amido – come la pasta, il pane, il riso o le patate, con **verdure e legumi** che sono **ricchi di fibra** e quindi danno maggior **senso di sazietà**. Togliere, ad esempio, 50-60 grammi di questi alimenti ogni giorno e sostituirli con 100 o più grammi di carote, broccoli, ceci o fagioli, ecc.
5. **Mangiare nell'arco delle 12 ore**, per esempio facendo colazione alle 8 del mattino e finendo di cenare entro le 20. Questo è importante soprattutto per i bambini sovrappeso e obesi. Piccole variazioni, ad esempio 11 o 13 ore, sono tollerate se il peso è normale.

Cristian Petri, ACF Fiorentina: l'alimentazione sbagliata può trasformare un campione in un mediocre

“Non esistono diete o cibi miracolosi capaci di trasformare un giocatore mediocre in un campione, ma un campione potrebbe giocare come un mediocre se sbaglia l'alimentazione. Ecco perché il mio lavoro, in cooperazione con lo staff medico e tecnico della squadra, è importante per bilanciare il dispendio energetico giornaliero con un corretto introito calorico per gli atleti in modo che possano sempre ottenere le migliori prestazioni, con un corretto recupero dalle partite e un'importante lavoro di prevenzione infortuni”, esordisce così **Cristian Petri, nutrizionista ufficiale di ACF Fiorentina**.

Nella dieta della longevità il miglior carburante per prestazioni sportive al Top

*Esercizio fisico, longevità e salute sono elementi chiave per rallentare l'invecchiamento e restare in forma il più a lungo possibile. In abbinamento all'esercizio fisico un'alimentazione appropriata può aiutare certi tessuti a guarire e a rigenerarsi. In particolare, la **dieta della longevità**, che si basa sulle evidenze scientifiche raccolte da Valter Longo in decenni di studi, racchiude e combina i **migliori ingredienti della tradizione mediterranea** – *legumi, cereali integrali, frutta di stagione e frutta a guscio, verdura, olio di oliva* – fornendo energie e preziosi nutrienti ai muscoli e al nostro organismo.*

“Il nostro schema alimentare riduce l'apporto di proteine di origine animale, privilegiando fonti proteiche vegetali, ma con una importante raccomandazione per chi si allena: fare attenzione non solo al tipo di alimento che si assume, ma anche all'orario (Timing) nel quale lo si consuma, primo o dopo l'allenamento, senza dimenticare di lasciare passare almeno dodici ore fra la cena e la colazione del giorno successivo”, spiega **Romina Cervigni, Biologa, Nutrizionista, Responsabile Scientifico della Fondazione Valter Longo Onlus**.

Quotidiano locale online: Ragusa News

Data: 8/07/2021

Link all'articolo: <https://www.ragusanews.com/benessere-la-dieta-corretta-per-chi-si-allena-le-regole-di-valter-longo-131732/>

ragusanews

Dieta: Valter Longo e i consigli per gli sportivi

La corretta alimentazione dello sportivo e altri segreti per la longevità, scopriamoli insieme a Valter Longo.



La dieta corretta per chi si allena le regole di Valter Longo

Le cinque regole d'oro per la dieta dello sportivo per avere le migliori prestazioni e longevità

L'alimentazione per la chi pratica sport è importante, in special modo se si desidera aumentare massa e, insieme, **dimagrire** e perdere qualche chilo di troppo. I giovani sportivi spesso sono i più difficili da tenere a bada per quanto riguarda l'alimentazione, anche perché sono in un'età in cui possono concedersi degli sgarri senza pagarla troppo cara, a differenza degli atleti più "anziani". In ogni caso a un ragazzino basta davvero poco per ottenere dall'alimentazione i massimi benefici e durante un Talk digitale organizzato dalla Fondazione Valter Longo Onlus sono emersi sostanzialmente **cinque regole** d'oro sufficienti per garantire ai bambini e ragazzi under 18, che praticano sport regolarmente, migliori prestazioni e longevità. In ambito prettamente sportivo, nutrirsi correttamente ha la funzione di ottimizzare la prestazione. Anzitutto, mangiare in maniera adeguata nel periodo che precede l'attività garantisce una perfetta condizione fisica di base



Quotidiano locale online: Ragusa News

Data: 8/07/2021

Link all'articolo: <https://www.ragusanews.com/benessere-la-dieta-corretta-per-chi-si-allena-le-regole-di-valter-longo-131732/>



La Fondazione **Valter Longo** Onlus si occupa proprio di garantire a tutti l'opportunità di una **vita lunga** grazie a un **corretto stile di vita** e una sana alimentazione e rivolge la sua attenzione soprattutto alle persone fragili e svantaggiate.

La corretta alimentazione dello sportivo e altri segreti per la longevità, scopriamoli insieme

Fare **attività fisica** è un'ottima abitudine. Migliora la salute del cuore, la funzione respiratoria e abbassa i livelli di colesterolo cattivo. Ma quando si fa allenamento quale è la dieta opportuna?

A prescindere dalla finalità che spinge ognuno di noi ad allenarsi, l'alimentazione riveste comunque un ruolo determinante.

Un'**alimentazione sbagliata** può trasformare un campione in un mediocre. Proprio Cristian Petri è stato molto diretto nel sottolineare il ruolo decisivo che può avere l'alimentazione nella carriera di un giovane sportivo: "Non esistono diete o cibi miracolosi capaci di trasformare un giocatore mediocre in un campione, ma un campione potrebbe giocare come un mediocre se sbaglia l'alimentazione. Ecco perché il mio lavoro, in cooperazione con lo staff medico e tecnico della squadra, è importante per bilanciare il dispendio energetico giornaliero con un corretto introito calorico per gli atleti in modo che possano sempre ottenere le migliori prestazioni, con un corretto recupero dalle partite e un importante lavoro di prevenzione infortuni".



Quotidiano locale online: Ragusa News

Data: 8/07/2021

Link all'articolo: <https://www.ragusanews.com/benessere-la-dieta-corretta-per-chi-si-allena-le-regole-di-valter-longo-131732/>



L'importanza del timing nell'alimentazione nei giovani atleti

Un altro aspetto fondamentale è quello dell'**orario** in cui si consumano i pasti e, parlando della dieta della longevità che si basa proprio sulle evidenze scientifiche raccolte da Valter Longo in decenni di studi, ha spiegato: "Il nostro schema alimentare riduce l'apporto di proteine di origine animale, privilegiando **fonti proteiche vegetali**, ma con una importante raccomandazione **per chi si allena**: fare attenzione non solo al tipo di alimento che si assume, ma anche all'orario (Timing) nel quale lo si consuma, primo o dopo l'allenamento, senza dimenticare di lasciare passare almeno dodici ore fra la cena e la colazione del giorno successivo".

Consigli e alimentazione per giovani atleti

Le 5 regole d'oro per l'alimentazione smart dei giovani sportivi

Dal Talk digitale sull'alimentazione dei giovani sportivi sono emersi cinque consigli per una sana alimentazione e un corretto stile di vita che aiuteranno i giovani sportivi sia a migliorare le proprie prestazioni sia a essere più longevi. Vediamo quali sono.



Quotidiano locale online: Ragusa News

Data: 8/07/2021

Link all'articolo: <https://www.ragusanews.com/benessere-la-dieta-corretta-per-chi-si-allena-le-regole-di-valter-longo-131732/>



1. Consumare carboidrati complessi a basso indice glicemico, in particolare verdure, cereali integrali, cereali e pseudocereali come amaranto, quinoa e grano saraceno.
2. Limitare alimenti ricchi di amidi e gli zuccheri, quindi pasta, pane, pizza e patate, succhi di frutta, merendine, bevande zuccherate e gassate. Questi alimenti vanno dunque consumati in quantità moderate e per quanto riguarda i dolci è meglio scegliere quelli con frutta o cioccolato fondente.
- 3. Ridurre al minimo i grassi saturi**, idrogenati e trans che sono presenti in merendine e prodotti confezionati che sono processati industrialmente.
4. Non si deve mangiare di meno, ma meglio. E quindi per i bambini in sovrappeso il consiglio è di sostituire gli alimenti ricchi di amido con verdure e legumi, che sono ricchi di fibra e dunque saziano di più. Per esempio invece di 50 g di pasta si possono mangiare 100 o più grammi di carote, broccoli, ceci o fagioli.
5. Mangiare nell'arco di 12 ore, quindi, se si fa colazione alle 8 di mattina, finire di cenare entro le 8 di sera. Questo vale soprattutto per i bambini in sovrappeso, mentre chi è in peso forma può anche variare un po' e mangiare nell'arco di 11 ore o di 13 ore.

Quotidiano di informazione nazionale online: [OOMag](#)

Data: 12/07/2021

Link all'articolo: <https://www.oo-mag.com/alimentazione/una-dieta-smart-per-i-giovani-sportivi/>



Segnalazione in Home Page



Categoria Alimentazione

<p>ALIMENTAZIONE</p> <p>Una dieta smart per i giovani sportivi</p> 	<p>RICETTE</p> <p>Come cucinare un Cuore di Mela</p> 
<p>Fare Sport è fondamentale per avere una buona qualità della vita, migliorare il tono dell'umore e il benessere generale dell'organismo. Sport fa rima anche con longevità: persino chi inizia ad allenarsi a 50 anni migliora la propria aspettativa di vita, come ha rivelato un recente studio del National Cancer Institute...</p>	<p>Per la nostra sezione CUCINA, vi proponiamo stavolta un dolce molto buono e sicuramente di "impatto" visivo notevole. La ricetta è una delle tante che troverete nel libro "Sweet and strong - 50 ricette per imparare ad amarsi" scritto dalla...</p>

Quotidiano di informazione nazionale online: [OOMag](#)

Data: 12/07/2021

Link all'articolo: <https://www.oo-mag.com/alimentazione/una-dieta-smart-per-i-giovani-sportivi/>



Una dieta smart per i giovani sportivi

Fare Sport è fondamentale per avere una **buona qualità della vita**, migliorare il **tono dell'umore** e il **benessere generale** dell'organismo. Sport fa rima anche con **longevità**: persino chi inizia ad allenarsi a 50 anni migliora la propria aspettativa di vita, come ha rivelato un recente studio del *National Cancer Institute di Bethesda, negli USA*. *Ma quali sono le regole d'oro per una dieta Smart su misura per i giovani sportivi in grado di conciliare performance al top e salute? Ed infine, cosa emerge dalle reali esperienze sul campo dei giovani atleti?*

Per rispondere a queste e altre domande si sono confrontati **Romina Cervigni**, Biologa, Nutrizionista, Responsabile Scientifico della **Fondazione Valter Longo Onlus**, e **Cristian Petri**, nutrizionista ufficiale di **ACF Fiorentina**, che hanno dato vita a un interessante dibattito nel corso del **Talk digitale** dal titolo "**Nutrizione, Sport e Futuro Sostenibile: ecco come mettere il turbo alle prestazioni di ragazzi e futuri atleti**" organizzato da **Fondazione Valter Longo Onlus**, la prima in Italia dedicata a garantire a tutti l'opportunità di una vita lunga e sana attraverso la sana alimentazione e lo stile di vita corretto, in particolare alle persone fragili e svantaggiate, con la partecipazione di **Fondazione Monte del Paschi di Siena**.

Un particolare approfondimento è stato dedicato al **ruolo dell'alimentazione** per bambini e ragazzi under 18 che si allenano regolarmente, ai quali i due nutrizionisti hanno dedicato **cinque importanti consigli** per la sana alimentazione e lo stile di vita corretto:

Quotidiano di informazione nazionale online: [OOMag](https://www.oo-mag.com)

Data: 12/07/2021

Link all'articolo: <https://www.oo-mag.com/alimentazione/una-dieta-smart-per-i-giovani-sportivi/>



1. **Scegliere carboidrati complessi e a basso indice glicemico**, come **cereali e pseudocereali** – ad esempio **amaranto, quinoa e grano saraceno, verdure e cereali integrali**;
2. **Semaforo rosso per le 4 P: Pasta, Pane, Pizza, Patate** – in quanto alimenti molto ricchi di amidi – **e per gli zuccheri** – fra i “**sorvegliati**” **speciali** **succhi di frutta, merendine, bevande zuccherate gassate**. Limitare non significa evitare, quindi le quantità giuste sono accettate minimizzando merendine e bevande zuccherate. Anche un dolce ogni tanto va bene, soprattutto quelli un po’ più sani a base di frutta o cioccolato fondente.
3. **Occhio ai grassi**: ridurre al minimo i grassi saturi, idrogenati e trans presenti in merendine e prodotti confezionati e processati industrialmente;
4. **Mangiare di più, non di meno, ma meglio**: per bambini in generale, e soprattutto per quelli con eccesso di peso, si raccomanda di sostituire una parte degli alimenti contenenti alte quantità di amido – come la pasta, il pane, il riso o le patate, con **verdure e legumi** che sono **ricchi di fibra** e quindi danno maggior **senso di sazietà**. Togliere, ad esempio, 50-60 grammi di questi alimenti ogni giorno e sostituirli con 100 o più grammi di carote, broccoli, ceci o fagioli, ecc.
5. **Mangiare nell’arco delle 12 ore**, per esempio facendo colazione alle 8 del mattino e finendo di cenare entro le 20. Questo è importante soprattutto per i bambini sovrappeso e obesi. Piccole variazioni, ad esempio 11 o 13 ore, sono tollerate se il peso è normale.

Fondazione Valter Longo Onlus nasce a Milano nel 2017 e si occupa di salute e longevità sana, realizzando principalmente visite nutrizionali gratuite per soggetti svantaggiati e progetti di educazione alimentare nelle scuole, ma anche progetti per il benessere e il miglioramento della qualità della vita dei dipendenti nell’ambito di iniziative di well-being aziendale. La Fondazione nasce per volere del Professor Valter Longo, Direttore del Programma di Oncologia e longevità dell’IFOM di Milano e Direttore del Longevity Institute dell’USC (University of Southern California) Davis School of Gerontology di Los Angeles – conosciuto in tutto il mondo per l’invenzione del Programma che mima il digiuno e per il suo best-seller mondiale “La dieta della Longevità”, tradotto in 19 lingue con oltre 1 milione di copie vendute solo in Italia e USA. Il Professor Valter Longo è stato inserito dalla rivista americana Time nella lista dei 50 personaggi più influenti del 2018 in ambito salute e nel 2020 ha aperto la sua prima clinica della Longevità a Los Angeles offrendo assistenza con un team di medici, biologi e dietisti che operano in modo integrativo per combinare la medicina tradizionale con interventi innovativi focalizzati sulla nutrizione.



Articoli Offline

LUBE
CREO
STORE
Piazzale Martiri - SIENA

CORRIERE DI SIENA

Venerdì 7 luglio 2021
www.corriere-di-siena.it
DIRETTORE
DANIELE VECCHI

Protocollo in Prefettura per un accordo tra proprietari ed esercenti. De Mossi: "Ottima collaborazione tra istituzioni"

Commercio in crisi, patto per gli affitti

SIENA
Per i commercianti ancora la pandemia ha effetti deleteri ed è ancora in corso l'attività di ricerca di aiuti che non si sono mai ultimati, individuando un problema a volte insormontabile. Per questo, è stato firmato ieri in Prefettura un protocollo per trovare un accordo tra affittuari e proprietari di immobili ad uso commerciale attraverso forme di magistrato del settore di locazione. Al tavolo, oltre al podestà Marco Fanti, c'erano la Prefettura e Correnti di Siena e il suo capogruppo, la Camera di commercio e varie istituzioni, comprese le associazioni di categoria. Il sindaco Luigi De Mossi ha commentato: "È un atto molto importante. Accanto alla collaborazione tra i vari attori istituzionali e le istituzioni per vedere chi ha dovuto far fronte a tempi di chiusura".

Palasport, pronto il progetto di riqualificazione



Palasport. Pronto il progetto di riqualificazione per l'evento sportivo. I lavori sono stati guidati da Riccardo Biondi, Siena

Primo piano

Camera arrende al Carpiodige. L'addio a Raffaella durerà tre giorni



→ a pagina 2

Errore preteso 10%, imputato Figliuolo: "Obiettivo scuole in sicurezza"

→ a pagina 3

L'inferno: "Onesti i politici" Dall'Zan, lite social Ferragnez-Renzi

→ a pagina 3

La agevolazione fiscale non convince Unicredit e Banco BPM mentre il Governo non ha ancora risposto alle richieste del sindaco

Mps, la dote di Stato non ferma l'ipotesi spezzatino

VILGORCHIANA
Emergenza urgenza. Il caso in Regione

→ a pagina 12

PUNCASTAGNANO
Patto annullato. Parlano le contadine

→ a pagina 10

L'ex direttore del Franchi
Trotano: "Bisogna disporre in patrimonio"



→ a pagina 11 Giuseppe

SIENA
Per Apis l'uscita. Soluzioni per l'uscita dello Stato e la spezzatino, ovvero la decisione degli amici. La dote fiscale non è riservata agli eredi e il Franchi è fuori. Intanto il governo minaccia a non far parte la risposta chiesta dal sindaco De Mossi.

→ a pagina 11 Giuseppe

Solidarietà
L'area, una donazione alla Fondazione Nanni



→ a pagina 1

Provincia prepara lavori su 25 ponti per 11,5 milioni

SIENA
La Provincia di Siena avrà a disposizione 11,5 milioni di euro del governo nazionale da spendere in tre anni per mettere in sicurezza 25 ponti. Siamo in attesa che si dia la luce al caso", spiega il dirigente Massimo Zani.

→ a pagina 13 Giuseppe

Sport

CALEDO
Siena, Tosoni responsabile settore giovanile Perinetti al lavoro, prime conferme in arrivo



→ a pagina 41

TIRO CON L'ARCO
Il presidente Scarzella dopo i campionati italiani: "Torneremo sull'Amiata con la nazionale"



→ a pagina 21 Saverio

AVIS Comunale Siena
ASSOCIAZIONE VOLONTARI ITALIANI BANCHE
Via P.A. Mattioli 8/A - 53100 Siena (SI)
Tel e Fax 0577.284137 cell 329.0112036
e-mail siena.comunale@avis.it

5
1000

Donare e far donare il 5x1000 all'Avis di Siena

5X1000
BUONI MOTIVI
codice fiscale
80007970520



Nessuna risposta da parte del Governo alla lettera inviata dal sindaco De Mossi per conoscerne le intenzioni

Dote di Stato non appetibile, Mps verso lo smembramento

Unicredit e Banco Bpm non ci ripensano: sono spaventati dai 10 miliardi di contenziosi legali

di Alessandro Lorenzini

Il silenzio continua e lo spezzatino si avvicina in maniera ormai quasi inevitabile. È questo quello che trapela sul futuro del Monte dei Paschi di Siena: mentre il governo "micchia" sulle domande spedite dal sindaco Luigi De Mossi, che la settimana scorsa ha fatto gli indagi e inviato una missiva all'esecutivo Draghi per conoscere le intenzioni dello stesso sul destino di Rocca Salimbeni, l'unica soluzione che sembra prospetersi per l'uscita dello Stato dalla banca è il famigerato smembramento. Ovvero la divisione degli asset di Mps fra Unicredit, Mediobanca, Bpm e un che Poste Tl1 a e Pirelli.

Spezzatino dannoso

A rimetterci sarebbero i lavoratori, il marchio e l'intero territorio

Il rischio bancario italiano è diventato difficile comprendere questa soluzione in un panorama che appare quanto mai vivace, anche con le ultime voci di nozze fra Mediobanca e Banca Mediolanum, "sponsorzata" da Leonardo Del Vecchio (il patron di Luxottica è salito con la sua holding lussemburghese Dellin al 19% di Piazza Cavour). Il rischio bancario italiano e i suoi rumori non si placano, con Rocca Salimbeni sempre al centro, cui volta più o meno direttamente, il silenzio del Mef sembra preludere a un vicolo cieco: Unicredit e Banco Bpm si sono sfilate dall'ipotesi di fusione, la dote fiscale prevista

Mario Draghi
Presidente del
Consiglio d'Am-
ministratori
Sara Luigi De
Mossi senza avere
risposta alle
domande del
Sindaco di Mont-
e dei Paschi



dal decreto sostegni bis non è stata ritenuta appetibile, anche perché ridin-

renti. Dal canto suo la banca ha chiesto ufficialmente alla Bce che entro aprile 2022 sovrintano i 2,5 miliardi di euro di rafforzamento patrimoniale, ma le autorità europee difficilmente sembrerebbero disposte a concedere un aumento di capitale (che, ad oggi, coinvolgerebbe l'80 per cento di maggioranza Mef per il

64 per cento delle azioni possedute) senza un progetto di uscita dello Stato sul tavolo. L'emphase, dunque, sembra continuata, anche se il sindaco Luigi De Mossi, nella lettera ufficiale, ha fatto sapere di essere pronto a discutere anche dei contenziosi legali, facendo un chiaro riferimento all'azione da 3,8 miliardi

di euro intrapresa dalla Fondazione Mps proprio su suo stimolo. Siena attende, mentre i sindacati ribadiscono che lo spezzatino sarebbe la peggiore delle soluzioni per Mps, evidenziando come a perdere sarebbero principalmente i lavoratori e il marchio, ma anche il territorio si troverebbe a fare i conti con

un contraccolpo pesante. Tutte le componenti che, nell'ultimo incontro avuto il 29 dicembre dello scorso anno a Roma, le istituzioni senesi hanno chiesto con forza di tutelare. Davanti a loro, però, c'erano i componenti di un altro esecutivo. Da allora, si è registrato solo silenzio dalle stanze del governo.

La struttura è molto apprezzata dalle famiglie che hanno i propri neonati ricoverati al policlinico delle Scotte

Donazione del Lions alla casa di accoglienza per mamme



Fondazione Nannini ha ricevuto una donazione di 20 mila euro dal Lions club

Il Lions club di Siena ha fatto una donazione alla Fondazione Danilo Nannini, la casa di accoglienza per mamme che si trova all'interno delle Scotte. Una delegazione formata dal presidente Alessandro Mantì e dal presidente Lions di zona Franco Spanghellini ha incontrato il direttore amministrativo dell'Anon senese Maria Silvia

Mancini, la presidente della Fondazione Daniela Cecovelli e il responsabile della casa di accoglienza Gabriele Galgani. La struttura ha sede nel quarto lotto e dalla sua inaugurazione, nell'aprile 2016, ha accolto oltre 600 madri, di cui circa 70 nel 2021, con massima attenzione alle misure di prevenzione anti Covid. La casa accoglie e rappresenta un servizio molto utile e apprezzato per le fami-

glie che hanno i propri piccoli ricoverati nel Dipartimento della donna e dei bambini, dotata di 13 posti letto (6 stanze doppie e una singola, tutte con bagno privato), internet, soggiorno con tv e lavastoviglie, si sostiene grazie a libere donazioni e alla generosità di tante persone, permettendo così alle mamme di rimanere accanto ai propri neonati e bambini all'interno della struttura ospedaliera.

Daniela Messina responsabile direzione attività istituzionale: "Il primo anno abbiamo incontrato difficoltà ma nell'ultima edizione l'adesione è stata massiccia"

La Fondazione porta nelle scuole programmi di educazione alimentare

Alimentazione corretta e stile di vita equilibrato sono alla base del corretto sviluppo per le attività sportive di ragazzi e futuri atleti. In questo scenario, famiglie, scuole, allenatori e preparatori atletici svolgono un ruolo chiave per l'educazione alla nutrizione consapevole. Ma che tipo di sensibilità e di consapevolezza esprimono oggi i ragazzi su questi temi? A rispondere è Daniela Messina, responsabile direzione attività istituzionale della Fondazione Monte dei Paschi di Siena, che ha animato il talk digitale dal titolo "Nutrizione, sport e futuro sostenibile: ecco come mettere il turbo alle prestazioni di ragazzi e futuri atleti" organizzato da Fondazione Valter Longo e Istituzione di Montepulciano. Messina ha raccontato l'impegno della Fondazione Mps nella realizzazione del programma "Cool food. Per un futuro di tutto rispetto", che ha preso il via nel 2016 nelle scuole primarie e secondarie di primo grado delle province di Sie-

na, Arezzo e Grosseto. Un progetto didattico ideato per favorire l'acquisizione da parte degli studenti delle competenze necessarie per promuovere lo sviluppo so-



Palazzo Sansedoni. La sede della Fondazione Mps

Vita sana Dipende molto da abitudini a tavola che vanno imparate fin da piccoli

stentabile in linea con gli obiettivi di Agenda 2030 dell'Onu. "Il primo anno - ha detto - l'iniziativa ha generato mol-

ta curiosità, ma anche qualche difficoltà, poiché adottava un modello innovativo che prevedeva la formazione dei docenti e lezioni settimanali su temi extra-curricolari per tutto l'anno. Poi, però, la partecipazione è stata in crescita costante: nell'ultima edizione 2020/2021 hanno partecipato oltre 350 classi di elementari e medie, per un totale di 7.500 studenti".



SIENA

■ Alimentazione corretta e stile di vita equilibrato sono alla base del circolo virtuoso per le attività sportive di ragazzi e futuri atleti. In questo scenario, famiglie, scuole, allenatori e preparatori atletici svolgono un ruolo chiave per l'educazione alla nutrizione consapevole. Ma che tipo di sensibilità e di consapevolezza esprimono oggi i ragazzi su questi temi? A rispondere è Daniele Messina, responsabile direzione attività istituzio-

nale della Fondazione Monte dei Paschi di Siena, che ha animato il talk digitale dal titolo "Nutrizione, sport e futuro sostenibile: ecco come mettere il turbo alle prestazioni di ragazzi e futuri atleti" organizzato da Fondazione Valter Longo onlus. Messina ha raccontato l'impegno della Fondazione Mps nella realizzazione del programma "sCool food. Per un futuro di tutto rispetto", che ha preso il via nel 2016 nelle scuole primarie e secondarie di primo grado delle province di Sie-



na, Arezzo e Grosseto. Un progetto didattico ideato per favorire l'acquisizione da parte degli studenti delle competenze necessarie per promuovere lo sviluppo so-

ta curiosità, ma anche qualche difficoltà, poiché adottava un modello innovativo che prevedeva la formazione dei docenti e lezioni settimanali su temi extra curriculari per tutto l'anno. Poi, però, la partecipazione è stata in crescita costante:

Vita sana

Dipende molto da abitudini a tavola che vanno imparate fin da piccoli

stenibile in linea con gli obiettivi di Agenda 2030 dell'Onu.

"Il primo anno - ha detto - l'iniziativa ha generato mol-

nell'ultima edizione 2020/2021 hanno partecipato oltre 350 classi di elementari e medie, per un totale di 7.500 studenti".

**SPAL A TUTTA: MANCOSU
CAPRADOSI E ZUCULINI**
NERRI / PAGINE 44 E 45



**CALCIO DILETTANTI: COPPE
TUTTI GLI ACCOPPIAMENTI**
PAG. 46



20 AGOSTO 2021

la Nuova Ferrara

Stiftende
www.geniusgroup.it
Via C. Rossa 39/Bordone
0532 896 176

Stiftende
www.geniusgroup.it
Via C. Rossa 39/Bordone
0532 896 176

QUOTIDIANO D'INFORMAZIONE

GRUPPO
sae

0150
0532 896 176

DIREZIONE E REDAZIONE
CORSO VIGORANI 17 - 44021 FERRARA

TEL. 0532 214211
FAX 0532 247889

www.lanuovaferrara.it

POSTALIARE SPED. IN A.P.
D.L. 363/2003 CON L. 46/2004
ART. 1, C. L. D.D.P. ARRETRIVA

COVID

**I giovani
all'hub senza
documenti**



Le settimane di ferragosto non hanno interrotto in Pietra la procedura per i vaccini anticovid che è proseguita regolarmente nonostante il personale sanitario abbia ugualmente fruito delle proprie ferie. «Le vacanze erano previste e quindi le sostituzioni erano state già programmate». / PAG. 17

COVID

**Terapia
intensiva
a quota 9**

Cresce la pressione sulla Terapia Intensiva Covid di Cona: un'altra persona, è stata trasferita. / PAG. 17

COVID - L'INPS

**«Quarantene
Non ci sono
più soldi»**

Niente indennità per i lavoratori in quarantena, e indennità "diminuite" per i lavoratori fragili. / PAG. 5

SOCIETÀ

**Russiola, il vino ritrovato
alla conquista della Cina**

Il più antico vigneto della nostra provincia che rinasce grazie all'impegno di alcuni imprenditori vinicoli. Un giovane sommelier ferrarese che realizza un articolo in una rivista sulle eccellenze gastronomiche ed enologiche italiane destinate al mercato cinese, dedicando un ampio servizio su questo vino ritrovato. BONESI / PAG. 53

FERRARA - SIGILLI AL MAZZA

Stadio, il contrattacco

Il Comune muove i legali. Tifosi Spal sul piede di guerra / PAGINE 32 E 33

CALCIO SERIE A

Caccia al trono dell'Inter

Domani le prime sfide, guida al campionato: tutti i protagonisti / DA PAG. 21



L'anno scorso vincendo il titolo l'Inter ha interrotto una striscia di 9 scudetti consecutivi della Juventus

LIDO NAZIONI

**Malore fatale
mentre
va a cozze**

Davide Grechi, operato 59enne residente a Gambulaga ma originario di Vignarano Mainarda, è stato stroncato da un malore. / PAG. 43

LIDO ESTENSI

**I bagnini:
salvamento
da prorogare**

Estendere sino alla fine settembre il servizio pubblico di salvamento sulla spiaggia. E quello che chiedono i bagnini. / PAG. 42

BONDENO

**Oggi l'addio
al meccanico:
«Aiutava tutti»**

Bondeno piange la scomparsa di Liviano Beltrami, storico gestore e fondatore di un'autofficina. / PAG. 38

FERRARA

Il rapimento è un giallo

Agredito sparisce per 48 ore, poi in un video dice: sono libero. Ma non si trova / P. 35

Ottica
BENINI **SCOPRI LA PROMO BOLLINO GIALLO**

PER TUTTO IL MESE DI AGOSTO VANTAGGIOSISSIME
PROPOSTE PER I TUOI NUOVI OCCHIALI DA SOLE

MIGLIARINO (FE) C.so Vittorio Emanuele III, 1/1 - Tel. 053352661

Quotidiano locale: la Nuova Ferrara

Data: 20/08/2021

Diffusione: 5.000

la Nuova Ferrara

Speciale **SALUTE & BENESSERE**

INFORMAZIONE PUBBLICITARIA A CURA DELLA A.MANZONI & C.

STILE DI VITA - CINQUE REGOLE PER I BAMBINI E I RAGAZZI CHE PRATICANO ATTIVITÀ FISICA: PREDILIGERE CEREALI, VERDURE E LEGUMI, OCCHIO AI GRASSI E LE BEVANDE GASSATE

Mangiare di più e meglio, la dieta sportiva

Fare sport è fondamentale per avere una buona qualità della vita, migliorare il tono dell'umore e il benessere generale dell'organismo. Sport fa rima anche con longevità: persino chi inizia ad allenarsi a 90 anni migliora la propria aspettativa di vita, come ha rivelato un recente studio del National Cancer Institute di Bethesda, negli Stati Uniti. Ma quali sono le regole d'oro per una dieta sana e misurata per i giovani sportivi in grado di conciliare performance al top e salute? E infine, cosa emerge dalle reali esperienze sul campo dei giovani atleti? Per rispondere a queste e altre domande gli esperti si sono confrontati nel corso del talk digitale dal titolo "Nutrizione, Sport e Futuro Sostenibile: ecco come mettere il turbo alle prestazioni di ragazzi e futuri atleti" organizzato da **Fondazione Valter Longo Onlus**, la prima in Italia dedicata a garantire a tutti l'opportunità di una vita lunga e sana attraverso la sana alimentazione e lo stile di vita corretto. Un particolare approfondimento è stato dedicato al ruolo dell'alimentazione per bambini e ragazzi under 18 che si allenano regolarmente, ai quali i nutrizionisti hanno dedicato cinque importanti consigli per la sana alimentazione e lo stile di vita corretto: 1. Scegliere carboidrati complessi e a basso indice glicemico, come cereali e pseudocereali - ad esempio amaranto, quinoa e grano saraceno, verdure e cereali integrali; 2. Semaifera rossa per le 4 P: Pasta, Pane, Pizza, Patate - in quanto alimenti molto ricchi di amidi - e per gli zuccheri - fra i "sorvegliati" speciali stacchi di frutta, me-



rendire, bevande zuccherate gassate. 3. Occhio ai grassi: ridurre al minimo i grassi saturi, idrogenati e trans presenti in merendine e prodotti confezionati e processati industrialmente; 4. Mangiare di più, non di meno, ma meglio: per i bambini in genere, e soprattutto per quelli con eccesso di peso, si racco-

Carote, broccoli, fagioli e ceci sono cibi ricchi di fibre, indicati soprattutto per chi è sovrappeso

manda di sostituire una parte degli alimenti contenenti alte quantità di amido - come la pasta, il pane, il riso o le patate, con verdure e legumi che sono ricchi di fibre e quindi danno maggior senso di sazietà. Tagliare, ad esempio, 50-60 grammi di questi alimenti ogni giorno e sostituirli con 100 o più grammi di carote, broccoli, ceci o fagioli, ecc. 5. Mangiare nell'arco delle 12 ore, per esempio facendo colazione alle 8 del mattino e finendo di cenare entro le 20. Questo è importante soprattutto per i bambini sovrappeso e obese. Piccole variazioni, ad esempio 11 o 13 ore, sono tollerate se il peso è normale.



► **NESSUN TABÙ**

Limitare non significa rinunciare ai dolci

Ogni dieta deve essere costruita con criterio e non diventare una schiavitù. Limitare non significa evitare, quindi le quantità giuste sono accettate, minimizzando merendine e bevande zuccherate. Anche un dolce ogni tanto va bene, soprattutto quello un po' più sani a base di frutta o cioccolato fondente.

la Nuova Ferrara

Mangiare di più e meglio, la dieta sportiva

Fare sport è fondamentale per avere una buona qualità della vita, migliorare il tono dell'umore e il benessere generale dell'organismo. Sport fa rima anche con longevità: persino chi inizia ad allenarsi a 50 anni migliora la propria aspettativa di vita, come ha rivelato un recente studio del National Cancer Institute di Bethesda, negli Stati Uniti. Ma quali sono le regole d'oro per una dieta smart su misura per i giovani sportivi in grado di conciliare performance al top e salute? E infine, cosa emerge dalle reali esperienze sul campo dei giovani atleti? Per rispondere a queste e altre domande gli esperti si sono confrontati nel corso del talk digitale dal titolo "Nutrizione, Sport e Futuro Sostenibile: ecco come mettere il turbo alle prestazioni di ragazzi e futuri atleti" organizzato da **Fondazione Valter Longo Onlus**, la prima in Italia dedicata a garantire a tutti l'opportunità di una vita lunga e sana attraverso la sana alimentazione e lo stile di vita corretto. Un particolare approfondimento è stato dedicato al ruolo dell'alimentazione per bambini e ragazzi under 18 che si allenano regolarmente, ai quali i nutrizionisti hanno dedicato cinque importanti consigli per la sana alimentazione e lo stile di vita corretto: 1. Scegliere carboidrati complessi e a basso indice glicemico, come cereali e pseudocereali - ad esempio amaranto, quinoa e grano saraceno, verdure e cereali integrali; 2. Semaforo rosso per le 4 P: Pasta, Pane, Pizza, Patate - in quanto alimenti molto ricchi di amidi - e per gli zuccheri - fra i "sorvegliati" speciali succhi di frutta, me-



rendine, bevande zuccherate gassate. 3. Occhio ai grassi: ridurre al minimo i grassi saturi, idrogenati e trans presenti in merendine e prodotti confezionati e processati industrialmente; 4. Mangiare di più, non di meno, ma meglio: per i bambini in generale, e soprattutto per quelli con eccesso di peso, si racco-

Carote, broccoli, fagioli e ceci sono cibi ricchi di fibre, indicati soprattutto per chi è sovrappeso

manda di sostituire una parte degli alimenti contenenti alte quantità di amido - come la pasta, il pane, il riso o le patate, con verdure e legumi che sono ricchi di fibra e quindi danno maggior senso di sazietà. Togliere, ad esempio, 50-60 grammi di questi alimenti ogni giorno e sostituirli con 100 o più grammi di carote, broccoli, ceci o fagioli, ecc. 5. Mangiare nell'arco delle 12 ore, per esempio facendo colazione alle 8 del mattino e finendo di cenare entro le 20. Questo è importante soprattutto per i bambini sovrappeso e obesi. Piccole variazioni, ad esempio 11 o 13 ore, sono tollerate se il peso è normale.

Quotidiano locale: la Nuova Ferrara

Data: 20/08/2021

Diffusione: 5.000

la Nuova Ferrara



› NESSUN TABÙ

Limitare non significa rinunciare ai dolci

Ogni dieta deve essere costruita con criterio e non diventare una schiavitù. Limitare non significa evitare, quindi le quantità giuste sono accettate, minimizzando merendine e bevande zuccherate. Anche un dolce ogni tanto va bene, soprattutto quelli un po' più sani a base di frutta o cioccolato fondente.

Quotidiano locale: Gazzetta di Modena

Data: 26/08/2021

Diffusione: 8.000

Ares e la super e-bike: 19mila euro

Tecnologia e design: l'azienda modenese ne produrrà ventiquattro
MEDICI / A PAG. 9



Volley, i giocatori come "ragni" con l'allenamento di arrampicata

COTTAFAVA / A PAG. 38



26 AGOSTO 2021

GAZZETTA DI MODENA



QUOTIDIANO D'INFORMAZIONE



ELSO

DIREZIONE E REDAZIONE - VIA EMILIA EST, 995 - 41122 MODENA
TEL. 059/247311 - FAX 059/218103

REDAZIONE DI GARPI - VIA NOVA, 29
TEL. 059/566795

www.gazzettadi.modena.it

POSTE ITALIANE SPED. IN A.P. D.L. 351/2003 CONV. L. 48/2004 ART. L.C. 1,008/PARTICOLA

GIOVANNI ROSSI, 49 ANNI

Precipita dalla scala e muore

L'elettricista stava riparando un pannello a quindici metri d'altezza
CIOCE / A PAG. 13

DAVANTI ALL'EX FAZENDA

Con la testa spaccata sulla strada



Grave un 34enne trovato in strada a Montale davanti all'ex Fazenda con il cranio spaccato. In un primo tempo si era pensato a un incidente stradale, ma sulla base delle fratture è risultato evidente che l'uomo era rimasto vittima di una aggressione, colpito alla testa con violenza. MONTANARI / A PAG. 32

VIOLENZA. PARLA JOSHUA

«Ho fermato l'aggressore Morsicava»

Parla Joshua, gharese 39enne che ha bloccato l'aggressore della commessa. ARBIZZI / A PAG. 14

SASSUOLO



L'assessore anti-green pass

Messaggi di Ruini contro la campagna vaccinale per la scuola
PISCITELLO / A PAG. 28

Messaggi contro il green pass e contro l'obbligo vaccinale nelle scuole: a diffonderli sui social l'assessore comunale alla pubblica istruzione di Sassuolo, Corrado Ruini della Lega. Il sindaco Gian Francesco Menani non vuole commentare. PISCITELLO / A PAG. 28

IL PIANO DELLA PROVINCIA

Scuola, la mappa dei pendolari «Sui bus ci sarà posto per tutti»

APAO.17

CRONACA

BASTIGLIA, SI INDAGA

Auto presa a sprangate e minacce

La denuncia dell'avvocato Decaroli: «Caro testimone dell'aggressione subita nel parcheggio del supermercato di Bastiglia». / A PAG. 31

VIGNOLA

Tentata violenza su podista

Una ragazza è stata aggredita sul Percorso Sole da un balordo che ha tentato di violentarla. / A PAG. 33

SERRA. IL COMUNE TREMA

Il debito di un milione "a sorpresa"

Serramazzoni, il Comune tremata in bilancio apurta un milione di debito non previsto. / A PAG. 33

M medical
Poliambulatorio Privato
Tamponi molecolari nasali e orofaringei esito in 24-36h
APERTO TUTTO AGOSTO
Via P. Giardini 375, Zona San Felice - Tel. 059 753 9925
medic@mmi.it - info@mmi.it - info@mmi.it
Direttore Sanitario Dr. Baccà Antonio Medico Chirurgo

STORIE. E QUALCUNO SI RICICLA SUI SOCIAL
Da Baffo a Cesare Ragazzi amarcord delle televendite
Cesare Ragazzi, Baffo detto anche Roberto da Crema. E poi Guiseppe, Angelo, il signor Assazione, e Wanna Marchia. Volti familiari di quando impazzivano le televendite, un mondo che non c'è più. Qualcuno però ha continuato riciclandosi sui social: Alessandro Orlando, il tele-gallerista di Telemarket. / ALLE PAG. 44 E 45
I LUOGHI DELL'ESTATE
POMPOSA DA RECORD
BENATTI / A PAG. 18

Beba store
Mercatino dell'usato e Compro Oro
Beba per uso personale e vendita qualunque tipo di vestibilità con qualsiasi mezzo.

Quotidiano locale: Gazzetta di Modena

Data: 20/08/2021

Diffusione: 8.000

GAZZETTA DI MODENA

Speciale **SALUTE & BENESSERE**

INFORMAZIONE PUBBLICITARIA A CURA DELLA A.MANZONI & C.

STILE DI VITA - CINQUE REGOLE PER I BAMBINI E I RAGAZZI CHE PRATICANO ATTIVITÀ FISICA - PREDILIGERE CEREALI, VERDURE E LEGUMI, OCCHIO AI GRASSI E LE BEVANDE GASSATE

Mangiare di più e meglio, la dieta sportiva

Fare sport è fondamentale per avere una buona qualità della vita, migliorare il tono dell'umore e il benessere generale dell'organismo. Sport fa rima anche con longevità: persino chi inizia ad allenarsi a 90 anni migliora la propria aspettativa di vita, come ha rivelato un recente studio del National Cancer Institute di Bethesda, negli Stati Uniti. Ma quali sono le regole d'oro per una dieta sana e misurata per i giovani sportivi in grado di conciliare performance al top e salute? E infine, cosa emerge dalle reali esperienze sul campo dei giovani atleti? Per rispondere a queste e altre domande gli esperti si sono confrontati nel corso del talk digitale dal titolo "Nutrizione, Sport e Futuro Sostenibile: ecco come mettere il turbo alle prestazioni di ragazzi e futuri atleti" organizzato da **Fondazione Valter Longo** Onlus, la prima in Italia dedicata a garantire a tutti l'opportunità di una vita lunga e sana attraverso la sana alimentazione e lo stile di vita corretto. Un particolare approfondimento è stato dedicato al ruolo dell'alimentazione per bambini e ragazzi under 18 che si allenano regolarmente, ai quali i nutrizionisti hanno dedicato cinque importanti consigli per la sana alimentazione e lo stile di vita corretto: 1. Scegliere carboidrati complessi e a basso indice glicemico, come cereali e pseudocereali - ad esempio amaranto, quinoa e grano saraceno, verdure e cereali integrali; 2. Semaforo rosso per le 4 P: Pasta, Pane, Pizza, Patate - in quanto alimenti molto ricchi di amidi - e per gli zuccheri - fra i "sorvegliati" speciali stacchi di frutta, me-



rendire, bevande zuccherate gasate. 3. Occhio ai grassi: ridurre al minimo i grassi saturi, idrogenati e transa presenti in merendine e prodotti confezionati e processati industrialmente; 4. Mangiare di più, non di meno, ma meglio per i bambini in genere, e soprattutto per quelli con eccesso di peso, si racco-

Carote, broccoli, fagioli e ceci sono cibi ricchi di fibre, indicati soprattutto per chi è sovrappeso

manda di sostituire una parte degli alimenti contenenti alte quantità di amido - come la pasta, il pane, il riso o le patate, con verdure e legumi che sono ricchi di fibre e quindi danno maggior senso di sazietà. Tagliare, ad esempio, 50-60 grammi di questi alimenti ogni giorno e sostituirli con 100 o più grammi di carote, broccoli, ceci o fagioli, ecc. 5. Mangiare nell'arco delle 12 ore, per esempio facendo colazione alle 8 del mattino e finendo di cenare entro le 20. Questo è importante soprattutto per i bambini sovrappeso e obese. Piccole variazioni, ad esempio 11 o 13 ore, sono tollerate se il peso è normale.



► **NESSUN TABÙ**

Limitare non significa rinunciare ai dolci

Ogni dieta deve essere costruita con criterio e non diventare una schiavitù. Limitare non significa evitare, quindi la quantità giusta sono accettate, minimizzando merendine e bevande zuccherate. Anche un dolce ogni tanto va bene, soprattutto quello un po' più sani a base di frutta o cioccolato fondente.

Quotidiano locale: Gazzetta di Modena

Data: 20/08/2021

Diffusione: 8.000

GAZZETTA DI MODENA

Mangiare di più e meglio, la dieta sportiva

Fare sport è fondamentale per avere una buona qualità della vita, migliorare il tono dell'umore e il benessere generale dell'organismo. Sport fa rima anche con longevità: persino chi inizia ad allenarsi a 50 anni migliora la propria aspettativa di vita, come ha rivelato un recente studio del National Cancer Institute di Bethesda, negli Stati Uniti. Ma quali sono le regole d'oro per una dieta smart su misura per i giovani sportivi in grado di conciliare performance al top e salute? E infine, cosa emerge dalle reali esperienze sul campo dei giovani atleti? Per rispondere a queste e altre domande gli esperti si sono confrontati nel corso del talk digitale dal titolo "Nutrizione, Sport e Futuro Sostenibile: ecco come mettere il turbo alle prestazioni di ragazzi e futuri atleti" organizzato da **Fondazione Valter Longo Onlus**, la prima in Italia dedicata a garantire a tutti l'opportunità di una vita lunga e sana attraverso la sana alimentazione e lo stile di vita corretto. Un particolare approfondimento è stato dedicato al ruolo dell'alimentazione per bambini e ragazzi under 18 che si allenano regolarmente, ai quali i nutrizionisti hanno dedicato cinque importanti consigli per la sana alimentazione e lo stile di vita corretto: 1. Scegliere carboidrati complessi e a basso indice glicemico, come cereali e pseudocereali - ad esempio amaranto, quinoa e grano saraceno, verdure e cereali integrali; 2. Semaforo rosso per le 4 P: Pasta, Pane, Pizza, Patate - in quanto alimenti molto ricchi di amidi - e per gli zuccheri - fra i "sorvegliati" speciali succhi di frutta, me-



rendine, bevande zuccherate gassate. 3. Occhio ai grassi: ridurre al minimo i grassi saturi, idrogenati e trans presenti in merendine e prodotti confezionati e processati industrialmente; 4. Mangiare di più, non di meno, ma meglio: per i bambini in generale, e soprattutto per quelli con eccesso di peso, si racco-

Carote, broccoli, fagioli e ceci sono cibi ricchi di fibre, indicati soprattutto per chi è sovrappeso

manda di sostituire una parte degli alimenti contenenti alte quantità di amido - come la pasta, il pane, il riso o le patate, con verdure e legumi che sono ricchi di fibra e quindi danno maggior senso di sazietà. Togliere, ad esempio, 50-60 grammi di questi alimenti ogni giorno e sostituirli con 100 o più grammi di carote, broccoli, ceci o fagioli, ecc. 5. Mangiare nell'arco delle 12 ore, per esempio facendo colazione alle 8 del mattino e finendo di cenare entro le 20. Questo è importante soprattutto per i bambini sovrappeso e obesi. Piccole variazioni, ad esempio 11 o 13 ore, sono tollerate se il peso è normale.

Quotidiano locale: Gazzetta di Modena

Data: 20/08/2021

Diffusione: 8.000

GAZZETTA DI MODENA



› NESSUN TABÙ

Limitare non significa rinunciare ai dolci

Ogni dieta deve essere costruita con criterio e non diventare una schiavitù. Limitare non significa evitare, quindi le quantità giuste sono accettate, minimizzando merendine e bevande zuccherate. Anche un dolce ogni tanto va bene, soprattutto quelli un po' più sani a base di frutta o cioccolato fondente.

Quotidiano locale: Corriere delle Alpi

Data: 27/08/2021

Diffusione: 5.000



0120 BELLUNO - STRADA 1030125 - D www.corrierealpi.it WWW.CORRIEREALPI.IT
 0434/2725731 0434/2725731 GNN



Disperazione, lacrime e sangue a Kabul dopo le due esplosioni in aeroporto rivendite da Pfsis.

Aeroporto di Kabul terrore e kamikaze 70 morti tra la folla
 DA PAGINA ZAPADNAS

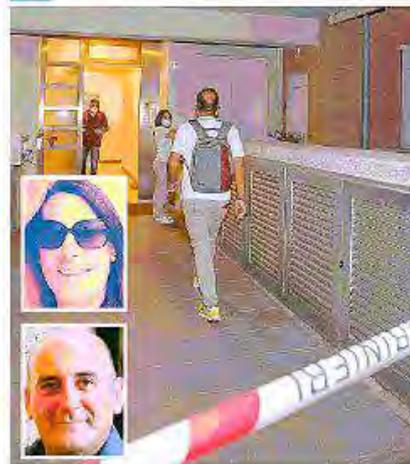
LA FESTA

Teologi convinti del miracolo Luciani sarà beato

Accertata la guarigione inspiegabile di una bambina di Buenos Aires Canale ringrazia il postulatore Stella con la nomina a cittadino onorario

Papa Luciani sarà beatificato il prossimo anno. La conferma, seppur indiretta, è arrivata dalla celebrazione, ieri a Canalè d'Agordo, del 43° anniversario dell'elezione a pontefice. Ma con una novità: già in ottobre potrebbe concludersi il processo con il riconoscimento del miracolo, passo necessario per portare Giovanni

Paolo agli onori degli altari. Ieri pomeriggio, a Canalè d'Agordo, presiedeva la solenne cancellazione il cardinale Beniamino Stella. «Chiediamo al Signore che preste il nostro Giovanni Paolo I possa essere elevato alla gloria degli altari», ha detto nell'omelia della messa, in piazza. DAL MAS / PAGINE 18 E 17



VAL DI ZOLDO

Non torna dall'escursione Ricerche con cani e droni

Un uomo di 39 anni, di Mestre, in vacanza con la moglie in Val Zoldana, si è allontanato ieri mattina di casa per fare una escursione da Pralong verso il bivacco Balza Angelini e non vi ha fatto più ritorno. La

moglie ha arreso per ore, poi nel tardo pomeriggio ha dato l'allarme. Da ieri lo cercano con i droni e i vigili del fuoco e le squadre del soccorso alpino. Oggi arriveranno anche le unità cañottile. / PAGINA 28

CORONAVIRUS

Rientri dall'Est già 50 positivi Appello Ulss: fate i tamponi

Si estende il focolaio epidemico che coinvolge soggetti di rientro da Paesi balcanici. Il numero dei positivi ieri è arrivato a 50. / PAGINA 10

Castelfranco, giallo e 2 tragedie Farmacista trovata morta in casa Lo zio si uccide poche ore dopo

Prima la tragica morte di una farmacista di 37 anni, Serena Fasani, trovata priva di vita dal compagno nel suo appartamento di Castelfranco Veneto (un delitto ancora avvolto nel mistero, sul suo collo aveva dei lividi). A distanza di qualche ora il volo nel vuoto di Simone Fasani, 55enne zio della farmacista, che si è ucciso lanciandosi da un ponte. / PAGINE 12 E 13

FELTRINO

La scia di furti passa da Fonzo I sindaci freddi sulle ronde

Dopo Anis e Quero, anche Fonzo: i tre appartamenti hanno colpito due volte mercoledì a ridosso del centro, mentre un altro furto era stato messo a segno in via Marconi. Sindaci cettici sulle "ronde": troppo pericolose per i cittadini. DE BARBA E DANIN / PAGINA 28



Hai finito i sacchetti per i rifiuti e devi ritirare una nuova fornitura?

Puoi chiedere a Valpe Ambiente la consegna a domicilio oppure ritirarli senza appuntamento presso l'Ecosportello di Sedico.

Se hai un'azienda nell'Unione Montana Agordina, puoi anche utilizzare il distributore automatico, attivo 24 ore su 24, presso lo sportello di Agordo.

Per maggiori informazioni visita il sito www.valpeambiente.it o allo cognome "Formatura sacchetti per i rifiuti".



Quotidiano locale: Corriere delle Alpi

Data: 27/08/2021

Diffusione: 5.000

Corriere Alpi

Speciale **SALUTE & BENESSERE**

INFORMAZIONE PUBBLICITARIA A CURA DELLA A.MANZONI & C.

STILE DI VITA - CINQUE REGOLE PER I BAMBINI E I RAGAZZI CHE PRATICANO ATTIVITÀ FISICA: PREDILIGERE CEREALI, VERDURE E LEGUMI, OCCHIO AI GRASSI E LE BEVANDE GASSATE

Mangiare di più e meglio, la dieta sportiva

Fare sport è fondamentale per avere una buona qualità della vita, migliorare il tono dell'umore e il benessere generale dell'organismo. Sport fa rima anche con longevità: persino chi inizia ad allenarsi a 90 anni migliora la propria aspettativa di vita, come ha rivelato un recente studio del National Cancer Institute di Bethesda, negli Stati Uniti. Ma quali sono le regole d'oro per una dieta sana e misurata per i giovani sportivi in grado di conciliare performance al top e salute? E infine, cosa emerge dalle reali esperienze sul campo dei giovani atleti? Per rispondere a queste e altre domande gli esperti si sono confrontati nel corso del talk digitale dal titolo "Nutrizione, Sport e Futuro Sostenibile: ecco come mettere il turbo alle prestazioni di ragazzi e futuri atleti" organizzato da **Fondazione Valter Longo Onlus**, la prima in Italia dedicata a garantire a tutti l'opportunità di una vita lunga e sana attraverso la sana alimentazione e lo stile di vita corretto. Un particolare approfondimento è stato dedicato al ruolo dell'alimentazione per bambini e ragazzi under 18 che si allenano regolarmente, ai quali i nutrizionisti hanno dedicato cinque importanti consigli per la sana alimentazione e lo stile di vita corretto: 1. Scegliere carboidrati complessi e a basso indice glicemico, come cereali e pseudocereali - ad esempio amaranto, quinoa e grano saraceno, verdure e cereali integrali; 2. Semaforo rosso per le 4 P: Pasta, Pane, Pizza, Patate - in quanto alimenti molto ricchi di amidi - e per gli zuccheri - fra i "sorvegliati" speciali stacchi di frutta, me-



rendire, bevande zuccherate gassate. 3. Occhio ai grassi: ridurre al minimo i grassi saturi, idrogenati e trans presenti in merendine e prodotti confezionati e processati industrialmente; 4. Mangiare di più, non di meno, ma meglio: per i bambini in genere, e soprattutto per quelli con eccesso di peso, si racco-

Carote, broccoli, fagioli e ceci sono cibi ricchi di fibre, indicati soprattutto per chi è sovrappeso

manda di sostituire una parte degli alimenti contenenti alte quantità di amido - come la pasta, il pane, il riso o le patate, con verdure e legumi che sono ricchi di fibre e quindi danno maggior senso di sazietà. Tagliare, ad esempio, 50-60 grammi di questi alimenti ogni giorno e sostituirli con 100 o più grammi di carote, broccoli, ceci o fagioli, ecc. 5. Mangiare nell'arco delle 12 ore, per esempio facendo colazione alle 8 del mattino e finendo di cenare entro le 20. Questo è importante soprattutto per i bambini sovrappeso e obese. Piccole variazioni, ad esempio 11 o 13 ore, sono tollerate se il peso è normale.



► **NESSUN TABÙ**

Limitare non significa rinunciare ai dolci

Ogni dieta deve essere costruita con criterio e non diventare una schiavitù. Limitare non significa evitare, quindi la quantità giusta sono accettate, minimizzando merendine e bevande zuccherate. Anche un dolce ogni tanto va bene, soprattutto quello un po' più sani a base di frutta o cioccolato fondente.

Quotidiano locale: Corriere delle Alpi

Data: 27/08/2021

Diffusione: 5.000

Corriere Alpi

Mangiare di più e meglio, la dieta sportiva

Fare sport è fondamentale per avere una buona qualità della vita, migliorare il tono dell'umore e il benessere generale dell'organismo. Sport fa rima anche con longevità: persino chi inizia ad allenarsi a 50 anni migliora la propria aspettativa di vita, come ha rivelato un recente studio del National Cancer Institute di Bethesda, negli Stati Uniti. Ma quali sono le regole d'oro per una dieta smart su misura per i giovani sportivi in grado di conciliare performance al top e salute? E infine, cosa emerge dalle reali esperienze sul campo dei giovani atleti? Per rispondere a queste e altre domande gli esperti si sono confrontati nel corso del talk digitale dal titolo "Nutrizione, Sport e Futuro Sostenibile: ecco come mettere il turbo alle prestazioni di ragazzi e futuri atleti" organizzato da **Fondazione Valter Longo Onlus**, la prima in Italia dedicata a garantire a tutti l'opportunità di una vita lunga e sana attraverso la sana alimentazione e lo stile di vita corretto. Un particolare approfondimento è stato dedicato al ruolo dell'alimentazione per bambini e ragazzi under 18 che si allenano regolarmente, ai quali i nutrizionisti hanno dedicato cinque importanti consigli per la sana alimentazione e lo stile di vita corretto: 1. Scegliere carboidrati complessi e a basso indice glicemico, come cereali e pseudocereali - ad esempio amaranto, quinoa e grano saraceno, verdure e cereali integrali; 2. Semaforo rosso per le 4 P: Pasta, Pane, Pizza, Patate - in quanto alimenti molto ricchi di amidi - e per gli zuccheri - fra i "sorvegliati" speciali succhi di frutta, me-



rendine, bevande zuccherate gassate. 3. Occhio ai grassi: ridurre al minimo i grassi saturi, idrogenati e trans presenti in merendine e prodotti confezionati e processati industrialmente; 4. Mangiare di più, non di meno, ma meglio: per i bambini in generale, e soprattutto per quelli con eccesso di peso, si racco-

Carote, broccoli, fagioli e ceci sono cibi ricchi di fibre, indicati soprattutto per chi è sovrappeso

manda di sostituire una parte degli alimenti contenenti alte quantità di amido - come la pasta, il pane, il riso o le patate, con verdure e legumi che sono ricchi di fibra e quindi danno maggior senso di sazietà. Togliere, ad esempio, 50-60 grammi di questi alimenti ogni giorno e sostituirli con 100 o più grammi di carote, broccoli, ceci o fagioli, ecc. 5. Mangiare nell'arco delle 12 ore, per esempio facendo colazione alle 8 del mattino e finendo di cenare entro le 20. Questo è importante soprattutto per i bambini sovrappeso e obesi. Piccole variazioni, ad esempio 11 o 13 ore, sono tollerate se il peso è normale.

Quotidiano locale: Corriere delle Alpi

Data: 27/08/2021

Diffusione: 5.000

Corriere Alpi



› NESSUN TABÙ

Limitare non significa rinunciare ai dolci

Ogni dieta deve essere costruita con criterio e non diventare una schiavitù. Limitare non significa evitare, quindi le quantità giuste sono accettate, minimizzando merendine e bevande zuccherate. Anche un dolce ogni tanto va bene, soprattutto quelli un po' più sani a base di frutta o cioccolato fondente.

Quotidiano locale: Gazzetta di Reggio

Data: 31/08/2021

Diffusione: 9.000

UN PO' DI RUSSIA A BRESCELLO

Ricostruito il set per celebrare il film "Il compagno don Camillo"
/ PAGINA 3



I TORTELLINI DELLA PICCININI SBANCANO IN CALIFORNIA

RUINI / PAGINA 5



GAZZETTA DI REGGIO



QUOTIDIANO D'INFORMAZIONE FONDATA NEL 1860

GRUPPO
sae

CLSO

DIREZIONE, REDAZIONE, AMMINISTRAZIONE
VIA PAVIA 55, I - 42124 REGGIO EMILIA

TEL. 0522 501511
FAX 0522 511370

www.gazzettaireggio.it

POSTE ITALIANE SPED. IN A.P.
DL 353/2003 CONV. L. 46/2004
ART. 1, C. 1, DOSTANNOVA

TRAGEDIA AL RALLY DELL'APPENNINO

Al setaccio i filmati dei tifosi

Consegnati ai carabinieri nuovi video e due fotografie dell'incidente



Il reggiano Davide Rabotti, 21 anni, una delle due vittime del tragico incidente

Non verrà eseguita l'autopsia su Davide Rabotti e Cristian Poggioni, i due giovani spettatori che sono morti sabato mattina, investiti da un'auto che stava partecipando al 4° lesimo Rally dell'Appennino Reggiano. Gli investigatori, nel frattempo, stanno acquisendo documentazione sull'organizzazione dell'evento. Dopo aver sequestrato e consegnato al sostituto procuratore Santangelo il video girato dalla telecamera interna della vettura coinvolta nell'incidente mortale, fondamentale sarà la visione dei numerosi video girati dagli spettatori. **RICCO / PAGINA 2**

ALLE 14.30

Oggi a Ciano i funerali del "Rabbo"

Oggi funerali di Davide Rabotti: il corteo partirà alle 14.30 nella chiesa di Ciano. **PAGINA 3**

CALCIO SERIE C

Il pubblico ritrovato esalta la Reggiana



Nella sera in cui la Reggiana ritrova il proprio pubblico, la squadra di Diana inizia il campionato di serie C nel migliore dei modi, battendo 2-0 il Montevarchi grazie alle reti di Zamparo e Rozzi. **FILIPPINI, VALLI, MAGNANI / PAGINE 36 E 37**

IL MERCATO

PRESI LANINI E ANASTASIO

/ PAGINA 37

L'EMERGENZA CORONAVIRUS

Noi tra i paramilitari no vax

Ecco come funzionano i gruppi ViVi tra reclutamento e missioni

Così si sono infiltrati fra i paramilitari no-vax, per un viaggio nel mondo dei negazionisti: nelle ultime settimane i guerrieri dei ViVi, un gruppo che vive e si nutre su Telegram, si sono resi protagonisti di incursioni van-

datiche nei centri vaccinali in diverse città italiane e sono coloro che con attacchi spam inondano di commenti su Facebook e Instagram i quotidiani, le pagine dei teatri, di scuole e altre istituzioni. **BALUANI / PAGINA 3**

DEGRADO ALLA MEDIOPADANA

Ruggine su Calatrava

Piloni in cemento arrugginiti, mura e trapezole negli assestori per ciondoli, degrado ed erbose soprattutto sul lato nord, dove sorge il nuovo parcheggio. Così appare la stazione Av Mediapadana, icona reggiana e simbolo della nostra città. Un biglietto da visita che, visto da vicino, mostra già i segni del tempo. «La sola manutenzione ordinaria è questa la risposta di Rfi - costa all'anno 300mila euro». **PRATI / PAGINE 15 E 17**



CON LE PITTURE DEL BENESSERE DAI LA TUA MANO ALL' AMBIENTE

ANTI BATTERICHE MANGIA FORMALDEIDE
MAGGIORE LUMINOSITA' COCCIENTI BASE SUGHERO

NO VOC
NO FOSFATO
NO FOSFATO
NO FOSFATO

www.colortecnicolor.it

CONFEZIONE A CARICO

Gambarelli & Iotti s.n.c.
di Ermes e Roberto Iotti

Autofficina e Elettrauto
Autosalone multimarche
Scandiano • Via Ghisicci, 1
Tel. 0522.85.71.27

© cura di Adlon Agency

Salvo per uso personale e vietato qualunque tipo di redistribuzione con qualsiasi mezzo

Quotidiano locale: Gazzetta di Reggio

Data: 31/08/2021

Diffusione: 9.000

GAZZETTA DI REGGIO

Speciale **SALUTE & BENESSERE**

INFORMAZIONE PUBBLICITARIA A CURA DELLA A.MANZONI & C.

STILE DI VITA - CINQUE REGOLE PER I BAMBINI E I RAGAZZI CHE PRATICANO ATTIVITÀ FISICA: PREDILIGERE CEREALI, VERDURE E LEGUMI, OCCHIO AI GRASSI E LE BEVANDE GASSATE

Mangiare di più e meglio, la dieta sportiva

Fare sport è fondamentale per avere una buona qualità della vita, migliorare il tono dell'umore e il benessere generale dell'organismo. Sport fa rima anche con longevità: persino chi inizia ad allenarsi a 50 anni migliora la propria aspettativa di vita, come ha rivelato un recente studio del National Cancer Institute di Bethesda, negli Stati Uniti. Ma quali sono le regole d'oro per una dieta sana e misurata per i giovani sportivi in grado di conciliare performance al top e salute? E infine, cosa emerge dalle reali esperienze sul campo dei giovani atleti? Per rispondere a queste e altre domande gli esperti si sono confrontati nel corso del talk digitale dal titolo "Nutrizione, Sport e Futuro Sostenibile: ecco come mettere il turbo alle prestazioni di ragazzi e futuri atleti" organizzato da **Fondazione Valter Longo Onlus**, la prima in Italia dedicata a garantire a tutti l'opportunità di una vita lunga e sana attraverso la sana alimentazione e lo stile di vita corretto. Un particolare approfondimento è stato dedicato al ruolo dell'alimentazione per bambini e ragazzi under 18 che si allenano regolarmente, ai quali i nutrizionisti hanno dedicato cinque importanti consigli per la sana alimentazione e lo stile di vita corretto: 1. Scegliere carboidrati complessi e a basso indice glicemico, come cereali e pseudocereali - ad esempio amaranto, quinoa e grano saraceno, verdure e cereali integrali; 2. Semaifera rossa per le 4 P: Pasta, Pane, Pizza, Patate - in quanto alimenti molto ricchi di amidi - e per gli zuccheri - fra i "verveglia" speciali stacchi di frutta, me-



rendire, bevande zuccherate gasate. 3. Occhio ai grassi: ridurre al minimo i grassi saturi, idrogenati e trans presenti in merendine e prodotti confezionati e processati industrialmente; 4. Mangiare di più, non di meno, ma meglio: per i bambini in genere, e soprattutto per quelli con eccesso di peso, si racco-

manda di sostituire una parte degli alimenti contenenti alte quantità di amido - come la pasta, il pane, il riso o le patate, con verdure e legumi che sono ricchi di fibre e quindi danno maggior senso di sazietà. Tagliare, ad esempio, 50-60 grammi di questi alimenti ogni giorno e sostituirli con 100 o più grammi di carote, broccoli, ceci o fagioli, ecc. 5. Mangiare nell'arco delle 12 ore, per esempio facendo colazione alle 8 del mattino e finendo di cenare entro le 20. Questo è importante soprattutto per i bambini sovrappeso e obese. Piccole variazioni, ad esempio 11 o 13 ore, sono tollerate se il peso è normale.

Carote, broccoli, fagioli e ceci sono cibi ricchi di fibre, indicati soprattutto per chi è sovrappeso



► **NESSUN TABÙ**

Limitare non significa rinunciare ai dolci

Ogni dieta deve essere costruita con criterio e non diventare una schiavitù. Limitare non significa evitare, quindi le quantità giuste sono accettate, minimizzando merendine e bevande zuccherate. Anche un dolce ogni tanto va bene, soprattutto quello un po' più sano a base di frutta o cioccolato fondente.

GAZZETTA DI REGGIO

Mangiare di più e meglio, la dieta sportiva

Fare sport è fondamentale per avere una buona qualità della vita, migliorare il tono dell'umore e il benessere generale dell'organismo. Sport fa rima anche con longevità: persino chi inizia ad allenarsi a 50 anni migliora la propria aspettativa di vita, come ha rivelato un recente studio del National Cancer Institute di Bethesda, negli Stati Uniti. Ma quali sono le regole d'oro per una dieta smart su misura per i giovani sportivi in grado di conciliare performance al top e salute? E infine, cosa emerge dalle reali esperienze sul campo dei giovani atleti? Per rispondere a queste e altre domande gli esperti si sono confrontati nel corso del talk digitale dal titolo "Nutrizione, Sport e Futuro Sostenibile: ecco come mettere il turbo alle prestazioni di ragazzi e futuri atleti" organizzato da **Fondazione Valter Longo Onlus**, la prima in Italia dedicata a garantire a tutti l'opportunità di una vita lunga e sana attraverso la sana alimentazione e lo stile di vita corretto. Un particolare approfondimento è stato dedicato al ruolo dell'alimentazione per bambini e ragazzi under 18 che si allenano regolarmente, ai quali i nutrizionisti hanno dedicato cinque importanti consigli per la sana alimentazione e lo stile di vita corretto: 1. Scegliere carboidrati complessi e a basso indice glicemico, come cereali e pseudocereali - ad esempio amaranto, quinoa e grano saraceno, verdure e cereali integrali; 2. Semaforo rosso per le 4 P: Pasta, Pane, Pizza, Patate - in quanto alimenti molto ricchi di amidi - e per gli zuccheri - fra i "sorvegliati" speciali succhi di frutta, me-



rendine, bevande zuccherate gassate. 3. Occhio ai grassi: ridurre al minimo i grassi saturi, idrogenati e trans presenti in merendine e prodotti confezionati e processati industrialmente; 4. Mangiare di più, non di meno, ma meglio: per i bambini in generale, e soprattutto per quelli con eccesso di peso, si racco-

Carote, broccoli, fagioli e ceci sono cibi ricchi di fibre, indicati soprattutto per chi è sovrappeso

manda di sostituire una parte degli alimenti contenenti alte quantità di amido - come la pasta, il pane, il riso o le patate, con verdure e legumi che sono ricchi di fibra e quindi danno maggior senso di sazietà. Togliere, ad esempio, 50-60 grammi di questi alimenti ogni giorno e sostituirli con 100 o più grammi di carote, broccoli, ceci o fagioli, ecc. 5. Mangiare nell'arco delle 12 ore, per esempio facendo colazione alle 8 del mattino e finendo di cenare entro le 20. Questo è importante soprattutto per i bambini sovrappeso e obesi. Piccole variazioni, ad esempio 11 o 13 ore, sono tollerate se il peso è normale.

Quotidiano locale: Gazzetta di Reggio

Data: 31/08/2021

Diffusione: 9.000

GAZZETTA DI REGGIO



› NESSUN TABÙ

Limitare non significa rinunciare ai dolci

Ogni dieta deve essere costruita con criterio e non diventare una schiavitù. Limitare non significa evitare, quindi le quantità giuste sono accettate, minimizzando merendine e bevande zuccherate. Anche un dolce ogni tanto va bene, soprattutto quelli un po' più sani a base di frutta o cioccolato fondente.

Quotidiano locale: La Provincia Pavese

Data: 19/09/2021

Diffusione: 11.000

DOMENICA 19 SETTEMBRE 2021

la Provincia PAVESE

QUOTIDIANO D'INFORMAZIONE FONDATA NEL 1870

02.00 euro | 10% IN VENDITA IN TUTTI I PUNTI DI VENDITA | www.laprovincia.pv.it | 039.27.00.000 | GNN



COVID
“NO PASS”, IN 100 PROTESTANO A PAVIA
Manifestazione sull'asfalto di viale Matteotti. «C'è anche la salute psicologica e spirituale»
MERLI / APAGNA 3

ANCHE IN PROVINCIA
Impennata di prenotazioni per il vaccino
ZORZETTO / APAGNA 2

LA GUIDA
Rebus controlli del certificato nelle mini ditte
APAGNA 5

LA CRISI DELLA VERGHERA

REAZIONI E INTERVISTE

«Povera Voghera, ormai siamo la città dove la gente spara»



Ve Emilia affollata

Abitanti di Voghera delusi: «L'omicidio di piazza Miraldi e lo sbarramento di piazza Garibaldi ci dipingono come città di pistolieri»
MAYDA / APAG 21

TERZO INDAGATO NELL'INCHIESTA: UN ALTRO ISRAELIANO GUIDAVA L'AUTO DEL SEQUESTRO

«A Eitan stanno facendo il lavaggio del cervello»

Visita degli zii paterni a casa del nonno rapitore. «Dice frasi che gli hanno inculcato, fuori contesto»

«Il nonno rapitore e la sua famiglia stanno facendo il lavaggio del cervello ad Eitan. E poi trasformano una tragedia in un reality show: un oroscopo sulla pelle del bimbo». L'accusa arriva dal fratello di Aya Biran, la zia di Travaco affida agli zii di Eitan. Il fratello vive in Israele e non ha potuto incontrare il bambino per un'ora a casa del nonno "rapitore" a Tel Aviv. «È in buona salute, ma siamo preoccupati per i messaggi che gli stanno inculcando. Delega il lavaggio tramite i suoi lega-

ti il fratello di Aya. La zia pavese è atesa in Israele per la prima udienza nell'Ufficio Amministrativo del Tribunale per il 29. Intanto la procura di Pavia ha indagato una forza per procura per il rapimento dell'11 settembre. Oltre a nonno e nonna insieme, sul registro degli indagati c'è anche un 56enne israeliano. Sarebbe stato alla guida dell'auto usata per la fuga da Travaco verso l'aeroporto di Lugano da dove poi è partito il jet privato alla volta di Tel Aviv.
BARBERIS EFIGIORE / APAG 7



PAVIA, RITROVATO QUADRO RUBATO IN CHIESA NELL'84 ERA IN VENDITA SUL WEB
SCHERRER / APAGNA 15

BRITTO & ROVESCOIO

BOATTI / APAG 13

L'ONDIVAGA MOBILITÀ DEL CAPOLUOGO

La settimana per la Mobilità Sostenibile, si è aperta anche nelle nostre città a metà della scorsa settimana.

PAVIA

“Isole” rialzate salva pedoni
Esperimento in piazzale Golgi

Isole “salva pedoni”. A Pavia in pochi mesi ne saranno installate. La prima è stata collocata in piazzale Golgi.
MOLINI / APAG 13



L'isola (per ora) del mitato dal jersey

LINEE PEGGIORI IN REGIONE

Treni lomellini maglia nera sconto 30% per i pendolari

Troppi ritardi e cancellazioni in 6 tratte. Scrittura peggiore di tutta la Lombardia. La linea con i dati peggiori in regione è la Montan-Novara, seguita dalla Milano-Vigevano-Mortara.
DELLERBA / APAG 23

Wepalizer Center S. GIUSEPPE
Centro di Cura per i tumori
Aperto, all'avanguardia e prestato dove trovare tutti gli specialisti di cui hai bisogno.

039.93.152.21
www.wepalizercenter.it

SEI GIORNI DI APPUNTAMENTI

Scienza “facile” per tutti: è la Notte dei ricercatori

Dalla fisica delle bolle di sapone agli effetti delle particelle contro il cancro. Si apre oggi a Vigevano l'edizione 2021 di Shaper, la Notte europea dei ricercatori (nella foto una passata edizione). Inizio a Vigevano e si concluderà venerdì a Pavia. Incontro presso i tanti eventi.
PICCALUGA / APAG 35



ClastMed
diagnostica per immagini

DIAGNOSTICA PER IMMAGINI A BASSA DOSE DI RADIAZIONI E VISITE MEDICHE SPECIALISTICHE

039.93.152.21
www.clastmed.com

la Provincia PAVESE

Speciale **SALUTE & BENESSERE**

INFORMAZIONE PUBBLICITARIA A CURA DELLA A.MANZONI & C.

STILE DI VITA | CINQUE REGOLE PER I BAMBINI E I RAGAZZI CHE PRATICANO ATTIVITÀ FISICA: PREDILIGERE CEREALI, VERDURE E LEGUMI, OCCHIO AI GRASSI E LE BEVANDE GASSATE

Mangiare di più e meglio, la dieta sportiva

Fare sport è fondamentale per avere una buona qualità della vita, migliorare il tono dell'umore e il benessere generale dell'organismo. Sport fa rima anche con longevità: persino chi inizia ad allenarsi a 50 anni migliora la propria aspettativa di vita, come ha rivelato un recente studio del National Cancer Institute di Bethesda, negli Stati Uniti. Ma quali sono le regole d'oro per una dieta sana su misura per i giovani sportivi in grado di conciliare performance al top e salute? E infine, cosa emerge dalle reali esperienze sul campo dei giovani atleti? Per rispondere a queste e altre domande gli esperti si sono confrontati nel corso del talk digitale dal titolo "Nutrizione, Sport e Futuro Sostenibile: ecco come mettere il turbo alle prestazioni di ragazzi e futuri atleti" organizzato da **Fondazione Valter Longo** Onlus, la prima in Italia dedicata a garantire a tutti l'opportunità di una vita lunga e sana attraverso la sana alimentazione e lo stile di vita corretto. Un particolare approfondimento è stato dedicato al ruolo dell'alimentazione per bambini e ragazzi under 18 che si allenano regolarmente, ai quali i nutrizionisti hanno dedicato cinque importanti consigli per la sana alimentazione e lo stile di vita corretto: 1. Scegliere carboidrati complessi e a basso indice glicemico, come cereali e pseudocereali - ad esempio amaranto, quinoa o grano saraceno, verdure e cereali integrali; 2. Sembrano rosso per le 4 P: Pasta, Pane, Pizza, Patate - in quanto alimenti molto ricchi di amidi - e per gli zuccheri - fra i "sveglianti" speciali succhi di frutta, ma-



rendite, bevande zuccherate gassate. 3. Occhio ai grassi: ridurre al minimo i grassi saturi, idrogenati e transa presenti in merendine e prodotti confezionati e processati industrialmente; 4. Mangiare di più, non di meno, ma meglio per i bambini in genere, e soprattutto per quelli con eccesso di peso, si racco-

Carote, broccoli, fagioli e ceci sono cibi ricchi di fibre, indicati soprattutto per chi è sovrappeso

mianda di sostituire una parte degli alimenti contenenti alte quantità di amido - come la pasta, il pane, il riso o le patate, con verdure e legumi che sono ricchi di fibra e quindi danno maggior senso di sazietà. Tagliare, ad esempio, 50-60 grammi di questi alimenti ogni giorno e sostituirli con 100 o più grammi di carote, broccoli, ceci o fagioli, ecc. 5. Mangiare nell'arco delle 12 ore, per esempio facendo colazione alle 8 del mattino e finendo di creare entro le 20. Questo è importante soprattutto per i bambini sovrappeso e obesi. Piccole variazioni, ad esempio 11 o 13 ore, sono tollerate se il peso è normale.



► **NESSUN TABÙ**

Limitare non significa rinunciare ai dolci

Ogni dieta deve essere costruita con criterio e non diventare una schiavitù. Limitare non significa evitare, quindi le quantità giuste sono accettate, minimizzando merendine e bevande zuccherate. Anche un dolce ogni tanto va bene, soprattutto quello un po' più sani a base di frutta o cioccolato fondente.

la Provincia PAVESE

Mangiare di più e meglio, la dieta sportiva

Fare sport è fondamentale per avere una buona qualità della vita, migliorare il tono dell'umore e il benessere generale dell'organismo. Sport fa rima anche con longevità: persino chi inizia ad allenarsi a 50 anni migliora la propria aspettativa di vita, come ha rivelato un recente studio del National Cancer Institute di Bethesda, negli Stati Uniti. Ma quali sono le regole d'oro per una dieta smart su misura per i giovani sportivi in grado di conciliare performance al top e salute? E infine, cosa emerge dalle reali esperienze sul campo dei giovani atleti? Per rispondere a queste e altre domande gli esperti si sono confrontati nel corso del talk digitale dal titolo "Nutrizione, Sport e Futuro Sostenibile: ecco come mettere il turbo alle prestazioni di ragazzi e futuri atleti" organizzato da **Fondazione Valter Longo Onlus**, la prima in Italia dedicata a garantire a tutti l'opportunità di una vita lunga e sana attraverso la sana alimentazione e lo stile di vita corretto. Un particolare approfondimento è stato dedicato al ruolo dell'alimentazione per bambini e ragazzi under 18 che si allenano regolarmente, ai quali i nutrizionisti hanno dedicato cinque importanti consigli per la sana alimentazione e lo stile di vita corretto: 1. Scegliere carboidrati complessi e a basso indice glicemico, come cereali e pseudocereali - ad esempio amaranto, quinoa e grano saraceno, verdure e cereali integrali; 2. Semaforo rosso per le 4 P: Pasta, Pane, Pizza, Patate - in quanto alimenti molto ricchi di amidi - e per gli zuccheri - fra i "sorvegliati" speciali succhi di frutta, me-



rendine, bevande zuccherate gassate. 3. Occhio ai grassi: ridurre al minimo i grassi saturi, idrogenati e trans presenti in merendine e prodotti confezionati e processati industrialmente; 4. Mangiare di più, non di meno, ma meglio: per i bambini in generale, e soprattutto per quelli con eccesso di peso, si racco-

Carote, broccoli, fagioli e ceci sono cibi ricchi di fibre, indicati soprattutto per chi è sovrappeso

manda di sostituire una parte degli alimenti contenenti alte quantità di amido - come la pasta, il pane, il riso o le patate, con verdure e legumi che sono ricchi di fibra e quindi danno maggior senso di sazietà. Togliere, ad esempio, 50-60 grammi di questi alimenti ogni giorno e sostituirli con 100 o più grammi di carote, broccoli, ceci o fagioli, ecc. 5. Mangiare nell'arco delle 12 ore, per esempio facendo colazione alle 8 del mattino e finendo di cenare entro le 20. Questo è importante soprattutto per i bambini sovrappeso e obesi. Piccole variazioni, ad esempio 11 o 13 ore, sono tollerate se il peso è normale.

Quotidiano locale: La Provincia Pavese

Data: 19/09/2021

Diffusione: 11.000

la Provincia PAVESE



➤ **NESSUN TABÙ**

Limitare non significa rinunciare ai dolci

Ogni dieta deve essere costruita con criterio e non diventare una schiavitù. Limitare non significa evitare, quindi le quantità giuste sono accettate, minimizzando merendine e bevande zuccherate. Anche un dolce ogni tanto va bene, soprattutto quelli un po' più sani a base di frutta o cioccolato fondente.

Quotidiano locale: Gazzetta di Reggio

Data: 30/09/2021

Diffusione: 7.000



GAZZETTA DI REGGIO

QUOTIDIANO D'INFORMAZIONE FONDATA NEL 1860



8,50€

DIREZIONE, REDAZIONE, AMMINISTRAZIONE
P.le della Libertà 10 - 42100 REGGIO EMILIA

TEL. 0522/811111
FAX 0522/811111

www.gazzetta-di-reggio.it



LE INDAGINI PER OMICIDIO

Saman, lo zio nega le accuse

Danish Hasnain rifiuta l'estradizione. La decisione slitta a ottobre

IL VIDEO DELLA CHIODORIA

Uno spot divide i formaggi

Il Grana scrive al Parmigiano per un filmato giudicato lesivo



L'EMERGENZA CONTAGIOSITÀ

UNIMORE

Prenotarsi per le lezioni è un'odissea

CHIESA REGGIANA

Camisasca verso la fine del mandato



IL BOLLETTINO

Morti altri due reggiani

SMART WORKING

Tutto pronto per il rientro negli uffici

STRADE DI BOLOGNA

Bellini è tornato in aula

IL MIEZZO CANNIBO

Balli proibiti, chiusa la disco

IL BOLLETTINO

Morti altri due reggiani



VI ASPETTIAMO!

Prenotazioni: 0522.521617
Via Fermi 43 FIOGGIANO

REGGIANA

«Ripetute bestemmie» Diana squalificato

Squalificato per il sberleffi della Reggiana Anna Diana Filadelfa, 46 anni, profetra le più violente esclamazioni profane durante la messa. Espulsa dal coro dal parroco Tarcisio Ferrero, diventa una ragazza protagonista di febbraio per la protesta contro la Coronavirus con la scritta «Diana squalifica».





APERTO LA SECONDA
AI CORSI DI ALTA
FORMAZIONE
0521-41928

IL PRODOTTORE CINEMATOGRAFICO
Realizzare un film: creatività e risorse

LO SCRIVENDOTORE
Software per il cinema, dall'idea al film

I corsi sono GRATUITI
(previa verifica di idoneità)

www.fondazionevalterlongo.it

Quotidiano locale: Gazzetta di Reggio

Data: 30/09/2021

Diffusione: 7.000

GAZZETTA DI REGGIO

Speciale **SALUTE & BENESSERE**

INFORMAZIONE PUBBLICITARIA A CURA DELLA A.MANZONI & C.

STILE DI VITA > CINQUE REGOLE PER I BAMBINI E I RAGAZZI CHE PRATICANO ATTIVITÀ FISICA: PREDILIGERE CEREALI, VERDURE E LEGUMI, OCCHIO AI GRASSI E LE BEVANDE GASSATE

Mangiare di più e meglio, la dieta sportiva

Fare sport è fondamentale per avere una buona qualità della vita, migliorare il tono dell'umore e il benessere generale dell'organismo. Sport fa rima anche con longevità: persino chi inizia ad allenarsi a 69 anni migliora la propria aspettativa di vita, come ha rivelato un recente studio del National Cancer Institute di Bethesda, negli Stati Uniti. Ma quali sono le regole d'oro per una dieta sana su misura per i giovani sportivi in grado di conciliare performance al top e salute? E infine, cosa emerge dalle reali esperienze sul campo dei giovani atleti? Per rispondere a queste e altre domande gli esperti si sono confrontati nel corso del talk digitale dal titolo "Nutrizione, Sport e Futuro Sostenibile: ecco come mettere il turbo alle prestazioni di ragazzi e futuri atleti" organizzato da **Fondazione Valter Longo Onlus**, la prima in Italia dedicata a garantire a tutti l'opportunità di una vita lunga e sana attraverso la sana alimentazione e lo stile di vita corretto. Un particolare approfondimento è stato dedicato al ruolo dell'alimentazione per bambini e ragazzi under 18 che si allenano regolarmente, ai quali i nutrizionisti hanno dedicato cinque importanti consigli per la sana alimentazione e lo stile di vita corretto: 1. Scegliere carboidrati complessi e a basso indice glicemico, come cereali e pseudocereali - ad esempio amaranto, quinoa o grano saraceno, verdure e cereali integrali; 2. Semola di grano duro per le 4 P: Pasta, Pane, Pizza, Pane - in quanto alimenti molto ricchi di amidi - e per gli zuccheri - fra i "sorgogliati" speciali succhi di frutta, ma-



rendine, bevande zuccherate pastorizzate. 3. Occhio ai grassi: ridurre al minimo i grassi saturi, idrogenati e trans presenti in merendine e prodotti confezionati e processati industrialmente; 4. Mangiare di più, non di meno, ma meglio: per i bambini in generale, e soprattutto per quelli con eccesso di peso, si racco-

Carote, broccoli, fagioli e ceci sono cibi ricchi di fibre, indicati soprattutto per chi è sovrappeso

mianda di sostituire una parte degli alimenti contenenti alte quantità di amido - come la pasta, il pane, il riso o le patate, con verdure e legumi che sono ricchi di fibra e quindi danno maggior senso di sazietà. Togliete, ad esempio, 50-60 grammi di questi alimenti ogni giorno e sostituiteli con 100 o più grammi di carote, broccoli, ceci o fagioli, ecc. 5. Mangiare nell'arco delle 12 ore, per esempio facendo colazione alle 8 del mattino e finendo di cenare entro le 20. Questo è importante soprattutto per i bambini sovrappeso e obesi. Piccole variazioni, ad esempio 11 o 13 ore, sono tollerate se il peso è normale.



➤ **NESSUN TABÙ**

Limitare non significa rinunciare ai dolci

Ogni dieta deve essere costruita con criterio e non diventare una schiavitù. Limitare non significa evitare, quindi la quantità giusta sono accettabile, minimizzando merendine e bevande zuccherate. Anche un dolce ogni tanto va bene, soprattutto quello un po' più sani a base di frutta o cioccolato fondente.

Quotidiano locale: Gazzetta di Reggio

Data: 30/09/2021

Diffusione: 7.000

GAZZETTA DI REGGIO

Mangiare di più e meglio, la dieta sportiva

Fare sport è fondamentale per avere una buona qualità della vita, migliorare il tono dell'umore e il benessere generale dell'organismo. Sport fa rima anche con longevità: persino chi inizia ad allenarsi a 50 anni migliora la propria aspettativa di vita, come ha rivelato un recente studio del National Cancer Institute di Bethesda, negli Stati Uniti. Ma quali sono le regole d'oro per una dieta smart su misura per i giovani sportivi in grado di conciliare performance al top e salute? E infine, cosa emerge dalle reali esperienze sul campo dei giovani atleti? Per rispondere a queste e altre domande gli esperti si sono confrontati nel corso del talk digitale dal titolo "Nutrizione, Sport e Futuro Sostenibile: ecco come mettere il turbo alle prestazioni di ragazzi e futuri atleti" organizzato da **Fondazione Valter Longo Onlus**, la prima in Italia dedicata a garantire a tutti l'opportunità di una vita lunga e sana attraverso la sana alimentazione e lo stile di vita corretto. Un particolare approfondimento è stato dedicato al ruolo dell'alimentazione per bambini e ragazzi under 18 che si allenano regolarmente, ai quali i nutrizionisti hanno dedicato cinque importanti consigli per la sana alimentazione e lo stile di vita corretto: 1. Scegliere carboidrati complessi e a basso indice glicemico, come cereali e pseudocereali - ad esempio amaranto, quinoa e grano saraceno, verdure e cereali integrali; 2. Semaforo rosso per le 4 P: Pasta, Pane, Pizza, Patate - in quanto alimenti molto ricchi di amidi - e per gli zuccheri - fra i "sorvegliati" speciali succhi di frutta, me-



rendine, bevande zuccherate gassate. 3. Occhio ai grassi: ridurre al minimo i grassi saturi, idrogenati e trans presenti in merendine e prodotti confezionati e processati industrialmente; 4. Mangiare di più, non di meno, ma meglio: per i bambini in generale, e soprattutto per quelli con eccesso di peso, si racco-

Carote, broccoli, fagioli e ceci sono cibi ricchi di fibre, indicati soprattutto per chi è sovrappeso

manda di sostituire una parte degli alimenti contenenti alte quantità di amido - come la pasta, il pane, il riso o le patate, con verdure e legumi che sono ricchi di fibra e quindi danno maggior senso di sazietà. Togliere, ad esempio, 50-60 grammi di questi alimenti ogni giorno e sostituirli con 100 o più grammi di carote, broccoli, ceci o fagioli, ecc. 5. Mangiare nell'arco delle 12 ore, per esempio facendo colazione alle 8 del mattino e finendo di cenare entro le 20. Questo è importante soprattutto per i bambini sovrappeso e obesi. Piccole variazioni, ad esempio 11 o 13 ore, sono tollerate se il peso è normale.

Quotidiano locale: Gazzetta di Reggio

Data: 30/09/2021

Diffusione: 7.000

GAZZETTA DI REGGIO



➤ **NESSUN TABÙ**

Limitare non significa rinunciare ai dolci

Ogni dieta deve essere costruita con criterio e non diventare una schiavitù. Limitare non significa evitare, quindi le quantità giuste sono accettate, minimizzando merendine e bevande zuccherate. Anche un dolce ogni tanto va bene, soprattutto quelli un po' più sani a base di frutta o cioccolato fondente.



Rassegna stampa

Sindrome da rientro?

**Nella dieta della longevità l'elisir del buon umore:
la Top 5 dei "Mood Food" della Fondazione Valter Longo**

Monitoraggio stampa dal 10 agosto al 20 settembre

Powered By

Action
a g e n c y



Rassegna stampa

“Sindrome da rientro? Nella dieta della longevità l'elisir del buon umore: la Top 5 dei "Mood Food" della Fondazione Valter Longo”

Totale articoli: 5 di cui online: 4 - offline: 1

Indice

Articoli online

Data:	Portale:	Link all'articolo:	Titolo:	Pag.
10/08/2021	Confidenze	https://www.confidenze.com/mondo/stress-da-rientro-ci-vuole-un-piatto-di-pasta/?fbclid=IwAR13TaUXDpcI9QzGIJsx5E_vA3eZJY-TWfnjxdxIHNegQ_ddi2E80j9eZLE	Stress da rientro? Ci vuole un piatto di pasta!	2
10/08/2021	Starbene	https://www.starbene.it/alimentazione/mangiare-sano/pausa-pranzo-casa-smartworking-ufficio/	Pausa pranzo sana in smart working e in ufficio	5
20/09/2021	Nostro Figlio	https://www.nostrofiglio.it/bambino/alimentazione/cosa-mangiare-a-settembre	Cosa mangiare a settembre? Consigli per alimentarsi al meglio per il rientro a scuola	13
16/09/2021	Sanihelp	https://www.sanihelp.it/news/31884/-ricchi-frutta-umore-pesce/1.html	Con la dieta giusta migliora l'umore	23

Articoli offline

Data:	Magazine:	Media stampa:	Titolo:	Pag.
1/09/2021	Starbene	Settimanale di salute e benessere	La pausa pranzo a casa o in ufficio	27



Rassegna stampa “*Varie*”

Totale articoli: 6 di cui **online:** 3 - **offline:** 3

Indice

Articoli online

Data:	Portale:	Link all'articolo:	Titolo:	Pag.
23/07/2021	Nostro Figlio	https://www.nostrofiglio.it/bambino/alimentazione/dieta-della-longevita-sotto-ombrellone	Dieta della Longevità in vacanza per bambini e ragazzi: i consigli per la corretta alimentazione	32
28/07/2021	MeteoWeb	https://www.meteoweb.eu/2021/07/come-rigenerare-lorganismo-e-prevenire-le-malattie-con-il-digiuno-notturno/1709003/	Rigenerare l'organismo e prevenire le malattie con il digiuno notturno: una pratica antichissima a portata di tutti senza sacrifici	38
8/10/2021	MeteoWeb	https://www.meteoweb.eu/2021/10/come-prevenire-i-tumori-con-la-dieta-della-longevita/1728681/	Come prevenire i tumori con la Dieta della Longevità, la nutrizionista: “importante ridurre proteine e zuccheri”	45

Articoli offline

Data:	Magazine:	Media stampa:	Titolo:	Pag.
1/07/2021	Gazzetta di Mantova	Quotidiano locale	Rallentare l'avanzamento dell'età, ecco come fare	54
9/07/2021	La Nuova Sardegna	Quotidiano locale	I menu del solleone, consigli della nutrizionista per una dieta corretta	57
7/10/2021	La Provincia Pavese	Quotidiano locale	Rallentare l'avanzamento dell'età, ecco come fare	64



Articoli Online

Portale di attualità del settimanale femminile **Confidenze**: [Confidenze.com](https://www.confidenze.com)

Data: 10/08/2021

Link all'articolo: https://www.confidenze.com/mondo/stress-da-rientro-ci-vuole-un-piatto-di-pasta/?fbclid=IwAR13TaUXDpci9QzGIJsx5E_vA3eZJY-TWfnjxdxIHNegQ_ddi2E80j9eZLE

Confidenze

Segnalazione in Home Page



Mondo

1 Set

**Stress da rientro? Ci
vuole un piatto di
pasta!**



di Confidenze

Portale di attualità del settimanale femminile **Confidenze**: Confidenze.com

Data: 10/08/2021

Link all'articolo: https://www.confidenze.com/mondo/stress-da-rientro-ci-vuole-un-piatto-di-pasta/?fbclid=IwAR13TaUXDpcI9QzGIJ5x5E_vA3eZJY-TWfnjxdxIHNegQ_ddI2E80J9eZLE

Confidenze



Mondo 1 Set

Stress da rientro? Ci vuole un piatto di pasta!

di Confidenze

Tornare al lavoro ti fa sentire stressata? Ritrova la serenità a tavola

L'Istat rivela che il 35% degli italiani tra i 25 e i 45 anni soffre di stress da rientro al lavoro. Un fastidioso disagio che si concretizza in tristezza, demotivazione, difficoltà a concentrarsi.

Per ritrovare un po' di serenità, ci si può affidare ai cosiddetti "Mood Food", ovvero alimenti che favoriscono relax e buon umore. Romina Inès Cervigni, Biologa Nutrizionista e Responsabile Scientifico di Fondazione Valter Longo Onlus, ha stilato la lista dei cibi da portare in tavola e di quelli da evitare. Un elenco interessante basato sulla Dieta della Longevità della Fondazione.

Confidenze

1) Con pesce e frutta secca si ritrova la concentrazione

Gli acidi grassi omega 3 di sgombri, alici, acciughe e salmone e la colina presente nelle arachidi rigenerano i neuroni.

2) Legumi, banane e cioccolato regalano serenità

Fagioli, noci e banane sono ricchi di inositolo, che funziona come attivatore del buon umore. Ma è soprattutto il cioccolato fondente a garantire sensazione di pace e serenità.

3) Acqua per combattere lo stress

Bere 2 litri d'acqua al giorno permette di mantenere il cervello attivo e di attenuare lo stress. In alternativa, vanno bene anche tè verde e ginseng.

4) Pasta, riso e cereali giovano al buon riposo

Questi alimenti contengono ottime quantità di triptofano, che rilassa e favorisce il riposo notturno.

5) Zuccheri e grassi cattivi, invece, penalizzano il benessere

No a cibi con indice glicemico alto: provocano cali di attenzione. Inoltre, è meglio evitare formaggi stagionati, fritti e alcolici.

Portale di informazione di salute e benessere: Starbene

Data: 10/08/2021

Link all'articolo: <https://www.starbene.it/alimentazione/mangiare-sano/pausa-pranzo-casa-smartworking-ufficio/>

Starbene

Pausa pranzo sana in smart working e in ufficio

Sarà un rientro diverso, tra smartworking e lavoro in azienda: nuove abitudini, nuova dieta. Per affrontarlo al meglio riduci gli zuccheri e punta sui cibi che regalano una mente lucida e buonumore



Ne ha parlato di recente l'autorevole *New York Times* citando gli studi in materia e lo confermano gli esperti: l'alimentazione ha una forte incidenza su stati emotivi come **ansia**, **depressione** e stress. In particolare **i cibi troppo ricchi di zuccheri e di conservanti agiscono da catalizzatori di stati d'animo negativi** mentre i capisaldi della dieta mediterranea - frutta, verdura, **legumi**, semi, frutta a guscio - sono potenti alleati della salute mentale e dell'equilibrio emotivo. Aspetto da non sottovalutare ora che, per molti di noi, si prospetta il grande **rientro al lavoro in presenza**: dita incrociate, nel rispetto delle regole per continuare la prevenzione, il ritorno alla scrivania in ufficio si avvicina. Seppur parziale.

Portale di informazione di salute e benessere: Starbene

Data: 10/08/2021

Link all'articolo: <https://www.starbene.it/alimentazione/mangiare-sano/pausa-pranzo-casa-smartworking-ufficio/>

Starbene

Quella che si prevede, infatti, è una soluzione che **alternerà smartworking e giornate in azienda**. «Sarà una situazione ibrida e quindi più complessa rispetto ai ritmi e alle consuetudini pre Covid, quando tempi e spazi della vita lavorativa e familiare erano relativamente separati», conferma **Lara Bellardita**, psicologa clinica e della salute a Milano e psicoterapeuta di Mindwork, società che si occupa di benessere psicologico nelle aziende (mindwork.it).

«Questo significa che l'organizzazione della settimana richiederà una maggior flessibilità, ma anche la necessità di definire le priorità; occorrerà mediare e trovare un equilibrio tra i momenti totalmente dedicati al lavoro fuori casa, quelli per la vita personale e gli spazi "in between", cioè le giornate in smartworking in cui le situazioni si sovrappongono. Si prefigura quindi una realtà sociale più varia ed articolata, che io consiglio di vivere e affrontare come una sfida, ma soprattutto **un'opportunità favorevole di cambiamento**».

Pensa positivo e mangia bene

Dopo i lockdown, la **dad** e le zone a colori, ci aspetta quindi un'altra **rivoluzione delle nostre abitudini**, soprattutto per noi donne che abbiamo appena superato, magari un po' acciaccate e con un carico emotivo non indifferente, lo stravolgimento della vita domestica e professionale durante l'emergenza Covid. Insomma, avremo bisogno di tutta la nostra lucidità e di un atteggiamento **positivo** per affrontare con serenità questo periodo di transizione e per mettere a punto le più efficaci strategie per la nuova quotidianità.

Portale di informazione di salute e benessere: Starbene

Data: 10/08/2021

Link all'articolo: <https://www.starbene.it/alimentazione/mangiare-sano/pausa-pranzo-casa-smartworking-ufficio/>

Starbene

«Dobbiamo cercare di mantenere alta l'attenzione e il buonumore. Possiamo farlo anche grazie alla dieta, **riducendo gli alimenti con alto indice glicemico**, cioè troppo ricchi di zucchero, che aumentano la glicemia nel sangue inducendo la produzione e il rilascio di insulina dal pancreas; oltre alle conseguenze negative sulla salute, quest'eccesso porta anche calo della concentrazione, sensazione di testa vuota e buco alla stomaco che, confuso per fame, ci spinge a cercare soddisfazione negli sfizi fuori pasto o ad eccedere con le quantità», spiega **Romina Cervigni**, biologa e nutrizionista della fondazione Valter Longo a Milano.

Step fondamentale, la colazione

«Non più frettolosa, con un caffè e 2 biscotti, o il dolce a far da protagonista ma semmai **un primo pasto che punta anche su proteine e fibre**, come quelle contenute nei **fiocchi d'avena**, a cui aggiungere un pezzetto di **cioccolato fondente** che, stimolando il rilascio di serotonina, favorisce il buonumore a inizio giornata e della frutta, per la giusta dose di zuccheri», continua la nutrizionista.

Un buongiorno approvato anche dalla psicologa: «Fare colazione, è provato dagli studi, dà una marcia in più mentalmente. Stimola i processi cognitivi: dalla velocità di elaborazione alla memoria e al problem solving».

Prendi spunto dalle proposte che trovi qui, per partire con il piede giusto a tavola.

Portale di informazione di salute e benessere: Starbene

Data: 10/08/2021

Link all'articolo: <https://www.starbene.it/alimentazione/mangiare-sano/pausa-pranzo-casa-smartworking-ufficio/>

Starbene

La scelta migliore in pausa pranzo

Fai tesoro dei suggerimenti dell'esperta anche per i tuoi pasti, sia per quando mangerai a casa sia fuori. Il segreto per preparare menu sani ed equilibrati, pur nei tempi limitati dello smartworking? Organizzare frigorifero e dispensa per la settimana.

«È importante **prenderci cura del nostro microbiota** che ha una forte influenza sul nostro stato emotivo, soprattutto quando siamo sotto stress. Inoltre, non devono mai mancare **acidi grassi Omega 3 e colina** essenziali per la formazione della membrana cellulare, anche quella dei neuroni. Se ci mancano, stanchezza mentale e depressione latente sono in agguato. Importantissime anche le **vitamine del gruppo B** per la comunicazione e la trasmissione degli impulsi tra i neuroni, in particolare la B1 sostiene la memoria mentre la B7 promuove il buonumore», spiega.

In generale, l'esperta consiglia di **privilegiare le proteine a pranzo**, quindi un secondo più verdure e preferire i **carboidrati a cena**.

«Pasta, riso e patate si digeriscono più facilmente, così evitiamo di appesantirci con il rischio di disturbare il sonno e la conseguente stanchezza del giorno dopo», sottolinea la dottoressa Cervigni. «Il grano poi contiene il triptofano, un precursore della serotonina che aiuta la produzione di melatonina favorendo il riposo».

Portale di informazione di salute e benessere: Starbene

Data: 10/08/2021

Link all'articolo: <https://www.starbene.it/alimentazione/mangiare-sano/pausa-pranzo-casa-smartworking-ufficio/>

Starbene

Più organizzazione meno sprechi

In smartworking vietato sbocconcellare qualcosa scorrendo le mai. Ecco i 3 step per avere in cucina tutto quello che ti serve.

● 1. Fai il planning della settimana

Nel weekend, metti nero su bianco il menu di pranzo (e cena) per ogni giorno. Così puoi ottimizzare la spesa. In modo da avere meno sprechi, variare i tuoi piatti e alternarli con quello che mangerai fuori.

● 2. Rifornisci il frigorifero

Verdure a foglia, da consumare nei primi giorni perché più deperibili: cicoria, bietole, lattuga e rucola. Zucchine e zucca che durano di più.

Verdure surgelate, che mantengono inalterati i principi nutritivi visto che vengono congelate appena colte.

Latte e yogurt vegetali: di soia, avena, mandorla e cocco.

● 3. Fai scorta in dispensa

Cannella: è ipoglicemizzante e soddisfa la voglia di dolce.

Legumi in barattolo. Sceglili conservati nel vetro. Ok anche al pesce al naturale in vetro.

Cereali integrali per la vitamina B1 che preserva la memoria.

Fruita secca che ci fornisce acidi grassi Omega 3, preziosi per l'attività dei nostri neuroni.

Portale di informazione di salute e benessere: Starbene

Data: 10/08/2021

Link all'articolo: <https://www.starbene.it/alimentazione/mangiare-sano/pausa-pranzo-casa-smartworking-ufficio/>

Starbene

IL MENU TOCCASANA PER MEMORIA E CONCENTRAZIONE

Dal primo caffè agli spuntini, dal piatto subito pronto al panino al bar: i consigli dell'esperta per mantenere endorfine e neuroni al top. Menu vari e gustosi per la tua giornata.

- **La tua prima colazione anche quando mangi fuori**

Giusto un caffè prima del via? Meglio di no. Per il tuo primo pasto scegli di coccolarti così: diverso dal solito, ma perfetto per avere una mente lucida e sentirsi sazi. Grazie a proteine, fibre e la giusta dose di zuccheri.

Caffé, tè verde o ginseng + porridge con i fiocchi d'avena (preperato la sera prima), con yogurt vegetale senza zuccheri aggiunti e cioccolato fondente fuso + frutta fresca e secca (mandorle, noci e nocciole)

- **Spuntino se lavori a casa**

Alla frutta puoi alternare, verdure crude da sgranocchiare: carote, finocchi, ravanelli già pronti e lavati in frigo, pomodorini.

- **Pranzo se lavori a casa**

Pesce: filetti di sgombro al naturale, conservati nel ventre, con verdure

Pinzimonio di humus di ceci con verdure crude (carote, sedano, finocchi, belga, peperoni e zucchine)

Torta salata di verdure preparata la sera prima

Portale di informazione di salute e benessere: Starbene

Data: 10/08/2021

Link all'articolo: <https://www.starbene.it/alimentazione/mangiare-sano/pausa-pranzo-casa-smartworking-ufficio/>

Starbene

● Spuntino se lavori in ufficio

Frutta secca. Mandorle e nocciole si trovano nei distributori automatici. Anche del cioccolato fondente è ok.

Oppure puoi portarti un frutto da casa, una mela, la banana, dell'uva, dei frutti di bosco in un contenitore.

● Pranzo se lavori in ufficio

In mensa: punta sulle proteine. Pesce o carne bianca con verdure grigliate o insalata. Oppure insalata mista con uovo e tonno.

Al bar: scegli sandwich salutari. Panino con mozzarella o tonno e pomodoro; oppure panino con verdure grigliate e humus di ceci; o insalata mista con tonno e pomodori.

In pausa pranzo con i colleghi

«Con il rientro in ufficio aumenteranno le occasioni per pranzare con i colleghi o l'amica che lavora nelle vicinanze. Un momento di condivisione prezioso per il benessere psicologico: non è infatti importante solo quello che mangiamo, ma anche con chi», sottolinea la psicologa. «Riscoprire la pausa pranzo come **un'occasione di socialità** ci aiuterà a riallacciare quelle relazioni che lockdown e smartworking hanno penalizzato, ma allontana anche dalla tentazione di sbocconcellare qualcosa velocemente davanti al computer. A tavola, poi, prestiamo attenzione a quello che abbiamo nel piatto, così da soddisfare gusto e senso di sazietà».

Portale di informazione di salute e benessere: Starbene

Data: 10/08/2021

Link all'articolo: <https://www.starbene.it/alimentazione/mangiare-sano/pausa-pranzo-casa-smartworking-ufficio/>

Starbene

Mangiare bene in ufficio, l'esempio di Banca Ifis

Un esempio italiano di mangiare bene, anche in ufficio, è quello proposto da **Banca Ifis** (che con l'avvento del Covid, a partire da marzo 2020, nel giro di poche settimane ha fatto adottare lo smart working al 93% dei suoi lavoratori). Anche in vista del rientro in ufficio, sta lavorando a un progetto per rendere **la pausa pranzo in azienda più sana**.

L'iniziativa riguarda la nuova sede di Milano di via Borghetto, che tra l'altro sarà costruita secondo criteri di sostenibilità. Il progetto su Milano farà da apripista alle altre sedi in Italia, dove si è già diffusa in questi anni una cultura *plasticfree* attraverso l'estensione, in banca, di distributori d'acqua potabile che i dipendenti utilizzano per riempire le personali borracce.

Portale: Nostro Figlio

Data: 20/09/2021

Link all'articolo: <https://www.nostrofiglio.it/bambino/alimentazione/cosa-mangiare-a-settembre>



Cosa mangiare a settembre? Consigli per alimentarsi al meglio per il rientro a scuola



Tutti i consigli di Romina Cervigni, nutrizionista e responsabile scientifico della Fondazione Valter Longo per un'alimentazione corretta al rientro dalle vacanze, per affrontare le sfide dell'autunno

Portale: Nostro Figlio

Data: 20/09/2021

Link all'articolo: <https://www.nostrofiglio.it/bambino/alimentazione/cosa-mangiare-a-settembre>



Cosa mangiare a settembre?

Settembre tempo di felpine, castagne e soprattutto zainetti per il [rientro a scuola](#): un momento molto importante dell'anno, soprattutto per i bambini che devono lasciarsi alle spalle le abitudini estive e ripartire con un nuovo anno scolastico. Come sostenerli anche con l'[alimentazione](#)? La [dieta della longevità](#) ci può essere di grande aiuto anche in questo frangente. Ne parliamo con [Romina Cervigni, nutrizionista e responsabile scientifico della Fondazione Valter Longo](#).

IN QUESTO ARTICOLO

[Settembre: che alimenti aiutano la concentrazione](#) | [La merenda ideale al rientro da scuola](#) | [La cena di settembre: gli alimenti "Sprint"](#) | [La colazione dei bambini: cosa mangiare prima di andare a scuola](#) | [Cosa mangiare a pranzo a casa quando si è in smart - working](#) | [Le tisane serali che fanno bene](#)



Settembre: che alimenti aiutano la concentrazione

Settembre tempo di rientro a scuola per i bimbi: che alimenti ci possono essere d'aiuto?

Il pesce che protegge i neuroni.

"Alimenti che possono essere di aiuto per la [concentrazione e l'attenzione dei più piccoli](#), e non solo, sono quelli **protettivi dei neuroni**, come per esempio quelli ricchi di grassi omega-3, utili per le membrane cellulari. Tra questi ci sono sgombro, alici, acciughe, sardine, salmone. È quindi utile abituarsi a preparare del **pesce** per pranzo o cena almeno 2-3 volte alla settimana".

Verdure di stagione.

"Nei pasti principali mai dimenticare inoltre le **verdure di stagione** che, insieme a fagioli, ceci e lenticchie ci forniscono le vitamine del gruppo B, che potenziano la memoria e contribuiscono al buon umore. Anche le arachidi e la frutta a guscio come noci e nocciole sono importanti per il cervello, perchè contengono la colina, fondamentale per la trasmissione dei neurotrasmettitori".

Portale: Nostro Figlio

Data: 20/09/2021

Link all'articolo: <https://www.nostrofiglio.it/bambino/alimentazione/cosa-mangiare-a-settembre>



Mai dimenticare l'acqua.

"È importante anche **bere in abbondanza**. L'acqua, infatti, contribuisce a farci rimanere vigili e attenti".

La merenda ideale al rientro da scuola

Ci darebbe qualche consiglio di merenda da far trovare al rientro da scuola?

"Spuntini e snack possono far parte di un corretto piano alimentare perchè ci possono aiutare ad arrivare al pasto successivo senza troppa fame, ma devono essere leggeri e furbi, senza appesantirci: ad esempio **mandorle** o altra frutta a guscio e frutta fresca, [cioccolato fondente](#), oppure delle **verdure croccanti crude**, come delle carote, dei finocchi o dei pomodorini.

Una buona idea può essere fare un semplice **hummus di ceci** per condire una piadina o un **panino integrale**, aggiungendo delle zucchine grigliate e dei pomodori secchi per una merenda diversa ma gustosa".



La cena di settembre: gli alimenti "Sprint"

Qualche idea di cena da preparare con alimenti "sprint"?

Ok ai carboidrati.

"Per la cena si a pasta, riso e altri cereali, che contenendo il **triptofano**, aminoacido precursore della serotonina, ci rilassano e favoriscono la produzione di [melatonina](#), l'ormone del sonno. Anche altri carboidrati possono favorire il sonno, come le **patate** che contengono magnesio e potassio, che favoriscono il rilassamento muscolare".

Attenzione alla carne.

"Evitiamo invece i cosiddetti **"secondi"** come carne, formaggi e pesce a cena, per non affaticare la digestione, rendendoci più difficile l'addormentamento".

No ai prodotti confezionati.

"Evitare anche cibi che aumentano la nostra produzione di dopamina, che ci tiene svegli, come i prodotti troppo ricchi di sale (alimenti confezionati, processati, affettati, etc.)".



Non subito a letto.

"A fine giornata, meglio non coricarsi immediatamente dopo cena, per non affaticare i processi digestivi e disturbare il sonno, rendendoci stanchi e poco concentrati il giorno dopo".

La colazione dei bambini: cosa mangiare prima di andare a scuola

E per la [colazione dei bimbi](#) dobbiamo osservare qualche accortezza per permettere loro di affrontare il rientro a scuola al meglio?

"L'ideale è una colazione equilibrata, in cui gli **zuccheri** (marmellata, frutta, biscotti) siano **bilanciati da fibre, proteine, grassi** o un mix di tutti e tre, in modo da **evitare un rapido innalzamento della glicemia** che, dopo un picco di euforia ed energia, ci porterebbe ad essere stanchi, assonnati e con un buco allo stomaco.

Portale: Nostro Figlio

Data: 20/09/2021

Link all'articolo: <https://www.nostrofiglio.it/bambino/alimentazione/cosa-mangiare-a-settembre>



Per riprendere il ritmo per il rientro a scuola, una buona idea potrebbe essere quella di **tostare del pane** (carboidrati complessi) spalmandoci sopra una crema al 100% di arachidi o di nocciole (grassi buoni) e della marmellata (zuccheri). **Il latte (vaccino o vegetale) può essere dolcificato con della [cannella](#)**, o anche della polvere di cacao amaro. Se il bambino non ha molta fame la mattina, si può optare per **frutta fresca** (una banana, un arancio, delle more, ecc.) **abbinata a [frutta secca](#)** come nocciole o mandorle, o anche a del cioccolato fondente. Un esempio gustoso potrebbe essere delle fettine di banana con del cioccolato fondente fuso sopra e una granella di nocciole".

Il porridge dei campioni. "Infine, una colazione davvero energetica, prima di una partita di calcio o di una gita fuori porta, potrebbe essere organizzata la sera prima. Si può preparare un buonissimo e facilissimo **porridge** mescolando dei fiocchi di avena con yogurt vegetale senza o con pochissimi zuccheri e distribuirci sopra del cioccolato fondente fuso a formare una golosa crosticina e riporre in frigorifero. Al mattino, si possono aggiungere dei mirtilli, fettine di mela o pera o qualsiasi altra frutta di stagione".



Cosa mangiare a pranzo a casa quando si è in smart - working

Parliamo ora dei genitori: per mamme e papà che riprendono il lavoro la fatica non è indifferente. Ci darebbe qualche consiglio su cosa cucinare a pranzo e cena per ritrovare le energie a settembre?

"Esiste una significativa sovrapposizione tra i percorsi cerebrali coinvolti nelle emozioni e il consumo eccessivo di cibo ricco di zuccheri e grassi, suggerendo un circolo vizioso in cui **la cattiva alimentazione incrementa l'ansia e la fatica**, che a sua volta può guidare comportamenti alimentari sbagliati. È quindi consigliato **evitare farine raffinate, e grassi "cattivi" a cena**, come carne e formaggi.

A cena, quindi, vanno bene **verdure e cereali integrali**. Ad esempio, pasta integrale con verdure, oppure un minestrone con delle patate, o ancora un pezzo di focaccia con delle verdure grigliate, riservando invece i **pasti più proteici a pranzo**, così da avere più tempo per digerirli durante il pomeriggio, senza affaticare il sonno. Via libera quindi a pesce, uova e legumi a pranzo".

"Ricordiamoci poi delle **12 ore di digiuno notturno**, dalla fine della cena all'inizio della colazione che, oltre ad aiutare nel mantenimento del giusto peso corporeo, migliora la lucidità mentale e diminuisce la stanchezza".



Le tisane serali che fanno bene

E la sera ci sono tisane che ci consiglia per ritrovare energia?

Gli infusi della sera.

"Ottime le tisane a base di **ribes nero** che con le sue proprietà antiinfiammatorie e l'aiuto a livello vascolare rilassa e ci permette di dormire e riposare bene. Il ribes nero è utile anche per proteggere la vista. Anche gli **infusi di ortica** sono utili per ritrovare le energie, in quanto vantano proprietà stimolanti, oltre a innumerevoli altre: l'ortica infatti ha un'azione tonificante, digestiva, ipoglicemizzante, e viene raccomandata appunto in caso di debolezza e astenia".

Le bevande del mattino.

"La **mattina** invece vanno bene tè verde, ginseng e caffè che forniscono sostanze nervine per mantenere attivo il nostro cervello. Se la caffeina ci dà fastidio, queste bevande possono essere bevute entro le 14.00 o sostituite con un pezzettino di cioccolato fondente con una percentuale di cacao superiore all'85%, sempre entro le 14:00".

Portale: Nostro Figlio

Data: 20/09/2021

Link all'articolo: <https://www.nostrofiglio.it/bambino/alimentazione/cosa-mangiare-a-settembre>



L'intervistata

Romina Inès Cervigni, biologa nutrizionista della [Fondazione Valter Longo Onlus](#), ha al suo attivo un dottorato di ricerca alla Open University nel Regno Unito conseguito focalizzando i suoi studi in ambito oncologico. Ha collaborato, inoltre, con il Comitato Nazionale delle Ricerche (CNR) di Napoli e con l'Università VitaSalute San [Raffaele](#) di Milano, occupandosi di malattie neurodegenerative. Grazie ai suoi studi in Nutrizione e Dietetica, con un Master di secondo livello all'Università Politecnica delle Marche, integra fra le sue competenze le terapie farmacologiche per diverse patologie attraverso una terapia alimentare. Collabora con la Fondazione Valter Longo Onlus fin dalla sua creazione e assiste quotidianamente pazienti con diverse patologie provenienti da tutto il mondo.

Portale di informazione: Sanihelp

Data: 16/09/2021

Link all'articolo: <https://www.sanihelp.it/news/31884/-ricchi-frutta-umore-pesce/1.html>



Con la dieta giusta migliora l'umore



Sanihelp.it - E' vero che **settembre** è iniziato già da un po', ma è altrettanto vero che il mese si prospetta in genere come uno dei più difficili. Anche l'umore finisce per risentirne ed è per questo che è importante **mettere in atto tutte le strategie possibili per superare al meglio questa fase.**

Portale di informazione: Sanihelp

Data: 16/09/2021

Link all'articolo: <https://www.sanihelp.it/news/31884/-ricchi-frutta-umore-pesce/1.htm>



Il regime alimentare incide in modo importante sugli aspetti emotivi e persino sul rendimento professionale, come dimostra Il rapporto Food at Work: Workplace solutions for malnutrition, obesity and chronic diseases che evidenzia come **un'alimentazione non bilanciata e varia nei luoghi di lavoro possa nuocere alla salute dei lavoratori e provocare una perdita di produttività pari al 20%.**

«Sono sempre di più le evidenze scientifiche che rivelano come i cosiddetti comfort food, **pizza, gelati, hamburger, dolci, ricchi di zuccheri semplici e conservanti, sono fra i principali catalizzatori di stati d'animo negativi**» spiega Antonluca Matarazzo, direttore generale della Fondazione Valter Longo Onlus, la prima in Italia dedicata a garantire a tutti, in particolare alle persone fragili e svantaggiate, il diritto ad una vita lunga e sana attraverso la corretta alimentazione e lo stile di vita salutare.

«Al contrario la **dieta mediterranea**, ricca di frutta, verdura, legumi, semi, frutta a guscio, è un potente alleato dell'equilibrio emotivo» continua Matarazzo. E per scoprire quali sono i segreti della dieta del buon umore Romina Inès Cervigni, Biologa Nutrizionista e Responsabile Scientifico della Fondazione Longo ha stilato una **Top 5 di preziosi consigli basati sulla Dieta della Longevità.**

Con pesce, frutta secca e arachidi riparte la concentrazione: **gli acidi grassi omega 3** contenuti nei pesci come sgombro, alici, acciughe, sardine, salmone, e la colina, presente in alte quantità negli arachidi, contribuiscono a rigenerare i neuroni, così come le vitamine del gruppo B presenti in legumi, verdure, uova. **Senza dimenticare i cibi ricchi di tiamina (o Vitamina B1) - come i cereali integrali - che aiutano la memoria.**

Portale di informazione: Sanihelp

Data: 16/09/2021

Link all'articolo: <https://www.sanihelp.it/news/31884/-ricchi-frutta-umore-pesce/1.htm>



Legumi, noci, banane, cioccolato extra dark: i veri mood food. Sono ricchi di inositolo, noto come Vitamina B7, che funziona come attivatore di buon umore. Importante in questo senso anche la Vitamina D che previene l'invecchiamento dei neuroni, presente nel pesce e nei funghi, e lo Zinco, presente in pesce, frutta secca e semi, che ha un forte impatto sulla funzione mentale. **Ma il mood food per eccellenza resta il cioccolato fondente, meglio se con una percentuale di cacao superiore all'85%.**

No agli zuccheri e ai grassi cattivi, nemici dell'attenzione: meglio evitare gli alimenti con un alto indice glicemico, che aumentando la glicemia nel sangue, con conseguente calo di attenzione, sensazione della testa vuota e buco allo stomaco.

Semaforo rosso anche per gli alimenti ricchi di grassi cattivi, come formaggi stagionati, carni, cibi fritti, e alcolici, che interferiscono con le vie di comunicazione cerebrali.

Nella giusta idratazione un potente anti stress. Bisogna bere circa due litri di acqua al giorno, bevendone almeno un bicchiere prima di compiti importanti o riunioni, visto che si velocizzano i tempi di reazione. Ma anche tè verde, ginseng e caffè forniscono sostanze nervine che mantengono attivo il cervello.

Pasta, riso e cereali alleati di Morfeo. Sì a pasta, riso e altri cereali, che contenendo il **triptofano**, aminoacido precursore della serotonina, ci rilassano e favoriscono la produzione di melatonina, l'ormone del sonno. Anche le patate, ricche di magnesio e potassio, favoriscono il rilassamento muscolare.

Da evitare, invece, i secondi piatti come carne, formaggi, pesce per non affaticare la digestione, rendendoci più difficile l'addormentamento. **Evitare anche cibi che aumentano la produzione di dopamina, che ci tiene svegli** come i prodotti troppo ricchi di sale quali alimenti confezionati, processati, affettati.



Articoli Offline

Mensile di salute e benessere: Starbene

Data: 1/09/2021

Diffusione: 300.000

Segnalazione in copertina



Mensile di salute e benessere: Starbene

Data: 1/09/2021

Diffusione: 300.000

Starbene

Alimentazione

LA PAUSA PRANZO A CASA O IN UFFICIO

Sarà un rientro diverso, tra smartworking e lavoro in azienda: nuove abitudini, nuova dieta. Per affrontarlo al meglio riduci gli zuccheri e punta sui cibi che regalano una mente lucida e buonumore. Segui i consigli delle nostre esperte per organizzare quotidianità e dispensa

di Maria Simona Lualdi

I NOSTRI ESPERTI



Dott.ssa Romina Cervigni
Biologa e nutrizionista
Fondazione Valter Longo
(fondazionevalterlongo.org)
Milano



Dott.ssa Lara Bellardita
Psicologa clinica e
della salute e psicoterapeuta
a Milano. Consulente per
Mindwork (mindwork.it)



Ne ha parlato di recente l'autorevole *New York Times* citando gli studi in materia e lo confermano gli esperti: l'alimentazione ha una forte incidenza su stati emotivi come ansia, depressione e stress.

In particolare i cibi troppo ricchi di zuccheri e di conservanti agiscono da catalizzatori di stati d'animo negativi mentre i capisaldi della dieta mediterranea - frutta, verdura, legumi, semi, frutta a guscio - sono potenti alleati della salute mentale e dell'equilibrio emotivo. Aspetto da non sottovalutare ora che, per molti di noi, si prospetta il grande rientro al lavoro in presenza: dita incrociate, nel rispetto delle regole per continuare la prevenzione, il ritorno alla scrivania in ufficio si av-

vicina. Seppur parziale. Quella che si prevede, infatti, è una soluzione che alternerà smartworking e giornate in azienda. «Sarà una situazione ibrida e quindi più complessa rispetto ai ritmi e alle consuetudini pre Covid, quando tempi e spazi della vita lavorativa e familiare erano relativamente separati», conferma Lara Bellardita, psicologa clinica e della salute a Milano e psicoterapeuta di Mindwork, società che si occupa di benessere psicologico nelle aziende (mindwork.it). «Questo significa che l'organizzazione della settimana richiederà una maggior flessibilità, ma anche la necessità di definire le priorità, occorrerà mediare e trovare un equilibrio tra i momenti totalmente dedicati al lavoro fuori casa, quelli per

la vita personale e gli spazi "in between", cioè le giornate in smartworking in cui le situazioni si sovrappongono. Si prefigura quindi una realtà sociale più varia ed articolata, che io consiglio di vivere e affrontare come una sfida, ma soprattutto un'opportunità favorevole di cambiamento».

Pensa positivo e mangia bene

Dopo i lockdown, la dad e le zone a colori, ci aspetta quindi un'altra rivoluzione delle nostre abitudini, soprattutto per noi donne che abbiamo appena superato, magari un po' acciaccate e con un carico emotivo non indifferente, lo stravolgimento della vita domestica e professionale durante l'emergenza Covid. Insomma, avremo bisogno di tutta

Mensile di salute e benessere: Starbene

Data: 1/09/2021

Diffusione: 300.000

Starbene



Più organizzazione meno sprechi

In smartworking vietato sbocconcellare qualcosa scorrendo le mail. Ecco i 3 step per avere in cucina tutto quello che ti serve



①

FAI IL PLANNING DELLA SETTIMANA



②

RIFORNISCI IL FRIGORIFERO



③

FAI SCORTA IN DISPENSA

1

Nel weekend, metti nero su bianco il menu di pranzo (e cena) per ogni giorno. Così puoi ottimizzare la spesa. In modo da avere meno sprechi, variare i tuoi piatti e alternarli con quello che mangerai fuori.



Verdure a foglia, da consumare nei primi giorni perché più deperibili: cicoria, bietole, lattuga e rucola. Zucchine e zucca che durano di più.



Verdure surgelate, che mantengono inalterati i principi nutritivi visto che vengono congelate appena colte.



Latte e yogurt vegetali: di soia, avena, mandorla e cocco.

2

la nostra lucidità e di un atteggiamento positivo per affrontare con serenità questo periodo di transizione e per mettere a punto le più efficaci strategie per la nuova quotidianità. «Dobbiamo cercare di mantenere alta l'attenzione e il buonumore. Possiamo farlo anche grazie alla dieta, riducendo gli alimenti con alto indice glicemico, cioè troppo ricchi di zucchero, che aumentano la glicemia nel sangue inducendo la produzione e il rilascio di insulina dal pancreas; oltre alle conseguenze negative sulla salute, quest'eccesso porta anche calo della concentrazione, sensazione di testa vuota e buco alla stomaco che, confuso per fame, ci spinge a cercare soddisfazione negli sfizi fuori pasto o ad eccedere →



Cannella: è ipoglicemizzante e soddisfa la voglia di dolce.



Legumi in barattolo. Sceglili conservati nel vetro. Ok anche al pesce al naturale in vetro.



Cereali integrali per la vitamina B1 che preserva la memoria.



Frutta secca che ci fornisce acidi grassi Omega 3, preziosi per l'attività dei nostri neuroni.

3



Varie

Monitoraggio stampa dal 1 luglio al 9 ottobre 2021



Articoli Online

Portale di benessere e fitness: Nostro Figlio

Data: 23/07/2021

Link all'articolo: <https://www.nostrofiglio.it/bambino/alimentazione/dieta-della-longevita-sotto-ombrellone>



Dieta della Longevità in vacanza per bambini e ragazzi: i consigli per la corretta alimentazione



Tutti i consigli di Romina Cervigni, nutrizionista e responsabile scientifico della Fondazione Valter Longo per un'alimentazione corretta anche sulla spiaggia.

Dieta della Longevità sotto l'ombrellone: i consigli per la corretta alimentazione in vacanza

Anche in vacanza bisogna mantenere le [buone abitudini alimentari](#), pur concedendosi qualche legittima eccezione. La **Dieta della Longevità** si adatta benissimo anche ai gusti, alle abitudini e alle esigenze alimentari di **bambini e ragazzi**, con ricette gustose e abbinamenti freschi e bilanciati da consumare sotto l'ombrellone. Vediamo quali, insieme a [Romina Cervigni, nutrizionista e responsabile scientifico della Fondazione Valter Longo](#).



La Dieta della Longevità per i ragazzi

"La Dieta della Longevità per i più piccoli è completa e comprende **tutti i nutrienti**: **proteine vegetali e animali, carboidrati e grassi**. Bisogna, prima di tutto, regolare la **quantità di proteine** a seconda dell'età. I bambini devono consumare i seguenti grammi di **proteine per chilogrammo** di peso corporeo al giorno:

- 1,3 grammi fino a **un anno** di età
- 1 grammo da 1 a 4 anni
- 0,9 grammi dai 4 anni in su.

Ad esempio, un bambino di 9 mesi che pesa 9 Kg dovrà assumere 11,7 grammi di proteine, un bambino di 3 anni che pesa 14 Kg dovrà assumerne 14 e un bambino di 10 anni e di 30 kg, circa 27 grammi al giorno. È importante introdurre nella dieta sia proteine vegetali dei **legumi** e della **frutta a guscio**, che quelle animali del **pesce** (2-3 volte a settimana, evitando quello con alto contenuto di mercurio) e meno frequentemente della carne rossa, della carne bianca e delle uova (1 porzione a settimana per ciascuno di questi alimenti è sufficiente). In secondo luogo, si consiglia di consumare abbondanti quantità di **carboidrati a basso indice glicemico** (legumi, verdure), diminuendo gli alimenti troppo ricchi di amido (4P: pasta, pane, pizza, patate + riso) e di zuccheri (frutta, succhi di frutta, merendine, bevande zuccherate gassate). Bisogna **ridurre** al minimo i **grassi saturi e idrogenati**, limitando il sale e gli zuccheri, e mangiare **all'interno delle 12 ore**, per esempio facendo colazione alle 8 del mattino e finendo di cenare entro le 20. Questo è importante soprattutto per i bambini sovrappeso e obesi. Piccole variazioni, ad esempio 11 o 13 ore, sono tollerate se il peso è normale. Chiaramente, qualche **eccezione e concessione** si può sempre fare: seguire una linea va bene, ma le regole non devono essere troppo rigide".



Dieta: le attenzioni in vacanza

"La giusta [alimentazione](#) non ha stagione, per cui le indicazioni generali valgono sempre e **non bisogna esagerare mai**, neanche in vacanza. Ad ogni modo, date le diverse occasioni che si possono presentare, si può cedere a **qualche tentazione**, specialmente per i bambini e ragazzi, ma non solo. Ci si può quindi concedere un [gelato per merenda](#), ma magari **non tutti i giorni**, eventualmente **limitando altre fonti di zuccheri** nello stesso giorno. Si può quindi fare **colazione** quel giorno o il giorno successivo con **pane tostato, un filo d'olio e dei pomodorini** (come la colazione spagnola), oppure dei **dolcetti al cocco senza zuccheri aggiunti** (polpettine di cocco rapè e latte di cocco riposti in frigo finché si solidificano e ricoperte poi di [cioccolato](#) fondente fuso). Dato che spesso si suda di più è fondamentale **bere molta acqua**, almeno 1,5-2 L al giorno, e mangiare **molte verdure**, che aumentano l'idratazione grazie alla presenza di acqua e sali minerali, **specialmente se crude**. Inoltre, grazie alla presenza di fibre, le verdure consentono di mantenere attivo il **transito intestinale**, che per il cambio abitudini potrebbe modificarsi".

Cosa non deve mancare mai in vacanza e cosa è meglio evitare

"In vacanza non devono mancare le **buone abitudini**, quindi si a **verdure ad ogni pasto**, anche se si mangia al ristorante: basta ordinare un'insalata verde, oppure delle verdure grigliate. Anche per il **pranzo al mare**, se lo si porta da casa, non dimentichiamoci dei **legumi: ceci, fagioli, piselli e lenticchie** spesso vengono associati a ricette invernali e pesanti. In realtà, i legumi hanno molte **meno calorie di una classica mozzarella**, e sono **privi di grassi saturi**, presenti invece nei prodotti di origine animale. Si possono quindi fare delle **insalate di riso con piselli, insalatone con fagioli** o un **panino con hummus di ceci e pomodori**. Cerchiamo di **evitare fritti, bevande dolcificate e soft drink**, che apportano calorie senza saziare e spingono a mangiare di più".

Portale di benessere e fitness: Nostro Figlio

Data: 23/07/2021

Link all'articolo: <https://www.nostrofiglio.it/bambino/alimentazione/dieta-della-longevita-sotto-ombrellone>



Esempio di un pasto corretto sotto l'ombrellone per i più piccoli

*Alcuni esempi per i bambini, dopo lo [svezzamento](#), potrebbero essere i seguenti.

Pranzo:

- **Polpettine morbide di fagioli cannellini** (frullare i fagioli cannellini con la loro acqua e un po' di olio evo e cuocerle al forno per 20 minuti a 180°C) **con pomodorini datterini** da mangiare con le mani, senza bisogno di posate.
- **Bastoncini di zucchine** (tagliare a bastoncino le zucchine, condirle a piacere e con olio evo e infornare per 10-15 minuti a 180°C) con un po' di mozzarella e del pane.
- **Farinata di ceci con le verdure** già incorporate: zucchine, funghi, cipolla, pomodori ecc.

Merende:

- **Budino**: frullare con il frullatore a immersione 3 **banane mature** e 100 g di cioccolato fondente fuso a bagno maria o al microonde. Riporre in un contenitore di silicone e conservare in frigorifero. Una volta solidificato può essere consumato a quadrotti. Questa è una dose per 5-6 merende.
- **Frullato di frutta**: frullare frutta a piacere di stagione con latte o yogurt vegetale a piacere o latte o yogurt vaccino e riporre in una borraccia termica. Per una merenda più sostanziosa, si può aggiungere anche un cucchiaino di crema al 100% di nocciole o di mandorle o burro di arachidi.
- **Banana bread con i mirtilli**: schiacciare 3 banane mature e incorporare 60 ml di olio di mandorle o di girasole o di cocco, 60 ml di latte vegetale a piacere, 3 cucchiaini di miele o 65 g di zucchero grezzo di canna, 250 g di farina a piacere, ad esempio di avena, 1 bustina di lievito. Mescolare e riporre in una teglia allungata per plumcake. Decorare con mirtilli sulla superficie e cuocere per circa 50-60 minuti a 175°C.

Portale di benessere e fitness: Nostro Figlio

Data: 23/07/2021

Link all'articolo: <https://www.nostrofiglio.it/bambino/alimentazione/dieta-della-longevita-sotto-ombrellone>



Esempio di un pasto corretto sotto l'ombrellone per i bambini più grandi e i ragazzi

"Pranzo:

- **Frittata al forno con verdure** a piacere incorporate: asparagi, pomodorini, cipolla, zucchine, spinaci ecc. e una fetta di pane o di focaccia.
- **Polpette di miglio e zucchine al forno**: cuocere separatamente il miglio e le zucchine tagliate a dadini piccoli e poi formare delle polpette da cuocere al forno.
- **Torta salata** fatta con la **pasta sfoglia** e **ripiena di spinaci e ricotta**, oppure con **porro e stracchino**, o ancora **zucchine, pomodorini** ecc.

Merende:

- **Dolcetti al cocco**: per 10 dolcetti, mescolare 400 ml di latte di cocco in lattina con 250 g di cocco rapè e formare delle polpette allungate con le mani bagnate. Riporre in freezer per circa 30 minuti e poi ricoprire con cioccolato fondente fuso a bagnomaria o al microonde e riporre in frigorifero. Questi dolcetti sono super semplici e divertenti da fare, anche con l'aiuto dei più piccoli, e si devono tenere in una borsa termica.
- **Spiedini di frutta**: portare con sé la frutta e i bastoncini per fare gli spiedini e all'ora della merenda: si possono preparare al momento infilzando uva, pezzetti di mela, di anguria e melone e così via.
- **Brownie golosa**: frullare un barattolo di fagioli rossi (circa 240 g), 25 g di farina di avena, 60 g di miele, 20 ml olio di cocco, 30 g di cacao amaro in polvere, 3 cucchiaini di latte di avena e pezzettini di cioccolato fondente sia nel composto che come decorazione. Cuocere per circa 20 minuti a 170°C".

Portale di benessere e fitness: Nostro Figlio

Data: 23/07/2021

Link all'articolo: <https://www.nostrofiglio.it/bambino/alimentazione/dieta-della-longevita-sotto-ombrellone>



Romina Inès Cervigni, biologa nutrizionista della [Fondazione Valter Longo Onlus](#), ha al suo attivo un dottorato di ricerca alla Open University nel Regno Unito conseguito focalizzando i suoi studi in ambito oncologico. Ha collaborato, inoltre, con il Comitato Nazionale delle Ricerche (CNR) di Napoli e con l'Università VitaSalute San Raffaele di Milano, occupandosi di malattie neurodegenerative. Grazie ai suoi studi in Nutrizione e Dietetica, con un Master di secondo livello all'Università Politecnica delle Marche, integra fra le sue competenze le terapie farmacologiche per diverse patologie attraverso una terapia alimentare. Collabora con la Fondazione Valter Longo Onlus fin dalla sua creazione e assiste quotidianamente pazienti con diverse patologie provenienti da tutto il mondo.

Portale di informazione nazionale: [MeteoWeb](#)

Data: 28/07/2021

Link all'articolo: <https://www.meteoweb.eu/2021/07/come-rigenerare-lorganismo-e-prevenire-le-malattie-con-il-digiuno-notturno/1709003/>



Rigenerare l'organismo e prevenire le malattie con il digiuno notturno: una pratica antichissima a portata di tutti senza sacrifici

Una pratica ancestrale che rigenera e ringiovanisce il nostro organismo: focus sui benefici del digiuno, intervista alla dott.ssa Romina Cervigni, biologa nutrizionista, Responsabile Scientifico della Fondazione Valter Longo Onlus





Portale di informazione nazionale: MeteoWeb

Data: 28/07/2021

Link all'articolo: <https://www.meteoweb.eu/2021/07/come-rigenerare-lorganismo-e-prevenire-le-malattie-con-il-digiuno-notturno/1709003/>



Vivere più a lungo e in salute è un obiettivo che può essere realizzato seguendo uno stile di vita sano e attivo che consente di ridurre i fattori di rischio correlati all'invecchiamento e all'insorgenza delle patologie cronico-degenerative (**diabete, obesità, malattie cardio-cerebrovascolari, malattie autoimmuni, cancro, Alzheimer, Parkinson**).

Significativi e innovativi sono in questo contesto gli studi clinici condotti negli ultimi 25 anni da **Valter Longo** dell'University of Southern California e responsabile del programma 'Oncologia e Longevità' dell'Ifo (Istituto di oncologia molecolare della Fondazione italiana ricerca cancro), che hanno portato all'elaborazione della "**Dieta della longevità**" e della "**Dieta mimà digiuno**": la prima è una dieta su base vegetale che prevede il consumo di pesce 2/3 volte a settimana, con il resto delle proteine che proviene essenzialmente dai legumi, comprende i grassi buoni derivati dal pesce, dall'olio d'oliva e dalla frutta a guscio; la seconda è il risultato degli studi clinici del Prof. Longo sulla correlazione tra **restrizione calorica** mediante l'assunzione di una specifica **combinazione di macronutrienti** per "mimare" il digiuno, e il processo di rallentamento dell'invecchiamento cellulare: si basa sull'assunzione di un **menù vegetale**, non percepito dall'organismo come "cibo", che aiuta le cellule a riposare, consentendone la rigenerazione e il ringiovanimento dall'interno (il tutto sotto la supervisione del nutrizionista e del medico).

Portale di informazione nazionale: **MeteoWeb**

Data: 28/07/2021

Link all'articolo: <https://www.meteoweb.eu/2021/07/come-rigenerare-lorganismo-e-prevenire-le-malattie-con-il-digiuno-notturno/1709003/>



La **Dieta della Longevità** è un regime alimentare che *“raccolge una serie di indicazioni che garantiscono una vita sana: oltre alle caratteristiche note, **comprende anche il digiuno**, che può assumere **2 forme**, una tipologia **notturna** ed una **periodica**,”* spiega a **MeteoWeb** la **dott.ssa Romina Inès Cervigni**, biologa nutrizionista, Responsabile Scientifico della Fondazione Valter Longo Onlus.

Il digiuno *“è una pratica che a livello evolutivo abbiamo sperimentato in molti modi, è ancestrale e naturale,”* ricorda l'esperta, che però sottolinea: *“Si tratta anche di una pratica che può essere pericolosa, e quindi va seguita con consapevolezza”*.

In dettaglio, il **digiuno notturno** *“consiste nell’astenersi dal consumare cibo per 12 ore, dalla **cena** alla **colazione**”*, mentre quello **periodico** si può seguire *“per **pochi giorni**, per aiutare la **rigenerazione cellulare**”*. Infatti, con un regime di restrizione alimentare che dura più di 24 ore, *“le cellule vengono private di nutrienti ed entrano in uno stato di autofagia: riciclano tutto quello che non serve, come organelli vecchi e proteine. E' una sorta di autopulizia delle cellule. Poi, quando si assume nuovamente cibo, avviene la rigenerazione”*.

Il digiuno può prevenire le malattie? *“Gli studi condotti dal dott. Valter Longo sono concentrati sul prolungamento della giovinezza e non solo sulla prevenzione: sono focalizzati sull'obiettivo di rimanere sani più a lungo, perché l'invecchiamento è il maggiore fattore di rischio per sviluppare malattie. Se si posticipa, ne consegue la prevenzione del diabete, delle malattie cardiovascolari, autoimmuni, neurodegenerative”*. *“Studi condotti sui topi hanno mostrato che il digiuno può combattere il diabete tipo 1 e alcune malattie infiammatorie intestinali, così come il cancro”*, ed hanno evidenziato che *“in donne che hanno avuto il tumore al seno, seguendo un digiuno notturno di 13 ore, diminuiscono le probabilità di recidiva”*.

Portale di informazione nazionale: **MeteoWeb**

Data: 28/07/2021

Link all'articolo: <https://www.meteoweb.eu/2021/07/come-rigenerare-lorganismo-e-prevenire-le-malattie-con-il-digiuno-notturno/1709003/>



Un tipo di digiuno che **tutti possono fare** (e che in molti già fanno senza saperlo) è quello **notturno**: un'abitudine che accomuna diversi gruppi di centenari è l'assunzione dei pasti principali e degli eventuali spuntini in un arco di 12 ore per beneficiare di altrettante ore di **digiuno notturno** che, grazie al periodo di riposo dell'organismo, consente di rigenerare dall'interno e di riparare le cellule danneggiate, eliminando quelle ormai non più funzionali. Il risultato sono cellule più giovani e sane. Un'ulteriore riduzione delle ore in cui si mangia (10 ore o meno) consentirebbe di ottenere risultati migliori per quanto riguarda la **riduzione del peso**, ma è molto più difficile da rispettare e potrebbe anche incrementare il rischio di effetti collaterali come lo sviluppo di calcoli biliari. L'ideale, secondo il Responsabile Scientifico della Fondazione Valter Longo Onlus, è quindi seguire **una semplice regola**, cioè considerare 12 ore dalla fine della cena: se avremo consumato l'ultimo pasto alle 20, faremo colazione alle 8 di mattina.

In ogni caso, evidenzia infine l'esperta, *"sarà lo specialista a indicare se e come abbinare il digiuno al proprio regime alimentare"*, delineando il percorso da seguire e adattandolo al meglio alle specificità del singolo paziente, tenendo conto dell'età del soggetto, se sono presenti patologie e quali.



Portale di informazione nazionale: **MeteoWeb**

Data: 28/07/2021

Link all'articolo: <https://www.meteoweb.eu/2021/07/come-rigenerare-lorganismo-e-prevenire-le-malattie-con-il-digiuno-notturno/1709003/>



Chi è Romina Inès Cervigni, biologa nutrizionista

Romina Inès Cervigni, biologa nutrizionista, Responsabile Scientifico della Fondazione Valter Longo Onlus, ha al suo attivo un dottorato di ricerca alla Open University nel Regno Unito conseguito focalizzando i suoi studi in ambito oncologico, con un particolare focus nelle ricerche di biologia cellulare. Ha collaborato, inoltre, come ricercatrice post-dottorato con il Comitato Nazionale delle Ricerche (CNR) di Napoli e con l'Università VitaSalute San Raffaele di Milano, occupandosi di malattie neurodegenerative.

I suoi studi in Nutrizione e Dietetica, con un Master di secondo livello all'Università Politecnica delle Marche, le permettono di completare il suo percorso formativo integrando fra le sue competenze le terapie farmacologiche per diverse patologie attraverso una terapia alimentare. Collabora con la Fondazione Valter Longo Onlus fin dalla sua creazione e assiste quotidianamente pazienti con diverse patologie provenienti da tutto il mondo.



Romina Inès Cervigni, biologa nutrizionista, Responsabile Scientifico della Fondazione Valter Longo Onlus



Portale di informazione nazionale: MeteoWeb

Data: 28/07/2021

Link all'articolo: <https://www.meteoweb.eu/2021/07/come-rigenerare-lorganismo-e-prevenire-le-malattie-con-il-digiuno-notturno/1709003/>



Cos'è la Fondazione Valter Longo Onlus, la prima in Italia dedicata a ottimizzare la longevità

Offrire a tutti l'opportunità di una vita più lunga e sana. È questo il mantra che ha ispirato Valter Longo, scienziato e biogerontologo di fama internazionale, nella creazione della **Fondazione Valter Longo Onlus**, che **opera per prevenire e curare gravi malattie e permettere a tutti, bambini e adulti, anche in povertà, di vivere sani e a lungo**. La prima in Italia dedicata a favorire la **longevità sana** attraverso l'**educazione alimentare nelle scuole** ed il **sostegno alle persone fragili e in difficoltà** nella prevenzione e cura di gravi malattie.

Una Fondazione concentrata sulla **creatività**, ma anche sull'**approccio multidisciplinare** tipico dell'ambito universitario. Un approccio unico, che combina la **biologia molecolare**, la **dietologia** e la **medicina** per informare, assistere e curare sempre più persone, dall'infanzia agli anni d'argento, per accompagnarle verso una **longevità sana – intendendo per longevità una vita di durata superiore alla media**. In particolare, il lavoro della Fondazione 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"**.





Portale di informazione nazionale: **MeteoWeb**

Data: 28/07/2021

Link all'articolo: <https://www.meteoweb.eu/2021/07/come-rigenerare-lorganismo-e-prevenire-le-malattie-con-il-digiuno-notturno/1709003/>



La **missione** della Fondazione è rallentare e combattere l'insorgenza di importanti patologie correlate all'avanzare dell'età o non trasmissibili – quali **tumori, diabete, obesità, malattie cardiovascolari, autoimmuni**, come il **Morbo di Crohn** e la sclerosi multipla, e patologie neurodegenerative come l'Alzheimer – promuovendo l'educazione alimentare e la crescente diffusione di uno stile di vita bilanciato e di abitudini alimentari salutari.

"Non tutti sono consapevoli che la nutrizione è uno dei più potenti farmaci naturali a nostra disposizione, sia in un'ottica preventiva che in un percorso di cura", tiene a precisare Valter Longo. Ecco perché 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. Una vera e propria **strategia biologica evoluta** per poter influire sulla longevità e sulla salute attraverso strategie di protezione e rigenerazione come la **dieta** e il **digiuno**.

Fondazione Valter Longo Onlus intende educare, formare e collaborare con un esercito di **10mila nutrizionisti** per trasformarli in veri e propri **ambasciatori della sana longevità** e dare un contributo concreto alla salute di adulti e bambini.

Portale di informazione nazionale: MeteoWeb

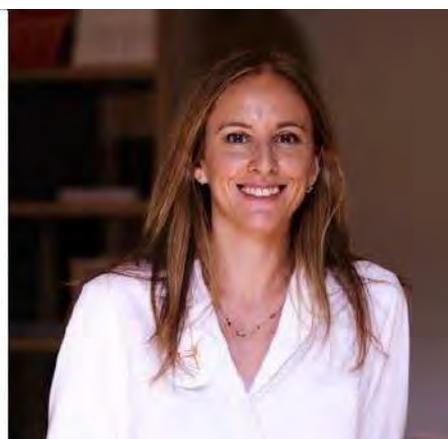
Data: 8/10/2021

Link all'articolo: <https://www.meteoweb.eu/2021/10/come-prevenire-i-tumori-con-la-dieta-della-longevita/1728681/>



Come prevenire i tumori con la Dieta della Longevità, la nutrizionista: “importante ridurre proteine e zuccheri”

Come prevenire i tumori con la Dieta della Longevità e perché zuccheri e proteine hanno un ruolo chiave: intervista alla dott.ssa Romina Cervigni, biologa nutrizionista, Responsabile Scientifico della Fondazione Valter Longo Onlus



Siamo riusciti a ridurre il rischio di malattie mortali come quelle cardiovascolari e molte altre, ma non abbiamo avuto altrettanto successo contro i tumori: ciò perché sono **malattie complesse**, mai identiche tra di loro, fatte di **cellule differenti**, che si nutrono molto più di quelle sane, soprattutto quando attaccate dalle **terapie standard**.

Nel suo nuovo libro “[Il cancro a digiuno](#)”, **Valter Longo**, biogerontologo di fama internazionale, si è avvalso dei risultati di trent'anni di ricerca di base e clinica per dimostrare l'efficacia della **Dieta Mima-Digiuno** e della **Dieta della Longevità** nella **riduzione dei fattori di rischio** dei tumori e altre malattie dell'invecchiamento e come **Jolly terapeutici a rinforzo** delle tradizionali **terapie anti-cancro**.



Portale di informazione nazionale: [MeteoWeb](#)

Data: 8/10/2021

Link all'articolo: <https://www.meteoweb.eu/2021/10/come-prevenire-i-tumori-con-la-dieta-della-longevita/1728681/>



Per realizzare il nuovo libro del dott. Longo, *"abbiamo condotto numerose ricerche per dare indicazioni che siano affidabili e chiare, sia per la prevenzione che per la terapia,"* spiega a **MeteoWeb** la **dott.ssa Romina Inès Cervigni**, biologa nutrizionista, Responsabile Scientifico della Fondazione Valter Longo Onlus. Più nello specifico, riguardo la prevenzione, *"l'ideale è seguire la **Dieta della Longevità**, già riportata dal dott. Longo nel suo primo libro, perché mantiene **bassi i livelli di zuccheri e proteine che attivano i meccanismi intracellulari** proinvecchiamento che possono rappresentare un fattore di rischio per la proliferazione cellulare. Se velocizziamo l'invecchiamento, si crea un fattore di rischio che può portare allo sviluppo di tumori".* Se invece, *"sono già presenti cellule tumorali, queste tendono a crescere più velocemente"*.

Nel libro *"sono presenti tante storie di pazienti che abbiamo seguito in Fondazione, che hanno raccontato la loro esperienza in prima persona, dando una testimonianza diretta"*.

La Dieta della Longevità nella prevenzione dei tumori

Oltre che su solide evidenze scientifiche, la **Dieta della Longevità**, che prevede un regime alimentare **vegano–pescetariano**, è basata sulla dieta delle zone del mondo con un alto tasso di centenari. Racchiude tradizioni e abitudini dei gruppi di centenari più sani al mondo, tra i quali quelli di Molochio in Calabria, quelli di Okinawa, di Loma Linda in California, della Costa Rica e della Grecia, che hanno evidenziato come ad **un'alimentazione a basso contenuto di proteine animali** corrisponda una **minore incidenza di tumori** e, in generale, una vita più lunga.

Portale di informazione nazionale: MeteoWeb

Data: 8/10/2021

Link all'articolo: <https://www.meteoweb.eu/2021/10/come-prevenire-i-tumori-con-la-dieta-della-longevita/1728681/>



Il ruolo delle proteine – Grazie all'apporto contenuto di **proteine animali** – responsabili dell'attivazione dei geni della crescita, come IGF-1 e S6K-TOR, implicati nella proliferazione cellulare e nelle patologie legate all'invecchiamento, tra cui il tumore – la **Dieta della Longevità** offre una **potente arma** contro il cancro, la patologia più rappresentativa legata all'avanzamento dell'età perché dipende da una serie di fattori fortemente influenzati dal **processo di invecchiamento**: danni al DNA, infiammazione, riduzione del funzionamento del sistema immunitario, ecc.

Le proteine animali “vengono chiamate ‘nobili’ perché contengono amminoacidi che non sono presenti (o lo sono in quantità ridotte) nelle verdure: ai cereali ne manca un tipo, ai legumi ne manca un altro, ma se questi si combinano si rimedia alla eventuale carenza”. Insomma, chi segue un'alimentazione vegetariana/vegana “deve solo fare un po' più di attenzione”. Se si segue la Dieta della Longevità, “è difficile avere carenza di proteine, perché è un regime alimentare che prevede anche il consumo di pesce”.



Portale di informazione nazionale: [MeteoWeb](#)

Data: 8/10/2021

Link all'articolo: <https://www.meteoweb.eu/2021/10/come-prevenire-i-tumori-con-la-dieta-della-longevita/1728681/>



*“Mi trovo spesso a elaborare diete e fare i calcoli relativi alle proteine, che sono molto complessi: **le proteine sono ovunque**, anche nei cereali, nelle verdure, in questi casi sono poche ma ci sono, e vanno a finire tutte nei calcoli, senza dimenticare che sono presenti anche nei legumi e nelle noci. Le persone timorose nell’approcciarsi a un’alimentazione principalmente vegetale possono quindi stare tranquille, non incorrono nel rischio di avere un deficit di proteine,”* ha precisato la **dott.ssa Cervigni**. Per quanto riguarda in particolare i vegani, che non assumono prodotti animali, basta seguire **semplici accorgimenti**, come *“combinare verdure, cereali con semi o frutta secca, ad esempio riso con piselli e noci. Basta abbinare cereali, legumi e una fonte di grassi, frutta secca o semi”*.

Nelle **persone adulte** l’assunzione di proteine dovrebbe limitarsi a **0,8**

grammi di proteine per chilogrammo di peso corporeo ideale, il che significa che se una persona è sovrappeso o obesa, il peso in base al quale deve essere calcolata la corretta assunzione di proteine deve essere riferito a una via di mezzo tra peso effettivo e quello, appunto, ideale.

Degni di nota, in tal senso, sono i risultati dello **studio epidemiologico** altamente citato realizzato dal Professo Longo che evidenziano come le persone che adottano una **dieta a basso contenuto di proteine – meno del 10% delle calorie giornaliere** – hanno un **rischio quattro volte minore** di sviluppare tumori rispetto a coloro che consumano una dieta ad alto contenuto di proteine – più del 20% delle calorie giornaliere.

Portale di informazione nazionale: [MeteoWeb](#)

Data: 8/10/2021

Link all'articolo: <https://www.meteoweb.eu/2021/10/come-prevenire-i-tumori-con-la-dieta-della-longevita/1728681/>



Il ruolo degli zuccheri – Come nel caso delle proteine, **zuccheri e carboidrati raffinati** e ricchi di amido – come pasta, riso, pane, patate – dovrebbero essere limitati, in modo da fornire nutrimento senza provocare alti livelli di insulina, né promuovere l'accumulo di grasso e l'insulino-resistenza. Questi cibi, infatti, inducono un immediato **rilascio di zuccheri nel sangue**, proprio come lo zucchero da tavola, accelerando il **processo di invecchiamento**.

Mangiare per sole 12 ore al giorno – Il Professor Longo si distacca da molti suoi colleghi esperti di digiuno consigliando alle persone sane di non digiunare per oltre 12 ore al giorno, mentre nella terapia di vari tipi di tumori è consigliabile spingersi anche fino a 13-14 ore giornaliere di digiuno.

Il **digiuno notturno**, spiega la nutrizionista, *"in caso di pazienti che hanno il tumore al seno va esteso a 13 ore: studi recenti hanno provato che in donne colpite dalla malattia, fare questo tipo di digiuno è associato a una minore probabilità di recidive"*.

Perché perdere peso e fare attività fisica – Accanto a un'alimentazione corretta, non va dimenticato il ruolo dell'esercizio fisico: *"E' un'attività che va fatta secondo tolleranza: ad esempio, le persone che sono state operate all'intestino o al seno hanno subito interventi che impediscono di fare attività fisica per un po' di tempo, ma, quando possibile, è bene farla. In particolare sono benefici gli esercizi di rafforzamento muscolare e di tipo aerobico, come passeggiate, nella natura se possibile, per avere anche un effetto rilassante,"* evidenzia la **dott.ssa Cervigni**. La massa muscolare non deve essere persa, *"perché aiuta a metabolizzare meglio i farmaci"*.

Portale di informazione nazionale: MeteoWeb

Data: 8/10/2021

Link all'articolo: <https://www.meteoweb.eu/2021/10/come-prevenire-i-tumori-con-la-dieta-della-longevita/1728681/>



E' importante inoltre che il paziente oncologico, *“se in sovrappeso o obeso, **perda peso**, perché il grasso è un fattore di rischio sia dal punto di vista delle prevenzione che della prognosi: una persona obesa ha meno possibilità di guarire in maniera completa”*. Alcune donne poi *“possono assumere peso per le terapie ormonali che devono seguire: la dieta in questi casi può essere di supporto alla terapia farmacologica e limitare gli effetti indesiderati delle terapie”*.

Chi è Romina Inès Cervigni, biologa nutrizionista

Romina Inès Cervigni, biologa nutrizionista, Responsabile Scientifico della Fondazione Valter Longo Onlus, ha al suo attivo un dottorato di ricerca alla Open University nel Regno Unito conseguito focalizzando i suoi studi in ambito oncologico, con un particolare focus nelle ricerche di biologia cellulare. Ha collaborato, inoltre, come ricercatrice post-dottorato con il Comitato Nazionale delle Ricerche (CNR) di Napoli e con l'Università VitaSalute San Raffaele di Milano, occupandosi di malattie neurodegenerative.





Portale di informazione nazionale: [MeteoWeb](#)

Data: 8/10/2021

Link all'articolo: <https://www.meteoweb.eu/2021/10/come-prevenire-i-tumori-con-la-dieta-della-longevita/1728681/>



I suoi studi in Nutrizione e Dietetica, con un Master di secondo livello all'Università Politecnica delle Marche, le permettono di completare il suo percorso formativo integrando fra le sue competenze le terapie farmacologiche per diverse patologie attraverso una terapia alimentare. Collabora con la Fondazione Valter Longo Onlus fin dalla sua creazione e assiste quotidianamente pazienti con diverse patologie provenienti da tutto il mondo.

Cos'è la Fondazione Valter Longo Onlus, la prima in Italia dedicata a ottimizzare la longevità

Offrire a tutti l'opportunità di una vita più lunga e sana. È questo il mantra che ha ispirato Valter Longo, scienziato e biogerontologo di fama internazionale, nella creazione della **Fondazione Valter Longo Onlus**, che opera per prevenire e curare gravi malattie e permettere a tutti, bambini e adulti, anche in povertà, di vivere sani e a lungo. La prima in Italia dedicata a favorire la longevità sana attraverso l'**educazione alimentare nelle scuole** ed il **sostegno alle persone fragili e in difficoltà** nella prevenzione e cura di gravi malattie.



FONDAZIONE
VALTER LONGO

L'opportunità per tutti
di una vita lunga e sana



Portale di informazione nazionale: [MeteoWeb](#)

Data: 8/10/2021

Link all'articolo: <https://www.meteoweb.eu/2021/10/come-prevenire-i-tumori-con-la-dieta-della-longevita/1728681/>



Una Fondazione concentrata sulla **creatività**, ma anche sull'**approccio multidisciplinare** tipico dell'ambito universitario. Un approccio unico, che combina la **biologia molecolare**, la **dietologia** e la **medicina** per informare, assistere e curare sempre più persone, dall'infanzia agli anni d'argento, per accompagnarle verso una **longevità sana** – **intendendo per longevità una vita di durata superiore alla media**. In particolare, il lavoro della Fondazione 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 **missione** della Fondazione è rallentare e combattere l'insorgenza di importanti patologie correlate all'avanzare dell'età o non trasmissibili – quali **tumori**, **diabete**, **obesità**, **malattie cardiovascolari**, **autoimmuni**, come il **Morbo di Crohn** e la sclerosi multipla, e patologie neurodegenerative come l'Alzheimer – promuovendo l'educazione alimentare e la crescente diffusione di uno stile di vita bilanciato e di abitudini alimentari salutari.

"Non tutti sono consapevoli che la nutrizione è uno dei più potenti farmaci naturali a nostra disposizione, sia in un'ottica preventiva che in un percorso di cura", tiene a precisare Valter Longo. Ecco perché 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. Una vera e propria **strategia biologica evoluta** per poter influire sulla longevità e sulla salute attraverso strategie di protezione e rigenerazione come la **dieta** e il **digiuno**.

Fondazione Valter Longo Onlus intende educare, formare e collaborare con un esercito di **10mila nutrizionisti** per trasformarli in veri e propri **ambasciatori della sana longevità** e dare un contributo concreto alla salute di adulti e bambini.



Articoli Offline

Quotidiano d'informazione locale: Gazzetta di Mantova

Data: 1/07/2021

Diffusione: 15.000



GAZZETTA DI MANTOVA



GIUGNO 5 14.000/2021

SPORT

**DOMANI C'È LA SPAGNA
MANCINI STUDIA CAMBI**

PAGINE 34 E 35

**Chiare, fresche
e dolci acque**

Nove ore gratuite a basso impatto di impatto a domanda
Prenotazioni via codice QR o telefonando al 0376 200000



CRONACA

INDAGINI SUL DELITTO
Ucciso a colpi di spranga
Al setaccio i telefonini



I livelli delle forze dell'ordine

Proseguono le indagini per far luce sul delitto della Paveseta. I carabinieri sono riusciti ad ottenere in possesso dei cellulari di Anillo Nibreglia, l'abbate di 23 anni ucciso a colpi di spranga, che dell'abitazione di 25 anni, ancora in pessime condizioni igieniche nel reparto di cure più intensive dell'ospedale di Mantova. I due cellulari, in queste ore, vengono passati al setaccio per capire quali messaggi si possono avere con gli individui che hanno reso loro l'aggravato mortale. Non solo. Si sta lavorando anche nelle celle telefoniche in grado di individuare la presenza di persone. - PAGINA 11

MALTEMPO

Tromba d'aria nella Bassa scoperchia case e aziende

Migliaia la zona più colpita, tre famiglie sfollate
Da domani il caldo: due giorni da bollino rosso



Una tromba d'aria è abbattuta sabato sera sulle campagne e nel centro abitato di Moglia. Numerosi edifici sono stati danneggiati e gli alberi sradicati. I vigili del fuoco hanno lavorato intensamente dalle ventate di sabato. Una pianta si è abbattuta anche su un'auto in sosta. Non ci sono feriti ma i danni, anche alle colture, sono consistenti. - PAGINE 12 E 13

L'assemblea della Canottieri Mincio dà il via libera
Quota extra di 87,50 euro per ripianare la perdita

Si è celebrata, giovedì "una tantum" e si è alla delibera sul ripristino degli anni 2021 e 2022. Il consiglio di amministrazione della Canottieri seguirà poi nell'assemblea sociale lunedì a Mantova, la delibera approvata dal 2019. Risposta invece ritaranto al 2014 per trovare un'altra disponibilità di crediti ed aumentare la liquidità nella cassa della Canoe. Al momento il numero della quota sociale, oggi una polizza di 87,5 euro che ripianerà la perdita del mandato. - PAGINA 14

INFRASTRUTTURE

Le Province spingono:
«Il Tevere è fondamentale»

Ritardare l'autostrada Terni-Roma e arrivare sino a Napoli. Il Tevere è il fiume che dà vita a 4 milioni di persone. - PAGINA 14

ARRIVANO I CARABINIERI

**Rissa in piazza
nella notte
a Rivarolo**
Scatta un arresto

Nata agitazione sabato e domenica a Rivarolo, per una rissa tra i giovani. Il colpevole è stato arrestato. - PAGINA 11

BELEFISSE

**C'è un'offerta
per l'ex macello**
**Sarà la base
per la nona asta**

Dopo otto aste andate disaste e tre a non d'incasso il comune di Beleffice sarà quello giusto per vendere l'ex macello di Beleffice. - PAGINA 10

STATI DELLA PANDEMIA

**Due settimane
senza un morto**
**Contagiati Covid
sotto quota 100**

Nessun decesso legato al Covid-19 nel corso delle due settimane, con il numero dei morti che scende sino a 1.315 da inizio pandemia, e gli ammalati posti in cura sotto la soglia dei 100. Sono le cifre che confermano il rallentamento della pandemia. - PAGINA 5



Un operatore all'opera con i vaccini



VIVI UN'ESTATE DA DOLCE VITA

SALDI

SUI PREZZI OUTLET*

*escluso il prezzo di vendita

MANTOVA VILLAGE

GAZZETTA DI MANTOVA

Speciale **SALUTE & BENESSERE**

INFORMAZIONE PUBBLICITARIA A CURA DELLA A. MANZONI & C.

ALIMENTAZIONE - LA DIETA DELLA LONGEVITÀ RECEPISCE LE ABITUDINI DEI GRUPPI DI CENTENARI PIÙ SANI

Rallentare l'avanzamento dell'età: ecco come fare

La fondazione Valter Longo e il suo team di nutrizionisti italiani hanno perseguito un obiettivo: capire come si vive in salute. In una graduatoria basata sull'osservazione dei centenari sono risultati i preziosi consigli per una longevità sana e attiva. Il primo punto riguarda il digiuno intermittente: un'abitudine che accumula diversi gruppi di centenari e l'assunzione dei pasti principali e degli eventuali spuntini in un arco di 12 ore per beneficiare di altrettante ore di digiuno continuo che, grazie al periodo

Un lungo digiuno notturno consente di rigenerare l'organismo, riparando le cellule danneggiate

di riposo dell'organismo, consente di rigenerare dall'interno e di riparare le cellule danneggiate, ritornando quelle ormai non più funzionali. L'ideale è quindi considerare 12 ore dalla fine della cena: se avremo consumato l'ultimo pasto alle 21.00, aspetteremo a fare colazione alle 9.00 di mattina. «La dieta della longevità recepisce le abitudini alimentari dei gruppi di centenari più sani, tra cui quelli che seguono in



Calabria, quelli di Okinawa, di Longo Linda in California, della Costa Rica e della Grecia», spiega la nutrizionista Rossana Cervigni. «La sua alimentazione a basso contenuto di proteine - almeno a quella in uso presso i centenari di Montechino in Calabria - corrisponde una notevole riduzione di tumori e, in generale, una vita più lunga».

Calabria, quelli di Okinawa, di Longo Linda in California, della Costa Rica e della Grecia», spiega la nutrizionista Rossana Cervigni. «La sua alimentazione a basso contenuto di proteine - almeno a quella in uso presso i centenari di Montechino in Calabria - corrisponde una notevole riduzione di tumori e, in generale, una vita più lunga».

GLI INGREDIENTI

Lunga vita alle verdure

Quali sono gli ingredienti della dieta e le abitudini dei centenari che racchiudono l'elisir della longevità? Sicuramente un'alimentazione con molta frutta a guscio, un po' di pesce, poche proteine animali, pochi zuccheri e pochi grassi saturi o trans e molti carboidrati complessi derivati da legumi e da altri alimenti di origine vegetale. Molti di questi centenari spesso mangiano al massimo 2-3 volte al giorno, poco la sera, e in molti casi prima che faccia buio. Nel caso in cui la dieta sia troppo ricca di proteine di origine animale, l'alimentazione può generare uno stato di infiammazione dell'organismo che rischia di compromettere il buon funzionamento del sistema immunitario, alterando la flora batterica intestinale, il cosiddetto microbiota. Meglio quindi prevenire questo pericolo con un menu ricco di fibre: non facciamoci mai mancare verdure di stagione, legumi e un po'



di frutta. Un'alimentazione varia e completa, che preveda l'assunzione del giusto quantitativo di proteine, il consumo di prodotti ricchi di omega 3 - come il pesce grasso, le noci e l'olio d'oliva - e un'assunzione abbondante per un Sistema Immunitario efficiente.

IN MOVIMENTO

Esercizio fisico vitale per il metabolismo



L'attività fisica è un altro elemento fondamentale per la longevità: non dal semplice giardinaggio, alle arti marziali, alla danza. La maggior parte delle persone che toccano i 100 anni in buona salute sono persone attive o molto attive fino a tarda età, anche se molte di loro non sanno neppure cosa significhi l'espressione "esercizio fisico".

GUIDA SANITARIA

A cura della A. Manzoni & C. PUBBLICITÀ

Lo spazio dedicato ai professionisti della salute

Per inserirsi in questa rubrica chiamare il numero

347 89 40 897

Dimagrimento con piacere

Dott.ssa FORAPANI Adriana
medico chirurgo, specialista in scienze dell'alimentazione, diete dimagranti, terapia dell'obesità e della cellulite
riceve appuntamento: 339-1164611 oppure presso centro medico HESPERIA tel. 0376-220931

www.dimagrimentoconpiacere.com

PRIMARIO CARDIOCHIRURGIA

Dott. VINICIO FIORANI

MANTOVA - Studio Medico Card di Mantova, Viale Costa, 21
Cell. 348 9219270
CURTATONE - Interventista Angelo Crotto, Via dei Toscani, 109
Tel. 0376 344275
GONZAGA - Polinstituto Medico, Via Dei Bolognesi, 1
Tel. 0376 328660
CASALMAGGIORE - Polinstituto di COMETE, Via Don Paolo Antonio, 12 - Tel. 0375 49280

GVM Salus Hospital Sirtellara Covid Free
www.gvmnet.it/struttura/salus-hospital-veggio-e-nella-
viveggi@gvmnet.it • www.salusdiirurgia.com

MEDICO - CHIRURGO

Dott. Francesco Zivelonghi

OCULISTA

PARCHEGGIO ANTISTANTE GRATUITO

Corso Vittorio Emanuele II 106 - Mantova
tel. 0376 329147 - francesco.zivelonghi@gmail.com

OPTOMETRISTA

Laureata in Ottica e Optometria

Sara Piccirilli

- Esame visivo optometrico
- Training visivo
- Applicazione di lenti a contatto morbide e RGP
- cornee irregolari (cheratocoma, post-chirurgia/trapianto...)
- ortocorrelazione notturna

VISITA SU APPOINTMENT presso
Optica Benatti - via Roma 47, Mantova
o.p.zza Garibaldi 14 B, Suzzara
Tel. 0376 320445

Non avvia attività medica oculistica

Benatti

- Esame della vista
- Applicazione lenti a contatto
- Laboratorio montaggio e riparazione occhiali
- Centro ipovisione convenzionato ASL

dal 1949 ottici da 3 generazioni

MANTOVA | Via Roma 47 | Tel 0376 320445
SUZZARA | P.zza Garibaldi 14b | Tel 0376 551809

Seguici anche su FB: www.facebook.com/OpticaBenatti/

GAZZETTA DI MANTOVA

Rallentare l'avanzamento dell'età: ecco come fare

La Fondazione Valter Longo Onlus e il suo team di nutrizionisti basano i loro percorsi di Assistenza Nutrizionale e Cura proprio sui pilastri che derivano da decenni di studi del professor Longo per vivere a lungo e in salute. In una graduatoria basata sull'osservazione dei centenari sono racchiusi i preziosi consigli per una longevità sana e attiva. Il primo punto riguarda il digiuno intermittente: un'abitudine che accomuna diversi gruppi di centenari è l'assunzione dei pasti principali e degli eventuali spuntini in un arco di 12 ore per beneficiare di altrettante ore di digiuno notturno che, grazie al periodo

Un lungo digiuno notturno consente di rigenerare l'organismo, riparando le cellule danneggiate

di riposo dell'organismo, consente di rigenerare dall'interno e di riparare le cellule danneggiate, eliminando quelle ormai non più funzionali. Il risultato? Cellule più giovani e sane. Una ulteriore riduzione delle ore in cui si mangia (10 ore o meno) consentirebbe, poi, di ottenere risultati ancora migliori per quanto riguarda la riduzione del peso, ma è molto più difficile da rispettare e potrebbe anche incremen-



tare il rischio di effetti collaterali come lo sviluppo di calcoli biliari. L'ideale è, quindi, considerare 12 ore dalla fine della cena: se avremo consumato l'ultimo pasto alle 21:00, aspetteremo a fare colazione alle 9:00 di mattina. "La dieta della longevità recepisce le abitudini alimentari dei gruppi di centenari più sani, tra cui quelli che seguiamo in

Calabria, quelli di Okinawa, di Loma Linda in California, della Costa Rica e della Grecia", spiega la nutrizionista Romina Cervigni. "A un'alimentazione a basso contenuto di proteine - simile a quella in uso presso i centenari di Molochio, in Calabria - corrisponde una minore incidenza di tumori e, in generale, una vita più lunga".

Edizione regionale

LA NUOVA

9 LUGLIO 2021
€1,50 ANNO 120 - 1P 137

Nuova Sardegna

www.lanuovasardegna.it

LA NUOVA
130
ANNI



Intervista al ministro Cingolani | Progetto pilota per diventare CO2 free

Addio alla dorsale
Il governo punta
a riconvertire tutto
il territorio
all'uso esclusivo
delle rinnovabili

«Sardegna prima isola green al mondo»

CONTINUALE PAGINE 2 E 3



LA STRATEGIA

Chiuderanno le centrali
a carbone a nord e a sud

Il ministro Cingolani non ha dubbi: «Parto ciò che va e il carbone va chiuso al più presto, compatibilmente con la sicurezza della rete, i posti di lavoro e i piani delle imprese». Il destino delle due centrali a carbone sull'isola al nord e al sud cambia segno. Un processo che sarà lungo che in ogni caso garantirà il mantenimento dei posti di lavoro.

A PAGINA 2

Enel, l'ad Starace spiega come avverrà la rivoluzione verde



A PAGINA 3

COVID, I DATI



La Sardegna
tra le regioni
con i contagi
in crescita

PAGINE 4 PAGINE 5

OLBIA

Il Mater potenzia
la stroke unit
e aprirà anche
il cancer center

PAGINA 6

SASSARI. SALUTO ROMANO AL FUNERALE, GLI ACCUSATI ERANO 22

Niente apologia di fascismo, assolti

LA MORTE DEL IBEMME DI SASSARI

Il guidatore positivo
ai cannabinoidi

VOTI A PAGINA 7

Nessuna apologia di fascismo. Tutti assolti perché il fatto non sussiste, per il quel salute con il braccio che non sollevava da anni il feretro del professor Giampaolo Todini, nel giorno del suo funerale, per il giudice Sergio De Luca non è un reato. Si è chiusa così questa vicenda il processo di primo grado a carico di 22 esponenti di CasaPound Italia.



N. COSSU A PAGINA 11

CASO POLITICO-GIUDIZIARIO

Pranzo
di Sardara,
i nuovi passi
dell'inchiesta

ESSA A PAGINA 8

L'INEVITABILE CRISI DEI 5 STELLE

LA PARABOLA
DISCENDENTE

di MARCELLO FOIS

Riconoscere un passaggio, una trasformazione, o almeno lacerarla. E, per quanto sembra strano, la politica è sempre stato un medium fondamentale di questo tipo di trasformazioni.

CONTINUA A PAGINA 10

MOTONAVE

Pegaso

MINI CROCIERE NEL GOLFO DI GORRESI
CON SERVIZIO BARMAN A BORDO

PARTENZE E ARRIVI
Molo centrale Porto di Cala Genone
Per info e prenotazioni:
+39 092 2285030 - 0784 53026
www.vacanzepegaso.it - info@vacanzepegaso.it

ALGHERO, I CONCERTI DELL'ESTATE

Mahmood batte i "big" storici

È già sold out, prevendita lenta per De Gregori e Venditti

Sold out i concerti di Mahmood e Mahmood il 20 e 21 agosto ad Alghero. Altrimenti non si può dire per big della musica come Francesco De Gregori, Antonio Venditti o Marco Biondi inseriti nel nuovo calendario della Riviera del Corallo. Eventi organizzati in sicurezza, ma si ipotizza che il pubblico non godrà di una vacanza carrai legata all'emergenza Covid.

LO CHEF E LA SFIDA TRA LOCALI SU SKY

Borghese ad Alghero per girare "4 ristoranti"

A PAGINA 30

NUOVO TOYOTA C-HR HYBRID BLACK EDITION
A SOLO 11.990€ (IVA INCLUSA)

PREZZO 11.990€ (IVA INCLUSA) 3.990€ (IVA INCLUSA) 4.890€ (IVA INCLUSA)

Mereuauto 50

LA RIVENDITA DI Veicoli Usati e Nuovi
11050 - 07046 Nuoro - Tel. +39 0784 26244
11050 - 07046 Nuoro - Tel. +39 0784 26244
CASA - Via Principe - Tel. +39 0784 26244

LA NUOVA

VENERDÌ 9 LUGLIO 2021 LA NUOVA SARDEGNA

Diogene Estate 27



Legumi rivalutati Freschi in insalata, energia pronta

Uno dei nostri alimenti che fa bene è il legume. Ci vogliono le verdure, ma anche il legume. Ci vogliono le verdure, ma anche il legume. Ci vogliono le verdure, ma anche il legume.

Il legume è un alimento che fa bene. Ci vogliono le verdure, ma anche il legume. Ci vogliono le verdure, ma anche il legume.

Il legume è un alimento che fa bene. Ci vogliono le verdure, ma anche il legume. Ci vogliono le verdure, ma anche il legume.

Sed non si può fare una dieta solo di frutta e verdura. Ci vogliono le verdure, ma anche il legume. Ci vogliono le verdure, ma anche il legume.

CARO E VACANZE I menu del solleone, consigli della nutrizionista per una dieta corretta

di Angiola Bello



Alimentari
di Angiola Bello



La Fondazione Valter Longo...
La Fondazione Valter Longo...
La Fondazione Valter Longo...

Una dieta sana e nutriente...
Una dieta sana e nutriente...
Una dieta sana e nutriente...



POST COVID

Recuperare la forma fisica dopo il lockdown

Una dieta sana e nutriente...
Una dieta sana e nutriente...
Una dieta sana e nutriente...



Una dieta sana e nutriente...
Una dieta sana e nutriente...
Una dieta sana e nutriente...

Quotidiano di informazione locale: La Nuova Sardegna

Data: 9/07/2021

Diffusione: 30.000

LA NUOVA



Legumi rivalutati

Freschi in insalata, energia pronta

Uno dei miti alimentari che la biologa nutrizionista Cervigni amerebbe sfatare, è quello di considerare i legumi un alimento invernale: i legumi fanno pensare – quasi sempre – ad una zuppa calda. In realtà, oltre al fatto di essere veri e propri superfood capaci di apportare alla

diete proteine e vitamine i legumi sono ottimi nei piatti freddi estivi. Si possono inserire nelle insalate, nella pasta, nel riso. Ci assicura la Cervigni che i legumi hanno molte meno calorie della mozzarella, che, tra l'altro, contiene molti grassi saturi. Un alimento buono e veloce da preparare l'humus di ceci (crema a base di ceci) si può

spalmare nel panino insieme ad altre verdure come il pomodoro. I legumi si adattano alle schiscette da portare al mare: nell'insalata a base di lattuga, rucola, pomodorini e cipollina fresca tagliata sottile, vanno benissimo i fagioli o i ceci. «Si possono usare – assicura la nutrizionista – quelli già lessati in commercio nel barattolo di vetro». (a.b.)

Quotidiano di informazione locale: La Nuova Sardegna

Data: 9/07/2021

Diffusione: 30.000

LA NUOVA

Se dovessimo fare una sintesi delle diete, messe a punto e discusse ogni inizio estate, non ci basterebbe un volume. L'argomento affascina, e spesso siamo facili prede di "proposte nutrizionali" miracolose e quanto meno bizzarre. Per avere una bussola in quest'estate 2021, abbiamo chiesto lumi alla scienziata Romina Cervigni, che studia l'alimentazione in quanto presidio terapeutico, e la considera soprattutto una scienza che risponde a regole ben precise. È presidente della Fondazione Valter Longo, che sappiamo essere lo scienziato "guru" della longevità legata all'alimentazione.

CIBO E VACANZE

I menu del solleone,
consigli della nutrizionista
per una dieta corretta

di Argiata Belli



Quotidiano di informazione locale: La Nuova Sardegna

Data: 9/07/2021

Diffusione: 30.000

LA NUOVA

Dottoressa, come dobbiamo mangiare correttamente, d'estate, al mare?

«L'alimentazione corretta non ha una stagione, deve essere seguita tutto l'anno e varia a seconda della disponibilità di frutta e verdura di stagione. Certo che in estate capita spesso di mangiare fuori e si mangiano più gelati».

È un problema?

«Occasionalmente possiamo concederci cibi che non farebbero parte della nostra dieta, se generalmente seguiamo una corretta alimentazione. Però bisogna avere qualche accortezza: quel giorno mangeremo a colazione pane con olio di cocco e un po' di cannella o pane con olio d'oliva e pomodorini – come si fa in Spagna – in modo da compensare l'apporto di zuccheri durante la giornata».

Quanto è importante bere acqua?

«L'idratazione è fondamentale e bisogna assolutamente bere di più: si suda si traspira anche prendendo sole. Ci si disidrata e bisogna bere almeno due litri d'acqua».

Quali sono i cibi che non devono mancare mai?

«Fondamentale mangiare tanta verdura e frutta. Che si mangi a casa o fuori. Sia a pranzo che a cena; questo perché le verdure ci permettono di idratarci meglio in quanto ricche di sali minerali; soprattutto se sono crude: pomodori, zucchine tagliate sottili, ravanelli. Le verdure aiutano a mantenere attivo anche il transito intestinale. Se mangiamo al ristorante non dimentichiamo mai un contorno di verdure, crude o cotte».

È corretto mangiare tanta frutta?

«Dobbiamo fare attenzione perché è ricca di zucchero. Tra l'altro, il fruttosio, lo zucchero della frutta, è il maggiore responsabile del fegato grasso. Questo perché è contenuto nelle bibite zuccherate, nelle merendine e in molti altri cibi preparati industrialmente. Certo la frutta ha fibre e acqua, e lo zucchero della frutta ha un impatto decisamente inferiore a quello della merendina, però non consiglieri di mangiarne in grande quantità. Ottima la frutta,

Alimenti e longevità



La Fondazione Valter Longo Onlus, presieduta da Romina Cervigni, è un'organizzazione non profit nata nel 2017 per volontà del professor Longo con l'obiettivo di ottimizzare una longevità sana, attraverso lo stile di vita e l'attenzione alle abitudini alimentari.

Quotidiano di informazione locale: La Nuova Sardegna

Data: 9/07/2021

Diffusione: 30.000

LA NUOVA

ma se ne mangiamo tanta rinunciavamo al gelato».

Qual è la frutta che possiamo consumare con più libertà?

«Senza dubbio i frutti rossi: more, lamponi, ribes, fragole. Contengono poco zucchero e ora sono di stagione. Se siamo molto golosi di frutta meglio i frutti rossi, e anche l'anguria molto poco calorica, ricca di acqua e povera di zuccheri».

Quindi: moderazione con lo zucchero. Con le verdure possiamo scatenarci?

«Certamente. Le verdure sono un ottimo alimento. Va benissimo mangiare pomodori e cetrioli, anzi: c'è uno studio che dimostra che il cetriolo ha così poche calorie che per digerirlo ne consumiamo di più. Se è gradito ci si può "riempire" di cetriolo per diminuire la quantità dell'altro cibo».



LA NUOVA



POST COVID

Cosa mangiare

Recuperare la forma fisica dopo il lockdown

Una dieta standard a tutti quelli che con i vari lockdown hanno perso la forma fisica e vogliono approfittare dell'estate per riacquistarla? «Innanzitutto – dice Cervigni – è molto importante il digiuno notturno: quello tra la fine della cena e l'inizio della colazione. Finisco di cenare, guardo l'orologio e so che devo fare colazione dopo 12 ore. Nel frattempo bevo tanta acqua. L'acqua ci idrata e ci fa sentire meno la sensazione della fame che spesso viene confusa con la sete. Se si va al mare, seguirei le indicazioni del professor Longo sul numero dei pasti: due più uno spuntino. La colazione e la cena possono essere pasti normali mangiando a pranzo verdure e frutta, come insalate e anguria, finocchi e carote a pinzimonio etc. Una colazione a basso indice glicemico: pane tostato con marmellata o miele, bi-

Frutta,
verdura e
molta acqua,
la dieta
dell'estate
Asinistra
Romina
Cervigni
e Valter Longo



lanciata con fonte di grassi buoni: olio di cocco sul pane oppure noci, mandorle o cioccolato fondente. Come fonte proteica ok al latte, ma meglio ancora uno yogurt o un latte vegetale. La cena: una fonte proteica come Salmone, o uova, o legumi. con verdure cotte o crude e una fetta di pane. Lei ha dribblato sulla carne».

Sulla querelle pesce-carne come pietanza più adatta d'estate, Cervigni non chiude alle bistecche. «A seconda dell'età le richieste nutrizionali sono diverse. Carne dopo i 65 anni si può. Laddove fisiologicamente perdiamo un po' di massa muscolare e un po' di forza». E se non si vuole proprio rinunciare alla carne? Si può mangiare una volta alla settimana ma di qualità. Non deve provenire da allevamenti intensivi. Deve essere priva di ormoni, di antibiotici e di altre sostanze che peggiorano il prodotto». (a.b.)

Quotidiano locale: La Provincia Pavese

Data: 7/10/2021

Diffusione: 11.000

la Provincia **PAVESE**

FOCOLAIO COVID NELLA RESIDENZA DISABILI

Incezi. Corteggio da un operatore sanitario (a tutti i volti chiusi, sono mascherati) e in quarantena

ZORZETTO / ANSA/PAV

PIÙ LE TURBE ANNO UNUS

Gruppo S. Donato chiede 70 milioni alla Regione

A. FREZZO

ECONOMIA

BILANCO ESTERNALE

Agricoltura pavese: export e prezzi ok per riso e latticini, il vino in altalena

MORICONE/ANSA/PAV

A fronte di un forte aumento di 22 a totale aggiunto a livello regionale, l'agricoltura pavese nella sezione di riferimento del territorio, più il terzo, quelle in cui la produzione nazionale è superiore a quella di esportazione. I dati del Bilancio Esternale in leggera flessione nel 2020 ma in crescita rispetto al 2019. Tra i settori più in difficoltà, rimane ad fronte del settore nazionale il medio-alto settore, con un forte aumento di valore per il latte e il formaggio, ma con un forte calo per il vino e la carne bovina. Il settore medio-alto nazionale è in crescita. Per informazioni delle aziende per il territorio del nord di provincia: SPINELLI / ANSA/PAV

DRAMMA VIGEVANA

Mamma partorisce in casa senza aiuto neonata gravissima

Piccola prematura, i genitori chiamano il 118 solo dopo la nascita. Anche la donna (ha già quattro figli) ricoverata ma non preoccupata

Dopo tre giorni di agonia nasce per compiacimento

IN ARMAZZANI DENSI
ADAFI / ANSA/PAV

Dopo 3 giorni di agonia nasce per compiacimento

L'URBAGGIO

Ex S. Margherita avanza il cantiere per il recupero

FRASSI / FOTOGRAFIA

Pavese, via all'Avvio di Cantieri

Camionista apre il Tir e scopre cinque profughi

ADAFI / FOTOGRAFIA

Profughi scoperti a Cortina

Vigevano, ritorna il Palio in castello dopo l'anno di stop

DE AGOSTINI / A. FERRARI / ANSA/PAV

Draghi sul Palio 2021

L'OPINIONE

Corti acquisisce il marchio Flora Sempio: «Più forti sul mercato»

La Corti ha acquisito il marchio Flora Sempio, conferendo il marchio Flora Sempio a Corti. ANSA/PAV

L'OPINIONE

Corti acquisisce il marchio Flora Sempio: «Più forti sul mercato»

La Corti ha acquisito il marchio Flora Sempio, conferendo il marchio Flora Sempio a Corti. ANSA/PAV

IL CASO EITAN

Caso Eitan, nonno rapitore ammonito dal giudice: accordo violato, non lascia il bambino con zia Aya

Anche se il nonno è stato ammonito dal giudice, il rapitore non ha rispettato l'accordo. ANSA/PAV

INDIRIZZI MANCANTZANDE PEGRE

Porta un infermiere alla Maugeri Ricompensa per ogni assunzione

Dopo un anno di lavoro, la Maugeri ha deciso di assumere un infermiere. ANSA/PAV

DIAGNOSTICA PER IMMAGINI A BASSA DOSE DI RADIAZIONI E VERDE FISIOLOGICA SPECIALISTICA

ElastMod

ElastMod è un software di diagnostica per immagini a bassa dose di radiazioni e verde fisiologica specialistica. ANSA/PAV

64 / 66

Quotidiano locale: La Provincia Pavese

Data: 7/10/2021

Diffusione: 11.000

la Provincia PAVESE

Speciale **SALUTE & BENESSERE**

INFORMAZIONE PUBBLICITARIA: A. CURA, DELLA A. MANZONI & C.

ALIMENTAZIONE ▶ LA DIETA DELLA LONGEVITÀ RECEPISCE LE ABITUDINI DEI GRUPPI DI CENTENARI PIÙ SANI

Rallentare l'avanzamento dell'età: ecco come fare

La Fondazione Valter Longo Orlino e il suo team di nutrizionisti basano i loro percorsi di Assistenza Nutrizionale e Cura proprio sui pilastri che derivano da decenni di studi del professor Longo per vivere a lungo in salute. In una gradinata, basata sull'osservazione dei centenari sono ricchissimi i preziosi consigli per una longevità sana e attiva. Il primo punto riguarda il digiuno intermittente: un'abitudine che accorcia i diversi cicli di cessione e l'assunzione dei pasti principali e che, eventualmente spinti in un arco di 12 ore per beneficiare di altrettante ore di digiuno continuo, che, grazie al periodo

Un lungo digiuno notturno consente di rigenerare l'organismo, riparando le cellule danneggiate

di riposo dell'organismo, consente di rigenerare dall'interno e di riparare le cellule danneggiate, eliminando quelle ormai non più funzionali. Il risultato? Cellule più giovani e sane. Una ulteriore riduzione delle ore in cui si mangia (10 ore o meno) consentirebbe, poi, di ottenere risultati ancora migliori per quanto riguarda la riduzione del peso, ma è molto più difficile da rispettare e potrebbe anche incrementare



il rischio di effetti collaterali come lo sviluppo di calcoli biliari. L'ideale è, quindi, considerare 12 ore dalle fine della sera: se, invece, consumate l'ultimo pasto alle 21.00, aspetteremo a fare colazione alle 9.00 di mattina. "La dieta della longevità recepisce le abitudini alimentari dei gruppi di centenari più sani, tra cui quelli che risiedono in

Calabria, quelli di Okinawa, di Loma Linda in California, della Costa Aca e della Grecia", spiega la nutrizionista Rossana Corvini. "A un'alimentazione a basso contenuto di proteine - simile a quella in uso presso i centenari di Molokai, in California - corrisponde una minore incidenza di tumori e, in generale, una vita più lunga".

GLI INGREDIENTI

Lunga vita alle verdure

Quali sono gli ingredienti della dieta e le abitudini dei centenari che includono l'elisir della longevità? Sicuramente un'alimentazione con molta frutta e verdura, un po' di pesce, poche proteine animali, pochi zuccheri e pochi grassi saturi e trans e molti carboidrati complessi derivati da legumi e da altri alimenti di origine vegetale. Molti di questi centenari spesso mangiano al massimo 2-3 volte al giorno, poco la sera, e in molti casi prima che faccia buio. Nel caso in cui la dieta sia troppo ricca di proteine di origine animale, l'alimentazione può generare uno stato di infiammazione dell'organismo che rischia di compromettere il buon funzionamento del sistema immunitario, alterando la flora batterica intestinale, il cosiddetto microbiota. Meglio quindi prevenire questo pericolo con un menù ricco di fibre: non facciamoci mai mancare verdura di stagione, legumi e un po'



di frutta. Un'alimentazione sana e completa, che preveda l'assunzione del giusto quantitativo di proteine, il consumo di prodotti ricchi di omega 3 - come il pesce grasso, le noci e l'olio d'oliva - è un'insostituibile alleata per un Sistema immunitario efficiente.



▶ IN MOVIMENTO

Esercizio fisico vitale per il metabolismo

L'attività fisica è un altro elemento fondamentale per la longevità sana: dai semplici giardinaggi, alle arti marziali, alla danza. La maggior parte delle persone che toccano i 100 anni in buona salute sono persone attive o molto attive fino a tarda età, anche se molte di loro non sanno neppure cosa significhi l'espressione "esercizio fisico".

FARMACIA 3RE

La Dott.ssa Elisabetta e la Dott.ssa Monica vi aspettano

- Autoanalisi glicemia
- Autoanalisi colesterolo tot
- Autoanalisi emoglobina
- Autoanalisi profilo lipidico
- Elettrocardiogramma
- Misurazione holter pressorio e cardiaco h24
- Consulenza nutrizionale

APPUNTAMENTI DI OTTOBRE
LUNEDÌ 25 (MATTINO): consulenza nutrizionale
MARTEDÌ 26 (MATTINO): Propaganda Enterolactis

CONSEGNE A DOMICILIO

ORARIO DI APERTURA
9.00 - 20.00
dal lunedì al sabato

Via P. Togliatti, 77
27051 Frasc. Tre Re
Cava Mantova (PV)
0582 454754
farmacia3re@fapnet.it
Farmacia 3RE

DENS+
STUDIO DENTISTICO DI AGEOLIS
L'ARTE DEL SORRISO

Pavia
P.zza Dante, 14
0382 300659
Direttore Sanitario
Dott. Riccardo Lupi

Garlasco
P.zza della Repubblica, 21
0382 800595
Direttore Sanitario
Dott. Alessandro Peranni

I NOSTRI TRATTAMENTI:

- igiene orale e prevenzione
 - Sbiancamento
- Cure conservative
- Chirurgia orale
 - Implantologia (Impianti a carico immediato)
- Protesi fissa e mobile
- Ortodonzia fissa - invisibile

Milano Gioiè | Milano Fontana | Abbiategrasso | Lodi

FARMACIA

Farmacia Cesare Vaijani srl
via Aldo Moro snc
27018 Vidigulfo (pv)
0382 69161 7:30 - 12:30 15:00 - 19:30
SABATO 8:15 - 12:30 15:00 - 19:30

0382.69161
Telefono
farmaciacesarevaijani@postnet.com
E-mail

WhatsApp 373 8232732

Quotidiano locale: La Provincia Pavese

Data: 7/10/2021

Diffusione: 11.000

la Provincia PAVESE

Speciale **SALUTE & BENESSERE**

INFORMAZIONE PUBBLICITARIA A CURA DELLA A.MANZONI & C.

ALIMENTAZIONE | LA DIETA DELLA LONGEVITÀ RECEPISCE LE ABITUDINI DEI GRUPPI DI CENTENARI PIÙ SANI

Rallentare l'avanzamento dell'età: ecco come fare

La Fondazione Valter Longo e il suo team di nutrizionisti hanno i loro precetti di Assistenza Nutrizionale e Cura propria sui pilastri che derivano da decenni di studi del professor Longo per vivere a lungo e in salute. In una graduatoria basata sull'osservazione dei centenari sono raccolti i preziosi consigli per una longevità sana e attiva. Il primo punto riguarda il digiuno intermittente: un'abitudine che accomuna diversi gruppi di centenari è l'assunzione dei pasti principali e degli eventuali spuntini in un arco di 12 ore per beneficiare di altrettante ore di digiuno notturno che, grazie al periodo

Un lungo digiuno notturno consente di rigenerare l'organismo, riparando le cellule danneggiate

di riposo dell'organismo, consente di rigenerare dall'interno e di riparare le cellule danneggiate, eliminando quelle ormai non più funzionali. Il risultato? Cellule più giovani e sane. Una ulteriore riduzione delle ore in cui si mangia (10 ore o meno) consentirebbe, poi, di ottenere risultati ancora migliori per quanto riguarda la riduzione del peso, ma è molto più difficile da rispettare e potrebbe anche incrementare



il rischio di effetti collaterali come lo sviluppo di calcoli biliari. L'ideale è, quindi, considerarle 12 ore dalla fine della cena: se avevamo consumato l'ultimo pasto alle 21:00, aspetteremo a fare colazione alle 9:00 di mattina. "La dieta della longevità recepisce le abitudini alimentari dei gruppi di centenari più sani, tra cui quelli che seguono in

Calabria, quelli di Okinawa, di Loma Linda in California, della Costa Rica e della Grecia", spiega la nutrizionista Formica Carvigni. "A un'alimentazione a basso contenuto di proteine - simile a quella in uso presso i centenari di Molokini in Calabria - corrisponde una minore incidenza di tumori e, in generale, una vita più lunga".

GLI INGREDIENTI

Lunga vita alle verdure

Quali sono gli ingredienti della dieta e le abitudini dei centenari che riescono a sfidare l'età? Sicuramente un'alimentazione con molta frutta a guscio, un po' di pesce, poche proteine animali, pochi zuccheri e pochi grassi saturi o trans e molti carboidrati complessi derivati da legumi e da altri alimenti di origine vegetale. Molti di questi centenari spesso mangiano al massimo 2-3 volte al giorno, poco la sera, e in molti casi prima che faccia buio. Nel caso in cui la dieta sia troppo ricca di proteine di origine animale, l'alimentazione può generare uno stato di infiammazione dell'organismo che rischia di compromettere il buon funzionamento del sistema immunitario, alterando la flora batterica intestinale, il cosiddetto microbiota. Meglio quindi prevenire questo pericolo con un menù ricco di fibre: non facciamoci mai mancare verdura di stagione, legumi e un po'



di frutta. Un'alimentazione varia e completa, che preveda l'assunzione del giusto quantitativo di proteine, il consumo di prodotti ricchi di omega 3 - come il pesce grasso, le noci e l'olio d'oliva - è un'insostituibile alleata per un Sistema Immunitario efficiente.

► IN MOVIMENTO

Esercizio fisico vitale per il metabolismo

L'attività fisica è un altro elemento fondamentale per la longevità: non è semplice giardinaggio, alle arti marziali, alla danza. La maggior parte delle persone che toccano i 100 anni in buona salute sono persone attive o molto attive fino a tarda età, anche se molte di loro non sanno neppure cosa significhi l'espressione "esercizio fisico".



Accordo fra Fondazione Valter Longo Onlus e CADMI – Casa delle Donne Maltrattate di Milano



Monitoraggio stampa relativo al mese di Novembre 2021



Accordo fra Fondazione Valter Longo Onlus e CADMI Casa delle Donne Maltrattate di Milano

Indice

Totale articoli: 13

Online: 8 - Offline: 5 - Interviste: 2

Articoli Online:

Data:	Media:	Link all'articolo:	Titolo:	Pag.:
25/11/2021	TgCom24	www.tgcom24.mediaset.it/donne/tranoi/violenza-contro-le-donne-una-giornata-che-da-sola-non-basta_42057247-202102k.shtml	Violenza contro le donne: una giornata da sola non basta.	1
18/11/2021	Articolo Femminile	www.articolofemminile.it/eventi/25-novembre-giornata-mondiale-contro-la-violenza-sulle-donne/11111	25 novembre, Giornata contro la violenza sulle donne.	5
25/11/2021	Elle.it	www.elle.com/it/magazine/women-in-society/g38328171/giornata-contro-la-violenza-sulle-donne-iniziative-25-novembre-2021/	Le iniziative contro la violenza sulle donne.	11
25/11/2021	MarieClaire.it	www.marieclaire.it/bellezza/viso-corpo/g38274137/violenza-contro-le-donne-iniziative-2021/	Le iniziative Beauty che combattono la violenza contro le donne.	15
23/11/2021	Mi Tomorrow	www.mitomorrow.it/salute/fondazione-valter-longo-onlus	Fondazione Valter Longo Onlus e CADMI insieme per le donne.	17
25/11/2021	Wise Society	https://wisesociety.it/salute-e-benessere/fondazione-valter-longo-onlus-e-cadmi-per-donne-in-difficolta/	Da Fondazione Longo e CADMI un aiuto per le donne in difficoltà.	20



Articoli Online:

Data:	Media:	Link all'articolo:	Titolo:	Pag.:
10/11/2021	MeteoWeb	www.meteoweb.eu/2021/11/salute-equilibrio-psicofisico-e-longevita-al-femminile/1737859/	Salute, equilibrio psicofisico e longevità al femminile: Fondazione Longo e CADMI insieme per sostenere le donne.	23
23/11/2021	SaniHelp!	www.sanihelp.it/news/32172/donne-violenza-cadmi-vita-longo/1.html	Equilibrio psicofisico e longevità contro la violenza	27

Articoli Offline:

Data:	Media:	Titolo:	Pag.:
27/11/2021	Libero Quotidiano	Lezioni di longevità per chi ha subito violenza.	32
14/11/2021	Il Giornale	Per le donne maltrattate rischio bulimia e anoressia.	36
24/11/2021	Avvenire	Alimentazione e stili di vita più sani per rinascere dopo i maltrattamenti.	39
23/11/2021	MI-Tomorrow	Un'alimentazione sana per la rinascita delle donne.	42
25/11/2021	Silhouette Donna	Dalla Fondazione Valter Longo Onlus supporto nutrizionale alle donne maltrattate di CADMI	46



Online



Portale di attualità: TgCom24.Mediaset.it

Data: 25/11/2021

Link all'articolo:

https://www.tgcom24.mediaset.it/donne/tra-noi/violenza-contro-le-donne-una-giornata-che-da-sola-non-basta_42057247-202102k.shtml



Tgcom24 | Donne | Tra noi

25 NOVEMBRE 2021 05:00

Violenza contro le donne: una Giornata che da sola non basta

I drammatici dati di cronaca ci richiamano quotidianamente alla gravità di una strage continua



Portale di attualità: [TgCom24.Mediaset.it](https://www.tgcom24.mediaset.it)

Data: 25/11/2021

Link all'articolo:

https://www.tgcom24.mediaset.it/donne/tra-noi/violenza-contro-le-donne-una-giornata-che-da-sola-non-basta_42057247-202102k.shtml

TGCOM 24

Donne





Portale di attualità: TgCom24.Mediaset.it

Data: 25/11/2021

Link all'articolo:

https://www.tgcom24.mediaset.it/donne/tra-noi/violenza-contro-le-donne-una-giornata-che-da-sola-non-basta_42057247-202102k.shtml



Ogni giorno aprendo il giornale troviamo notizia di **una donna uccisa dal suo ex**. Sono **omicidi efferati**, che spesso coinvolgono i **figli piccoli** e le altre persone eventualmente presenti in quel momento, come parenti o vicini di casa. Tutto perché un uomo non si rassegna alla fine del rapporto e **al no di una donna** che non ci sta più. Molte volte l'omicidio, anzi il **femminicidio**, si consuma dopo che la **vittima ha ripetutamente denunciato l'uomo** e ha cercato di proteggersi in ogni modo possibile; altre volte, invece, la violenza ha una forma strettamente privata tra le mura di casa, prolungandosi per settimane o mesi e concludendosi nel modo più feroce. **La Giornata Internazionale per l'Eliminazione della Violenza contro le Donne**, che si celebra il **25 novembre**, vuole richiamare l'attenzione di tutti su questa strage che ha consumato **103 vittime tra il 1° gennaio e il 7 novembre 2021**. **Una donna ogni tre giorni ha perso la vita in questo modo**. E dal 7 novembre ad oggi, purtroppo si sono aggiunte altre vittime.

Secondo l'ultimo **report sugli "Omicidi volontari"**, a cura del Servizio analisi criminale della Direzione centrale della polizia criminale, delle 103 donne uccise, 87 hanno perso la vita in ambito familiare o affettivo, mentre 60 sono state uccise dalla mano del partner o dell'ex-partener che non si rassegnava alla fine del rapporto. **La Giornata Internazionale per l'eliminazione della violenza contro le donne** si propone come un **mezzo per focalizzare l'attenzione generale** su questa strage incessante e per invitare i governi del mondo a istituire ogni freno possibile per arginarla. Secondo l'**Evidence Brief 2019 dell'OMS**, in tutto il mondo circa il 35% delle donne ha subito una qualche forma di violenza fisica o sessuale, e il 38% dei femminicidi è compiuto dai partner. L'Italia non è esclusa da questo triste quadro: come mostrano i **report dell'ISTAT 2015 e 2018**, il 31,5% delle donne fra i 16 e i 70 anni ha subito una



qualche forma di violenza fisica o sessuale e il 54,9% dei femminicidi è stato commesso da un partner o ex partner [...].

Portale di attualità: TgCom24.Mediaset.it

Data: 25/11/2021

Link all'articolo:

https://www.tgcom24.mediaset.it/donne/tra-noi/violenza-contro-le-donne-una-giornata-che-da-sola-non-basta_42057247-202102k.shtml



La **Fondazione Valter Longo Onlus** in collaborazione con **CADMI** creerà Centri e “**Punti Longevità**” all’interno delle **Case di Accoglienza dell’associazione** Cadmi, per offrire supporto ed assistenza alle donne che con forza e determinazione seguono un percorso di uscita dalla violenza. Il Progetto si svilupperà lungo varie direttrici: formazione ad hoc di nutrizioniste e psicologhe per creare un percorso condiviso di collaborazione, organizzazione di eventi di sensibilizzazione, consulenza nutrizionale gratuita e personalizzata per le ospiti CADMI.

Portale di attualità: Articolo Femminile

Data: 18/11/2021

Link all'articolo:

<http://www.articolofemminile.it/eventi/25-novembre-giornata-mondiale-contro-la-violenza-sulle-donne/11111>

ARTICOLO  **FEMMINILE.IT**
con una curva in più.

EVENTI, NEWS

25 novembre, giornata mondiale contro la violenza sulle donne

PUBBLICATO IL 17 NOVEMBRE 2021 DA VANESSA RADICE



Portale di attualità: Articolo Femminile

Data: 18/11/2021

Link all'articolo:

<http://www.articolofemminile.it/eventi/25-novembre-giornata-mondiale-contro-la-violenza-sulle-donne/11111>



FONDAZIONE VALTER LONGO ONLUS E CADMI SOSTENGONO LE DONNE CHE INTRAPRENDONO UN CAMMINO DI USCITA DALLA VIOLENZA

Equilibrio psicofisico e longevità “al Femminile” per sostenere l’Empowerment

*Salute, equilibrio psicofisico e longevità “al Femminile” per le ospiti accolte dalla Casa di Accoglienza delle Donne Maltrattate di Milano. Fondazione Valter Longo Onlus e CADMI – Casa di Accoglienza delle Donne Maltrattate di Milano appartenente al network nazionale dei centri antiviolenza di **D.i.Re – Donne in Rete contro la Violenza**, hanno dato vita ad una collaborazione che persegue un obiettivo comune: quello di accompagnare le donne che intraprendono un cammino di uscita dalla violenza per garantire a tutte una vita lunga e in salute attraverso la sana nutrizione e uno stile di vita corretto con un focus particolare proprio nei confronti di quelle donne che si trovano in una situazione di emergenza e necessità.*



Portale di attualità: Articolo Femminile

Data: 18/11/2021

Link all'articolo:

<http://www.articolofemminile.it/eventi/25-novembre-giornata-mondiale-contro-la-violenza-sulle-donne/11111>

ARTICOLO  **FEMMINILE.IT**
con una curva in più

*“Questo accordo con CADMI ci offre un’importante opportunità per scendere in campo a sostegno delle donne impegnate nella riscoperta di se stesse e nella ripartenza, per le quali abbiamo messo a punto un percorso di assistenza nutrizionale basato sulle linee guida della Dieta della Longevità”, ha commentato **Antonluca Matarazzo, Direttore Generale della Fondazione Valter Longo Onlus.***

*“La violenza ha un forte impatto sulla salute, sia fisica che mentale, e sulla longevità delle donne, che spesso faticano a riacquistare uno stile di vita sano ed equilibrato. Sulla base delle nostre esperienze possiamo affermare che il vissuto dei 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”, ha proseguito **Manuela Ulivi, Presidente di CADMI.** “Ecco perché abbiamo fortemente voluto l’intesa con Fondazione Valter Longo Onlus per l’affermazione del benessere, della salute mentale e per l’empowerment delle nostre ospiti”.*





Portale di attualità: Articolo Femminile

Data: 18/11/2021

Link all'articolo:

<http://www.articolofemminile.it/eventi/25-novembre-giornata-mondiale-contro-la-violenza-sulle-donne/11111>



Uno scenario allarmante, aggravato dalla Pandemia

Il **fenomeno della violenza sulle donne** continua a preoccupare la nostra società.

Secondo *l'Evidence Brief 2019 dell'OMS*, in tutto il **mondo** circa il **35%** delle donne ha subito una qualche forma di **violenza fisica** o **sessuale** ed il **38%** dei femminicidi è compiuto dai partner. L'**Italia** non è esclusa da questo triste quadro: come mostrano i report dell'**ISTAT** 2015 e 2018, il **31,5%** delle donne fra i 16 e i 70 anni ha subito una qualche forma di violenza fisica o sessuale e il **54,9%** dei femminicidi è stato commesso da un partner o ex partner.

Ma non solo: la **pandemia**, il **lockdown**, la **convivenza forzata**, lo stress, i problemi economici e l'eventuale perdita del lavoro **hanno intensificato la criticità del problema**, portando le Nazioni Unite a parlare di **Shadow Pandemic** (Pandemia nell'ombra): dal report dell'**Assemblea Generale delle Nazioni Unite** del 30 luglio **2020** emerge che l'**80%** delle nazioni ha visto un aumento delle chiamate alle helpline, mentre il **50%** dei Paesi ha assistito ad un **aumento delle chiamate** e delle **denunce alla polizia**.

Un progetto che racconta la forza delle Donne...

La Fondazione Valter Longo Onlus in collaborazione con CADMI creerà Centri e "**Punti Longevità**" all'interno delle **Case di Accoglienza** dell'associazione **Cadmi** per offrire supporto ed assistenza alle donne che con **forza** e **determinazione** seguono un **percorso di uscita dalla violenza**.



Portale di attualità: Articolo Femminile

Data: 18/11/2021

Link all'articolo:

<http://www.articolofemminile.it/eventi/25-novembre-giornata-mondiale-contro-la-violenza-sulle-donne/11111>



Il Progetto si svilupperà lungo **varie direttrici**: formazione ad hoc di nutrizioniste e psicologhe per creare un percorso condiviso di collaborazione tra Fondazione Valter Longo Onlus e CADMI, organizzazione di eventi di sensibilizzazione a un'alimentazione e stile di vita sani (ad esempio aperitivi della longevità), **consulenza nutrizionale gratuita** e personalizzata per le ospiti CADMI.

Le attività

Il **progetto** prevede **seminari in presenza** per la formazione dei nutrizionisti della Fondazione Longo Onlus e delle psicologhe di CADMI, oltre a **materiali informativi** a supporto per le donne che si rivolgono ai **Punti Longevità** della Onlus per affrontare il loro percorso verso il benessere. Gli interventi saranno effettuati inizialmente nel **Nord Italia**, nello specifico in **Lombardia** – in primis nella città di **Milano** – per poi eventualmente espandersi su tutto il **territorio italiano**.

Parte integrante del progetto sviluppato dalla Fondazione Longo per le ospiti di CADMI, è stata la realizzazione delle Linee Guida **“Universo Femminile: Linee guida nutrizionali e di stile di vita per rafforzare il sistema immunitario”**. Un importante progetto, realizzato anche grazie al finanziamento della donatrice **An Wang**, che ha offerto ispirazione e sostegno all'iniziativa. Le Linee Guida sono declinate per le donne appartenenti a diverse fasce di età e racchiudono sia **consigli** per l'attività sportiva e il benessere, sia ricette della **tradizione mediterranea**, rivisitate in base ai principi della **Dieta della Longevità (Linee guida in allegato)**.





Portale di attualità: Articolo Femminile

Data: 18/11/2021

Link all'articolo:

<http://www.articolofemminile.it/eventi/25-novembre-giornata-mondiale-contro-la-violenza-sulle-donne/11111>



A proposito di Fondazione Valter Longo Onlus

Fondazione Valter Longo Onlus nasce a Milano nel 2017 e si occupa di salute e longevità sana, realizzando principalmente visite nutrizionali gratuite per soggetti che si trovano in una situazione critica non solo di salute, ma anche economica. Come? Con progetti di educazione e sensibilizzazione per raggiungere la longevità in salute, grazie a un'alimentazione corretta e stile di vita bilanciato, unitamente all'esercizio fisico. Dove opera principalmente la Fondazione Valter Longo Onlus? Nelle scuole, nei centri per le persone con disabilità e per gli anziani e presso le aziende virtuose con progetti ad hoc studiati per il benessere e il miglioramento della qualità della vita dei dipendenti nell'ambito di iniziative di well-being aziendale. La Fondazione nasce per volere del Professor Valter Longo, Direttore del Laboratorio Longevità e Cancro dell'IFOM di Milano e Direttore del Longevity Institute dell'USC (University of Southern California) Davis School of Gerontology di Los Angeles – conosciuto in tutto il mondo per l'invenzione del Programma che mima il digiuno e per il suo best-seller mondiale "La dieta della Longevità", tradotto in 19 lingue con oltre 1 milione di copie vendute solo in Italia e USA. Il Professor Valter Longo è stato inserito dalla rivista americana "Time" nella lista dei 50 personaggi più influenti del 2018 in ambito salute e nel 2020 ha aperto la sua prima clinica della Longevità a Los Angeles offrendo assistenza con un team di medici, biologi e nutrizionisti che operano per combinare le terapie standard con interventi integrati quale supporto alla cura di malattie non trasmissibili quali cancro, diabete, obesità, malattie cardiovascolari, autoimmuni e neurodegenerative.

<https://www.fondazionevalterlongo.org/>

A proposito della Casa di Accoglienza delle Donne Maltrattate di Milano

La Casa di Accoglienza delle Donne Maltrattate di Milano (CADMI) è un luogo di ascolto, di relazione e di sostegno che dal 1986 è punto di riferimento per le donne che subiscono violenza fisica, psicologica, sessuale, economica. Dal 1986 hanno ascoltato e accolto oltre 30.000 donne e dal 1991 (anno di apertura della prima casa segrete) ne hanno ospitate oltre 700. CADMI svolge numerose attività al fianco delle donne: dall'accoglienza telefonica, all'ospitalità nelle case a indirizzo segreto, dallo sportello legale alle attività di sostegno psicologico, senza dimenticare le azioni per l'inserimento lavorativo o la prevenzione nelle scuole, nelle aziende e nella società civile. Tante azioni che compongono gli obiettivi dell'associazione: accompagnare le donne nei loro percorsi di uscita dalla violenza, fornire un supporto utile e influire sul cambiamento culturale necessario per eliminare la violenza di genere.

www.cadmi.org

Portale di attualità "in rosa" del magazine ELLE: Elle.it

Data: 25/11/2021

Link all'articolo: <https://www.elle.com/it/magazine/women-in-society/g38328171/giornata-contro-la-violenza-sulle-donne-iniziativa-25-novembre-2021/>

ELLE^{it}

Le iniziative per la Giornata contro la violenza sulle donne perché sì, c'è ancora tanto da fare

— Ecco cosa puoi fare tu, noi, tutt* il 25 novembre

ELLE DI REDAZIONE DIGITAL 24/11/2021



Portale di attualità "in rosa" del magazine ELLE: Elle.it

Data: 25/11/2021

Link all'articolo: <https://www.elle.com/it/magazine/women-in-society/g38328171/giornata-contro-la-violenza-sulle-donne-iniziativa-25-novembre-2021/>

ELLE^{it}

Secondo l'*Evidence Brief 2019 dell'OMS*, in tutto il mondo circa il **35% delle donne ha subito una qualche forma di violenza fisica o sessuale** ed il 38% dei femminicidi è compiuto dai partner. L'Italia non è esclusa da questo triste quadro: come mostrano i report dell'ISTAT 2015 e 2018, il 31,5% delle donne fra i 16 e i 70 anni ha subito una qualche forma di violenza fisica o sessuale e il 54,9% dei femminicidi è stato commesso da un partner o ex partner. Questi sono i dati forniti alla vigilia del **25 novembre 2021, la Giornata internazionale per l'eliminazione della violenza contro le donne**. Ad aggravare il quadro di quest'anno ci si è messa la pandemia: il lockdown, la convivenza forzata, lo stress, i problemi economici e l'eventuale perdita del lavoro hanno intensificato la criticità del problema, portando le Nazioni Unite a parlare di Shadow Pandemic (Pandemia nell'ombra): dal report dell'Assemblea Generale delle Nazioni Unite del 30 luglio 2020 emerge che l'80% delle nazioni ha visto un aumento delle chiamate alle helpline, mentre il **50% dei Paesi ha assistito ad un aumento delle chiamate e delle denunce** alla polizia.

Come spiega Guidapsicologi.it, il problema non è in una violenza insensata del singolo ma in una vera e propria cultura che giustifica e normalizza la violenza. "È difficile e spaventoso pensare che tutto ciò sia sufficiente, ma lo è davvero. Basti pensare che lo stupro è diventato reato contro la persona nel 1996, prima era contro la morale pubblica. La giurisprudenza di un Paese è l'emblema della mentalità che la governa. Oggi si stanno muovendo molte cose, ma i cambiamenti richiedono tempo purtroppo. Mentre per quanto riguarda le giustificazioni queste vanno dal consumo di alcol e stupefacenti, allo stress e alla colpevolizzazione della vittima, alla malattia mentale. Ma questi fattori sono presenti solo nel 10% dei casi ed eventualmente possono esacerbare un comportamento già presente, non esserne la causa" spiega la Dott.ssa Martina Francalanci. In vista della Giornata contro la violenza sulle donne 2021 abbiamo stilato una lista delle iniziative che ci stanno più a cuore per dare il nostro contributo e rendere le donne finalmente libere dalla violenza [...].

Portale di attualità "in rosa" del magazine ELLE: Elle.it

Data: 25/11/2021

Link all'articolo: <https://www.elle.com/it/magazine/women-in-society/g38328171/giornata-contro-la-violenza-sulle-donne-iniziativa-25-novembre-2021/>

ELLE^{it}

11

Le iniziative per la Giornata contro la violenza sulle donne: Fondazione Longo e CADMI





Portale di attualità "in rosa" del magazine ELLE: Elle.it

Data: 25/11/2021

Link all'articolo: <https://www.elle.com/it/magazine/women-in-society/g38328171/giornata-contro-la-violenza-sulle-donne-iniziativa-25-novembre-2021/>

ELLE^{it}

La **Fondazione Valter Longo Onlus** in collaborazione con **CADMI** creerà Centri e "Punti Longevità" all'interno delle **Case di Accoglienza** dell'associazione Cadmi per offrire supporto ed assistenza alle donne che con forza e determinazione seguono un percorso di uscita dalla violenza. Il Progetto si svilupperà lungo varie direttrici: formazione ad hoc di nutrizioniste e psicologhe per creare un percorso condiviso di collaborazione tra Fondazione Valter Longo Onlus e CADMI, organizzazione di eventi di sensibilizzazione a un'alimentazione e stile di vita sani (ad esempio aperitivi della longevità), consulenza nutrizionale gratuita e personalizzata per le ospiti CADMI.

"La violenza ha un forte impatto sulla salute, sia fisica che mentale, e sulla longevità delle donne, che spesso faticano a riacquistare uno stile di vita sano ed equilibrato. Sulla base delle nostre esperienze possiamo affermare che il vissuto dei 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", ha proseguito **Manuela Ulivi, Presidente di CADMI**. "Ecco perché abbiamo fortemente voluto l'intesa con Fondazione Valter Longo Onlus per l'affermazione del benessere, della salute mentale e per l'empowerment delle nostre ospiti".

Il progetto prevede seminari in presenza per la formazione dei nutrizionisti della Fondazione Longo Onlus e delle psicologhe di CADMI, oltre a materiali informativi a supporto per le donne che si rivolgono ai Punti Longevità della Onlus per affrontare il loro percorso verso il benessere. Gli interventi saranno effettuati inizialmente nel Nord Italia, nello specifico in Lombardia – in primis nella città di Milano - per poi eventualmente espandersi su tutto il territorio italiano.

Portale di attualità: MarieClaire.it

Data: 25/11/2021

Link all'articolo:

<https://www.marieclaire.it/bellezza/viso-corpo/g38274137/violenza-contro-le-donne-iniziativa-2021/>

marie claire

Le iniziative beauty che combattono la violenza contro le donne

Le azioni concrete dei brand di bellezza a supporto della Giornata internazionale per l'eliminazione della violenza contro le donne.



Di Vanessa Perilli



Secondo i dati raccolti dall'*Evidence Brief 2019* dell'OMS, in tutto il mondo circa il 35% delle **donne** ha subito una qualche forma di **violenza fisica o sessuale** e il 38% dei femminicidi è compiuto dai partner. Come mostrano i report dell'ISTAT 2015 e 2018, il 31,5% delle donne tra i 16 e i 70 anni ha subito una qualche forma di violenza fisica o sessuale e il 54,9% dei femminicidi è stato commesso da un partner o ex partner. Il lockdown, la convivenza forzata, lo stress, i problemi economici e l'eventuale perdita del lavoro hanno intensificato la criticità del problema, portando le Nazioni Unite a parlare di *shadow pandemic*, pandemia nell'ombra. Secondo quanto riportato dall'Assemblea Generale delle Nazioni Unite del 30 luglio 2020 l'80% delle nazioni ha visto un aumento delle chiamate alle helpline, mentre il 50% dei Paesi ha assistito a un aumento delle chiamate e delle denunce alla polizia. Molte aziende, quest'anno più che mai, hanno deciso di aiutare associazioni e/o progetti che sostengono e supportano le donne che hanno subito o continuano a subire qualsiasi tipo di violenza. *In questa gallery abbiamo raccolto le informazioni per aiutare alcune associazioni e centri antiviolenza anche con l'acquisto di rossetti, creme, tazze e spille benefiche.*

Portale di attualità: MarieClaire.it

Data: 25/11/2021

Link all'articolo:

<https://www.marieclaire.it/bellezza/viso-corpo/g38274137/violenza-contro-le-donne-iniziative-2021/>

marie claire

6.

Le iniziative di Fondazione Valter Longo Onlus contro la violenza sulle donne



Fondazione Valter Longo Onlus e CADMI - Casa di Accoglienza delle Donne Maltrattate di Milano, appartenente al network nazionale dei centri antiviolenza di D.i.Re - Donne in Rete contro la Violenza, hanno dato vita a una collaborazione per accompagnare le donne che intraprendono un cammino di uscita dalla violenza per garantire a tutte una vita lunga e in salute attraverso la sana nutrizione e uno stile di vita corretto. Info: fondazionevalterlongo.org.

Portale di informazione del portale di attualità: Mi-Tomorrow

Data: 23/11/2021

Link all'articolo:

<https://www.mitomorrow.it/salute/fondazione-valter-longo-onlus/>



Salute

23 Novembre 2021

Fondazione Valter Longo Onlus e CADMI insieme per le donne: «Un'alimentazione sana per la rinascita»

A Milano Fondazione Valter Longo Onlus e CADMI insieme per sostenere il mondo femminile. Matarazza: «Un percorso di assistenza nutrizionale e psicologica per chi è in difficoltà»

Manuela Sicuro 23 Novembre 2021





Portale di informazione del portale di attualità: Mi-Tomorrow

Data: 23/11/2021

Link all'articolo:

<https://www.mitomorrow.it/salute/fondazione-valter-longo-onlus/>



Due realtà che si uniscono per la salute, l'equilibrio psicofisico e la longevità del mondo femminile. **Fondazione Valter Longo Onlus** e **CADMI – Casa di Accoglienza delle Donne Maltrattate di Milano** hanno dato vita ad una collaborazione che accompagnerà le donne, che seguono un percorso di uscita dalla violenza, verso un cammino di rinascita attraverso una sana nutrizione e uno stile di vita corretto.

Fondazione Valter Longo Onlus e CADMI: «Il cibo assume un ruolo importante nei momenti di violenza»

I numeri del fenomeno sono più che mai importanti, secondo l'ISTAT il 31,5% delle donne fra i 16 e i 70 anni ha subito una qualche forma di violenza fisica o sessuale e la pandemia, la convivenza forzata, i problemi economici e l'eventuale perdita del lavoro hanno intensificato la criticità del problema. «Il cibo e l'alimentazione assumono un valore importante nei momenti di violenza subiti dalla donna, spesso si va a minare quello che è il loro diritto all'equità e questo si ripercuote nelle loro condizioni di salute», racconta a Mi-Tomorrow Antonluca Matarazzo, Direttore Generale della Fondazione Valter Longo Onlus.

Quanto la violenza subita dalle donne impatta oggi sulla salute nutrizionale?

«Spesso la violenza si manifesta attraverso il controllo sul cibo, questo viene utilizzato anche come condizione di privazione, viene negato l'accesso fisico, sociale ed economico al cibo. Molte volte poi proprio nel momento del pasto si manifestano le maggiori situazioni di violenza o minaccia, quindi questo diventa un momento negativo che provocava stati emotivi che portavano ai disturbi alimentari».



Portale di informazione del portale di attualità: Mi-Tomorrow

Data: 23/11/2021

Link all'articolo:

<https://www.mitomorrow.it/salute/fondazione-valter-longo-onlus/>



Quali gli obiettivi di questa collaborazione con il CADMI?

«Potenziare le capacità di entrambe le strutture, cercando di dare risposte concrete per far acquisire consapevolezza maggiore del cibo e ricreare un rapporto di serenità tra donna, cucina e alimentazione. Il Progetto della Fondazione Valter Longo Onlus e del CADMI vuole per questo formare nutrizioniste e psicologhe per creare un percorso condiviso, organizzare eventi di sensibilizzazione per un'alimentazione sana e fornire consulenza nutrizionale gratuita e personalizzata per le ospiti del CADMI. Obiettivo ulteriore è estenderlo poi al resto d'Italia nei centri antiviolenza di D.i.Re».

Parte del progetto è la realizzazione delle Linee Guida nutrizionali, quali sono?

«Abbiamo scritto un documento piuttosto importante, ma di agevole lettura, destinato al mondo femminile nella sua interezza, dal concepimento all'allattamento, una serie di passaggi nella vita di una donna che necessitano di una maggiore conoscenza e consapevolezza del tema. Far capire come la nutrizione agevola il sistema immunitario ad essere più pronto in alcune fasi fondamentali della vita della donna».

Nel rapporto cibo-salute qual è la situazione a Milano?

«Nel post pandemia i dati a Milano vanno di pari passo con il resto d'Italia e hanno dimostrato quanto determinate patologie non trasmissibili, insieme all'avanzare dell'età, siano state concause per l'alto numero dei decessi. Inoltre è stato dimostrato come la nutrizione sia uno di questi fattori di rischio, per questo per poter contrastare queste patologie ha assunto ancora più importanza la nostra azione, abbiamo la possibilità di intervenire durante il corso della vita, per poter permettere a tutti di invecchiare in maniera sana».



Portale di attualità per il futuro sostenibile: Wise Society

Data: 25//11/2021

Link all'articolo:

<https://wisesociety.it/salute-e-benessere/fondazione-valter-longo-onlus-e-cadmi-per-donne-in-difficolta/>



ARTICOLI

Nov 2021

Da Fondazione Valter Longo Onlus e CADMI un aiuto per le donne in difficoltà

LiviaFitto

25 Novembre 2021



Uscire dalla **violenza fisica, economica e psicologica** e nello stesso tempo imparare le basi di uno **stile di vita sano**, partendo dall'alimentazione. Per aiutare le donne in questo percorso **Fondazione Valter Longo Onlus** ha avviato una **collaborazione con CADMI- Casa di Accoglienza delle Donne Maltrattate di Milano**. Nutrirsi nel modo giusto, infatti, può essere difficile per le donne che si trovano in uno stato di emergenza e difficoltà. Proprio dai consigli e dal supporto degli specialisti può arrivare, allora, un'**ulteriore motivazione per rinascere**, ritrovando benessere.

Portale di attualità per il futuro sostenibile: [Wise Society](#)

Data: 25//11/2021

Link all'articolo:

<https://wisesociety.it/salute-e-benessere/fondazione-valter-longo-onlus-e-cadmi-per-donne-in-difficolta/>



Fondazione Valter Longo Onlus e Cadmi: perché è nato l'accordo

Durante la pandemia il problema della violenza familiare è peggiorato, complici la convivenza forzata nei periodi di lockdown, lo stress e le difficoltà economiche crescenti. Non a caso l'Assemblea Generale delle Nazioni Unite ha parlato a questo proposito di **Shadow Pandemic**, una **pandemia "nell'ombra"**, altrettanto seria, che si affianca a quella da Covid-19. I disturbi alimentari come anoressia e bulimia, il cattivo rapporto con il cibo e le carenze nutrizionali delle donne che vivono in una situazione di disagio sono una parte, forse sottovalutata, di questo problema. Per questo motivo Fondazione Valter Longo Onlus e CADMI hanno pensato di passare all'azione.

Portale di attualità per il futuro sostenibile: [Wise Society](#)

Data: 25//11/2021

Link all'articolo:

<https://wisesociety.it/salute-e-benessere/fondazione-valter-longo-onlus-e-cadmi-per-donne-in-difficolta/>



Dieta della Longevità per aiutare le donne

Il progetto per offrire **assistenza alle donne** che stanno, coraggiosamente, uscendo dalla **violenza** si svilupperà in vari modi. Per prima cosa la Fondazione Valter Longo Onlus creerà **all'interno delle Case di Accoglienza dell'associazione CADMI** centri e **"Punti Longevità"** che offriranno **consulenza nutrizionale gratuita** e personalizzata per le ospiti, secondo i principi della Dieta della Longevità, un modello di alimentazione completa, sana e adatta al fisico femminile, nata dalle ricerche del professor Valter Longo e del suo gruppo in fatto di prevenzione dell'invecchiamento e lotta contro malattie come tumori, ipertensione, obesità.

Nutrizioniste e psicologhe seguiranno una formazione mirata che le aiuterà a capire meglio le esigenze delle pazienti. Ci saranno **eventi di sensibilizzazione su alimentazione e stili di vita sani** (come gli Aperitivi della Longevità). Sono state sviluppate anche alcune preziose linee guida, pensate per donne di diverse età, con consigli per l'attività sportiva e **ricette della tradizione mediterranea**, perfette per seguire, con gusto, la Dieta della Longevità.

"L'accordo con CADMI ci offre un'importante opportunità per scendere in campo a sostegno delle donne impegnate nella riscoperta di se stesse e nella ripartenza", ha commentato **Antonluca Matarazzo**, Direttore Generale della Fondazione Valter Longo Onlus.

Per tutte le persone che fossero interessate a usufruire del progetto, si ricorda che l'iniziativa nata dalla Fondazione Valter Longo Onlus e CADMI sarà presente inizialmente nel Nord Italia (Milano e Lombardia per prime): in futuro potrebbe però interessare altre regioni.

Lucia Fino

Portale di attualità: [MeteoWeb.it](https://www.meteoweb.it)

Data: 10/11/2021

Link all'articolo:

<https://www.meteoweb.eu/2021/11/salute-equilibrio-psicofisico-e-longevita-al-femminile/1737859/>



Salute, equilibrio psicofisico e longevità “al femminile”: Fondazione Longo e CADMI insieme per sostenere le donne che intraprendono un cammino di uscita dalla violenza

Equilibrio psicofisico e longevità “al Femminile” per sostenere l'Empowerment

👤 A cura di Filomena Fotia 📅 10 Novembre 2021 12:10





Portale di attualità: MeteoWeb.it

Data: 10/11/2021

Link all'articolo:

<https://www.meteoweb.eu/2021/11/salute-equilibrio-psicofisico-e-longevita-al-femminile/1737859/>



Salute, equilibrio psicofisico e longevità “al Femminile” per le ospiti accolte dalla Casa di Accoglienza delle Donne Maltrattate di Milano. Fondazione Valter Longo Onlus e CADMI – Casa di Accoglienza delle Donne Maltrattate di Milano appartenente al network nazionale dei centri antiviolenza di D.i.Re – Donne in Rete contro la Violenza, hanno dato vita ad una collaborazione che persegue un obiettivo comune: quello di accompagnare le donne che intraprendono un cammino di uscita dalla violenza per garantire a tutte una vita lunga e in salute attraverso la sana nutrizione e uno stile di vita corretto con un focus particolare proprio nei confronti di quelle donne che si trovano in una situazione di emergenza e necessità.

“Questo accordo con CADMI ci offre un’importante opportunità per scendere in campo a sostegno delle donne impegnate nella riscoperta di se stesse e nella ripartenza, per le quali abbiamo messo a punto un percorso di assistenza nutrizionale basato sulle linee guida della Dieta della Longevità”, ha commentato **Antonluca Matarazzo, Direttore Generale della Fondazione Valter Longo Onlus.**

“La violenza ha un forte impatto sulla salute, sia fisica che mentale, e sulla longevità delle donne, che spesso faticano a riacquistare uno stile di vita sano ed equilibrato. Sulla base delle nostre esperienze possiamo affermare che il vissuto dei 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”, ha proseguito **Manuela Ulivi, Presidente di CADMI.** *“Ecco perché abbiamo fortemente voluto l’intesa con Fondazione Valter Longo Onlus per l’affermazione del benessere, della salute mentale e per l’empowerment delle nostre ospiti”.*



Portale di attualità: MeteoWeb.it

Data: 10/11/2021

Link all'articolo:

<https://www.meteoweb.eu/2021/11/salute-equilibrio-psicofisico-e-longevita-al-femminile/1737859/>



Uno scenario allarmante, aggravato dalla Pandemia

Il **fenomeno della violenza sulle donne** continua a preoccupare la nostra società. Secondo l'Evidence Brief 2019 dell'OMS, in tutto il mondo circa il 35% delle donne ha subito una qualche forma di violenza fisica o sessuale ed il 38% dei femminicidi è compiuto dai partner. L'Italia non è esclusa da questo triste quadro: come mostrano i report dell'ISTAT 2015 e 2018, il 31,5% delle donne fra i 16 e i 70 anni ha subito una qualche forma di violenza fisica o sessuale e il 54,9% dei femminicidi è stato commesso da un partner o ex partner. Ma non solo: la pandemia, il lockdown, la convivenza forzata, lo stress, i problemi economici e l'eventuale perdita del lavoro hanno intensificato la criticità del problema, portando le Nazioni Unite a parlare di Shadow Pandemic (Pandemia nell'ombra): dal report dell'Assemblea Generale delle Nazioni Unite del 30 luglio 2020 emerge che l'80% delle nazioni ha visto un aumento delle chiamate alle helpline, mentre il 50% dei Paesi ha assistito ad un aumento delle chiamate e delle denunce alla polizia.

Un progetto che racconta la forza delle Donne

La Fondazione Valter Longo Onlus in collaborazione con CADMI creerà Centri e "Punti Longevità" all'interno delle Case di Accoglienza dell'associazione Cadmi per offrire supporto ed assistenza alle donne che con forza e determinazione seguono un percorso di uscita dalla violenza. Il Progetto si svilupperà lungo varie direttrici: formazione ad hoc di nutrizioniste e psicologhe per creare un percorso condiviso di collaborazione tra Fondazione Valter Longo Onlus e CADMI, organizzazione di eventi di sensibilizzazione a un'alimentazione e stile di vita sani (ad esempio aperitivi della longevità), consulenza nutrizionale gratuita e personalizzata per le ospiti CADMI.

Le attività

Il progetto prevede seminari in presenza per la formazione dei nutrizionisti della Fondazione Longo Onlus e delle psicologhe di CADMI, oltre a materiali informativi a supporto per le donne che si rivolgono ai Punti Longevità della Onlus per affrontare il loro percorso verso il benessere. Gli interventi saranno effettuati inizialmente nel Nord Italia, nello specifico in Lombardia – in primis nella città di Milano – per poi eventualmente espandersi su tutto il territorio italiano.



Portale di attualità: MeteoWeb.it

Data: 10/11/2021

Link all'articolo:

<https://www.meteoweb.eu/2021/11/salute-equilibrio-psicofisico-e-longevita-al-femminile/1737859/>



Linee guida nutrizionali e Stile di Vita per il benessere a ogni età

Parte integrante del progetto sviluppato dalla Fondazione Longo per le ospiti di CADMI, è stata la realizzazione delle Linee Guida **“Universo Femminile: Linee guida nutrizionali e di stile di vita per rafforzare il sistema immunitario”**. Un importante progetto, realizzato anche grazie al finanziamento della donatrice **An Wang**, che ha offerto ispirazione e sostegno all’iniziativa. Le Linee Guida sono declinate per le donne appartenenti a diverse fasce di età e racchiudono sia **consigli** per l’attività sportiva e il benessere, sia ricette della **tradizione mediterranea**, rivisitate in base ai principi della **Dieta della Longevità**.

Fondazione Valter Longo Onlus

Fondazione Valter Longo Onlus nasce a Milano nel 2017 e si occupa di salute e longevità sana, realizzando principalmente visite nutrizionali gratuite per soggetti che si trovano in una situazione critica non solo di salute, ma anche economica. Come? Con progetti di educazione e sensibilizzazione per raggiungere la longevità in salute, grazie a un’alimentazione corretta e stile di vita bilanciato, unitamente all’esercizio fisico. Dove opera principalmente la Fondazione Valter Longo Onlus? Nelle scuole, nei centri per le persone con disabilità e per gli anziani e presso le aziende virtuose con progetti ad hoc studiati per il benessere e il miglioramento della qualità della vita dei dipendenti nell’ambito di iniziative di well-being aziendale. La Fondazione nasce per volere del Professor Valter Longo, Direttore del Laboratorio Longevità e Cancro dell’IFOM di Milano e Direttore del Longevity Institute dell’USC (University of Southern California) Davis School of Gerontology di Los Angeles – conosciuto in tutto il mondo per l’invenzione del Programma che mima il digiuno e per il suo best-seller mondiale **“La dieta della Longevità”**, tradotto in 19 lingue con oltre 1 milione di copie vendute solo in Italia e USA. Il Professor Valter Longo è stato inserito dalla rivista americana **“Time”** nella lista dei 50 personaggi più influenti del 2018 in ambito salute e nel 2020 ha aperto la sua prima clinica della Longevità a Los Angeles offrendo assistenza con un team di medici, biologi e nutrizionisti che operano per combinare le terapie standard con interventi integrati quale supporto alla cura di malattie non trasmissibili quali cancro, diabete, obesità, malattie cardiovascolari, autoimmuni e neurodegenerative.

Portale di attualità: SaniHelp.it

Data: 23/11/2021

Link all'articolo:

<https://www.sanihelp.it/news/32172/donne-violenza-cadmi-vita-longo/1.html>



Sanihelp.it > Salute e Benessere > News

A sostegno delle donne

Equilibrio psicofisico e longevità contro la violenza

di Alberta Mascherpa

Pubblicato il: 22-11-2021





Portale di attualità: SaniHelp.it

Data: 23/11/2021

Link all'articolo:

<https://www.sanihelp.it/news/32172/donne-violenza-cadmi-vita-longo/1.html>



Sanihelp.it - Fondazione Valter Longo Onlus e CADMI - Casa di Accoglienza delle Donne Maltrattate di Milano appartenente al network nazionale dei centri antiviolenza di D.i.Re - Donne in Rete contro la Violenza, hanno dato vita ad una collaborazione che persegue un obiettivo comune: accompagnare le donne che intraprendono un cammino di uscita dalla violenza per garantire a tutte una vita lunga e in salute attraverso la sana nutrizione e uno stile di vita corretto con un focus particolare proprio nei confronti di quelle donne che si trovano in una situazione di emergenza e necessità.

«Questo accordo con CADMI ci offre un'importante opportunità per **scendere in campo a sostegno delle donne impegnate nella riscoperta di se stesse e nella ripartenza**, per le quali abbiamo messo a punto un percorso di assistenza nutrizionale basato sulle linee guida della Dieta della Longevità» ha commentato Antonluca Matarazzo, Direttore Generale della Fondazione Valter Longo Onlus.



Portale di attualità: SaniHelp.it

Data: 23/11/2021

Link all'articolo:

<https://www.sanihelp.it/news/32172/donne-violenza-cadmi-vita-longo/1.html>



«**La violenza ha un forte impatto sulla salute, sia fisica che mentale, e sulla longevità delle donne**, che spesso faticano a riacquistare uno stile di vita sano ed equilibrato. Sulla base delle nostre esperienze possiamo affermare che il vissuto dei maltrattamenti può creare le condizioni per un rapporto malsano con il cibo, fino ad arrivare a veri e propri disturbi alimentari, quali [anoressia](#) o [bulimia](#)» prosegue Manuela Ulivi, Presidente di CADMI. «Ecco perché abbiamo fortemente voluto l'intesa con Fondazione Valter Longo Onlus per l'affermazione del benessere, della salute mentale e per l'empowerment delle nostre ospiti».

Il fenomeno della violenza sulle donne continua a preoccupare. Secondo l'Evidence Brief 2019 dell'OMS, in tutto il mondo circa il 35% delle donne ha subito una qualche forma di violenza fisica o sessuale ed il 38% dei femminicidi è compiuto dai partner. L'Italia non è esclusa da questo triste quadro: come mostrano i report dell'ISTAT 2015 e 2018, il 31,5% delle donne fra i 16 e i 70 anni ha subito una qualche forma di violenza fisica o sessuale e il 54,9% dei femminicidi è stato commesso da un partner o ex partner.

La pandemia, il lockdown, la convivenza forzata, lo stress, i problemi economici e l'eventuale perdita del lavoro hanno intensificato la criticità del problema, portando le Nazioni Unite a parlare di Shadow Pandemic (Pandemia nell'ombra): dal report dell'Assemblea Generale delle Nazioni Unite del 30 luglio 2020 emerge che l'80% delle nazioni ha visto un aumento delle chiamate alle helpline, mentre il 50% dei Paesi ha assistito ad un aumento delle chiamate e delle denunce alla polizia. **La Fondazione Valter Longo Onlus in collaborazione con CADMI creerà Centri e Punti Longevità all'interno delle Case di Accoglienza dell'associazione Cadmi per offrire supporto ed assistenza alle donne** che con forza e determinazione seguono un percorso di uscita dalla violenza.



Portale di attualità: SaniHelp.it

Data: 23/11/2021

Link all'articolo:

<https://www.sanihelp.it/news/32172/donne-violenza-cadmi-vita-longo/1.html>



Il Progetto si svilupperà lungo varie direttrici: formazione ad hoc di nutrizioniste e psicologhe per creare un percorso condiviso di collaborazione tra Fondazione Valter Longo Onlus e CADMI, **organizzazione di eventi di sensibilizzazione a un'alimentazione e stile di vita sani** (ad esempio aperitivi della longevità), consulenza nutrizionale gratuita e personalizzata per le ospiti CADMI.

Il progetto prevede seminari in presenza per la formazione dei nutrizionisti della Fondazione Longo Onlus e delle psicologhe di CADMI, oltre a materiali informativi a supporto per le donne che si rivolgono ai Punti Longevità della Onlus per affrontare il loro percorso verso il benessere. **Gli interventi saranno effettuati inizialmente nel Nord Italia, nello specifico in Lombardia – in primis nella città di Milano – per poi eventualmente espandersi su tutto il territorio italiano.**

Parte integrante del progetto sviluppato dalla Fondazione Longo per le ospiti di CADMI, è stata la **realizzazione delle Linee Guida Universo Femminile: Linee guida nutrizionali e di stile di vita per rafforzare il sistema immunitario.** Un importante progetto, realizzato anche grazie al finanziamento della donatrice An Wang, che ha offerto ispirazione e sostegno all'iniziativa. Le Linee Guida sono declinate per le donne appartenenti a diverse fasce di età e racchiudono sia consigli per l'attività sportiva e il benessere, sia ricette della tradizione mediterranea, rivisitate in base ai principi della Dieta della Longevità.

<https://www.fondazionevalterlongo.org/>
www.cadmi.org



Offline

Quotidiano nazionale: Libero Quotidiano

Data: 27/11/2021

Diffusione: 61.689 copie

LA FIERA ZOOTECNICA DI CREMONA

Soia e... la minaccia al latte di mucca

MATTEO SPORTELLI → a pagina 39

Fatale la rissa in viale Molise

Non ce l'ha fatto Massimo...
E' morto all'ospedale...
Faldon...
anni che lo scorso 17 novembre...
stato aggredito da un...
all'interno dell'ex...
Molise...
con...
avvenuto nel corso di una...
Edimone era apparso...
L'...
a...
Fatti 4, rapine 3, furtaggi 5, truffe 2

GENI DI LOMBARDIA / Special flanges

L'azienda brianzola fa felici gli sciecchi

DINO BONDAVALLI → a pagina 38

WANNENEB

Servizio valutazioni per la proprietà auto

39 02 382 63 388

wanneneb.it

LiberoMilano

WANNENEB

Servizio valutazioni per la proprietà auto

39 02 382 63 388

wanneneb.it

Redazione cronaca: viale Magenta 42, 20129 Milano, telefono 02-3880830; fax 02-38996222; email: milano.cronaca@liberoquotidiano.it. Pubblicità: SPORNETWORK s.r.l. - Milano Via Mestre, 38 - 20154 - tel. 02-348221

Oltre la retorica

Il primo aiuto alle donne? Rendere sicure le strade di Milano

■ Finisco piacere l'attenzione ai nomi della violenza sulle donne, le campagne di sensibilizzazione, le panchine rosse e le installazioni sui ponti e nelle strade che omaggiano le vittime e condannano gli aggressori. Ma una città che si dice attenta alle donne ed è guidata da un'amministrazione illuminata deve avere il coraggio e la forza di spingersi oltre i convenevoli, i manuali, lo scartapino rosso appeso ai ponti. Deve garantire attento la sicurezza nelle strade. Di giorno e pure la notte.

Nasce il possibile, la sera, camminare nelle vie centrali della città è aver paura di essere aggredite, parrebbero l'auto in una strada di periferia e fare lo sfioro tra le mani che ti possono inseguire, rapinare, violentare. Ha detto bene La Quarta Repubblica, deposta pubblica, pochi giorni fa. Aveva paragonato il marasma in Sottosano. Era tardi e faceva buio. Due mesi più in là una ragazza si drogava. Tre mesi più in là probabilmente c'erano ombre, silenzio, e il vuoto che paralizza. Si è sentita sperduta e ha fermato due marci che passavano in quello strada. Poi ha raggiunto casa e si è alzata in un'auto. Probabilmente il suo intervento è stato salvifico. Probabilmente ha ottenuto che la sua superstita era quella di ogni donna che la sera si trova a tornare nei pressi della Stazione o di corso Venezia o di quei bastioni dove lei li chiamava bacero di disperati. Probabilmente ha ricordato che è il suo partito che governa. Poco ha ottenuto un problema. La paura delle donne. E non potremo dire città al mangiafatti perché il tema della sicurezza non sarà affrontato e superato. Vie illuminate. Pattuglie che perlustrano le strade. Pochissimi sui nelle zone buie. Trasporti controllati la notte per non sentirsi in balia del buio di zona di buio. Questo ci vuole. Che poi il problema, vedere, non è tutto per le signore di una certa età che i pericoli li annunciano da lontano e ci danno alla larga. Ma per le giovanissime - due 15 anni in su - che escano la sera e percorrono le strade cittadine che il mondo - e la bella Milano soprattutto - sia il paese delle meraviglie. Quindi ben vengano le installazioni. Gli appalti come i maschi vincenti. Le appaltare mosse. Pattuglie però la violenza contro le donne è ovunque. Dentro casa e fuori. E fuori dalla mischia domestica c'è ancora tanto da fare per rendere questa città più sicura.

SIMONA BERTUZZI

La mobilità "dolce" che piace tanto alla sinistra I medici ora lanciano l'allarme: troppe vittime di bici e monopattini

Fratture, operazioni, coma. Il drammatico bollettino dal pronto soccorso di Pini, Niguarda, Policlinico

MASSIMA ALLERTA PER IL 19ESIMO RADUNO DI OGGI

No Vax: «Pericolosi e violenti» In chat il manuale del manifestante



ENRICO PAOLI

■ Stavolta i manifestanti del sabato sera, ufficialmente su Vax e sui Green pass, in pratica no a tutto, hanno messo a punto pure il manuale del buon manifestante. Ma così per proseguire con civiltà, rispettando le leggi e la libertà degli altri. (...)

segue → a pagina 34

MIRIAM ROMANO

■ «C'è un'epidemia di incidenti in monopattino». Comincia così il racconto di Pietro Roselli, Direttore del Comitato provinciale dell'Ordine dei Medici di Pini. Solo negli ultimi sei mesi il suo pronto soccorso ha accolto e curato le vittime di 1965 incidenti che hanno coinvolto mezzi a due ruote: 380 incidenti in monopattino (14,3 per cento), 1166 in bicicletta (58,6 per cento) e tutti gli altri in scooter o in moto. Il bilancio è presto fatto: 46 "monopatini" al mese finiscono lì, con lesioni o addirittura traumi anche gravi. Quasi uno e mezzo al giorno.

Al tallonare i medici del pronto soccorso (...)

segue → a pagina 35

In centro Mascherine, scatta l'obbligo ma senza multe

■ Sarà una pandemia "soft", quella dell'obbligo di indossare la mascherina in una dozzina di strade del centro lungo l'asse Castello-Silvesiana-piazza San Babila, che scatta oggi fino al 31 dicembre. L'obiettivo iniziale sarà quello della "morale suscitata".

Raddoppierete le pattuglie dei vigili nella zona interessata dall'obbligo.

M. LESNANI → a pagina 34

Docente di un liceo scientifico milanese Il prof che insegna latino dal suo letto d'ospedale

SIMONA BERTUZZI

■ Il paradosso di questo articolo è che possiamo dire i fatti sua non il nome del protagonista perché la letteratura della scuola è così farraginoso e vuoto che un solo dettaglio lo può porrebbe essere ripercuotibile. Presento il nome di un professore senza scorta che è una specie di cavaliere errante passato al campo docente. Il le amare e lo amiamo per la forza incredibile che emana e perché successo di una scuola meno presente e insegnata di quello che siamo abituati a pensare. (...)

segue → a pagina 37

BENEFICIARIO IMMOBILIARE DI PRESTIGIO PER LA NOSTRA CUSINELLA

L'evoluzione delle esigenze abitative



PIACENZA MILANO LUGANO

439 347451-9339

Accanto a Te, in ogni passo della compravendita immobiliare!!!

La bella iniziativa del Cadmi

Lezioni di longevità per chi ha subito violenza

CLAUDIA OSANETTI

■ Cibo e violenza. Succede, il succede spesso, che le donne impegnate in un percorso di uscita dalla violenza sviluppano disegni alimentari: «I trattamenti possono essere il diritto alla salute, all'equilibrio psico-fisico e alla longevità cioè possono mettere queste cose a rischio», racconta Annalisa Marazzano, direttore generale della fondazione Valter Longo che da poco ha avviato una collaborazione con il Cadmi di Milano (la Casa di accoglienza delle donne maltrattate) proprio per affrontare la problematica a tutto tondo. E che non ci sono unica solo le lesioni. Sì, certo quelle chirurgiche, sono la punta dell'iceberg. «Ma ci siamo accordi che la violenza pas-

se anche dal controllo del cibo», spiega Marazzano, «che in qualche caso spesso una consulenza di prevenzione. Non c'è solo il ricatto psicologico legato a carichi anomali, però, in tantissimi casi le discussioni, i momenti di tensione o di critica vengono fuori proprio quando si è a tavola. Per chi le donne in questa confusione (...)

segue → a pagina 38



Accanto a Te, in ogni passo della compravendita immobiliare!!!

PIACENZA MILANO LUGANO

www.kelmobilgest.com

Info@kelmobilgest.com

+39 347451-9339

Quotidiano nazionale: Libero Quotidiano

Data: 27/11/2021

Diffusione: 61.689 copie

LiberoMilano

La bella iniziativa del Cadmi

Lezioni di longevità per chi ha subito violenza

CLAUDIA OSMETTI

■ **Cibo e violenza.** Succede, e succede spesso, che le donne impegnate in un percorso di uscita dalla violenza sviluppino disturbi alimentari: «I maltrattamenti possono minare il diritto alla salute, all'equilibrio psicofisico e alla longevità; cioè possono mettere queste cose a rischio», racconta Antonluca

Matarazzo, direttore generale della **fondazione Valter Longo** che da poco ha avviato una collaborazione con il Cadmi di Milano (la Casa di accoglienza delle donne maltrattate) proprio per affrontare la problematica a tutto tondo. È che non ci sono mica solo le botte. Sì, certo: quelle distruggono, sono la punta dell'iceberg. «Ma ci siamo accorti che la violenza pas-

sa anche dal controllo del cibo», spiega Matarazzo, «chi la subisce vive spesso una condizione di privazione. Non c'è solo il ricatto psicologico legato a canoni stereotipati, però. In tantissimi casi le discussioni, i momenti di tensione o di criticità vengono fuori proprio quando si è a tavola. Per cui le donne in questa condizione (...)

segue → a pagina 39

Quotidiano nazionale: Libero Quotidiano

Data: 27/11/2021

Diffusione: 61.689 copie

LiberoMilano

CRONACA

LiberoMilano 39

27 novembre
2021

La fiera della zootecnia di Cremona Il latte vegetale di soia e riso manda in crisi quello di mucca

In Italia nel 2020 si sono consumati 151 milioni di litri di bevande di origine non vaccina. Il trend è in crescita e il mercato tocca i 12 milioni di clienti

MATTEO SPORTELLI

Il latte vaccino è in crisi. Le mode alimentari hanno cambiato radicalmente le abitudini di una parte degli italiani, andando ad abbattere alcune consuetudine che sembravano consolidate. A testimoniare non ci sono solo i prodotti sugli scaffali dei supermercati, ma anche i dati diffusi ieri a Cremona, nell'ambito delle Fiere Zootecniche Internazionali (Zoo Inter), dove sono riuniti i produttori della filiera del latte.

In Italia sono ormai 12 milioni i consumatori che acquistano bevande vegetali e a livello globale si parla di un mercato che nel 2025 raggiungerà i 25,4 miliardi di dollari. Cifre da capogiro dovute a un aumento di circa l'1% delle bevande alternative al latte vaccino.

LA SITUAZIONE IN ITALIA

Anche in Italia il mercato è in forte crescita. Oggi nel nostro Paese vengono consumati oltre 150 milioni di litri di latte vegetale all'anno, con una crescita che nel 2020 ha fatto segnare un +12,5 in volume e +7,9% in termini di valore. Le bevande a base di soia, mandorle, avena e riso sono



La mucca è la protagonista esclusiva dell'evento che programma a Quercia fino a dicembre

apparire nella maggior parte dei supermercati, etichettate come "latte" e commercializzate come più sane e sostenibili. I vegetali e gli integratori allattano sono tra i principali di consumo, ma si stanno facendo sempre più strada anche i "fermentati", cubetti che seguono un modello di alimentazione vegetariano, senza, però, rinunciare specificamente alle proteine animali.

Il mercato sta assistendo a un notevole spostamento verso

alternative lattiero-casearie vegetali e prive di animali. I cereali vegetali e fermentati possono offrire una soluzione sostenibile e affidabile a questo si tratta di limitare l'impatto del processo di produzione alimentare sul pianeta, ma le alternative di latte mancano delle proprietà nutrizionali e nutrizionali del vero latte, inclusi i nutrienti essenziali e probiotici.

Curiosità, moda e maggiore attenzione a quello che si compra hanno tuttavia dato

un bel colpo all'industria lattiero-casearia ("solidale"), questo apre naturalmente molti interrogativi su come si sta evolvendo il mercato e sulla reale percezione del consumatore rispetto alle produzioni zootecniche, che nel fatturato sempre più sostenibili.

«La tipologia di latte vegetale più consumata è il latte di soia, con 52 milioni di litri consumati nel 2020. Il più seguito dal latte di riso e dal latte di mandorle. In sottosegno Masella Bianchi,

dell'Istituto Zooprofilattico di Pinerolo, Liguria e Valle d'Aosta, «i consumatori usano abitualmente bevande alternative al latte principalmente per sostenibilità e al meglio, per piacere o per motivazioni etiche».

NON SOLO LATTE

Ma quello del latte è solo uno degli aspetti trattati e approfonditi nel corso delle Fiere Zootecniche Internazionali in programma a Cremona fino a domenica. Si parlerà di agricoltura, zootecnica, sostenibilità e ricerca con congressi e tavoli rotondi.

«L'azienda è uno delle realtà territoriali più importanti d'Italia sono il profilo agricolo e zootecnico», ha dichiarato Fulvio Ruffi, assessore all'Agricoltura, Alimentazione e Sistemi rurali della Regione Lombardia. «In un periodo in cui le produzioni agricole, zootecniche e ittiche, sono sotto attacco da parte di alcuni portatori di interesse, credo sia necessario creare momenti di incontro e di confronto che servano da base di confronto e di confronto».

INIZIATIVA DEL CADMI

Lezioni di longevità per chi nella vita ha subito violenza

segue dalla pagina
CLAUDIA OSMETTI

(...) tendono a vivere i primati le cose col compagno estinguendo ansia e paura».

Quelle che dovrebbero essere l'alfabeto di coesistibilità per autonomia, per qualcuno si trasformano nell'incubo di tutti i giorni. «Queste donne spesso faticano a riacquisire uno stile di vita sano ed equilibrato», conferma Manuela Uffè che è la presidente di Cadmi e questi fenomeni di cui il sacca così insano ogni santo giorno, «ecco perché abbiamo voluto l'alfabeto con la Valter Longo onlus per l'affermazione del benessere e della salute mentale delle nostre ospiti. La pandemia (che per molte è stata una "contingenza forzata"), il coronavirus (perché di questo parliamo) di cui dire basta, c'è proprio niente da ridere, ci sono, amiamo molto le donne. Il progetto della Valter Longo e di Cadmi è una di quelle che al suo interno creano spazi di "spunti longevità" per offrire supporto e assistenza a chi ne ha bisogno di sensibilizzazione e di consulenza gratuita».

GENI DI LOMBARDIA / Special flanges

Dalla bottega sotto casa agli sceicchi, storia di un miracolo brianzolo

L'azienda di Cesano Maderno, partita 37 anni fa con un tornio e un trapano, oggi conta 120 dipendenti, esporta in 70 Paesi e fattura 50 milioni di euro l'anno

DINO BORDAVALLI

I loro pezzi, fatti realizzati in acciaio e in alluminio, garantiscono la tenuta di impianti chimici, petroliferi, farmaceutici, edili e petrolchimici in ogni angolo del pianeta. Dal Nord America al Medio Oriente, dal Far East all'Europa, gli sceicchi, le industrie e i grandi impianti di Special Flanges fanno funzionare migliaia di impianti, compreso il più grande sito al mondo per la lavorazione del petrolio in Arabia Saudita.

Ma, al di là del successo in scala globale, il sogno è quello che ha consentito di mantenere presente in un'azienda di 37 anni di attività, a fare di questa realtà un caso che vale come un modello di sviluppo per chi ha saputo sfruttare la sua, come la storia non annovera di uno settore unico, che nel settembre 2019 si è presentata all'attenzione della società italiana dell'azienda con una richiesta di omologazione di pezzi di ricambio per il motore di un aereo di linea, che ha permesso di avviare la produzione di pezzi di ricambio per il motore di un aereo di linea, che ha permesso di avviare la produzione di pezzi di ricambio per il motore di un aereo di linea.

«Siamo partiti da un piccolo laboratorio di 10 metri quadrati, quando sono partito con questo idea, quando ci era obiettivo era di riuscire a superare quelle situazioni che creavano impedimenti all'azienda».

«In quel periodo avevo lavorato fino ad allora in un'azienda di nome Agostino Sacchetti, fondatore e presidente di Special Flanges. Operando da oltre dieci anni nel settore della componentistica per impianti, Sacchetti aveva iniziato alcuni modelli di gestione come le esigenze dei clienti e l'organizzazione spesso con l'organizzazione della azienda che determinò il compito».

«Furono che quando decisi di partire con un mio, approfittando di un trapano e un tornio che trovai in una piccola bottega di Subergama che i miei successi avevano sotto casa, decisi di provare tutto sulla capacità di servizio, sostenendo i clienti, garantendo loro il massimo della qualità e soluzioni personalizzate».

«Mentre la concorrenza puntava su prodotti standardizzati o su servizi a tempo di lavorazione lunghi, Special Flanges riuscì a conquistare quei clienti che volevano un servizio più personalizzato».



Agostino Sacchetti fa la fonderia Sacchetti l'azienda nel 1984

«Questo momento all'inizio degli anni novanta, decisi di fondare, sul punto che era una moglie Tina, che ha avuto un ruolo cruciale per il successo dell'azienda di cui ho sempre tenuto in considerazione, ad andare in giro con il furgoncino per portare i pezzi in fonderia».

Un ricordo che oggi con l'azienda

che fattura oltre 50 milioni di euro all'anno, vale oltre 70 Paesi in tutto il mondo e conta circa 120 dipendenti e collaboratori in 15 paesi, è quello di un'azienda che ha saputo crescere e stabilizzarsi in ogni momento di crisi. Ma che, invece, è parte integrante del DNA di questa realtà, che per il fondatore rap-

presente anche un amore lasciato e più recente. Il processo di crescita è stato sostenuto anche dall'apertura a investimenti esterni. Dalla prima operazione nel 2009, con la vendita del 20% al fondo DC Private Equity, alla cessione dell'intero capitale a una partnership del fondo americano First Reserve, data 2013. Finì il processo nel 2018, dopo che la società aveva iniziato a distribuire il profitto del pezzo del patrimonio verso i massimi vertici aziendali.

Per allora che il fondatore, che nel frattempo si era ritirato per dedicarsi alla passione per la vela, decise di riprendere per mano la sua azienda. «L'azienda era una struttura di famiglia e quando per questa scelta per salvaguardare l'azienda e i suoi dipendenti», spiega Sacchetti, che in Special Flanges è sempre stato accompagnato dal figlio Massimo. «Tutto, oggi alcuni commerciali, infine, il resto ancora in famiglia ha fatto il 40% del capitale di fondo Winesbury V, società da Wae Equity, con l'obiettivo di creare i presupposti per un ulteriore crescita della attività, sotto la guida di un nuovo management di professionisti, che ci consente di stabilire in ogni momento il tipo di relazione in base al mercato, la velocità di lavorazione e la qualità».

Quotidiano nazionale: Libero Quotidiano

Data: 27/11/2021

Diffusione: 61.689 copie

LiberoMilano

INIZIATIVA DEL CADMI

Lezioni di longevità per chi nella vita ha subito violenza

segue dalla prima

CLAUDIA OSMETTI

(...) tendono a vivere i pranzi e le cene col compagno sviluppando ansia e paura».

Quello che dovrebbe essere l'attimo di convivialità per antonomasia, per qualcuna si trasforma nell'incubo di tutti i giorni. «Queste donne spesso faticano a riacquistare uno stile di vita sano ed equilibrato», conferma Manuela Uli-vi che è la presidente di Cadmi e questi fenomeni li tocca con mano ogni santo giorno, «ecco perchè abbiamo voluto l'intesa con la Valter Longo onlus, per l'affermazione del benessere e della salute mentale delle nostre ospiti». La pandemia (che per molte è stata una «convivenza forzata»), il coraggio (perchè di quello parliamo) di chi dice basta: c'è proprio niente da ri-

dere. Ci sono, semmai, molte cose da fare. Il progetto della Valter Longo e del Cadmi è una di queste: al suo interno verranno creati dei «punti longevità» per offrire supporto e assistenza a chi ne ha bisogno; si lavorerà sulla formazione ad hoc di nutrizioniste e psicologhe e verranno organizzati eventi di sensibilizzazione e di consulenza gratuita.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

Quotidiano nazionale: Il Giornale – Edizione nazionale

Data: 14/11/2021

Diffusione: 86.490 copie



il Giornale

DAL 1974 CONTRO IL CORO



DOMENICA 14 NOVEMBRE 2021

DIRETTO DA AUGUSTO MINICINI

Anno XLIII - Numero 271 - 2.58 euro*

www.igiornale.it
02 87110110 (ore ufficio)

DIMENTICATE DA TUTTI STRAGE DI PARTITE IVA

Persa 327mila lavoratori autonomi, ma neanche la manovra li aiuta. E il 75% di chi prende il reddito non ha mai lavorato

Uno studio della Cgia di Mestre di le dimensioni dell'ecosistema di lavoratori autonomi in Italia: da inizio pandemia ben 327 mila hanno cessato l'attività. Una vera strage sociale ed economica, che però neppure il governo Draghi è riuscito ad arginare: partite Iva ignorate in manovra.

di **Alighiero Bultrini** e **De Francesco** alle pagine 2-3

SENZA PARACADUTE E SENZA PIÙ FIDUCIA

di **Vittorio Maciocco**

La realtà è che stanno chiudendo, senza fare rumore, quasi rassegnati a qualcosa di inevitabile, perché da anni hanno smesso di credere alle promesse. Ti accorgi della resa solo quando cerchi un negozio che stava in quella strada e adesso improvvisamente è sparito, con il locale che aspetta un nuovo inquilino, probabilmente con un affitto più alto. I commercianti e gli artigiani non sono mai di moda, neppure adesso che la pandemia li ha decimati, strappandogli di dosso l'ingoglio e la speranza. Megli strano già in silenzio, perché di questa crisi di cui si parla da almeno cinque lustri non è mai passata, altri hanno scommesso poco prima che il virus arrivasse, colpendoli in quella terra di nessuno dove i debiti sono tutto quello che hai. L'ufficio studi della Cgia di Mestre calcola che negli ultimi vent'anni in Italia ci sono 327 mila autonomi in meno. È il cimitero delle partite Iva. Il fallimento è la loro dia della malattia. Una dia nera, che sa di morte. E molti di loro se la sognano la notte. Ci convengono, perché i commercianti e gli artigiani non hanno ammortizzatori sociali. Quando vanno giù, affogano. Ed è giusto così. È la legge antica della professione. Quando c'è la crisi, una crisi come questa, la sentono sulla pelle. Non si aspettano misericordia.

Quando si parla di welfare il loro posto è sempre defilato. Non sarà mai al centro della legge di bilancio. È una povertà senza colore, spesso troppo dignitosa, di chi si vergogna a chiedere carità allo Stato. È questione di cultura, educazione, visione del mondo. Se ti hanno insegnato a rischiare o a essere paziente di in stesso non ti viene facile ricorrere all'assistenza. Quello che chiedi magari è una revisione seria degli studi di settore, una riforma fiscale e, ancora di più, non dover fare i conti con una burocrazia che per principio non si fida di te.

Questa della fiducia è una questione strana. Lo Stato si mostra diffidente verso chi si inventa un'impresa. È come se il desiderio di profitto fosse una colpa e sicuramente nasconde qualcosa di losco. C'è una presunzione di colpevolezza. Quando invece lo Stato dà i soldi si scopre fiducioso. La presunzione torna innocente. Questo lo fa con i ricchi e con i poveri, meglio se sono anche furbi e sanno come muoversi nelle pieghe della burocrazia. Il reddito di cittadinanza è ormai, senza politiche del lavoro, puro assistenzialismo. È un welfare senza domani, ma per chi un futuro ha provato a inventarselo non ci sono paracadute e quando cade può solo rialzarsi da solo.

IL «GAS» DELL'APERITIVO VISTA QUORINALE

Smentite, Colle e Spritz Se Draghi tira a Campari

di **Marco Zucchetti**

a pagina 8

E IL GOVERNO FREJIA SULL'ESTENSIONE DELLE RESTRIZIONI AI NO VAX

I No Pass forzano i divieti, ma la protesta fa flop

di **Paola Fucili** e **Claudio Brachino**

a pagina 6



IN PIAZZA DUOMO Per il diciassettesimo sabato consecutivo i No Pass hanno invaso le città

VOCI (SMENTITE) DI FUORIUSCITE

C'è un piano anti-Renzi per spaccare l'Italia viva

di **Paolo Braccalini** e **Fabrizio de Feo**

Comincia a delinearsi il disegno dietro alla campagna delegittimazione del Fatto ai danni di Matteo Renzi. Secondo i giornali di sinistra, infatti, sarebbero 10 i parlamentari pronti a lasciare l'Italia viva. Le voci sono state smentite, ma è chiaro che si vuole indebolire il partito che sarebbe ago della bilancia nella corsa al Colle.

a pagina 9

IL GIORNO DEGLI ANNUNCI OPPOSTI

Salvini-Meloni alla sfida su pensioni, urne e cortel

di **Pier Francesco Borgia**

Giorgia Meloni torna a strizzare l'occhio a chi si oppone al green pass, mentre a 1.500 chilometri di distanza dalla manifestazione di Follis Milano, Matteo Salvini proclama l'arrivo di un governo di centrodestra «a guida Lega». Parlando a Palermo, il leader del Carroccio mostra insoddisfazione per il governo di unità nazionale.

a pagina 7

SALTA L'INTESA SUL CARBONE

La Cop26 va in fumo: stop da Cina e India

di **Luigi Guelpa**

La Cop26 di Glasgow verso il fallimento. Il pacchetto di firme a oltranza sul futuro del carbone e fidei ai Paesi più vulnerabili finisce con un nulla di fatto. India e Cina restano contro lo stop al combustibile fossile in tempi rapidi e su larga scala. Il segretario generale dell'Ocu, Antonio Guarna, se ne va prima di dichiarare l'accordo, mentre il presidente della Conferenza Alok Sharma è in lacrime: «Mi scuso per come si è concluso questo delicato passaggio», ha ammesso: il quindicesimo si è già appuntamento al 2022.

a pagina 12



LO SCRITTORE

Morto a 88 anni Wilbur Smith

servizio a pagina 13

CONTRO CULTURA

L'ultimo Limonov e la libertà perduta

di **Eduard Limonov**

alle pagine 18-19

Quotidiano nazionale: Il Giornale – Edizione nazionale

Data: 14/11/2021

Diffusione: 86.490 copie

il Giornale

4 | MILANO CRONACA

Domenica 14 novembre 2021 | Il Giornale

Chiara Campo

■ Beppe Sala e Carlo Calenda si abbracciano sul palco del teatro Franco Parenti dopo essersi gentilmente «salutati» per un'occasione. Scintille al festival de Linus dove si scambiano battute sarcastiche, dall'insulto con i 5 Stelle (soprannome di del Zast) il sindaco offre 50 mila ai partiti per discutere e rilanciare la legge anti omofobia, il leader di Azione, che pure l'ha firmata, albe che lo sinistra «non può pensare solo di diritti, la gente non capisce». Sala si definisce un «radicale moderato», o «un passato rivoli di essere d'accordo con i referendum dei Padri» sulla cannabis legale e sull'eutanasia. Calenda «a differenza di Sala» invece «la parola moderato, mette una freccia infeltrita». È un pug pug. Sala provoca Calenda: «Chi è l'oppositore più duro a Roma», contro il neo sindaco Pd Guallieri? Tu, tanto solo se. E fingi il Pd un giorno si o

IL CONSIGLIO AL PD

Dopo la batosta di Gori la scelta del candidato almeno 10 mesi prima

uno tra... Calenda risponde sarcastico: che non sono attacchi «stimoli», il sindaco gli consiglia di non eccedere con gli ottimi. E non cadiamo nella trappola di noi siamo più intelligenti e gli altri sono...». Sposato:

SALA VUOLE UN CLONE DEL CENTRODESTRA

«Alle Regionali è dura, i voti nostri non bastano. Sì alla cannabis legale»

Scintille sindaco-Calenda sul patto con M5S. Ma il leader di Azione qui si turerà il naso



PRECCIAE SUL PALCO Il sindaco Beppe Sala e Carlo Calenda ieri al teatro Franco Parenti

za una nuova legge elettorale proporzionale «ma non la faranno prima del 2023, quindi per vincere bisogna superare il 40%». Per questo Sala insiste, come il segretario Pd Enrico Letta, sul campo largo con i 5 Stelle;

del piano nazionale a quello locale. Se il leader di Azione di chiarire che il suo obiettivo è «schizzare, cancellare i 5 Stelle» mentre il Pd gli sta dando ossigeno. Sala gli consiglia di «mettere una p... il silenzioso sul te-

ma». E anche il Calenda duro a pezzo è pronto a tirarsi il naso alle Regionali del 2023. «In tempo largo di centrodestra alle prossime elezioni in Lombardia? Sì, credo di sì. I 5 Stelle devi andare a cercarti con la len-

te d'ingrandimento. Noi siamo aperti e dove loro non esistono più il problema non c'è. Quello che dico sempre è che devono esserci Italia Viva, il Pd, Bersani e Forza Italia». È convinto che Piaggio l'attuale del Capo dello Stato «asterà i popoli per anni all'essere riformati ed essere». Sala ammette che nella regione roccolone del centrodestra è molto, molto difficile vincere. Nella città è più facile, il lavoro duro e che richiede tanto tempo e andare nei territori, sic è una lezione dalla sconfitta inaspettata in quelle dimissioni del mio amico Giorgio Gori», il sindaco di Bergamo che viene straziato da Giulio Fontana nel 2018 con 20 punti di vantaggio, «è che se continuiamo a prologgi solo si nostri ci sono, ma non sono sufficienti. Bisogna trovare un caso candidato in grado di parlare di più e che abbia tanto tempo a disposizione, è importante avere il tempo 10 mesi prima del voto». E elabora una piattaforma di idee forti e attrattive, come la questione ambientale. Ai cittadini impressiona più le idee che le alleanze tattiche». Caccia a un profilo che sticchi l'occhio all'ultimo, di centrodestra? Chissà perché gli elettori lombardi dovrebbero accorrere a un clone invece di premiare (ancora) il lungovivente di Lega, Forza Italia e Fratelli d'Italia.

IL CARROCCIO «Fontana bis o un leghista» La Meloni apre alle primarie

■ «Non regaleremo la Regione a chi ha rotto la Lombardia e prova da due anni a demolire la nostra sanità. Il capogruppo milanese della Lega Alessandro Verri non ci va leggero. Due giorni fa il consigliere regionale del Pd Pietro Busceti ha fatto un monologo di 60 minuti per bloccare la riforma sanitaria, si è fermato per accogliere il segretario nazionale Enrico Letta venuto a lanciare la lunga marcia verso le Regionali 2023. Ma la Lega, che per la riforma è inaffianza di Polzani della Sallugia, spinge al Pd di non fidarsi dopo il bis di Beppe Sala a Milano, la campagna per il Proletario è nata un'altra storia, «parliamo in vantaggio» - ricorda il commissario regionalista Stefano Bolognini - con 261 anni di lungovivente alle spalle». Il Carroccio è pronto a «rimbocarsi le maniche», analizza gli errori che hanno impedito di vincere a Milano per recuperare gli elettori rimasti a casa, e prepara in sfida per la Regione. «Per noi il nome è ancora Amlio Fontana (noto foto)» - afferma Bolognini - «spese che il governatore dia la disponibilità a fare il bis, per testimoniare e proseguire il buon lavoro sostenuto abbia subito un processo politico e mediatico pesante, non escludo che la sinistra sia ancora la macchina del fango nei prossimi mesi. Se dovesse ritirarsi sarà un nome della Lega, siamo primo partito, e andrà indicato almeno con un anno d'anticipo». Il deputato Igor Lezzi sottolinea ai militanti che «dovremmo tutti rivendicare la buona amministrazione del centrodestra, anche e soprattutto nella gestione della pandemia. Avremo fatto errori ma nessuno compreso prima di tutti l'emergenza, chiedevamo di limitare i voti della Lega e altri mangiavano involtini in tv dandosi del razzisti. O prendevano in giro Fontana perché indossava male la mascherina. E oggi siamo la Regione col numero più alto di vaccinati». La leader Rfi Giorgia Meloni, ieri a Milano, rivendica per il partito «un ruolo da protagonista alle prossime Regionali. Abbiamo ottenuto risultati straordinari in Lombardia nell'ultimo tornata, intendiamo esercitare il ruolo che i cittadini ci stanno dando». Apre anche all'ipotesi primarie, per le amministrative: «Se si fanno dappertutto» e non solo. Vittorio Feltri, eletto con Fidi, confessa di essere stato «una sola volta in Consiglio o non ci ho capito nulla. Ma non essendo assolutamente dimissionario».

Ambrosiano
Valutiamo & Acquistiamo I Tuoi Preziosi

OREFICERIA
34,90 €/GR.

100 Lire *Vetra d'Alaska*
5 Lire *Vetra Emmanuelle III*
100 Lire *Fotochrome*

OROLOGI MODERNI & VINTAGE

500 LIRE 5,50 €/PZ | MARENGHI 300,00 € | STERLINE 376,00 € | KRUGERRAND 1.585,00 €

DAL LUNEDÌ A VENERDÌ DALLE 9.00 ALLE 18.00 • SABATO DALLE 9.00 ALLE 13.00
AMBROSIANO SRI - VIA DEL ROLLO 7 - 20122 MILANO - TEL. +39 02 485 19 260

L'ALLARME
Per le donne maltrattate rischio bulimia e anoressia

■ Salute, equilibrio psicofisico e integrità per le ospiti accolte dalla Casa di Accoglienza delle Donne Maltrattate, Fondazione Valter Longo Onlus e la Casa di Accoglienza, che fa parte del network nazionale dei centri antiviolenza di D.A. Ho, hanno dato vita ad una collaborazione per accompagnare le donne che intraprendono un cammino di uscita dalla violenza. Obiettivo: garantire una vita in salute attraverso la sana alimentazione e uno stile di vita corretto, con un focus particolare per quelle donne che si trovano in situazioni di emergenza e necessità. «La violenza ha un forte impatto sulla salute, sia fisica che mentale, e sulla longevità delle donne, che spesso faticano a ricquistare uno stile di vita sano ed equilibrato. Sulla base delle nostre esperienze possiamo affermare che il vissuto del maltrattamento può creare le condizioni per un rapporto malato con il cibo, fino ad arrivare a veri e propri disturbi alimentari, quali anoressia o bulimia», spiega Manuela Ulivi, Presidente di CADMI. Da qui il prech della collaborazione con la Fondazione Valter Longo Onlus, nata a Milano nel 2017 per volere di Valter Longo, Direttore del Laboratorio Longevity e Centro dell'IFIM di Milano, conosciuto in tutto il mondo per l'avve-

IL PROGETTO
Con la Fondazione Longo incontri per promuovere l'alimentazione «sana»

zione del Programma che mira a il digiuno. «Questo accordo ci offre un importante opportunità per scendere in campo a sostegno delle donne impegnate nella riscoperta di se stesse e nella ripartenza, per le quali abbiamo messo a punto un percorso di assistenza nutrizionale basato sulle linee guida della Dieta della Longevità», ha spiegato Annarita Marazzano, dg della Fondazione.

Il Progetto strutturato nella formazione di nutrizioniste e psicologhe per creare un percorso condiviso di collaborazione tra Fondazione e CADMI, organizzazione di eventi di sensibilizzazione di un'alimentazione e stile di vita sani, consulenza nutrizionale gratuita e personalizzata per le ospiti. Parte integrante del progetto la realizzazione delle «Linee guida nutrizionali» e di stile di vita per rafforzare il sistema amministrativo. Dedicate per le donne di diverse fasce di età suddiviso conigli per il benessere e messo in pratica in base ai principi della Dieta della Longevità.

NO

il Giornale

L'ALLARME

Per le donne maltrattate rischio bulimia e anoressia

■ Salute, equilibrio psicofisico e longevità per le ospiti accolte dalla Casa di Accoglienza delle Donne Maltrattate. **Fondazione Valter Longo Onlus** e la Casa di Accoglienza, che fa parte del network nazionale dei centri anti-violenza di D.i.Re, hanno dato vita ad una collaborazione per accompagnare le donne che intraprendono un cammino di uscita dalla violenza. Obiettivo: garantire una vita in salute attraverso la sana nutrizione e uno stile di vita corretto, con un focus particolare per quelle donne che si trovano in una situazione di emergenza e necessità. «La violenza ha un forte impatto sulla salute, sia fisica che mentale, e sulla longevità delle donne, che

spesso faticano a riacquistare uno stile di vita sano ed equilibrato. Sulla base delle nostre esperienze possiamo affermare che il vissuto dei maltrattamenti può creare le condizioni per un rapporto malsano con il cibo, fino ad arrivare a veri e propri disturbi alimentari, quali anoressia o bulimia», spiega Manuela Ulivi, Presidente di CADMI. Da qui il perché della collaborazione con la **Fondazione Valter Longo Onlus**, nata a Milano nel 2017 per volere di Valter Longo, Direttore del Laboratorio Longevità e Cancro dell'IFOM di Milano, conosciuto in tutto il mondo per l'inven-

IL PROGETTO

Con la Fondazione Longo incontri per promuovere l'alimentazione «sana»

zione del Programma che mima il digiuno. «Questo accordo ci offre un'importante opportunità per scendere in campo a sostegno delle donne impegnate nella riscoperta di se stesse e

nella ripartenza, per le quali abbiamo messo a punto un percorso di assistenza nutrizionale basato sulle linee guida della Dieta della Longevità», ha spiegato Antonluca Matarazzo, dg della Fondazione.

Il Progetto si articolerà nella formazione di nutri-

zioniste e psicologhe per creare un percorso condiviso di collaborazione tra Fondazione e CADMI, organizzazione di eventi di sensibilizzazione a un'alimentazione e stile di vita sani, consulenza nutrizionale gratuita e personalizzata per le ospiti. Parte integrante del progetto la realizzazione delle «Linee guida nutrizionali e di stile di vita per rafforzare il sistema immunitario». Declinate per le donne di diverse fasce di età racchiudono consigli per il benessere e ricette rivisitate in base ai principi della Dieta della Longevità.



UNA
RISPOSTA
DELICATA
AL
PROBLEMA
STIPSI

Miscela
3 Olii
Sella

AVvenire

Quotidiano di ispirazione cattolica www.avvenire.it

Editoriale

Fortunati sulla via dell'estasi
**QUEI TRISTI
OBIETTIVI**

CINQUE ANNI FA

Mate è un tragico, disperato in una condizione di gravissimo disagio. Un incubo orribolo gli ha provocato la frattura della colonna vertebrale. Vuole uscire, è affetto di polmoni fum, grazie alla recente sentenza della Corte costituzionale (24/2015) che gli ha permesso una scelta libera e consapevole. Ma, anziché gli aiuti dell'Associazione Caritas, non vuole andare in Svizzera, come ha fatto Di Palo, che non lo conosce, e il prossimo a Marco Caputo che ne è orgoglioso, ha aperto la strada alla sentenza della Cassazione. Non vuole tornare, utilizzare la legge sulla Dco, che permette di morire in un'ospedale di assistenza e addebiatamento. Vuole che si riconosca che per lui le condizioni derivate dalla Corte costituzionale ci sono, e che può porre fine alla sua vita assicurando 20 genitori di Depressione medica, farmaci usati da 37. Sarebbe meglio la pena di morte, per i beneficiari dei condannati.

Il Comitato unico, responsabile, il cui lavoro è indispensabile, ha approvato i suoi obiettivi: secondo gli esperti non viene realizzata scientificamente la scelta del disaggio del ferito, ma nel suo stato di coscienza, non si dice se verta ferita prima o successivamente o in un ospedale, o in un'aula, o in un'aula di farmacia fittizia. Il Comitato dichiara quindi che da questo momento si avvia un'indagine relativa all'oggetto "medico, terapeutico e farmacia" non può essere sostituito, e conclude che non è di sua competenza valutare le modalità alternative al processo di essere pagato.

Non è chiaro, quindi, il senso di tutti i comunicati quasi contraddittori su questo che è il caso - il primo caso di suicidio assistito - nel nostro Paese. Anzi, è chiaro. È un obiettivo politico, prima di tutto, e poi un obiettivo culturale. Il nostro Paese ha una storia di suicidio assistito. Per farlo bisogna andare avanti per le decisioni prese. Oggi il traguardo dei rilievi dell'assistenza è diventato un oggetto di studio della Cassazione, e sembra che il Parlamento, che non è un'aula di farmacia fittizia, si possa esprimere con serenità e competenza. Il nostro Paese è un paese di cultura, e il Parlamento è un paese di cultura. Il nostro Paese è un paese di cultura, e il Parlamento è un paese di cultura. Il nostro Paese è un paese di cultura, e il Parlamento è un paese di cultura.

Il fatto | I vescovi riuniti in assemblea affrontano le emergenze sociali e continuano il cammino sinodale

Più responsabilità

Bassetti: di fronte alla ripresa dei contagi, superare le divisioni. Non deludere i giovani
Suicidio assistito, primo ambiguo via libera. Angelelli (Cei): rispetto, ma la vita si tutela



Finalmente al traguardo il divieto ai finanziamenti delle bombe a grappolo

Legge antimine, voto della verità

Luca Lodi

È stata approvata la legge che vieta il finanziamento di armi e munizioni per la guerra. Dopo un iter complesso, la legge è stata approvata in Parlamento.

I nostri temi

BATACLAN
**Il processo
del secolo
per la memoria**

Luca Pignatelli

È un processo storico e aperto in Francia il "processo del secolo" per gli attentati terroristici avvenuti poco più di sei anni fa, nella notte del 13 novembre 2015, al Bataclan, alla Scala di Francia in alcuni caffè di Parigi che costarono la vita a 130 persone.

**LE MOSSE DI PUTIN
Giochi di guerra
(e affari)
del Cremlino**

Luca Pignatelli

Sono ormai quasi 12 mesi e i saloni russi sono tornati alla normalità con l'Ucraina. Dopo una normale esercitazione militare e al tempo stesso un'operazione di polizia per i malati di Washington e nel cuore della Nato. Il medesimo schema che si ripete.

CONFRONTO SUL FISCO

**Riforma Irpef
L'ipotesi
di ridurre
a 4 aliquote**

Luca Lodi

L'ultima volta che si è discusso di riforma del fisco è stata nel 2011. Da allora, il fisco è stato un tema di discussione in Parlamento. Oggi si discute di ridurre il numero di aliquote da 10 a 4.

COVID | Dopo il personale sanitario anche poliziotti e carabinieri saranno tenuti a vaccinarsi. Corsa alle tarde dosi

Obbligo alle Forze dell'ordine

Oggi al Cdm la decisione sul Green pass rafforzato. Oms: 2 milioni di morti nella Ue

Luca Lodi

Il Consiglio dei ministri ha deciso di obbligare anche i poliziotti e i carabinieri a vaccinarsi. La decisione è stata presa dal Consiglio dei ministri.

CONFRONTO SULLA DROGA

**Dadone: Conferenza
di svolta, non di divisioni**

Luca Lodi

Il ministro della Giustizia, Alfonso Damiano, ha annunciato una conferenza di svolta nella lotta alla droga. La conferenza sarà presieduta dal ministro.

IL PREMIER ETIOPICO

**Il Nobel per la pace
generale al fronte**

Luca Lodi

Il premio Nobel per la pace è stato assegnato a una delegazione di leader etiopici. Il premio è stato assegnato per il loro ruolo nella risoluzione del conflitto.

PER LUNEDÌ DELL'ANGELO

**Il Papa invita a Roma
gli adolescenti d'Italia**

Luca Lodi

Papa Francesco ha invitato gli adolescenti italiani a Roma per il Giorno Mondiale della Gioventù. L'evento si terrà dal 25 al 28 agosto.

Matita e gomma

Luca Lodi

Il ministro della Giustizia, Alfonso Damiano, ha annunciato una conferenza di svolta nella lotta alla droga. La conferenza sarà presieduta dal ministro.

5 | 5 | 5 | 5 | 5

Luca Lodi

Il ministro della Giustizia, Alfonso Damiano, ha annunciato una conferenza di svolta nella lotta alla droga. La conferenza sarà presieduta dal ministro.

APPello

Nissim: «Rilanciamo la Convenzione Onu contro i genocidi»

Luca Lodi

Il ministro della Giustizia, Alfonso Damiano, ha annunciato una conferenza di svolta nella lotta alla droga. La conferenza sarà presieduta dal ministro.

SPETTACOLI

Virgilio Sieni: il mio Dante danza nel Paradiso verde

Luca Lodi

Il ministro della Giustizia, Alfonso Damiano, ha annunciato una conferenza di svolta nella lotta alla droga. La conferenza sarà presieduta dal ministro.

IN EVIDENZA
Oggi la fiaccolata per Lea Garofalo
Una ventata di giovani attivisti del movimento di Lea Garofalo, vittima di omicidio, sono in marcia in sostegno a quella "mancata" dopo un anno dalla sua scomparsa. In un corteo che partirà da Sesto San Giovanni e si dirigerà verso il Tribunale di Milano, si esprimerà la loro indignazione per il fatto che, nel frattempo, la giustizia non ha ancora accertato la verità su quanto è accaduto.

Allarme violenza alle donne Migliaia di richieste d'aiuto

INCHIESTA
Una trentina di comitati, una dozzina di associazioni, un centinaio di attivisti, sono a Milano a chiedere aiuto alle donne che vivono in situazioni di violenza. Sono le richieste di aiuto che vengono inviate ogni giorno al numero verde 112. Sono le richieste di aiuto che vengono inviate ogni giorno al numero verde 112. Sono le richieste di aiuto che vengono inviate ogni giorno al numero verde 112.

Una trentina di comitati, una dozzina di associazioni, un centinaio di attivisti, sono a Milano a chiedere aiuto alle donne che vivono in situazioni di violenza. Sono le richieste di aiuto che vengono inviate ogni giorno al numero verde 112. Sono le richieste di aiuto che vengono inviate ogni giorno al numero verde 112.

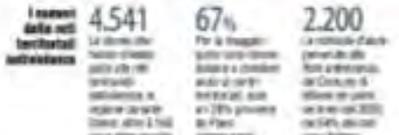
Una trentina di comitati, una dozzina di associazioni, un centinaio di attivisti, sono a Milano a chiedere aiuto alle donne che vivono in situazioni di violenza. Sono le richieste di aiuto che vengono inviate ogni giorno al numero verde 112. Sono le richieste di aiuto che vengono inviate ogni giorno al numero verde 112.

Una trentina di comitati, una dozzina di associazioni, un centinaio di attivisti, sono a Milano a chiedere aiuto alle donne che vivono in situazioni di violenza. Sono le richieste di aiuto che vengono inviate ogni giorno al numero verde 112. Sono le richieste di aiuto che vengono inviate ogni giorno al numero verde 112.



SEGGIO Stalking, crescono i casi: una denuncia ogni 2 giorni

Stalking, crescono i casi: una denuncia ogni 2 giorni. Stalking, crescono i casi: una denuncia ogni 2 giorni. Stalking, crescono i casi: una denuncia ogni 2 giorni.



Discriminazione femminile «Per Milano», dibattito con la ministra Bonetti

Discriminazione femminile «Per Milano», dibattito con la ministra Bonetti. Discriminazione femminile «Per Milano», dibattito con la ministra Bonetti. Discriminazione femminile «Per Milano», dibattito con la ministra Bonetti.

Alimentazione e stile di vita più sani per rinascere dopo i maltrattamenti

Alimentazione e stile di vita più sani per rinascere dopo i maltrattamenti. Alimentazione e stile di vita più sani per rinascere dopo i maltrattamenti. Alimentazione e stile di vita più sani per rinascere dopo i maltrattamenti.

Il Refettorio Ambrosiano chiama i giovani

Il Refettorio Ambrosiano chiama i giovani. Il Refettorio Ambrosiano chiama i giovani. Il Refettorio Ambrosiano chiama i giovani.

L'«Artigiano in Fiera» porta Paesi nuovi

L'«Artigiano in Fiera» porta Paesi nuovi. L'«Artigiano in Fiera» porta Paesi nuovi. L'«Artigiano in Fiera» porta Paesi nuovi.

IL PROGETTO

Alimentazione e stile di vita più sani per rinascere dopo i maltrattamenti

GIOVANNA SCIACCHITANO

Benessere e alimentazione equilibrata per le donne che intraprendono un cammino di uscita dalla violenza. Fondazione Valter Longo onlus e Cadmi, Casa di accoglienza delle Donne Maltrattate di Milano, hanno deciso di collaborare per garantire a tutte una vita lunga e in salute attraverso una sana nutrizione e uno stile di vita corretto, in modo da potenziare l'energia individuale e far sì che ognuna si senta meglio nel proprio corpo.

«La violenza ha un forte impatto sulla salute, sia fisica che mentale e sulla longevità delle donne, che spesso faticano a riacquistare uno stile di vita sano ed equilibrato – spiega Manuela Ulivi, presidente di Cadmi –. Sulla base delle nostre espe-

rienze possiamo affermare che il vissuto dei maltrattamenti può creare le condizioni per un rapporto malsano col cibo, fino ad arrivare a veri e propri disturbi alimentari quali anoressia o bulimia». Stanno nascendo, così, i primi "Punti longevità" all'interno del Centro antiviolenza Cadmi. «Il progetto prevede la formazione delle professioniste che assistono le donne – racconta Cristina Carelli, coordinatrice generale dell'associazione –; operatrici di accoglienza, psicologhe e nutrizioniste. Sono previsti anche eventi di socializzazione per poi avviare consulenze specifiche e momenti di informazione su alimentazione e stile di vita sani». Gli interventi saranno effettuati a partire da Milano per poi espandersi in Lombardia e in tutta Italia. Parte integrante del progetto sviluppato dalla Fondazione Longo per le ospiti di

Cadmi è la realizzazione delle linee guida nutrizionali e di stili di vita per rafforzare il sistema immunitario.

La Casa di Accoglienza è luogo d'ascolto, relazione e sostegno che dal 1986 è punto di riferimento per le donne che subiscono violenza fisica, psicologica, sessuale ed economica. In 35 anni hanno ascoltato e accolto oltre 30mila donne e ogni anno ricevono circa 800 richieste d'aiuto. Dall'accoglienza telefonica all'ospitalità nelle case a indirizzo segreto, dallo sportello legale al sostegno psicologico, fino alle azioni per l'inserimento lavorativo o la prevenzione, sono numerose le attività svolte da Cadmi. La Fondazione Longo si occupa di salute e longevità sana, effettuando visite gratuite per chi si trova in una situazione critica non solo di salute, ma anche economica.

© ASSOCIAZIONE FARMATA

Portale di attualità: Mi-Tomorrow

Data: 23/11/2021

Link all'articolo: <file:///C:/Users/utente/Downloads/mitomorrow.pdf>

MITOMORROW | LEGGI MILANO DOMANI | GIORNALE GRATUITO N. 105 | ANNO 8 | MARTEDÌ | 23 NOVEMBRE 2021



**Mi consigli
un lavoro?
Cinque proposte**
Posizioni aperte su Milano

A PAGINA 5



**«Tradizione
sulla cresta
dell'onda»**
Da Frangente con Sisti

A PAGINA 14



**Orgoglio,
pregiudizio
e Ferzaneide**
A teatro con #Siparia!

A PAGINA 17

IN DA CLUB

Fra incontri in presenza e in streaming
ci riprova anche la **Milano Music Week**
con Dapallo come quartier generale.
E il settore cerca di riprendere fiato.

SICURO da pagina 10



TOMORROW

Portale di attualità: Mi-Tomorrow

Data: 23/11/2021

Link all'articolo: <file:///C:/Users/utente/Downloads/mitomorrow.pdf>

Anteprima di pagina

A Milano Fondazione Valter Longo Onlus e CADMI insieme per sostenere il mondo femminile.
Matarazzo: «Un percorso di assistenza nutrizionale e psicologica per chi è in difficoltà»

«Un'alimentazione sana per la rinascita delle donne»



Manuela Sicuro

Due realtà che si uniscono per la salute, l'equilibrio psicofisico e la longevità del mondo femminile: Fondazione Valter Longo Onlus e CADMI - Casa di Accoglienza delle Donne Maltrattate di Milano hanno dato vita ad una collaborazione

che accompagnerà le donne che seguono un percorso di uscita dalla violenza, verso un cammino di rinascita attraverso una sana nutrizione e uno stile di vita corretto. I numeri del fenomeno sono più che mai importanti, secondo l'ISTAT il 31,5% delle donne fra i 16 e i 70 anni ha subito una qualche forma di violenza fisica o sessuale e la pandemia, la convivenza forzata, i problemi economici e l'eventuale perdita del lavoro hanno intensificato la criticità del problema. Il cibo e l'alimentazione assumono un valore importante nei momenti di violenza subiti dalle donne, spesso si va a minare quello che è il loro diritto all'equità e questo si ripercuote nelle loro condizioni di salute, rimesse a Mi-Tomorrow Antonella Matarazzo, direttore generale della Fondazione Valter Longo Onlus.

Quanto la violenza subita dalle donne impatta oggi sulla salute nutrizionale?

«Spesso la violenza si manifesta attraverso il controllo sul cibo, questo viene utilizzato anche come condizione di privazione, viene negato l'accesso fisico, sociale ed economico al cibo. Molto volte poi proprio nel momento del pasto si manifestano le maggiori situazioni di violenza o minaccia, quindi questo diventa un momento negativo

che provoca stati emotivi che portano ai disturbi alimentari».

Quali gli obiettivi di questa collaborazione con il CADMI?

«Potenziare le capacità di entrambe le strutture, cercando di dare risposte concrete per far acquisire consapevolezza maggiore del cibo e ricreare un rapporto di serenità tra donna, cucina e alimentazione. Il Progetto della Fondazione Valter Longo Onlus e del CADMI vuole per questo fornire nutrizioniste e psicologhe per creare un percorso condiviso, organizzare eventi di sensibilizzazione per un'alimentazione sana e fornire consulenza nutrizionale gratuita e personalizzata per le ospiti del CADMI. Obiettivo ulteriore è estenderlo poi al resto d'Italia nei centri anti violenza di Di.Re».

Parte del progetto è la realizzazione delle Linee Guida nutrizionali, quali sono?

«Abbiamo scritto un documento piuttosto importante, ma di agevole lettura, destinato al mondo femminile nella sua interezza, dal concepimento all'allattamento, una serie di passaggi nella vita di una donna che necessitano di una maggiore conoscenza e consapevolezza del tema. Far capire come la nutrizione agevola il sistema immunitario ad essere più pronto in alcune fasi

fondamentali della vita della donna».

Nel rapporto cibo-salute

quali è la situazione a Milano?

«Nel post pandemia i dati a Milano vanno di pari passo con il resto d'Italia e hanno dimostrato quanto determinate patologie non trasmissibili, insieme all'avanzare dell'età, siano state correlate per l'alto numero dei decessi. Inoltre è stato dimostrato come la nutrizione sia uno di questi fattori di rischio, per questo per poter contrastare queste patologie ha assunto ancora più importanza la nostra azione. Abbiamo la possibilità di intervenire durante il corso della vita, per poter permettere a tutti di invecchiare in maniera sana».

info@valterlongo.org

STOP AI DUBBI

Una grande maratona tv il 29 novembre



Una diretta social e sulle tv prevista nel pomeriggio di lunedì 29 novembre. È la maratona organizzata da Regione Lombardia con la partecipazione di esperti tra cui Alberto Mantovani, Carlo Signorelli, Giuseppe Ruzzini, Sergio Atmignani, Andrea Gori, Marina Picca per diffondere "un'informazione chiara, corretta e scintillante sulla vaccinazione anti-Covid e sulla stessa malattia da Covid e per sensibilizzare i cittadini sull'importanza di continuare a vaccinarsi". È già possibile inviare domande all'indirizzo di posta elettronica stopaiidubbi@regione.lombardia.it o mandare un messaggio whatsapp al numero **334.63.24.686 PC**

info@valterlongo.org

Una mattinata per combattere la violenza sulle donne

APPUNTAMENTO GIOVEDÌ CON L'ASSOCIAZIONE PER MILANO ONLUS

Piero Crosani

"To Fight Violence against Women". Trafitto combattere la violenza sulle donne. Da questa esortazione nasce la conferenza promossa dall'Associazione

"Per Milano Onlus" in programma dopodomani, giovedì 25 novembre, con una mattinata di confronto tra istituzioni e rappresentanti del mondo sociale dalle 9.30 presso la Sala Buzzati (via Balzan 3). Si tratta di una nuova tappa del percorso di contrasto alla violenza di genere intrapreso quest'anno da "Per Milano Onlus" insieme a "Fondazione di Comunità Milano", attraverso "TogerHar", un calendario di attività realizzate per raccogliere fondi, sensibilizzare, divulgare la cultura del rispetto. Nel corso della mattinata saranno resi noti alcuni dati del "Rapporto TogerHar", un lavoro che sarà poi raccontato il prossimo 8 marzo, in occasione di un grande appuntamento internazionale. «Abbiamo voluto fortemente



contribuire a questo progetto mettendo a disposizione la nostra competenza» spiega Stefano Achermann, CEO di It's Shaping The Future S.p.A. - Pensiamo che sia fondamentale promuovere la consapevolezza di un problema così diffuso e così devastante per le donne». Per approfondimenti permilano.org

info@valterlongo.org

Portale di attualità: Mi-Tomorrow

Data: 23/11/2021

Link all'articolo: <file:///C:/Users/utente/Downloads/mitomorrow.pdf>



salute / #MITOMORROW

salute / #MITOMORROW

A Milano Fondazione Valter Longo Onlus e CADMI insieme per sostenere il mondo femminile.
Matarazzo: «Un percorso di assistenza nutrizionale e psicologica per chi è in difficoltà»

«Un'alimentazione sana per la rinascita delle donne»



Manuela Sicuro

Due realtà che si uniscono per la salute, l'equilibrio psicofisico e la longevità del mondo femminile. Fondazione Valter Longo Onlus e CADMI - Casa di Accoglienza delle Donne Maltrattate di Milano hanno dato vita ad una collaborazio-

ne che accompagnerà le donne, che seguono un percorso di uscita dalla violenza, verso un cammino di rinascita attraverso una sana nutrizione e uno stile di vita corretto. I numeri del fenomeno sono più che mai importanti, secondo l'ISTAT il 31,5% delle donne fra i 16 e i 70 anni ha subito una qualche forma di violenza fisica o sessuale e la pandemia, la convivenza forzata, i problemi economici e l'eventuale perdita del lavoro hanno intensificato la criticità del problema. «Il cibo e l'alimentazione assumono un valore importante nei momenti di violenza subiti dalle donne, spesso si va a minare quello che è il loro diritto all'equità e questo si ripercuote nelle loro condizioni di salute», racconta a *Mi-Tomorrow* Antonluca Matarazzo, direttore generale della Fondazione Valter Longo Onlus.

Quanto la violenza subita dalle donne impatta oggi sulla salute nutrizionale?

«Spesso la violenza si manifesta attraverso il controllo sul cibo, questo viene utilizzato anche come condizione di privazione, viene negato l'accesso fisico, sociale ed economico al cibo. Molte volte poi proprio nel momento del pasto si manifestano le maggiori situazioni di violenza o minaccia, quindi questo diventa un momento negativo

Portale di attualità: Mi-Tomorrow

Data: 23/11/2021

Link all'articolo: <file:///C:/Users/utente/Downloads/mitomorrow.pdf>



salute / #TOMORROW

che provocava stati emotivi che portavano ai disturbi alimentari».

Quali gli obiettivi di questa collaborazione con il CADMI?

«Potenziare le capacità di entrambe le strutture, cercando di dare risposte concrete per far acquisire consapevolezza maggiore del cibo e ricreare un rapporto di serenità tra donna, cucina e alimentazione. Il Progetto della Fondazione Valter Longo Onlus e del CADMI vuole per questo formare nutrizioniste e psicologhe per creare un percorso condiviso, organizzare eventi di sensibilizzazione per un'alimentazione sana e fornire consulenza nutrizionale gratuita e personalizzata per le ospiti del CADMI. Obiettivo ulteriore è estenderlo poi al resto d'Italia nei centri antiviolenza di D.i.Re».

Parte del progetto è la realizzazione delle Linee Guida nutrizionali, quali sono?

«Abbiamo scritto un documento piuttosto importante, ma di agevole lettura, destinato al mondo femminile nella sua interezza, dal concepimento all'allattamento, una serie di passaggi nella vita di una donna che necessitano di una maggiore conoscenza e consapevolezza del tema. Far capire come la nutrizione agevola il sistema immunitario ad essere più pronto in alcune fasi

fondamentali della vita della donna».

Nel rapporto cibo-salute qual è la situazione a Milano?

«Nel post pandemia i dati a Milano vanno di pari passo con il resto d'Italia e hanno dimostrato quanto determinate patologie non trasmissibili, insieme all'avanzare dell'età, siano state concause per l'alto numero dei decessi. Inoltre è stato dimostrato come la nutrizione sia uno di questi fattori di rischio, per questo per poter contrastare queste patologie ha assunto ancora più importanza la nostra azione, abbiamo la possibilità di intervenire durante il corso della vita, per poter permettere a tutti di invecchiare in maniera sana».

«RIPRODUZIONE RISERVATA»

Data: 25/11/2021

Mensile di attualità al femminile: Silhouette Donna

Diffusione: 133.690

SILHOUETTE *Donna*



SILHOUETTE
Linea, bellezza, benessere, attualità

LA DIETA DELLE COMBINAZIONI VINCENTI -3 KG IN 2 SETTIMANE PER ARRIVARE IN FORMA A NATALE

Arena 25 - numero 12 - dicembre 2021 - P.I. 24/11/2021 - mensile

rotolini o cedimenti A OGNI INESTETISMO LA SUA RADIOFREQUENZA

face time
TRATTAMENTI ULTRA GLOW PER IL VISO

CELLULITE thermal power a casa tua

capelli
IL RITORNO DEL FRISÉ

POCKET € 2,50 con lo smalto

DA NON PERDERE

LO SMALTO #peeloff glam di CATRICE

IN 8 COLORI GLITTERATI

SI TOGLIE COME UNO STICKER

Data: 25/11/2021

Mensile di attualità al femminile: Silhouette Donna

Diffusione: 133.690

SILHOUETTE *Donna*



SPLENDERE *come una dea*

Appeal da dea misteriosa per Angelina Jolie. Merito anche di un insolito gioiello, il chin cuff, che mette in risalto i lineamenti e si sposa con un trucco

"nude". Il chin cuff della Jolie, firmato dalla designer Nina Berenato, si fissa delicatamente all'interno della bocca e poi si modella sul viso.

UNA FRAGRANZA PER FARSI RICORDARE

Dai bastoncini si diffonde una fragranza preziosa che dà un tocco in più alla casa con il diffusore d'ambiente Bianco di Carrara di Salvatore Ferragamo. Per un regalo sofisticato che ti farà davvero ricordare (perfetto anche per "lui").



Dalla Fondazione Valter Longo Onlus supporto nutrizionale alle donne maltrattate nelle Case di Accoglienza Cadmi. Un aiuto per rinascere

flash

non perdere il prossimo numero!
con **CATRICE** il nuovo anno inizierà al meglio.

Per te un inizio anno splendido con il tocco di classe firmato CATRICE. Se ti piacciono i look super bold, drammatici, da vera star, puoi scegliere EYEconomista High Volume High Care Mascara Occhi Effetto Volumizzante. Per creare uno sguardo seducente, dolce e ammaliante è invece perfetto Prêt-à-Volume Mascara Occhi Effetto Vellutato. Completa i tuoi look con una nail art impeccabile scegliendo una delle due varianti colore di ICONAILS Gel Lacquer Smalto Unghie che dura 7 giorni senza top coat. E per unghie ancora più belle: 99% Natural Olio per Unghie.

Prenota Silhouette donna di gennaio in edicola dal 24 dicembre. Per te, a scelta, i mascara EYEconomista e Prêt-à-Volume, in versione classica e waterproof; 2 varianti di smalto ICONAILS e il 99% Natural Olio per Unghie. Non farteli sfuggire!





Data: 25/11/2021

Mensile di attualità al femminile: Silhouette Donna

Diffusione: 133.690

SILHOUETTE *Donna*



Dalla Fondazione Valter Longo Onlus
supporto nutrizionale alle donne
maltrattate nelle Case di Accoglienza
Cadmi. Un aiuto per rinascere



Fondazione Valter Longo Onlus lancia la seconda Call to Action per la Campagna Visita Sospesa 2021

FONDAZIONE
VALTER LONGO
La nutrizione cambia la vita

A NATALE REGALA
LA NUTRIZIONE CHE CAMBIA LA VITA

www.fondazionevalterlongo.org/dona-ora/

DONA UNA
VISITA SOSPESA



Fondazione Valter Longo Onlus lancia la seconda Call to Action per la Visita Sospesa 2021

Indice

Totale articoli: 11

Online: 5 - Offline: 6

Articoli Online:

Data:	Media:	Link all'articolo:	Titolo:	Pag.:
23/11/2021	FamigliaCristiana.it		Doniamo una visita sospesa per prevenire le malattie.	1
23/12/2021	Panorama.it	https://www.panorama.it/lifestyle/natale-solidale-tecchio-longo	Natale Solidale: al via la seconda Call to Action della Fondazione Valter Longo Onlus.	5
17/12/2021	Gazzetta.it	https://alimentazione.gazzetta.it/informa/17-12-2021/natale-solidale-2021-forma-e-benessere-con-la-visita-sospesa-56760	Natale Solidale: forma e benessere con la visita sospesa.	10
17/12/2021	Amica.it	www.amica.it/gallery/regali-benessere-idee-box-relax-natale-2021/?item=11	Regali benessere: idee e box a tema relax per Natale 2021	14
14/21/2021	ELLE.it	www.elle.com/it/lifestyle/g38423542/regali-natale-2021-solidali/	Le iniziative e le idee regalo per un Natale 2021 all'insegna della solidarietà.	15
8/12/2021	Ok-Salute.it	www.ok-salute.it/benessere/regali-solidali-10-buone-idee-per-il-giorno-di-natale/	Un libro per la ricerca.	18



Articoli Offline:

Data:	Media:	Titolo:	Pag.:
9/12/2021	OGGI	Regala la salute.	22
3/12/2021	F	Regala una visita specialistica.	25
1/12/2021	Confidenze	Alimentazione sana per tutti.	28
15/12/2021	Intimità	E' tempo di solidarietà.	31
9/12/2021	Diva & Donna	La Fondazione Longo rilancia la Visita Sospesa.	34
16/12/2021	MIO	Al via la seconda Call to Action della Fondazione Valter Longo Onlus per la visita sospesa.	37



Online

Portale di attualità: Famigliacristiana.it

Data: 23/11/2021

Link all'articolo:

<https://www.famigliacristiana.it/articolo/doniamo-una-visita-sospesa-per-prevenire-le-malattie.aspx>



FONDAZIONE
VALTER LONGO
La nutrizione cambia la vita

A NATALE REGALA
LA NUTRIZIONE CHE CAMBIA LA VITA

www.fondazionevalterlongo.org/dona-ora/

DONA UNA
VISITA SOSPESA

DONIAMO UNA VISITA SOSPESA PER PREVENIRE LE MALATTIE

23/11/2021 La fondazione Valter Longo, che punta sulla corretta nutrizione per prevenire malattie cardiovascolari, tumori e diabete, lancia l'iniziativa per cui con 25 euro si può donare una visita presso i suoi centri



Portale di attualità: Famigliacristiana.it

Data: 23/11/2021

Link all'articolo:

<https://www.famigliacristiana.it/articolo/doniamo-una-visita-sospesa-per-prevenire-le-malattie.aspx>



L'alimentazione può salvare una vita? Certamente sì, in quanto oggi possiamo affermare che **la sana nutrizione e uno stile di vita corretto possono funzionare come il farmaco naturale più potente che abbiamo a disposizione per prevenire le cosiddette "patologie non trasmissibili"**, come tumori, diabete, obesità, malattie cardiovascolari, autoimmuni, neurodegenerative. In grado di intervenire in modo preventivo non solo per salvare una vita, ma su oltre un terzo delle malattie o morti premature che avvengono in Italia, evitabili proprio grazie ad una alimentazione corretta, al controllo del peso e ad uno stile di vita equilibrato.

Torna la Call to Action alla "Visita sospesa"
Anche quest'anno, forte del successo della prima edizione della Campagna per la "Visita Sospesa", **Fondazione Valter Longo Onlus**, da sempre in prima linea in Italia per garantire a tutti, in particolare alle persone che vivono una particolare condizione di disagio economico, **opportunità e uguaglianza di cure**, ha deciso anche quest'anno di lanciare un appello a tutti ad accorciare le distanze e a salvare una vita. In occasione del Natale, che è da sempre un momento di forte aggregazione sociale e di festa che tutti hanno diritto di trascorrere in salute e serenità, Fondazione Valter Longo Onlus ripropone la seconda Call to Action "Visita sospesa" dove, **con poco più di una donazione simbolica a partire da 25 euro** si può fare veramente la differenza, mettendo a disposizione dei meno fortunati e delle persone più fragili l'arma più potente per porre le basi di una vita lunga e in salute.



Portale di attualità: Famigliacristiana.it

Data: 23/11/2021

Link all'articolo:

<https://www.famgliacristiana.it/articolo/doniamo-una-visita-sospesa-per-prevenire-le-malattie.aspx>



Grazie ai contributi raccolti, pazienti in povertà o in difficoltà economiche, bambini, adulti e anziani svantaggiati potranno fruire gratuitamente della “visita sospesa” e saranno accolti presso il Punto Longevità di Milano o assistiti presso le strutture e i servizi territoriali presso i quali la Onlus opera attraverso un team specializzato di nutrizionisti, deputati a curare l’equilibrio alimentare, la salute e la longevità dei più fragili, anche integrando il loro supporto alle cure mediche tradizionali. Per una visita in totale sicurezza, i colloqui saranno garantiti anche tramite WhatsApp, Skype o attraverso un consulto telefonico.

Come

donare

È possibile fare la propria donazione direttamente dal sito della Fondazione Valter Longo Onlus, nella sezione dedicata: www.fondazionevalterlongo.org/dona-ora/

Metà dei decessi sono “evitabili” con la prevenzione primaria. Le persone che muoiono prematuramente prima dei 75 anni a causa di malattie “evitabili”, è del 33,7% del totale dei decessi, con una predominanza di mortalità maschile rispetto a quella femminile. Ma grazie ai dati recentemente diffusi e piuttosto chiari, si può affermare **che intervenire direttamente sull’invecchiamento nel corso del tempo potrebbe essere una formula preventiva di molte patologie e fragilità** generale più efficace rispetto a quella attuata ora di curare ogni singola malattia al momento del suo apparire: oggi circa la metà dei decessi considerati “evitabili” attraverso la prevenzione primaria è causata dalle malattie cardiovascolari - in particolare, **da infarto (32%) e ictus (16%), seguiti dalle patologie tumorali, tra le quali il cancro al colon (12%) e al seno (9%); dal diabete**, le cui diagnosi negli ultimi 40 anni si sono quadruplicate a livello globale, e dall’obesità, quinto più importante fattore di rischio globale, aumentata del 60% negli ultimi 30 anni in Italia (Dati Ministero della Salute, Istat ed Eurostat). Ma non solo: 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%.



Portale di attualità: Famigliacristiana.it

Data: 23/11/2021

Link all'articolo:

<https://www.famgliacristiana.it/articolo/doniamo-una-visita-sospesa-per-prevenire-le-malattie.aspx>



La nutrizione sana che ti salva la vita
Parlare di salute, oggi, non può significare esclusivamente curare le malattie, ma significa permettere alle persone di non ammalarsi, intervenendo in modo preventivo su determinati fattori di rischio acceleratori dell'invecchiamento stesso, come regime alimentare ed esercizio fisico, capaci di incidere sul miglioramento generale della salute e di agevolare una sana longevità.

Informazione, monitoraggio e interventi pro-longevità sana sono il “tris di assi” vincente che Fondazione Valter Longo Onlus propone per combattere le malattie evitabili di bambini e adulti. Attraverso visite personalizzate, programmi di educazione alimentare e divulgazione scientifica mirata, i nutrizionisti della Fondazione lavorano insieme a medici di base, specialisti, pediatri, operatori sanitari per cambiare la vita alle persone a rischio o già malate attraverso la nutrizione sana.

Portale di attualità del settimanale Panorama: Panorama.it

Data: 23/12/2021

Link all'articolo: <https://www.panorama.it/lifestyle/natale-solidale-techio-longo>

PANORAMA



LIFESTYLE 19 Dicembre 2021

Il Natale solidale

Sono diverse le iniziative che in tutta Italia si rivolgono a chi ha più bisogno. E non solo di soldi, forse di affetto

Andrea Soglio

Aiuto alle persone in difficoltà. Natale per molte realtà vuol dire anche questo. Significa guardare oltre le proprie necessità e pensare ad un dono verso chi è lontano, poco conosciuto ma comunque bisognoso di aiuto. Queste due iniziative lodevoli pensate in queste feste per chi ha davvero bisogno: di un po' di bellezza e un po' di sicurezza.

Portale di attualità del settimanale Panorama: [Panorama.it](https://www.panorama.it)

Data: 23/12/2021

Link all'articolo: <https://www.panorama.it/lifestyle/natale-solidale-tecchio-longo>

PANORAMA

- Natale Solidale 2021: al via la seconda Call to Action della Fondazione Valter Longo Onlus per la “Visita Sospesa”, per garantire anche ai più fragili il diritto alla salute

Perché la prevenzione delle più importanti patologie passa dalla nutrizione che cambia la vita? L'alimentazione può salvare una vita? Certamente sì, in quanto oggi possiamo affermare che la sana nutrizione e uno stile di vita corretto possono funzionare come il farmaco naturale più potente che abbiamo a disposizione per prevenire le cosiddette “patologie non trasmissibili”, come tumori, diabete, obesità, malattie cardiovascolari, autoimmuni, neurodegenerative. In grado di intervenire in modo preventivo non solo per salvare una vita, ma su oltre un terzo delle malattie o morti premature che avvengono in Italia, evitabili proprio grazie ad una alimentazione corretta, al controllo del peso e ad uno stile di vita equilibrato.

Portale di attualità del settimanale Panorama: Panorama.it

Data: 23/12/2021

Link all'articolo: <https://www.panorama.it/lifestyle/natale-solidale-tecchio-longo>

PANORAMA

Torna la Call to Action alla "Visita sospesa" Anche quest'anno, forte del successo della prima edizione della Campagna per la "Visita Sospesa", Fondazione Valter Longo Onlus, da sempre in prima linea in Italia per garantire a tutti, in particolare alle persone che vivono una particolare condizione di disagio economico, opportunità e uguaglianza di cure, ha deciso anche quest'anno di lanciare un appello a tutti ad accorciare le distanze e a salvare una vita. In occasione del Natale, che è da sempre un momento di forte aggregazione sociale e di festa che tutti hanno diritto di trascorrere in salute e serenità, Fondazione Valter Longo Onlus ripropone la seconda Call to Action "Visita sospesa" dove, con poco più di una donazione simbolica a partire da 25 euro si può fare veramente la differenza, mettendo a disposizione dei meno fortunati e delle persone più fragili l'arma più potente per porre le basi di una vita lunga e in salute. Grazie ai contributi raccolti, pazienti in povertà o in difficoltà economiche, bambini, adulti e anziani svantaggiati potranno fruire gratuitamente della "visita sospesa" e saranno accolti presso il Punto Longevità di Milano o assistiti presso le strutture e i servizi territoriali presso i quali la Onlus opera attraverso un team specializzato di nutrizionisti, deputati a curare l'equilibrio alimentare, la salute e la longevità dei più fragili, anche integrando il loro supporto alle cure mediche tradizionali. Per una visita in totale sicurezza, i colloqui saranno garantiti anche tramite WhatsApp, Skype o attraverso un consulto telefonico. Come donare È possibile fare la propria donazione direttamente dal sito della Fondazione Valter Longo Onlus, nella sezione dedicata:

<https://www.fondazionevalterlongo.org/dona-ora/>



Portale di attualità del settimanale Panorama: Panorama.it

Data: 23/12/2021

Link all'articolo: <https://www.panorama.it/lifestyle/natale-solidale-tecchio-longo>

PANORAMA



Metà dei decessi sono “evitabili” con la prevenzione primaria. Le persone che muoiono prematuramente prima dei 75 anni a causa di malattie “evitabili”, è del 33,7% del totale dei decessi, con una predominanza di mortalità maschile rispetto a quella femminile. Ma grazie ai dati recentemente diffusi e piuttosto chiari, si può affermare che intervenire direttamente sull'invecchiamento nel corso del tempo potrebbe essere una formula preventiva di molte patologie e fragilità generale più efficace rispetto a quella attuata ora di curare ogni singola malattia al momento del suo apparire: oggi circa la metà dei decessi considerati “evitabili” attraverso la prevenzione primaria è causata dalle malattie cardiovascolari - in particolare, da infarto (32%) e ictus (16%), seguiti dalle patologie tumorali, tra le quali il cancro al colon (12%) e al seno (9%); dal diabete, le cui diagnosi negli ultimi 40 anni si sono quadruplicate a livello globale, e dall'obesità, quinto più importante fattore di rischio globale, aumentata del 60% negli ultimi 30 anni in Italia (Dati Ministero della Salute, Istat ed Eurostat). Ma non solo: 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%.

La nutrizione sana che ti salva la vita Parlare di salute, oggi, non può significare esclusivamente curare le malattie, ma significa permettere alle persone di non ammalarsi, intervenendo in modo preventivo su determinati fattori di rischio acceleratori dell'invecchiamento stesso, come regime alimentare ed esercizio fisico, capaci di incidere sul miglioramento generale della salute e di agevolare una sana longevità. Informazione, monitoraggio e interventi pro-longevità sana sono il “tris di assi” vincente che Fondazione Valter Longo Onlus propone per combattere le malattie evitabili di bambini e adulti. Attraverso visite personalizzate, programmi di educazione alimentare e divulgazione scientifica mirata, i nutrizionisti della Fondazione lavorano insieme a medici di base, specialisti, pediatri, operatori sanitari per cambiare la vita alle persone a rischio o già malate attraverso la nutrizione sana.

Portale di attualità: Gazzetta.it

Data: 17/12/2021

Link all'articolo:

<https://alimentazione.gazzetta.it/in-forma/17-12-2021/natale-solidale-2021-forma-e-benessere-con-la-visita-sospesa-56760>

La Gazzetta dello Sport
Tutto il rosa  della vita

ALIMENTAZIONE
L'INIZIATIVA

Natale solidale 2021: forma e benessere con la "Visita Sospesa"



Portale di attualità: Gazzetta.it

Data: 17/12/2021

Link all'articolo:

<https://alimentazione.gazzetta.it/in-forma/17-12-2021/natale-solidale-2021-forma-e-benessere-con-la-visita-sospesa-56760>

La Gazzetta dello Sport
Tutto il rosa  della vita

La Fondazione Walter Longo dà il via alla seconda "Call to Action" per garantire, anche ai più fragili, a chi è in difficoltà economiche il diritto alla salute

Sabrina Commis

17/12/2021

*L'alimentazione può salvare una vita? Sì: la **sana nutrizione** e uno **stile di vita corretto** possono funzionare come il farmaco naturale più potente che abbiamo a disposizione per prevenire le patologie non trasmissibili: tumori, **diabete**, obesità, malattie cardiovascolari, autoimmuni, neurodegenerative.*

Oltre un terzo delle malattie o morti premature in Italia, sarebbero evitabili grazie a una alimentazione corretta, al controllo del peso, a uno stile di vita equilibrato.

Portale di attualità: Gazzetta.it

Data: 17/12/2021

Link all'articolo:

<https://alimentazione.gazzetta.it/in-forma/17-12-2021/natale-solidale-2021-forma-e-benessere-con-la-visita-sospesa-56760>

La Gazzetta dello Sport
Tutto il rosa  della vita

COS'È CALL TO ACTION "VISITA SOSPESA" – È la proposta della **Fondazione Valter Longo Onlus** di garantire a tutti, *in particolare alle persone che vivono in condizioni di disagio economico, opportunità e uguaglianza di cure*. In occasione del Natale, la Fondazione ripropone la seconda **Call to Action "Visita sospesa"**: con poco più di una donazione simbolica a partire da **25 euro** si può fare la differenza.

Grazie ai contributi raccolti, **pazienti in povertà o in difficoltà economiche, bambini, adulti e anziani svantaggiati** potranno fruire **gratuitamente della "visita sospesa"**, saranno accolti presso il **Punto Longevità di Milano** o assistiti presso le strutture e i servizi territoriali nei quali la Onlus opera attraverso un **team specializzato di nutrizionisti**, deputati a curare l'equilibrio alimentare, la salute e la longevità dei più fragili.

Portale di attualità: Gazzetta.it

Data: 17/12/2021

Link all'articolo:

<https://alimentazione.gazzetta.it/in-forma/17-12-2021/natale-solidale-2021-forma-e-benessere-con-la-visita-sospesa-56760>

La Gazzetta dello Sport
Tutto il rosa  della vita

Per una visita in totale sicurezza, **i colloqui saranno garantiti anche tramite WhatsApp, Skype o** attraverso un consulto telefonico. **Come donare?** È possibile fare la propria donazione direttamente dal sito della Fondazione nella sezione dedicata.

Seguici sui nostri canali social!

Portale di attualità al femminile: AMICA.it

Data:

Link all'articolo:

<https://www.amica.it/gallery/regali-benessere-idee-box-relax-natale-2021/?item=11>

AMICA



FONDAZIONE
VALTER LONGO
La nutrizione cambia la vita

A NATALE REGALA
LA NUTRIZIONE CHE CAMBIA LA VITA

www.fondazionevalterlongo.org/dona-ora/

DONA UNA
VISITA SOSPESA

Benessere significa anche fare bene agli altri. Ecco perché dovrete pensare di rivolgervi a regali per la beneficenza come la "Visita Sospesa" della Fondazione Valter Longo Onlus. Per Natale, perciò, con una donazione simbolica di 25 euro potrete fare la differenza e mettere a disposizione dei meno fortunati il team s...

Portale di attualità al femminile: ELLE.it

Data: 14/12/2021

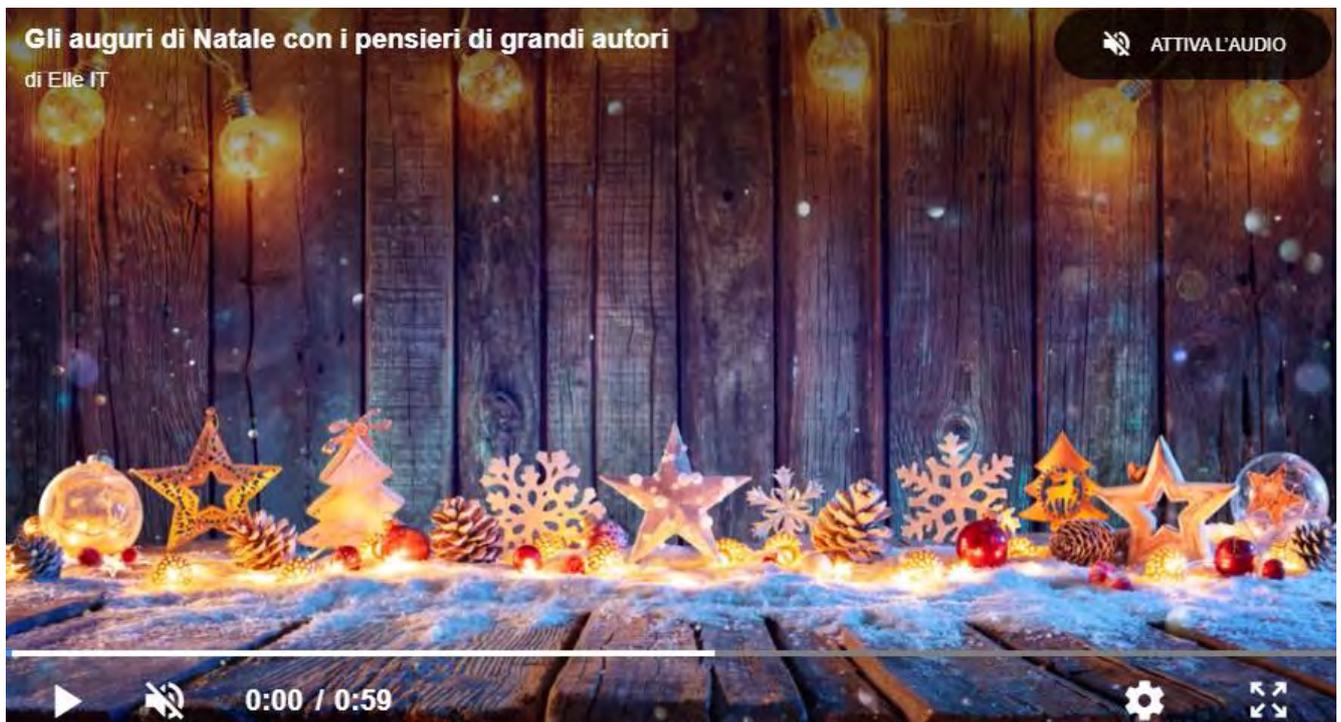
Link all'articolo: <https://www.elle.com/it/lifestyle/g38423542/regali-natale-2021-solidali/>

ELLE

Le iniziative e le idee regalo per un Natale 2021 all'insegna della solidarietà e della beneficenza

— *Per un Natale dal cuore grande*

ELLE DI REDAZIONE DIGITAL 14/12/2021



Portale di attualità al femminile: ELLE.it

Data: 14/12/2021

Link all'articolo: <https://www.elle.com/it/lifestyle/g38423542/regali-natale-2021-solidali/>

ELLE

"Se ci diamo la mano i miracoli si fanno e il giorno di Natale durerà tutto l'anno" scriveva Gianni Rodari nella poesia *Lo zampognaro*. Allo stesso modo ci piacerebbe che il Natale 2021 fosse all'insegna della solidarietà e non fosse però l'unica buona azione dell'anno, ma la prima di una lunghissima serie di azioni importanti da fare per gli altri. Tante sono le iniziative per il Natale solidale 2021, tra la possibilità di acquistare oggettistica, food e beverage o semplicemente fare donazioni all'ente che sentiamo più vicino alla nostra causa. A Natale 2021 possiamo quindi davvero impegnarci per essere sul serio "tutti più buoni". Ecco quindi la nostra selezione delle iniziative per il Natale solidale 2021.

Portale di attualità al femminile: ELLE.it

Data: 14/12/2021

Link all'articolo: <https://www.elle.com/it/lifestyle/g38423542/regali-natale-2021-solidali/>

ELLE

Natale solidale 2021: Fondazione Valter Longo



L'alimentazione può salvare una vita? Certamente sì, in quanto oggi possiamo affermare che la sana nutrizione e uno stile di vita corretto possono funzionare come il farmaco naturale più potente che abbiamo a disposizione per prevenire le cosiddette "patologie non trasmissibili", come tumori, diabete, obesità, malattie cardiovascolari, autoimmuni, neurodegenerative. In grado di intervenire in modo preventivo non solo per salvare una vita, ma su oltre un terzo delle malattie o morti premature che avvengono in Italia, evitabili proprio grazie ad una alimentazione corretta, al controllo del peso e ad uno stile di vita equilibrato. Grazie ai contributi raccolti, pazienti in povertà o in difficoltà economiche, bambini, adulti e anziani svantaggiati potranno fruire gratuitamente della "visita sospesa" e saranno accolti presso il Punto Longevità di Milano o assistiti presso le strutture e i servizi territoriali presso i quali la Onlus opera attraverso un team specializzato di nutrizionisti, deputati a curare l'equilibrio alimentare, la salute e la longevità dei più fragili, anche integrando il loro supporto alle cure mediche tradizionali. Per una visita in totale sicurezza, i colloqui saranno garantiti anche tramite WhatsApp, Skype o attraverso un consulto telefonico.

Portale di attualità del mensile **Ok Salute e benessere**: [OK-Salute.it](https://www.ok-salute.it)

Data: 08/12/2021

Link all'articolo:

<https://www.ok-salute.it/benessere/regali-solidali-10-buone-idee-per-il-giorno-di-natale/>



Benessere

Regali solidali: 10 (più 1) buone idee per il giorno di Natale

Dal bicchiere da tenere sulla scrivania alla bottiglia per fare un brindisi fino al classico panettone, ecco pensieri natalizi che fanno piacere a noi e bene agli altri

 Redazione OK-Salute ✉ 8 Dicembre 2021 Last Updated: 8 Dicembre 2021 📄 3 minuti di lettura





Portale di attualità del mensile Ok Salute e benessere: OK-Salute.it

Data: 08/12/2021

Link all'articolo:

<https://www.ok-salute.it/benessere/regali-solidali-10-buone-idee-per-il-giorno-di-natale/>



Prima di **Natale** ci sono sempre un paio di occasioni in cui si viene **invitati a casa di un amico** e non si sa cosa portare. Oppure ci sono puntualmente quelle due o tre persone, conoscenti o colleghi, a cui si vuole fare un pensierino, ma senza esagerare. Sono entrambe ottime circostanze per scegliere un **regalo solidale**, evitando acquisti banali e riempitivi. Le opzioni offerte da **fondazioni, associazioni e ospedali** per sostenere una buona causa o la ricerca scientifica permettono di spendere **dagli 8 fino ai 45 euro**. A casa di un amico si può portare una bottiglia di **prosecco** o un **panettone**, mentre per il conoscente o la collega si può acquistare una **tazza**, una **shopper** oppure una **t-shirt**. Ecco qualche idea.

Portale di attualità del mensile Ok Salute e benessere: OK-Salute.it

Data: 08/12/2021

Link all'articolo:

<https://www.ok-salute.it/benessere/regali-solidali-10-buone-idee-per-il-giorno-di-natale/>

ok SALUTE E BENESSERE

Un libro per la ricerca



Come tutti i libri dello scienziato, anche i proventi dell'ultimo titolo di Valter Longo, "Il cancro a digiuno" (Vallardi, 18,90 euro) vengono devoluti a due associazioni non profit. La Fondazione Valter Longo Onlus, in Italia, e la Create Cures Foundation, negli Stati Uniti, per promuovere e sponsorizzare la ricerca su **terapie alternative** per malattie come l'Alzheimer, le malattie cardiovascolari, il diabete e la sclerosi multipla.



Offline



OGGI

S DONI SOLIDALI

Dal cuore un omaggio per aiutare i più fragili

FARINE E FIORI, PASTA, DOLCI E VINO: TANTI OGGETTI DA OFFRIRE A NATALE PENSANDO A CHI VIVE CONDIZIONI DI DIFFICOLTÀ

Giulia Arena, 27

L'attrice ed ex Miss Italia è testimonial del Natale Airc.

▲ VESTI LA RICERCA
T-shirt (disponibile in bianco e rosso) a favore della Gruppo San Donato Foundation (€ 25).

◀ REGALA LA SALUTE
Con la "Visita Sospesa" di Fondazione Valter Longo Onlus, doni una visita a bambini, anziani e adulti svantaggiati (€ 25).

◀ ABBINATA TRADIZIONALE
Panettone con uvetta e canditi e Pandoro per sostenere Cbm Italia onlus in combinata gourmet da 1 kg (€ 29,90).

◀ BOLLICINE CONTRO IL CANCRO
I prosecci Docg Follador pensano alla fondazione Vialli e Mauro per la ricerca su Sla e tumori (da € 19,90).

▲ STOP ALL'ALZHEIMER
Fino al 15 dicembre alla Coop si possono acquistare i ciclamini a sostegno di Aircalz (devoluto € 1 per ogni fiore).

UNA MANO ▶ AI POVERI
Un cofanetto Ben Fatto! di Alce Nero e Antoniano di Bologna con farine di cicerchie e miglio (da € 6).

▲ GNOMI SEGNAPOSTO
Un portafortuna dal Dottor Sorriso che aiuta i bambini in ospedale (set da 3, donazione consigliata € 7).

OGGI 115

Settimanale di attualità & gossip: OGGI

Data: 09/12/2021

Diffusione: 309.628 copie

OGGI

S DONI SOLIDALI



◀ **REGALA LA SALUTE**
Con la "Visita Sospesa" di Fondazione Valter Longo Onlus, doni una visita a bambini, anziani e adulti svantaggiati (€ 25).

Settimanale di attualità al femminile: F

Data: 03/12/2021

Diffusione: 182.710



Settimanale di attualità al femminile: F

Data: 03/12/2021

Diffusione: 182.710



BENESSERE NEWS

DI CHIARA DALL'ANESE

Alimentazione, salute, psicologia, fitness

Le sette migliori notizie della settimana

PALESTRA ANTI ANSIA

1 Che l'attività fisica abbia effetti positivi sull'umore è noto. Un'ulteriore conferma arriva da uno studio dell'università di Göteborg (Svezia), che ne ha osservato i benefici sulle forme d'ansia. Risultato: con un'ora di workout a media e alta intensità, tre volte alla settimana, i sintomi migliorano anche tra chi soffre di tale disturbo da diversi anni.



4 TAZZE ANTIETÀ
Oltre a fornire sprint ed energia, tè e caffè proteggono anche il cervello. Secondo uno studio su *PLoS Medicine*, berne due o tre tazze al giorno riduce del 30 per cento il rischio di ictus e demenza. Il merito sarebbe di alcune molecole che stimolano la produzione di sostanze protettive per i neuroni.

5 REGALA UNA VISITA SPECIALISTICA
Per aiutare anche chi si trova in condizioni di disagio economico a prevenire patologie cardiovascolari e tumorali, c'è la Visita Sospesa: donando 25 euro, consenti a chi non può permetterseli di accedere a consulti specialistici. fondazionevalterlongo.org

6 ESERCIZI PER PROTEGGERE LE OSSA
Le terapie ormonali per il tumore al seno possono indebolire lo scheletro. Per proteggerlo, la campagna Ora pOSSO, promossa da Angen, si arricchisce di due utili strumenti: un programma di allenamento indoor e outdoor, con chinesiologi e trainer specializzati, e una guida per chi sta iniziando le terapie, entrambi online. ossafroggi.it/oraposo



2 LA FARMACIA A DOMICILIO
Sei a casa con febbre o mal di schiena e ti serve un farmaco? Ordinalo e fallo arrivare a domicilio. Ora c'è l'e-commerce che ti mette in contatto diretto con il farmacista di zona, che valuta ogni ordine prima della consegna, anche per medicinali con ricetta medica. Si paga alla consegna, con contanti, Pos o Satispay. pharmervm.com

3 UN PASTO A CHI HA BISOGNO
Fino al 19 dicembre, supportando la campagna di Antoniano onlus Operazione Pane, sostieni la rete di 17 mense francescane che, ogni giorno, offre un pasto caldo alle persone in difficoltà. Basta inviare un sms o fare una chiamata al numero solidale 45588. operazionepane.it

AJUTI IMPORTANTI. CON LA PANDEMIA, LE FAMIGLIE IN DIFFICOLTÀ SONO CRESCIUTE DEL 61 PER CENTO.



© FONDAZIONE VALTER LONGO - GETTY IMAGES



7 È il momento di andare a letto QUANTO CONTA L'ORA IN CUI CI SI ADDORMENTA

Dormire bene migliora l'umore, la capacità di concentrazione e la salute generale. Perché ciò accada, non basta dedicare al sonno un certo numero di ore. Secondo uno studio su *European Heart Journal*, conta anche il momento in cui si chiudono gli occhi. In particolare,

spegnere la luce tra le 22 e le 23 riduce del 25 per cento il rischio di malattie cardiovascolari, perché aiuta l'organismo a regolare il proprio orologio biologico, normalizzando pressione arteriosa, frequenza cardiaca e altri parametri importanti per il cuore.

Settimanale di attualità al femminile: F

Data: 03/12/2021

Diffusione: 182.710



BENESSERE NEWS

DI CHIARA DALL'ANESE

5 REGALA UNA VISITA SPECIALISTICA
Per aiutare anche chi si trova in condizioni di disagio economico a prevenire patologie cardiovascolari e tumorali, c'è la Visita Sospesa: donando 25 euro, consenti a chi non può permetterseli di accedere a consulti specialistici, fondazionevalterlongo.org



Confidenze

tra amiche

SENTIRSI BENE



Devi perdere qualche chilo e scegli una dieta rigida. Quando ti senti di nuovo in forma, riprendi a mangiare come prima delle limitazioni e... nel giro di qualche settimana riprendi di nuovo peso. Succede spesso e il risultato sono non solo gli inestetismi, ma anche tanta frustrazione. Si oppone a tutto questo la biologa della nutrizione Giulia Biondi, autrice di *Cambia la tua vita con il metodo Bilanciamo* (Newton Compton Editori, 11,40 euro): propone un regime alimentare che aiuta a mantenersi in forma, ma anche a sentirsi bene e a prevenire molte patologie.

NO ALLE DIETE DA 1.000 CALORIE

«Prima di tutto, bisogna sfatare alcuni luoghi comuni» spiega Biondi. «Non è vero che per perdere peso bisogna bandire i carboidrati ed è sbagliato credere che si dimagrisca solo con una dieta da 1.000 calorie al giorno. L'alimentazione corretta, che ci permette di mangiare in maniera equilibrata senza rinunciare a qualche piccola coccola, mantiene in equilibrio il consumo di carboidrati, grassi e proteine. Ed è varia: si a cereali, legumi e verdura. Si può mangiare tutto, a patto di non esagerare». Facciamo un esempio: una donna di circa



In forma mangiando cibi gustosi

Una provocazione? No. Il metodo Bilanciamo, ideato da una biologa e illustrato in un nuovo libro, garantisce salute di ferro e silhouette da invidia senza imporre grandi sacrifici (è ammessa anche la pasta!)

DI ERIKA CORDERO CON LA CONSULENZA DI GIULIA BIONDI (*)

40 anni alta 1,70 metri che pesa 74 chili e ha uno stile di vita sedentario. Per fronteggiare il sovrappeso, per lei si può ipotizzare una dieta da 1.500 calorie al giorno, così suddivise: 300 a colazione, 100 per lo spuntino, 500 a pranzo, 500 a cena e 100 per uno spuntino serale.

GIORNATA TIPO: PESCE E FRUTTA

→ Colazione «Yogurt greco con cereali soffiati, frutta fresca e cocco macinato. Il



PER APPROFONDIRE

Cambia la tua vita con il metodo Bilanciamo di Giulia Biondi (Newton Compton Editori, 11,40 euro) propone consigli concreti per impostare un'alimentazione sana e leggera. Adatta a tutti.

tutto disposto su un piatto tipo *poké*. Chi non ama lo yogurt greco può allungarlo aggiungendo qualche cucchiaino di latte di mandorle». Alternativa: caffelatte, fette biscottate con marmellata o burro d'arachidi.

→ Pranzo «Gnocchi alla sorrentina o con zucchine e gamberi, un frutto».

→ Cena «Zuppa di legumi, pesce».

→ Bevande È fondamentale idratarsi bevendo molta acqua (almeno otto bicchieri al dì). Ma non solo durante i pasti: «Per esempio, bevine un bicchiere ogni volta che vai in bagno, prima di dormire e appena sveglia».

→ Dolci «Non c'è niente di male nel concedersi, di tanto in tanto, un dessert. Se non si hanno particolari esigenze, è inutile puntare sui dolci senza burro né glutine. Consiglio, per esempio, una fetta di crostata».

ALIMENTAZIONE SANA PER TUTTI



✓ La **fondazione Valter Longo Onlus**, che si occupa di alimentazione, lancia l'iniziativa "Visita sospesa": con una donazione a partire da 25 euro si mettono a disposizione del meno agliati visite con nutrizionisti che curano il regime alimentare e la salute. Info: <https://www.fondazionevalterlongo.org/>

Periodico di attualità & Gossip: Confidenze

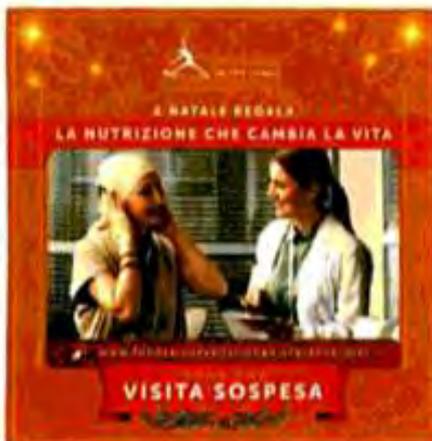
Data: 01/12/2021

Diffusione: 75.827 copie

Confidenze

tra amici

ALIMENTAZIONE SANA PER TUTTI



✓ La **fondazione Valter Longo Onlus**, che si occupa di alimentazione, lancia l'iniziativa "Visita sospesa": con una donazione a partire da 25 euro si mettono a disposizione dei meno agiati visite con nutrizionisti che curano il regime alimentare e la salute. Info: <https://www.fondazionevalterlongo.org/>

Settimanale di attualità: Intimità

Data: 15/12/2021

Diffusione: 193.458

Intimità

Anteprima di pagina

RISPONDE L'OCULISTA

Puntini neri davanti agli occhi

Egregio dottore, da qualche tempo a questa parte mi capita di vedere puntini neri e filamenti davanti agli occhi. Anche una mia amica, qualche tempo fa, mi ha detto di aver avuto lo stesso disturbo e mi ha tranquillizzato spiegandomi che lei, all'epoca, si era rivolta a un oculista il quale dopo averla visitata le aveva detto che è una cosa che può capitare, soprattutto con l'avanzare dell'età (io ho raggiunto i 65 anni ormai). È veramente così o mi devo preoccupare?

Letizia C.

Gentile lettrice, i disturbi che lei riferisce sono, nella maggioranza dei casi, conseguenza di fenomeni di degenerazione del corpo vitreo (la gelatina che riempie l'occhio). Alla nascita il corpo vitreo è perfettamente trasparente e omogeneo. Col passare degli anni può subire

dei processi di trasformazione legati all'età, che lo rendono meno trasparente in alcuni punti e queste parti opache diventano visibili in presenza di uno sfondo luminoso che crea adeguato contrasto rispetto alle opacità. In alcuni casi i processi di degenerazione vitreale possono avere maggior rilievo ed essere causa di problemi anche per la retina (a cui il vitreo normalmente aderisce). Perché questi problemi vengano rilevati è necessario un esame del fondo oculare da parte di uno specialista. Il mio consiglio, pertanto, è quello di sottoporsi a una valutazione clinica oculistica, anche se è verosimile che le conclusioni saranno quelle a cui è giunto il collega che ha visitato la sua amica. Un ultimo consiglio: se vuole notare meno i corpi mobili endovitreali, usi lenti scure. Attenuare i contrasti appiattendola le immagini si rivela spesso un'efficace soluzione per garantirsi una migliore qualità di vita.

Professor Francesco Bandello
Ordinario di Oftalmologia Università Vita-Salute San Raffaele
Primario unità di Oculistica
IRCCS Ospedale San Raffaele

I medici specialisti risponderanno alle vostre lettere. Indirizzatele a Salute e Benessere, INTIMITÀ, Centro Direzionale Milanofori, Strada 4, Palazzo A, Scala 2, 20057 Assago, Milano, o alla e-mail speci@intimita.it. Le lettere dovranno contenere la seguente frase di chiusura: "Si autorizza il trattamento di eventuali dati particolari volontariamente descritti". Le lettere ricevute sono sottoposte ai medici in versione integrale, anche se qui, per esigenze di spazio, possono subire riduzioni. Non si risponde in via privata.

IN BREVE

È tempo di solidarietà

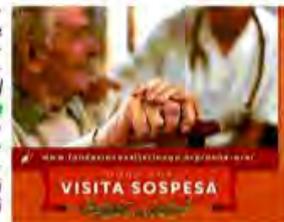
La ricerca in ambito medico sta continuando a fare importanti passi avanti e ciò che ieri sembrava impossibile, ora per fortuna è una concreta e promettente realtà. L'impegno di tanti medici, scienziati e volontari, però, da solo non è sufficiente a garantire i risultati necessari. Ogni progetto, infatti, è possibile solo con il sostegno di tutti noi, che possiamo contribuire in molti modi, anche attraverso piccole donazioni, magari effettuate attraverso una telefonata o un sms, o acquistando prodotti solidali in occasione di particolari raccolte fondi. Come quelle che vi segnaliamo.

◆ **Operazione Pane Quotidiano** dell'Antonino di Bologna, che ha nel coro dello Zecchino d'Oro il suo più prestigioso biglietto da visita, in collaborazione con le mense francescane, lavora per garantire almeno un pasto completo al giorno alle persone e alle famiglie in difficoltà (qui a sin.). Perché il benessere e la salute passano prima di tutto attraverso il giusto nutrimento. Fino al 19 dicembre per sostenere l'operazione è sufficiente fare una telefonata da rete fissa o inviare un sms al numero 45588.

◆ Sempre dedicata

alla necessità di un'adeguata alimentazione per prevenire patologie come tumori, diabete, obesità, malattie cardiovascolari o autoimmuni è la **call to action** della **Fondazione Valter Longo Onlus**. In occasione del Natale, infatti, l'associazione, da sempre in prima linea per garantire a tutti opportunità e uguaglianza di cure, propone **Visita sospesa**, iniziativa grazie alla quale, a fronte di una donazione di 25 euro, si potrà garantire assistenza specialistica e nutrizionale a pazienti in povertà o in difficoltà (sopra a ds.). Info: www.fondazionevalterlongo.org.

◆ **Feste solidali** anche per **Vidas**, onlus che dal 1982 offre assistenza ai malati in fase terminale e alle loro famiglie, che in collaborazione con **Sidecar Eventi**, ha dato vita in Corso Garibaldi, 40 a Milano, a un **Christmas Store** (qui sopra) aperto fino alla Vigilia, dove trovare articoli di design e moda di lusso **second hand**, ma anche nuovi con sconti dal 30 al 50 per cento. Il ricavato andrà a Casa Sollievo Bimbi, hospice pediatrico tra i pochissimi in Italia e unico in Lombardia. Info: www.vidas.it.



Settimanale di attualità: Intimità

Data: 15/12/2021

Diffusione: 193.458

Intimità

IN BREVE

È tempo di solidarietà

La ricerca in ambito medico sta continuando a fare importanti passi avanti e ciò che ieri sembrava impossibile, ora per fortuna è una concreta e promettente realtà. L'impegno di tanti medici, scienziati e volontari, però, da solo non è sufficiente a garantire i risultati necessari. Ogni progetto, infatti, è possibile solo con il sostegno di tutti noi, che possiamo contribuire in molti modi, anche attraverso piccole donazioni, magari effettuate attraverso una telefonata o un sms, o acquistando prodotti solidali in occasione di particolari raccolte fondi. Come quelle che vi segnaliamo.

◆ **Operazione Pane Quotidiano dell'Antoniano di Bologna**, che ha nel coro dello *Zecchino d'Oro* il suo più prestigioso biglietto da visita, in collaborazione con le mense francescane, lavora per garantire almeno un pasto completo al giorno alle persone e alle famiglie in difficoltà (qui a sin.). Perché il benessere e la salute passano prima di tutto attraverso il giusto nutrimento. Fino al 19 dicembre per sostenere l'operazione è sufficiente fare una telefonata da rete fissa o inviare un sms al numero 45588.



◆ Sempre dedicata

alla necessità di un'adeguata alimentazione per prevenire patologie come tumori, diabete, obesità, malattie cardiovascolari o autoimmuni è la *call to action* della **Fondazione Valter Longo Onlus**. In occasione del Natale, infatti, l'associazione, da sempre in prima linea per garantire a tutti opportunità e uguaglianza di cure, propone *Visita sospesa*, iniziativa grazie alla quale, a fronte di una donazione di 25 euro, si potrà garantire assistenza specialistica e nutrizionale a pazienti in povertà o in difficoltà (sopra a ds.). Info: www.fondazionevalterlongo.org.

◆ Feste solidali anche per **Vidas**, onlus che dal 1982 offre assistenza ai malati in fase terminale e alle loro famiglie, che in collaborazione con **Sidecar Eventi**, ha dato vita in Corso Garibaldi, 40 a Milano, a un *Christmas Store* (qui sopra) aperto fino alla Vigilia, dove trovare articoli di design e moda di lusso *second hand*, ma anche nuovi con sconti dal 30 al 50 per cento. Il ricavato andrà a Casa Sollievo Bimbi, hospice pediatrico tra i pochissimi in Italia e unico in Lombardia. Info: www.vidas.it.



Settimanale di attualità & gossip: DIVA e Donna

Data: 09/12/2021

Diffusione: 216.923 copie



Settimanale di attualità & gossip: DIVA e Donna

Data: 09/12/2021

Diffusione: 216.923 copie

DIVA eDONNA



In alto, da sin.,
 amplificatore a cui collegare
 le cuffie che trasmette
 una vibrazione aptica
 per percepire la musica
 e il suono con tutto il corpo
 Strap Edge (Woojar, € 179);
 Stinco Arrosto
 Ottocento (Beretta, € 10,99);
 Pink Flocked Balloon Dog,
 oggetto decorativo vellutato
 (Audenza, € 89,24).
 Al centro, da sin., attrezzo
 ginnico multifunzione
 Cube Compact
 Multi-Gym
 (su Ovc, Fitt, € 189);
 Auricolari Wireless,
 a sostegno della
 Lega del Filo d'Orò
 (donazione
 minima
 da € 15); per
 garantire cure
 anche ai meno
 fortunati,
 la Fondazione
 Valter Longo Onlus
 rilancia
 "Visita Sospesa",
 che si attiva
 con un contributo
 minimo da
 € 25.

In basso,
 da sin.,
 Winter
 Collection
 Box,
 tisane in sei
 gusti a base
 di frutti
 e spezie
 (Pompador,
 30 bustine,
 € 5,10.);
 Merry
 Christmas,
 sacco per
 regali
 Mickey Mouse
 (Disney, € 23,28);
 Coffret
 Global-Repair,
 routine
 completa
 contro
 la pelle
 spenta
 (Filorga,
 € 110).

Settimanale di attualità & gossip: DIVA e Donna

Data: 09/12/2021

Diffusione: 216.923 copie

DIVA
eDONNA

laFondazione
Valter Longo Onlus
rilancia
"Visita Sospesa",
che si attiva
con un contributo
minimo da
€ 25.





MIO

NO CATEGORICO ALLA DIETA FAI DA TE



Evitate sempre le diete fai da te. Ridurre le porzioni, cucinare light o contare le calorie non significa fare diete da fame o peggio, saltare i pasti. Così non si ottiene nessun effetto dimagrante, perché in stato di deficit calorico l'organismo trattiene anziché consumare e inoltre si rischia seri danni all'organismo. Quindi si è un limite saggio, no alla privazione, che può portare a danni anche gravi a tutto l'organismo, che necessita di tutti i nutrienti per funzionare al meglio.

ché è giusto godersi il pasto. La strategia più valida è quella di arrivare alle Feste mangiando meno nelle settimane precedenti, in modo da non risentire eccessivamente dell'inevitabile surplus calorico. Si possono anche cucinare i pasti in un'altra maniera, rendendoli più leggeri. Questo non significa che siano meno buoni!

Per esempio, il soffritto può essere fatto con il vino bianco evitando olio e burro, limitando così notevolmente i grassi.

Per condire, invece di sale e litri di olio è bene insaporire con le spezie, come anche prediligere cotture alla piastra, al vapore e al forno anziché la frittura.

Se proprio non ce la fate, considerate l'ipotesi di concedervi tanto, ma in porzioni minime; con gli assaggi suggerirete ogni portata senza

eccessivi sensi di colpa. Naturalmente, i bis vanno banditi! I cibi del Natale sono anche ricchi di grassi, quindi fare attenzione, non è soltanto una questione di forma fisica, ma anche e soprattutto di salute e benessere.

ANCHE LE BEVANDE SONO RESPONSABILI

Moltissime calorie arrivano anche dai liquidi, spesso zuccherati e alcolici.

Infine, senza diventare maniacali si possono provare a contare le calorie. Sul sito dell'Inran (Istituto Ricerca Alimenti e Nutrizione) sono disponibili le tabelle nutrizionali di tutti gli alimenti.

L'ATTIVITÀ FISICA È SEMPRE UN OTTIMO AIUTO

Attenzione, però: valgono per 100 gr. di prodotto, non per porzione. Contare le calorie dei pasti ci consentirà di non sfiorare più del dovuto e ci eviterà tutti gli effetti collaterali tipici del post festività, ovvero senso di pesantezza, stanchezza e gonfiore. È poi sempre consigliato svolgere molta attività fisica, anche e soprattutto durante i giorni di stravizi. Lo sappiamo: spesso i pranzi di Natale iniziano alle 10 del mattino e terminano alle 18:00, però con qualche escamotage possiamo facilmente coinvolgere qualcuno che come noi tiene alla propria salute e uscire a fare una camminata.

No alle diete troppo restrittive: è consigliato moderarsi con i pasti fino all'arrivo delle festività, ciò ci consentirà di lasciarsi andare a qualche sgarro in più, senza avere troppe conseguenze, evitando così di andare alla spasmodica ricerca di diete last minute su come tornare in forma dopo le Feste.

Ricordiamoci sempre che un chilo corrisponde a circa 7000 calorie e quindi, non sarà di certo un solo cioccolatino in più a farci ingrassare! ♥

REGALO SOLIDALE

AL VIA LA SECONDA CALL TO ACTION DELLA FONDAZIONE VALTER LONGO ONLUS PER LA "VISITA SOSPESA"

L'alimentazione può salvare una vita? Certamente sì, in quanto oggi possiamo affermare che la sana nutrizione e uno stile di vita corretto possono funzionare come il farmaco naturale più potente che abbiamo a disposizione per prevenire le cosiddette "patologie non trasmissibili", come tumori, diabete, obesità, malattie cardiovascolari, autoimmuni, neurodegenerative. In grado di intervenire in modo preventivo non solo per salvare una vita, ma su oltre un terzo delle malattie o morti premature che avvengono in Italia, evitabili proprio grazie a una alimentazione corretta, al controllo del peso e a uno stile di vita equilibrato. Anche quest'anno, forte del successo della prima edizione della Campagna per la "Visita Sospesa", Fondazione Valter Longo Onlus, da sempre in prima linea in Italia per garantire a tutti, soprattutto alle persone che vivono una particolare condizione di disagio economico, opportunità e uguaglianza di cure, ha deciso di lanciare un appello a tutti per accorciare le distanze e salvare una vita.

In occasione del Natale, che è da sempre un momento di forte aggregazione sociale e di festa, con poco più di una donazione simbolica a partire da 25 euro si può fare veramente la differenza, mettendo a disposizione dei meno fortunati e delle persone più fragili l'arma più potente per porre le basi di una vita lunga e in salute.

Grazie ai contributi raccolti, pazienti in povertà o in difficoltà economiche, bambini, adulti e anziani svantaggiati potranno fruire gratuitamente della "visita sospesa" e saranno accolti presso il Punto Longevity di Milano o assistiti presso le strutture e i servizi territoriali presso i quali la Onlus opera attraverso un team specializzato di nutrizionisti, deputati a curare l'equilibrio alimentare, la salute e la longevità del più fragili, anche integrando il loro supporto alle cure mediche tradizionali. Per una visita in totale sicurezza, i colloqui saranno garantiti anche tramite WhatsApp, Skype o attraverso un consulto telefonico.

COME DONARE

È possibile fare la propria donazione direttamente dal sito della Fondazione Valter Longo Onlus, nella sezione dedicata: <https://www.fondazionevalterlongo.org/dona-ora/>





Settimanale di attualità & gossip: MIO

Data: 16/12/2021

Diffusione: 91.898 copie

MIO

REGALO SOLIDALE

AL VIA LA SECONDA CALL TO ACTION DELLA FONDAZIONE VALTER LONGO ONLUS PER LA "VISITA SOSPESA"

L'alimentazione può salvare una vita? Certamente sì, in quanto oggi possiamo affermare che la sana nutrizione e uno stile di vita corretto possono funzionare come il farmaco naturale più potente che abbiamo a disposizione per prevenire le cosiddette "patologie non trasmissibili", come tumori, diabete, obesità, malattie cardiovascolari, autoimmuni, neurodegenerative. In grado di intervenire in modo preventivo non solo per salvare una vita, ma su oltre un terzo delle malattie o morti premature che avvengono in Italia, evitabili proprio grazie a una alimentazione corretta, al controllo del peso e a uno stile di vita equilibrato. Anche quest'anno, forte del successo della prima edizione della Campagna per la "Visita Sospesa", **Fondazione Valter Longo Onlus**, da sempre in prima linea in Italia per garantire a tutti, soprattutto alle persone che vivono una particolare condizione di disagio economico, opportunità e uguaglianza di cure, ha deciso di lanciare un appello a tutti per accorciare le distanze e salvare una vita.

In occasione del Natale, che è da sempre un momento di forte aggregazione sociale e di festa, con poco più di una donazione simbolica a partire da 25 euro si può fare veramente la differenza, mettendo a disposizione dei meno fortunati e delle persone più fragili l'arma più potente per porre le basi di una vita lunga e in salute.

Grazie ai contributi raccolti, pazienti in povertà o in difficoltà economiche, bambini, adulti e anziani svantaggiati potranno fruire gratuitamente della "visita sospesa" e saranno accolti presso il Punto Longevità di Milano o assistiti presso le strutture e i servizi territoriali presso i quali la Onlus opera attraverso un team specializzato di nutrizionisti, deputati a curare l'equilibrio alimentare, la salute e la longevità dei più fragili, anche integrando il loro supporto alle cure mediche tradizionali. Per una visita in totale sicurezza, i colloqui saranno garantiti anche tramite WhatsApp, Skype o attraverso un consulto telefonico.

COME DONARE

È possibile fare la propria donazione direttamente dal sito della **Fondazione Valter Longo Onlus**, nella sezione dedicata: <https://www.fondazionevalterlongo.org/dona-ora/>

A NATALE REGALA LA NUTRIZIONE CHE CAMBIA LA VITA

In Italia ci sono ogni anno 372.000 nuove diagnosi di tumore. Oggi quasi una persona su due si ammala di tumore.

La sana alimentazione può ridurre e rallentare la crescita delle cellule tumorali, ridurre il rischio di recidiva e migliorare la qualità della vita. In laboratorio sono stati dimostrati benefici preventivi fino al 30-40% del tumore.

Fondazione Valter Longo Onlus è il primo ente per il cibo nella ricerca scientifica internazionale che allo sviluppo di studi di più recente evidenza (come il nostro) per fornire una guida di base di come sia di aiutare la nutrizione sana.

VISITA SOSPESA

www.fondazionevalterlongo.org/dona-ora/



Interviste a Romina Cervigni



Best of...



Interviste a Romina Cervigni

Indice

Totale articoli: 12 – dei quali: **Online:** 8 - **Offline:** 4

Articoli Offline:

Data:	Media:	Titolo:	Pag.:
Gennaio 2022	Silhouette Donna	La dieta dopo le feste.	1
27/10/2021	VERO	Invecchiamento: no alla paura, si alla dieta.	8
27/10/2021	Diva & Donna	Gli alleati nel menù.	11
8/12/2021	Il Messaggero		14

Articoli Online:

Data:	Media:	Titolo:	Pag.:
2/12/2021	Starbene.it	https://www.starbene.it/salute/problemi-soluzioni/alimentazione-corretta-dopo-tumore-video/	17
1/12/2021	Starbene.it	https://www.starbene.it/salute/problemi-soluzioni/come-mangiare-prevenire-tumore-seno-video/	20
27/12/2021	NostroFiglio.it	https://www.nostrofiglio.it/famiglia/menu-salutare-Capodanno-consigli-nutrizioniste	24
20/11/2021	Gazzetta.it	https://alimentazione.gazzetta.it/news/20-11-2021/resta-giovane-con-gli-alimenti-antieta-ecco-quali-sono-56331	38
27/11/2021	Gazzetta.it	https://alimentazione.gazzetta.it/news/27-11-2021/ferro-e-dieta-quanto-ne-occorre-dove-trovarlo-come-integrarlo-56460	
14/12/2021	Gazzetta.it	https://alimentazione.gazzetta.it/news/14-12-2021/ecco-che-cosa-succede-al-corpo-quando-si-ingrassa-56723	59
3/12/2021	Gazzetta.it	https://alimentazione.gazzetta.it/news/02-12-2021/la-spesa-perfetta-impara-a-leggere-le-etichette-degli-alimenti-56550	63
19/11/2021	MeteoWeb	www.meteoweb.eu/2021/11/cosa-mangiare-a-colazione-pranzo-e-cena-per-prevenire-i-tumori/1740110/	66



Offline

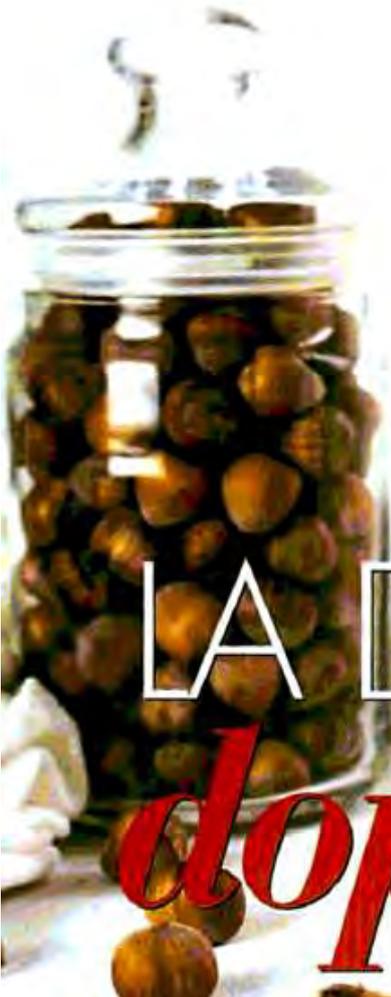
Mensile di attualità e benessere: Silhouette Donna

Data: Gennaio 2022

Diffusione: 133.690 copie

SILHOUETTE *donna*

LINEA



**Un programma
detox che
combatte
le infiammazioni
ed elimina tossine
e gonfiori.
Per ritornare in
forma senza stress
e senza
troppe rinunce**

Quello dell'infiammazione "low dose", silenziosa, è un problema che riguarda sempre più persone, che **toglie benessere e danneggia la linea**, facendoci ingrassare e rendendo più difficile dimagrire. Combatterla si può con una dieta in grado di **"spegnere" le infiammazioni, sgonfiare, dimagrire senza stress**. Ecco il programma pensato per noi dalla dottoressa Romina Inès Cervigni, Biologa Nutrizionista, Responsabile scientifico della **Fondazione Valter Longo Onlus**. Menù sani, gustosi a base di cibi protettivi per perdere fino a 4 chili in un mese e combattere **la pericolosa e antiestetica "pancetta"**, imparando a mangiare meglio per sempre.

LA DIETA

dopo le feste

Mensile di attualità e benessere: Silhouette Donna

Data: Gennaio 2022

Diffusione: 133.690 copie

SILHOUETTE *donna*



pancetta “pericolosa”

Quello che si forma sulla pancia è un grasso “rischioso”, da eliminare quanto prima è possibile, agendo proprio sull’infiammazione che lo causa. «Già da tempo i ricercatori considerano il grasso addominale un vero e proprio organo, un tessuto attivo che crea sostanze chimiche che poi passano nel nostro corpo» dice la dottoressa Cervigni. «Interferisce fra l’altro con il sistema immunitario che ci protegge dalle malattie e dall’attacco di virus e batteri: quando ci si ammala c’è così un rischio maggiore che si producano troppe chitochine, le sostanze infiammatorie che abbiamo

purtroppo imparato a conoscere con la pandemia (sono quelle che in alcune persone scatenano le reazioni più gravi in caso di infezione da Covid-19). Il grasso sui fianchi che tanto infastidisce le donne è meno

grave di quello sulla pancia. Quando c’è infiammazione le tossine poi si accumulano, **creano gonfiore e interferiscono con la salute del microbiota**, fondamentale per rimanere in forma e in salute» dice la specialista.

Intervenire subito

L’infiammazione è nemica della linea per diverse ragioni: solo combattendola si può dimagrire prima e meglio. «Le cellule del grasso (gli adipociti) diventano ipertrofiche, più grandi e si moltiplicano, riversano in circolo sostanze infiammatorie e alterano sia il metabolismo dei grassi nel sangue (colesterolo e trigliceridi) che quello degli zuccheri (la glicemia), importante fra l’altro per i meccanismi della sensazione di fame e sazietà. Si ingrassa più facilmente e si fa fatica a dimagrire» dice la dottoressa Cervigni. «Si può avere anche accumulo di grasso nel fegato. Sull’infiammazione, però, si può agire in modo efficace cambiando alimentazione e stili di vita».

Mensile di attualità e benessere: Silhouette Donna

Data: Gennaio 2022

Diffusione: 133.690 copie

SILHOUETTE *Donna*

LE ATTENZIONI *a tavola*

Gli errori nell'alimentazione sono fra i primi fattori di infiammazione. «Sono dannosi proprio perché li commettiamo spesso: non sono infatti le "tentazioni" episodiche a provocare le reazioni infiammatorie, ma le abitudini quotidiane» spiega la dottoressa Cervigni.

«Mangiamo troppi alimenti ricchi di grassi non sani fra cui carne, salumi e insaccati, formaggi, cibi pronti ricchi di conservanti e ultraprocessati, ovvero con lavorazioni complesse e grassi trans come la margarina».

SCELTE DA RIVEDERE

«Spesso eccediamo con lo zucchero: conta non solo quello aggiunto (il classico cucchiaino nel caffè) ma anche il fruttosio dei dolci confezionati e di molti succhi e bevande. L'eccesso riguarda anche gli amidi dei carboidrati, pane e pasta bianchi per primi. Ne abusiamo (e non a caso sono fra i cibi più amati) e spesso li sommiamo fra loro: nello stesso pasto compaiono pasta e patate ma anche il pane o qualche sostituto come i cracker o i tarallini, anche più calorici, nonostante quello che si pensa, per l'aggiunta di grassi. Non sono cibi da eliminare del tutto ma da dosare meglio» aggiunge la specialista.

PIÙ FORZA D'INVERNO

Per dimagrire e ritrovare vitalità, forza, forma fisica serve allora un dieta che combatta l'eccesso di tossine da cibo "sbagliato", riattivando l'equilibrio dell'organismo. Senza sacrificare il gusto, con menù invernali caldi e gustosi che ridanno subito benessere.

gennaio 2022 • silhouette 41

Mensile di attualità e benessere: Silhouette Donna

Data: Gennaio 2022

Diffusione: 133.690 copie

SILHOUETTE *Donna*



nei menù c'è **tutto...**

Non togliere ma aggiungere. È questa l'idea della dieta antinfiammatoria: via i cibi che favoriscono il "fuoco" interno, sì a quelli che invece lo "spengono" facendo perdere i chili di troppo e prevenendo le malattie metaboliche. «Non manca nessun nutriente. **Ci sono i cereali integrali, riso, farro, miglio, pasta e i cereali senza glutine come grano saraceno e quinoa. Tutti apportano carboidrati complessi. Ci sono le proteine del pesce azzurro, ricco di omega 3 antinfiammatori, ma anche le proteine green dei legumi, come ceci, lenticchie, fagioli e i grassi buoni della frutta secca, noci, nocciole, mandorle.** Per condire sempre l'olio extravergine di oliva ricco di vitamina E antiage, che rende la pelle più bella. Dalle verdure di stagione fra cui cavoli, broccoli, cicoria arrivano minerali e vitamine. **Poco fruttosio e solo da frutta fresca, dove le fibre compensano l'apporto di zuccheri**» dice la specialista.



BEVANDE E CONDIMENTI

Si possono usare, per condire e cucinare, 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva al giorno. Le bevande vegetali devono essere senza zuccheri aggiunti, meglio se addizionate con vitamina D e vitamine B12 e B2.

Mensile di attualità e benessere: Silhouette Donna

Data: Gennaio 2022

Diffusione: 133.690 copie

SILHOUETTE *donna*

il programma

La dieta pensata per le lettrici di *Silhouette donna* dalla dottoressa Romina Inès Cervigni combatte le infiammazioni e fa perdere fino a 4 chili in un mese.

LUNEDÌ

Colazione: una fetta di pane tostato con crema di nocciole al 100% e un velo di composta

di mele con solo zuccheri della frutta; un caffè o un tè senza zucchero

Pranzo: riso basmati al curry e broccoletti preparato con 60 g di riso basmati al vapore condito con broccoletti di Bruxelles al vapore passati in padella con 2 filetti di acciughe, panna vegetale, guarnito con gherigli di noce.

Cena: 200 g di orata al gratin cotta al forno con poco

pangrattato, cipolle a fettine, olio, aglio e prezzemolo; insalata di radicchio e olive nere.

MARTEDÌ

Colazione: una fetta di pane tostato con un filo d'olio extravergine di oliva; una spremuta di arancia; un caffè o un tè senza zucchero

Pranzo: involtini di verza e miglio preparati riempiendo le foglie di verza sbollentate con un soffritto di carote, cipolla, verza e 60 g di miglio bollito

Cena: vellutata di bietole con fagioli preparata con bietole stufate e frullate con l'aggiunta di 50 g di fagioli cannellini bolliti, aromatizzata con olio e origano; 30 g di crostini di pane tostato

TRATTARE BENE *il cibo*

Per ottenere il massimo dagli alimenti bisogna anche trattarli bene. «Sceglierli, cucinarli e conservarli nel modo giusto è importante» dice la specialista. «Bisogna privilegiare per frutta e verdura e non solo prodotti km 0, locali: fanno bene a noi e all'ambiente. Sempre meglio alternare verdure crude e cotte: la cottura esalta alcuni nutrienti e il consumo a crudo, al contrario, ne valorizza altri. Faccio un esempio: nella carota cotta la vitamina A diventa più biodisponibile e assimilabile, in quella cruda c'è invece la vitamina C che si perde

con il calore. Gli ortaggi vanno tagliati al momento per non compromettere alcune sostanze utili».

un tocco aromatico

Le spezie non solo danno quel tocco in più ma aiutano a disinfiammare. «Quelle esotiche hanno grandi proprietà: le più conosciute sono zenzero e curcuma. Ma non dimentichiamo quelle mediterranee ricche di principi attivi, rosmarino, origano, timo: da usare sempre».

MERCOLEDÌ

Colazione: frullato preparato con frutta di stagione (mele, pere, frutti di bosco) e latte di mandorle; 30 g di frutta secca a guscio (noci, nocciole); un caffè o un tè senza zucchero

Pranzo: orecchiette alle cime di rape preparate con 60 g di orecchiette integrali condite con cime di rapa bollite e poco pangrattato cotto in padella con

Mensile di attualità e benessere: Silhouette Donna

Data: Gennaio 2022

Diffusione: 133.690 copie

SILHOUETTE donna

olio e un filetto di acciuga sminuzzato

Cena: vellutata di zucca e patate preparata con 200 g di zucca e una patata bollite e frullate; 150 g di baccalà cotto in padella condito con rosmarino

GIOVEDÌ

Colazione: una fetta di pane tostato con un velo di crema di nocciole al 100% e un cucchiaino di composta di mele; un caffè o un tè senza zucchero

Pranzo: cous cous con radicchio rosso, zucca, cavolfiore,

cavolo riccio al vapore a pezzetti, aromi e olio

Cena: polpettine di ceci preparate con ceci in barattolo scolati e frullati con aglio, prezzemolo, curcuma e cotti in forno; insalata mista.

VENERDÌ

Colazione: porridge freddo con mirtilli freschi preparato con 4 cucchiaini di fiocchi di avena cotti e mescolati la sera con yogurt vegetale e tenuti in frigo; un caffè o un tè senza zucchero

Pranzo: fusilli piccanti preparati con 60 g di fusilli di grano saraceno conditi con crema di carote bollite e frullate e paprica

Cena: zuppa preparata con 50 g di lenticchie

SABATO:

Colazione: pancake preparati con farina di castagne, un pizzico di lievito, succo di limone e acqua, cotti in padella antiaderente e conditi con cioccolato fondente fuso; un bicchiere di bevanda di miglio; un caffè o un tè senza zucchero

Pranzo: pokè con insalata, 150 g di salmone al vapore e fettine di avocado

Cena: una pizza integrale, senza mozzarella, con tonno cipolla e carciofini sott'olio; verdure grigliate

DOMENICA:

Colazione: pancake preparati con farina di ceci, lievito, succo di limone e acqua, cotti in padella antiaderente e conditi con olio e origano, spremuta di arancia e melograno, un caffè o un tè senza zucchero

Pranzo: spaghetti ai calamari preparati con 60 g di spaghetti integrali conditi con 50 g di calamari a pezzetti cotti in padella con pomodoro e olive nere; insalata mista

Cena: zuppa preparata con 70 g di legumi e cereali misti (farro, riso, orzo) cotta in brodo vegetale (preparato con cipolla, carota, sedano); cicoria ripassata in padella con peperoncino

MANTENIMENTO

La dieta antinfiammatoria, aumentando leggermente le porzioni dei piatti, può essere seguita per sempre e consentirà di rientrare gradualmente nel proprio peso forma.

Lucia Fino

Settimanale di attualità: VERO

Data: 27/10/2021

Diffusione: 87.000

Settimanale di attualità - Anno XVII n. 43 - 27 ottobre 2021 - € 1,00 in Italia

ANDROPAUSA Come si affronta per evitare ogni problema

VERO

sette giorni di notizie, storie e personaggi

ESCLUSIVO

MARIA DE FILIPPI
AL PARCO CON IL CANE È UN ESEMPIO DI CIVILTÀ

AMBRA ANGIOLINI
È FINITA LA STORIA CON MAX ALLEGRI

SOLO SU VERO

ROMANZO RADICALE
ANDREA BOSCA È MARCO PANNELLA

SOLO SU VERO

ANNA FALCHI
A PRANZO CON LA FIGLIA ALYSSA

PAPA LUCIANI BERGOGLIO HA DECISO: GIOVANNI PAOLO I SARÀ BEATO

MARINA RIPA DI MEANA
IL RICORDO DI UNA DONNA CORAGGIOSA

SABRINA SALERNO NON BALLA PIÙ DA SOLA E CI FA UNA CLAMOROSA RIVELAZIONE:

«MIO PADRE MI HA RIFIUTATA, MA LA VITA MI HA RIPAGATA CON UNA SORELLA SEGRETA»

COVID Quali sono e come cambiano le regole sul posto di lavoro

9 271354 131002

Settimanale di attualità: VERO

Data: 27/10/2021

Diffusione: 87.000

VERO
sette giorni di notizie, storie e personaggi

Salute Adottando uno stile di vita adeguato programiamo il nostro organismo a una



di Simona Cortopassi

INVECCHIAMENTO: NO ALLA PAURA, SÌ A DIETA

Mai far mancare cereali, legumi e verdure. Dopo i 65 anni occhio

Garantire la salute delle persone significa, oggi più che mai, non solo curare le patologie, ma anche prevenirle nel corso della vita.

Significa, cioè, garantire una buona longevità. «Per un Paese nel quale vivono più di 7 milioni di anziani, dei quali 4 su 10 con 3 o più malattie croniche, diventa prioritario poter garantire un sano invecchiamento, soprattutto quando emergenze sanitarie sconosciute come il Covid-19 rendono le persone anziane più vulnerabili, più fragili, più esposte», dichiara Antonluca Matarazzo, direttore generale della Fondazione Valter Longo Onlus, la prima fondazione in Italia con la missione di rallentare l'invecchiamento e combattere l'insorgenza di importanti patologie correlate all'avanzare dell'età o non trasmissibili, quali tumori, diabete, obesità, malattie cardiovascolari e autoimmuni, Alzheimer e molte altre ancora. Una vera e propria "longevità programmata", basata su una strategia biologica evoluta attraverso strategie di protezione e rigenerazione, a partire da stile di vita,

7 milioni
Gli anziani che vivono nel nostro Paese

Zuccheri
Quelli semplici vanno assunti con moderazione

dieta e digiuno. Tutto sotto l'occhio attento di Valter

Longo, biogerontologo di fama internazionale.

Le armi più potenti che abbiamo

Lo stile di vita salutare e la corretta nutrizione sono

le armi più potenti che abbiamo a disposizione per programmare il nostro organismo a una longevità sana, rallentando il decadimento cellulare e favorendo una migliore risposta immunitaria alle malattie. Quella della



L'ESPERTA

Romina Cervigni è nutrizionista della Fondazione Valter Longo, che svolge attività di educazione alimentare.

Settimanale di attualità: VERO

Data: 27/10/2021

Diffusione: 87.000

longevità sana, rallentando il decadimento cellulare e favorendo la risposta immunitaria

PESCETARIANA E FRUTTA PER VIVERE PIÙ A LUNGO

alle proteine: sono utili a rallentare la perdita di massa muscolare

Per un cervello giovane servono sei noci al giorno

La nutrigenomica ha scoperto che alcuni cibi aiutano il nostro Dna a riparare se stesso, grazie al loro potente effetto antiage sui nostri organi interni. Un esempio? Secondo uno studio pubblicato sulla rivista *American Journal of Physiology*, le noci migliorano le funzioni cognitive e, in particolare, la memoria. Merito della vitamina E che protegge le membrane sinaptiche dall'ossidazione. Il cervello trae beneficio anche dai cosiddetti grassi sani, quelli polinsaturi come Omega 3 e Omega 6, che formano le sue cellule e le proteggono. Una ricerca della Columbia University di New York vede le noci in prima linea nella battaglia contro l'Alzheimer: mangiandone sei (circa 30 g) assumiamo una quantità di antiossidanti (sostanze anti-invecchiamento) sufficiente a coprire il fabbisogno giornaliero.

massimo due o tre volte alla settimana, evitando quello con alto contenuto di mercurio. E ancora: dopo i 65-70 anni introdurre più frutta e qualche alimento di origine animale, come latticini e uova per prevenire il dimagrimento e la perdita di massa muscolare. Proteine sì, ma quanto basta: è consigliabile consumare almeno 0,7-0,8 g di proteine al giorno per chilo corporeo, facendo attenzione ad aumentare questo quantitativo dopo i 65-70 anni. Semaforo verde per grassi insaturi e carboidrati complessi: mai far mancare a tavola i grassi insaturi buoni, a partire dall'olio d'oliva fino alla frutta a guscio e al pesce, e i carboidrati complessi, come quelli che si trovano nei cereali integrali, nei legumi e nelle verdure. Inoltre, ricordate che la frutta è una fonte di zuccheri semplici e va quindi assunta con moderazione.

teine, acidi grassi essenziali (Omega 3, Omega 6), minerali, vitamine e anche zuccheri, che nella giusta misura sono necessari per le cellule. E poi sforzarsi di mangiare come i propri antenati: l'ideale è scegliere i cibi che erano presenti sulle tavole dei nonni e bisnonni. Qualche esempio? Preferite i legumi - fave, lenticchie, ceci, lupini - oppure i cereali - orzo, grano, farro, miglio, segale e sorgo, che potrete utilizzare anche per la preparazione di minestre.

Altra indicazione fondamentale: fare tre pasti e uno spuntino, riducendo l'arco temporale della consumazione a 12 ore al giorno. Se, per esempio, si finisce di cenare alle 20.00 la colazione andrebbe consumata dalle 8.00 in poi. Si tratta della dieta mima-digiuno, un menu che aiuta le cellule a

riposare, consentendone la rigenerazione e il ringiovanimento dall'interno. Pare molto importante consumare l'ultimo pasto della giornata alla giusta distanza temporale dal momento del sonno.

Anticipare la cena il più possibile, anche secondo una recente ricerca dell'Università Autonoma del Cile, è un buon modo per preservare la propria salute: si ridurrebbe, in questo modo, in maniera significativa la percentuale di grasso viscerale, il più pericoloso perché aumenta la possibilità di incorrere in ictus e infarto.

12 ore
Il corretto arco temporale per i pasti

Variare resta la parola chiave

Importante anche variare il più possibile le fonti nutritive in modo che la dieta apporti, in quantità adeguate, pro-

longevità non è soltanto uno stile alimentare, ma un vero e proprio stile di vita, basato su alcune regole guida elaborate dalla squadra di nutrizionisti di Fondazione Valter Longo Onlus, che dovrebbero diventare parte integrante della

routine quotidiana. Veniamo ai consigli, con l'aiuto della dottoressa Romina Cervigni della Fondazione. Per prima cosa bisogna favorire una dieta pescetariana: privilegiare alimenti di origine vegetale e inserire il pesce nel menu al

Data: 27/10/2021

Settimanale di Attualità & Gossip al femminile: DIVA E DONNA

Diffusione: 216.923



Data: 27/10/2021

Settimanale di Attualità & Gossip al femminile: DIVA E DONNA

Diffusione: 216.923

DIVA

E DONNA

Occhio alla salute]

SPECIALE
SALUTE
D'AUTUNNO



ATTENTO Sopra, il cantautore Omar Pedrini, 54 anni, con una cassetta di verdure, sta attento alla sua alimentazione, per i suoi problemi cardiaci: l'ex chitarrista dei "Irmoria", dopo l'intervento di emergenza a cuore aperto del 2004 per aneurisma aortico, ha dovuto fare un nuovo intervento, programmato, durato 5 ore, lo scorso giugno per lo stesso problema, dovuto a una malattia congenita.



ROMINA INES CERVIGNI
biologa nutrizionista
Fondazione Valter Longo

«Il medico che saprà prescrivere esami del sangue, come per esempio l'emocromo, che serve a contare i globuli bianchi, oppure la VES, che verifica la presenza di un'inflammatione.

Gli alleati nel menù

Il migliore punto di ripartenza è quello di mettere a tavola cibi che hanno un ruolo di primo piano per sostenere la risposta immunitaria. «Il potere antinfiammatorio per eccellenza», spiega Romina Ines Cervigni, biologa nutrizioni-

100



SALVATO A sin., il calciatore Christian Eriksen, 29 anni, centrocampista dell'Inter e della Nazionale danese, non ha più giocato a calcio dopo il malore che lo ha colpito lo scorso 12 giugno, quando il cuore gli si è fermato in campo agli Europei durante la partita fra la Danimarca e la Finlandia: salvato da un massaggio cardiaco sul posto, ha dovuto subire un intervento per farsi impiantare un defibrillatore sottocutaneo. Sotto, Albano Carrisi, 78, è stato colpito da due infarti e poi operato al cuore.



Lotta "di cuore" a grassi e colesterolo

Il cuore degli italiani è sempre più a rischio: le malattie cardiovascolari restano ancora la prima causa di morte in Italia, causando il 34,8% di tutti i decessi (31,7% negli uomini e 37,7% nelle donne). ***Eppure la prevenzione, l'accesso alle cure e la continuità del trattamento rimangono disattesi** e l'impatto del Covid-19 ha peggiorato la situazione. Questi sono i dati diffusi nella Giornata mondiale del cuore 2021 che ha lanciato la campagna *Usa il cuore per restare connesso con il tuo cuore* per promuovere la cultura delle visite cardiologiche, del controllo della pressione arteriosa, dei trigliceridi e del colesterolo Ldl (quello "cattivo"), della glicemia e dell'indice della massa corporea (BMI), che se è più elevato nell'adolescenza è associato, secondo studi pubblicati sulla rivista *Stroke*, a un rischio di ictus ischemico sotto i 50. «La medicina preventiva», spiega il dottor Alberto Lombardi, medico geriatra e collaboratore dell'associazione Fondazione italiana per il cuore, «si occupa di eliminare precocemente la possibilità di sviluppare nel corso degli anni una malattia del cuore o delle arterie, cercando di correggere lo stile di vita». ***Oggi ci si domanda non tanto quanti anni vivremo, ma soprattutto quanti ne vivremo in salute.** La buona notizia è che, anno dopo anno, la nostra vita si è allungata. La cattiva è che la vita si allunga, ma gli anni in salute si sono fermati, si è fermata la speranza di vita in condizioni "accettabili", senza il fardello di malattie debilitanti. ***Per questo motivo è importante prestare attenzione alle abitudini quotidiane**, mangiare bene, non fumare, fare la giusta attività fisica, non stressarsi, eseguire check-up regolari. Perché le scelte che si fanno oggi possono modificare la salute di domani, allungando la vita e proteggendo meglio dagli attacchi delle malattie. ●

(Fonte: Associazione Fondazione Italiana per il Cuore, fondazionecuore.it)

Data: 27/10/2021

Settimanale di Attualità & Gossip al femminile: DIVA E DONNA

Diffusione: 216.923

DIVA

E DONNA



ALL'ARIA A SIN., Martina Colombari, 46 anni, "Sanatica" dell'attività fisica, durante un'escursione in montagna: esporsi al sole è fondamentale per la produzione di vitamina D. **SOTTO, Michelle Obama, 57,** a Venezia con le figlie Malia, 23, e Sasha, 20, avute con il marito, l'ex presidente Usa Barack Obama: la ex first lady è una sostenitrice dei vaccini, anche contro l'influenza. **SOTTO, A SIN.,** il premio Nobel per la Fisica 2021 Giorgio Parisi, 73, alla somministrazione della terza dose di vaccino anti Covid: «Rafforza enormemente le difese delle prime due dosi. La paura di vaccinarsi è irrazionale», ha detto.

Chiropratica e prevenzione

Si va regolarmente dal dentista, per controllare la salute dei denti e della bocca. E la stessa cosa bisognerebbe fare periodicamente dal dottore chiropratico, per controllare l'allineamento della colonna vertebrale. ***Usa questo paragone il dottor Giancarlo Viano,** dell'Associazione italiana chiropratici, per far capire che sottoporsi a una semplice visita è fondamentale per mantenere il benessere generale dell'organismo. «Lo stile di vita, le posture sbagliate, lo stress, creano tensioni emotive e corporee. Da qui l'importanza, soprattutto quando ci si sente bene, di una visita per valutare lo stato di salute della colonna vertebrale e del sistema nervoso, una struttura complessa perché protegge il midollo spinale nel suo intero corso e permette il passaggio dei nervi spinali al sistema nervoso periferico, garantendo la funzione e coordinazione muscolare, le sensazioni di dolore, la percezione dello spazio intorno e la regolazione di moltissimi aspetti degli organi interni. ***La chiropratica ha tante applicazioni:** aumenta la flessibilità delle articolazioni, riduce le tensioni, migliora la postura, riduce il dolore cronico, aiuta il sistema nervoso. Consiste in un "aggiustamento" manuale delle vertebre che presentano disequilibri o alterazioni che si riflettono su tutto il corpo. È una procedura sicura, che si può iniziare da neonati e proseguire nel tempo. L'importante è rivolgersi a professionisti laureati che si possono trovare sul sito dell'Associazione italiana chiropratici». •

(Fonte: Associazione Italiana Chiropratici, chiropratica.it)



sta della Fondazione Valter Longo Onlus, «è dato dagli **acidi grassi essenziali della serie Omega 3**, e quindi dai cibi che lo contengono, tra cui pesce grasso, frutta a guscio, olio extravergine di oliva. La giusta quantità è facilmente raggiungibile mangiando pesce due volte alla settimana e olio extravergine di oliva a ogni pasto, così come circa 20 g di noci al giorno. Sono poi importanti le giuste dosi di proteine: 0,8 grammi ogni kg di peso, negli adulti, aumentando un po' prima dei 20 e dopo i 65 anni. È meglio assu-

merle da pesce di piccola taglia, meno soggetto all'accumulo di metalli pesanti, e dai legumi, che apportano anche grassi sani, vitamine del gruppo B e minerali come zinco e ferro, oltre che fibre. Non bisogna esagerare con gli zuccheri, ma nel periodo invernale potrebbe rivelarsi importante avere livelli adeguati di zuccheri nel sangue, che si assumono anche da una porzione di frutta al giorno, o marmellata sul pane a colazione o un cucchiaino di miele nella tisana: non c'è bisogno di dolci e caramelle». In questo

periodo di pandemia, poi, la carenza di vitamina D è stata associata a un aumento dell'incidenza del Covid-19, perché aiuta a prevenire le infezioni e abbassare l'infiammazione. In caso di carenza, oltre a introdurla con l'alimentazione (è abbondante in pesci come ariana, spigola, alici, sgombrò, triglie, ma anche in funghi e uova), sono utili gli integratori, come l'olio di fegato di merluzzo, e un'adeguata esposizione al sole.

Luisa Taliento

© RIPRODUZIONE RISERVATA

Quotidiano locale del Veneto: Messaggero Veneto

Data: 08/12/2021

Diffusione: 38.931 copie

Speciale **SALUTE & BENESSERE**

INFO

ALIMENTAZIONE > LA DIETA DELLA LONGEVITÀ RECEPISCE LE ABITUDINI DEI GRUPPI DI CENTENARI PIÙ SANI

Rallentare l'avanzamento dell'età: ecco come fare

La Fondazione Valter Longo Onlus e il suo team di nutrizionisti basano i loro percorsi di Assistenza Nutrizionale e Cura proprio sui pilastri che derivano da decenni di studi del professor Longo per vivere a lungo e in salute. In una graduatoria basata sull'osservazione dei centenari sono racchiusi i preziosi consigli per una longevità sana e attiva. Il primo punto riguarda il digiuno intermittente: un'abitudine che accomuna diversi gruppi di centenari è l'assunzione dei pasti principali e degli eventuali spuntini in un arco di 12 ore per beneficiare di altrettante ore di digiuno notturno che, grazie al periodo

Un lungo digiuno notturno consente di rigenerare l'organismo, riparando le cellule danneggiate

di riposo dell'organismo, consente di rigenerare dall'interno e di riparare le cellule danneggiate, eliminando quelle ormai non più funzionali. Il risultato? Cellule più giovani e sane. Una ulteriore riduzione delle ore in cui si mangia (10 ore o meno) consentirebbe, poi, di ottenere risultati ancora migliori per quanto riguarda la riduzione del peso, ma è molto più difficile da rispettare e potrebbe anche incremen-



tare il rischio di effetti collaterali come lo sviluppo di calcoli biliari. L'ideale è, quindi, considerare 12 ore dalla fine della cena: se avremo consumato l'ultimo pasto alle 21:00, aspetteremo a fare colazione alle 9:00 di mattina. "La dieta della longevità recepisce le abitudini alimentari dei gruppi di centenari più sani, tra cui quelli che seguiamo in

Calabria, quelli di Okinawa, di Loma Linda in California, della Costa Rica e della Grecia", spiega la nutrizionista Romina Cervigni. "A un'alimentazione a basso contenuto di proteine - simile a quella in uso presso i centenari di Molochio, in Calabria - corrisponde una minore incidenza di tumori e, in generale, una vita più lunga".



Online

Portale di attualità del mensile **Starbene**: Starbene.it

Data: 02/12/2021

Link all'articolo:

<https://www.starbene.it/salute/problemi-soluzioni/alimentazione-corretta-dopo-tumore-video/>

Starbene

Home | Salute | Problemi e soluzioni | [L'alimentazione corretta dopo un tumore - Video](#)

L'alimentazione corretta dopo un tumore – Video

Seguire un'alimentazione corretta dopo un tumore e durante la chemioterapia può essere un'arma in più per la guarigione. Ma prima occorre sempre parlarne con l'oncologo. Scopri nel video i consigli dell'esperta



L'alimentazione non si limita a prevenire alcune patologie, fra cui quelle oncologiche: «Può aiutare i pazienti che hanno già avuto una diagnosi di tumore a migliorare la qualità della vita», spiega la dottoressa **Romina Inés Cervigni**, Responsabile scientifico della Fondazione Valter Longo e biologa nutrizionista. Sia a causa della malattia, sia per le terapie cui viene sottoposto, il paziente può riportare alcuni disturbi come per esempio nervosismo, [stanchezza](#) e aumento o perdita di peso, ma grazie all'**alimentazione personalizzata** si può cercare di limitarli.

Portale di attualità del mensile Starbene: Starbene.it

Data: 02/12/2021

Link all'articolo:

<https://www.starbene.it/salute/problemi-soluzioni/alimentazione-corretta-dopo-tumore-video/>

Starbene

In particolare il digiuno potrebbe essere abbinato alle terapie adottate in caso di tumore poiché, alla base, c'è il principio che **renda le cure più efficaci**. Il perché: quando le cellule sane vengono private di nutrienti riescono comunque a resistere per qualche giorno, sfruttando ciò che hanno di vecchio e danneggiato all'interno e generando una pulizia cellulare. «Questo può voler dire una riduzione degli effetti collaterali della terapia», afferma l'esperta.

Le **cellule tumorali**, invece, sono **molto avidi di nutrienti** e durante il digiuno "mangiano" più chemioterapia, quindi la terapia potrebbe avere maggiore efficacia. Naturalmente, però, prima di tutto occorre parlarne con l'oncologo. Si può digiunare tra la fine della cena e l'inizio della colazione per 13-14 ore: ciò è associato a una minore probabilità di recidive.

Portale di attualità del mensile Starbene: Starbene.it

Data: 02/12/2021

Link all'articolo:

<https://www.starbene.it/salute/problemi-soluzioni/alimentazione-corretta-dopo-tumore-video/>

Starbene

Peso e muscoli in primo piano

Risulta importante anche **mantenere il peso nel giusto range**, quindi non bisogna essere sottopeso né sovrappeso. Così come è particolarmente rilevante conservare la propria massa muscolare, attraverso degli esercizi eseguiti tenendo conto dei propri limiti, che aiuta anche a **metabolizzare meglio i farmaci**.

Guarda il video con i suggerimenti della nostra esperta



Portale di attualità del mensile [Starbene](http://www.starbene.it): Starbene.it

Data: 01/12/2021

Diffusione: <https://www.starbene.it/salute/problemi-soluzioni/come-mangiare-prevenire-tumore-seno-video/>

Starbene

Home | Salute | Problemi e soluzioni | [Come mangiare per prevenire il tumore al seno - Video](#)

Come mangiare per prevenire il tumore al seno – Video

L'alimentazione giusta può essere molto utile per prevenire il tumore al seno e altre patologie. La nostra esperta ne parla in un video



Soltanto in Italia, ogni anno, **a 55 mila donne viene diagnosticato un tumore al seno**. Ma l'alimentazione può essere utile per prevenire questa patologia, proprio come per altri problemi, per esempio [diabete](#), [malattie cardiovascolari](#), [autoimmuni](#) e [neurodegenerative](#).

«Prima di tutto dobbiamo **rallentare il più possibile l'[invecchiamento](#)**, perché rappresenta il maggiore fattore di rischio», spiega la dottoressa **Romina Inés Cervigni**, Responsabile scientifico della Fondazione Valter Longo e biologa nutrizionista. Per riuscirci, è utile

Portale di attualità del mensile Starbene: Starbene.it

Data: 01/12/2021

Diffusione: <https://www.starbene.it/salute/problemi-soluzioni/come-mangiare-prevenire-tumore-seno-video/>

Starbene

seguire un'alimentazione corretta, ispirata dieta della longevità, che prevede un'alimentazione a base vegetale con proteine che devono derivare soprattutto da legumi e frutta secca (facendo però sempre attenzione a non esagerare), ma anche d'origine animale, come quelle del pesce. In quest'ultimo caso è preferibile orientarsi su quello azzurro, molto ricco di grassi essenziali come Omega 3 e 6, vitamine B12 e D.

Spazio anche ai carboidrati

«Naturalmente ci devono essere anche i carboidrati», continua l'esperta. Sono da preferire quelli di **tipo complesso**, che quindi derivano da cereali integrali e legumi. Inoltre, è necessaria anche una piccola quota di zuccheri, che è possibile assicurarsi **mangiando uno o due frutti al giorno**, meglio se di stagione, possibilmente biologici e senza buccia, dove si accumulano pesticidi.

Quali sono i grassi sani

«Devono essere presenti nella nostra alimentazione in maniera piuttosto abbondante, ma anche qui stiamo attenti alla qualità», avverte Cervigni. Occorre orientarsi soprattutto su grassi insaturi, i cosiddetti grassi sani, come quelli forniti da olio extravergine d'oliva, frutta a guscio e pesce grasso. Ok anche al cioccolato fondente, ma che abbia un'elevata percentuale di cacao: almeno dall'80% in su.

Portale di attualità del mensile Starbene: Starbene.it

Data: 01/12/2021

Diffusione: <https://www.starbene.it/salute/problemi-soluzioni/come-mangiare-prevenire-tumore-seno-video/>

Starbene

Attenzione al peso

Bisogna mantenere un peso corretto, che non sia né in difetto né in eccesso. «Se siamo sottopeso o sovrappeso cerchiamo di riportarci in maniera sana, adottando questi consigli alimentari, a un peso adeguato», suggerisce l'esperta. È importante, inoltre, **mentenersi attivi**, sia con la pratica di uno sport, sia attraverso le attività di tutti i giorni, come camminare oppure preferire le scale alla comodità dell'ascensore.

Niente cibo per 12 ore

Tra la fine della cena e l'inizio della colazione devono passare 12 ore. Durante questo lasso di tempo si possono **bere acqua oppure tisane** ma, laddove è possibile, bisogna cercare di non mangiare. «Quindi, se finiamo di cenare alle 20,30, per esempio, cerchiamo di fare colazione alle 8,30 di mattina», conclude Cervigni.

Guarda il video con i suggerimenti della nostra esperta

Portale di attualità del mensile Starbene: Starbene.it

Data: 01/12/2021

Diffusione: <https://www.starbene.it/salute/problemi-soluzioni/come-mangiare-prevenire-tumore-seno-video/>

Starbene

Video



Portale di attualità dedicato ai genitori: Nostro Figlio

Data: 27/12/2021

Link all'articolo: <https://www.nostrofiglio.it/famiglia/menu-salutare-Capodanno-consigli-nutrizioniste>



Home / Famiglia

Un menu salutare a Capodanno è possibile? Ecco i consigli delle nutrizioniste

di [Zelia Pastore](#) - 27.12.2021 - [Scrivici](#)



Portale di attualità dedicato ai genitori: Nostro Figlio

Data: 27/12/2021

Link all'articolo: <https://www.nostrofiglio.it/famiglia/menu-salutare-Capodanno-consigli-nutrizioniste>



Un menu salutare a Capodanno è possibile. Il team nutrizioniste della Fondazione Valter Longo ci spiega cosa portare in tavola per le feste e come preparare il tutto.

Un menu salutare a Capodanno

Invece di pandoro e mascarpone, lasagna e vitello tonnato si potrebbero portare in tavola hummus e verdure fresche, falafel di ceci, brownies di fagioli e cioccolato fondente, praline di datteri, cacao e cocco.

Mangiare cibi che non ti costringano ad appisolarsi sul divano per le difficoltà dovute alla digestione è possibile. Ma come preparare un [menu salutare](#) nelle feste di [Capodanno](#)?

Lo vediamo insieme al team nutrizioniste della [Fondazione Valter Longo Onlus](#), dove lavora [Romina Cervigni, nutrizionista e responsabile scientifico della Fondazione](#).

Portale di attualità dedicato ai genitori: Nostro Figlio

Data: 27/12/2021

Link all'articolo: <https://www.nostrofiglio.it/famiglia/menu-salutare-Capodanno-consigli-nutrizioniste>



Menu salutare a Capodanno: le cose da sapere

Ci potrebbe dare qualche consiglio di pietanza da preparare per la tavola delle feste che sia salutare? Un esempio di menù non eccessivamente nocivo ma pur sempre gustoso?

E' importante sottolineare che nessun menù deve essere considerato "nocivo", soprattutto se consumato sporadicamente, come durante le feste. Tuttavia, è **consigliabile non esagerare con le quantità** e cercare di seguire delle ricette che possano essere più sane rispetto ad altre particolarmente ipercaloriche e ricche di **zuccheri e grassi saturi**.

Il nostro consiglio è quello di introdurre abbondanti **porzioni di verdure** e optare per **menù a base di pesce**, legumi, cereali integrali e verdure di stagione.



Portale di attualità dedicato ai genitori: Nostro Figlio

Data: 27/12/2021

Link all'articolo: <https://www.nostrofiglio.it/famiglia/menu-salutare-Capodanno-consigli-nutrizioniste>



Menu salutare a Capodanno: che cosa preparare

Ci fareste l'esempio di un menu di Capodanno?

Antipasto. "Ad esempio, si potrebbe iniziare con un **antipasto di hummus di ceci e verdure fresche** di stagione (insalata belga, finocchi, carote, sedano). Basta prendere dei ceci già cotti e frullarli con limone, pepe, sale, olio extravergine di oliva e tahina fino ad ottenere una consistenza cremosa".

Primo. "A seguire, un **risotto alla zucca e noci** è un'ottimo primo piatto. Ha un tempo di preparazione di circa 20 minuti: si prepara prima la zucca in una padella a parte facendola cuocere per 10 minuti, in un'altra padella, si fa saltare il riso con uno spicchio d'aglio. Quando inizierà a scoppiettare, sfumare con il vino bianco e coprire con il coperchio. Aggiungere il brodo vegetale e la zucca lasciando cuocere il riso per 20 minuti. E' possibile poi aggiungere del rosmarino come decorazione e aggiustando di sale e pepe".

Secondo. "Un'idea potrebbe essere delle **aringhe al forno con salvia, pinoli e chips di cavolo nero** come seconda portata. La preparazione delle aringhe è veloce e semplicissima: basta porre i filetti di aringa precedentemente impanati nel pangrattato in una teglia da forno, aggiungere dei pinoli, la salvia e il sale e infornare per 10 minuti a 180° con un filo d'olio. Insieme alle aringhe, infornare anche le foglie di cavolo nero precedentemente lavate e condite con un filo di olio extravergine di oliva".

Dolce. "Per concludere in bellezza: dei **brownies di fagioli, cioccolato fondente >85% e noci**. I brownies si preparano in un solo step: basta frullare tutto insieme un barattolo di fagioli rossi (circa 240 g), 25 g di farina di avena, 50 g di miele, 20 ml olio di cocco, 30 g cacao amaro in polvere e 3 cucchiaini di latte di avena. Una volta ottenuto il composto, aggiungere dei pezzettini di cioccolato fondente e mescolare con un cucchiaino. Cuocere poi a 170°C per circa 20 minuti e gustare con dei chicchi di melograno per decorare in maniera molto natalizia questo dolce buonissimo".



Portale di attualità dedicato ai genitori: Nostro Figlio

Data: 27/12/2021

Link all'articolo: <https://www.nostrofiglio.it/famiglia/menu-salutare-Capodanno-consigli-nutrizioniste>



Menu salutare a Capodanno: che cosa portare quando si è ospiti

E se siamo ospiti e dobbiamo portare qualcosa noi, che cosa ci consiglia di portare di salutare?

*"Se volete portare un antipasto, consigliamo di preparare dei **falafel di ceci** che si possono comodamente scaldare nel forno o mangiare anche a temperatura ambiente. Bisogna frullare i ceci, la cipolla, l'aglio, il coriandolo e il prezzemolo, successivamente aggiungere due cucchiaini di cumino all'impasto insieme ad un pizzico di sale e un filo di olio e frullare il tutto fino ad ottenere un composto omogeneo. A questo punto, si possono formare delle palline e cospargere di olio e infornare per circa 20 minuti a 200°C girando i falafel a metà cottura in modo che risultino dorati su tutti i lati. E' possibile accompagnare i falafel con salsa al sesamo: salsa tahina (crema di sesamo 100%) mescolata con limone, prezzemolo, cumino, sale e olio EVO".*

*"Se preferite presentarvi con un primo piatto, andranno benissimo delle lasagne veg con salmone e zucchine oppure **un dolce come i brownies di fagioli**, cioccolato fondente >85% e noci". Menu salutare a Capodanno che cosa dare ai bambini a merenda*

Per la merenda dei bambini delle feste: abbiamo alternative al classico panettone inondato di crema al mascarpone?

"Certamente! Si può fare una fonduta con il cioccolato fondente >85% e immergerci della frutta fresca di stagione come degli spicchi di mandarini, mele, pere o quello che preferite. Oltre ad essere una merenda sana, è anche gustosa e divertente!"

"Un'alternativa può essere consumare della frutta secca come noci, mandorle e della frutta essiccata come datteri, uvette ecc. che sono sempre presenti sulle nostre tavole natalizie".

"Un esempio di dolce natalizio è il "Pan-natale": basta prendere delle fette di pane, ritagliarlo a forma di stella o alberello con una formina, ricoprirlo di una crema fatta con polvere di cioccolato amaro, acqua, grani di melograno e semi di zucca".

Portale di attualità dedicato ai genitori: Nostro Figlio

Data: 27/12/2021

Link all'articolo: <https://www.nostrofiglio.it/famiglia/menu-salutare-Capodanno-consigli-nutrizioniste>



"Un'altra merenda può essere rappresentata da praline di datteri, cacao e cocco: dopo aver denocciolato i datteri, mettere tutti gli ingredienti in un mixer da cucina e tritare fino ad ottenere un composto omogeneo. Se il composto risulta troppo compatto, è possibile aggiungere un po' di latte di mandorla, se al contrario risulta troppo morbido, è possibile correggerlo con cacao e cocco. Formate delle palline con le mani, disponetele in un piatto e lasciatele riposare in frigo per almeno un paio di ore".

L'intervistata

Romina Inès Cervigni, biologa nutrizionista della [Fondazione Valter Longo Onlus](#), ha al suo attivo un dottorato di ricerca alla Open University nel Regno Unito conseguito focalizzando i suoi studi in ambito oncologico. Ha collaborato, inoltre, con il Comitato Nazionale delle Ricerche (CNR) di Napoli e con l'Università VitaSalute San Raffaele di Milano, occupandosi di malattie neurodegenerative. Grazie ai suoi studi in Nutrizione e Dietetica, con un Master di secondo livello all'Università Politecnica delle Marche, integra fra le sue competenze le terapie farmacologiche per diverse patologie attraverso una terapia alimentare. Collabora con la Fondazione Valter Longo Onlus fin dalla sua creazione e assiste quotidianamente pazienti con diverse patologie provenienti da tutto il mondo.

Portale di attualità per genitori e ragazzi: Nostro Figlio

Data: 28/10/2021

Link all'articolo:

<https://www.nostrofiglio.it/famiglia/la-dieta-per-rinforzare-il-sistema-immunitario-consigli-per-grandi-e-piccini>



Home / Famiglia

La dieta per rinforzare il sistema immunitario: i consigli per grandi e piccini

di [Zelia Pastore](#) - 28.10.2021 - [Scrivici](#)



Portale di attualità per genitori e ragazzi: Nostro Figlio

Data: 28/10/2021

Link all'articolo:

<https://www.nostrofiglio.it/famiglia/la-dieta-per-rinforzare-il-sistema-immunitario-consigli-per-grandi-e-piccini>



Tutti i consigli di Romina Cervigni, nutrizionista e responsabile scientifico della Fondazione Valter Longo per un'alimentazione che ci aiuti a sostenerci anche nel periodo di picco dell'influenza

La dieta per rinforzare il sistema immunitario: i consigli per grandi e piccini

Con l'autunno arrivano le castagnate, le passeggiate nei giardini per osservare lo spettacolo delle foglie rosse e arancioni e purtroppo anche una serie di fastidiosi malanni di stagione. Ma le **buone abitudini alimentari** possono esserci d'aiuto? C'è un regime alimentare, una dieta per rinforzare il sistema immunitario? Abbiamo chiesto consigli a misura di famiglia a **Romina Cervigni, nutrizionista e responsabile scientifico della Fondazione Valter Longo.**

— IN QUESTO ARTICOLO —

[La dieta per rafforzare il sistema immunitario: cinque consigli di alimentazione per tutta la famiglia](#) | [La dieta per rinforzare il sistema immunitario: 5 consigli a misura di bambino](#) | [La dieta per rinforzare il sistema immunitario: i consigli per mamma e papà](#) | [Ci sono dei rimedi naturali per rinforzare il sistema immunitario?](#) | [I probiotici sono indicati per rafforzare le difese immunitarie?](#)

Portale di attualità per genitori e ragazzi: Nostro Figlio

Data: 28/10/2021

Link all'articolo:

<https://www.nostrofiglio.it/famiglia/la-dieta-per-rinforzare-il-sistema-immunitario-consigli-per-grandi-e-piccini>



La dieta per rafforzare il sistema immunitario: cinque consigli di alimentazione per tutta la famiglia

Dottoressa, partiamo con cinque consigli di alimentazione applicabili fin da subito per rinforzare il sistema immunitario di grandi e piccini.

- 1. Dare spazio ai macronutrienti.** "Proteine, grassi e carboidrati nelle giuste quantità e della giusta qualità. Evitare diete restrittive e sbilanciate sempre, ma soprattutto nella stagione influenzale, da ottobre a febbraio".
- 2. Non solo macro, ma anche micronutrienti.** "Le [vitamine e i minerali](#) con più evidenze scientifiche a sostegno della loro funzione di supporto al sistema immunitario sono le vitamine C e D, zinco, ferro, rame e selenio. Ognuno ha una funzione ben precisa, ma insieme ci aiutano ad avere un sistema immunitario efficiente.
- 3. Omega 3.** "Nella dieta non deve mai mancare l'antinfiammatorio per eccellenza che si trova nel pesce, nell'olio extra vergine di oliva e nelle noci".
- 4. Non trascurare mai l'esercizio fisico.** "E' importante mantenersi attivi, anche con giochi all'aperto, per fare il pieno di [vitamina D](#) anche in inverno".
- 5. Cercare di mantenere sempre un peso adeguato:** "Nel tessuto adiposo, e soprattutto in quello addominale, c'è un numero enorme di cellule immunitarie che possono dare vita a processi infiammatori, anche cronici".

Portale di attualità per genitori e ragazzi: Nostro Figlio

Data: 28/10/2021

Link all'articolo:

<https://www.nostrofiglio.it/famiglia/la-dieta-per-rinforzare-il-sistema-immunitario-consigli-per-grandi-e-piccini>



La dieta per rinforzare il sistema immunitario: 5 consigli a misura di bambino

Ci darebbe 5 consigli a misura di bambino per rinforzare il sistema immunitario?

"Il periodo dell'infanzia è caratterizzato da un aumento della crescita e, di conseguenza, i fabbisogni aumentano", spiega la dottoressa Cervigni.

- 1. Variare le [proteine](#).** "A tal proposito risulta importante assumere l'adeguato apporto proteico, che non deve essere in eccesso e deve essere invece molto vario e derivare sia da fonti animali, in quanto le proteine si assumono meglio, e vegetali così che le proteine siano arricchite da fibre, vitamine e minerali e permettano ai più piccoli di abituarsi alla varietà".
- 2. Cibi amici dello sviluppo neuronale.** "Gli acidi grassi omega 3 (chiamati anche EPA e DHA) sono essenziali per lo sviluppo neuronale, massimo nell'infanzia, e si trovano in alimenti come pesce, [frutta secca](#) e semi oleosi".
- 3. Una corretta divisione delle calorie giornaliere.** "Durante la giornata, le calorie giornaliere dovrebbero essere così suddivise: 15% colazione, 5% spuntino, 40% pranzo, 10% merenda e 30% cena. In particolare, è molto importante abituare il bambino ad effettuare la [prima colazione](#), in quanto nel lungo periodo riduce il rischio di obesità e di malattie cardiovascolari e migliora la lucidità mentale. Si raccomanda un digiuno notturno di 10-12 ore".
- 4. Colazione da campioni.** "La colazione deve essere composta da una fonte proteica (ad esempio il latte), una di carboidrati (ad esempio pane, fette biscottate o biscotti) e una di grassi (ad esempio noci). Per variare, è possibile sostituire il latte vaccino con il [latte di capra](#), lo yogurt (magro, di capra o vegetale) e il latte vegetale (assicurandosi che sia senza zuccheri e arricchito di vitamina D e calcio). I biscotti o il pane comune possono essere sostituiti con le loro versioni integrali, oppure con un mix di cereali integrali. Per quanto riguarda i grassi, è importante che siano "sani", dunque si consiglia l'utilizzo di frutta secca (anche attraverso creme spalmabili ad alto contenuto di frutta secca) o olio extravergine di oliva, limitando i grassi saturi e gli zuccheri".

Portale di attualità per genitori e ragazzi: Nostro Figlio

Data: 28/10/2021

Link all'articolo:

<https://www.nostrofiglio.it/famiglia/la-dieta-per-rinforzare-il-sistema-immunitario-consigli-per-grandi-e-piccini>



1. Combattere la sindrome metabolica. "L'[attività fisica](#) in età infantile è fondamentale per il corretto sviluppo del bambino al fine di prevenire la sindrome metabolica, per garantire un corretto sviluppo della massa magra e per una corretta crescita ossea. Oltre ad avere un importante ruolo nella crescita fisica, ha anche molta importanza per il rafforzamento del sistema immunitario e per lo sviluppo cognitivo del bambino".

LEGGI ANCHE:

Dieta della Longevità per la gravidanza e durante l'allattamento



La dieta per rinforzare il sistema immunitario: i consigli per mamma e papà

E come rafforzare il sistema immunitario negli adulti con l'alimentazione? Ci sono consigli specifici?

"L'alimentazione giornaliera deve fornire al sistema immunitario tutti i nutrienti di cui ha bisogno per mantenersi in salute e per lo svolgimento delle normali funzioni fisiologiche. I fabbisogni energetici sono differenti in base alla fascia di età e all'attività fisica svolta: possono variare dalle 1790 kcal alle 4000 kcal al giorno".

Portale di attualità per genitori e ragazzi: Nostro Figlio

Data: 28/10/2021

Link all'articolo:

<https://www.nostrofiglio.it/famiglia/la-dieta-per-rinforzare-il-sistema-immunitario-consigli-per-grandi-e-piccini>



- 1. Non tagliare completamente gli zuccheri.** "Gli zuccheri devono essere meno del 15% dell'energia totale giornaliera, ma non devono essere esclusi totalmente in quanto potrebbe rivelarsi importante avere livelli adeguati di zuccheri nel sangue per sostenere il sistema immunitario. Infatti, nonostante vi siano ancora pochi studi scientifici a riguardo, è possibile che una severa restrizione calorica cronica possa comportare deficienze a carico del sistema immunitario, soprattutto in età avanzata".
- 2. Largo alle fibre.** "È importante assumere 25 g di fibra al giorno attraverso il consumo di verdura, legumi, cereali integrali e frutta per mantenere una flora intestinale ricca ed efficiente, in grado di contribuire ad attaccare agenti patogeni esterni".
- 3. I micronutrienti da non scordare: Vitamina C.** "I micronutrienti con maggiori evidenze scientifiche a sostegno della loro funzione di supporto al sistema immunitario sono la vitamina C, la vitamina D e lo zinco. Partendo dalle vitamine, si consiglia di consumare alimenti ricchi di vitamina C come peperoni, pomodori, agrumi, kiwi, fragole, cavolo rosso, broccoli, lattuga, rucola, ribes. È importante che questi alimenti siano consumati crudi perché la vitamina C è termolabile, vale a dire che si perde con la cottura".
- 4. Vitamina D alleata contro il Covid.** Si è visto che in casi di carenza di vitamina D si ha un aumento dell'incidenza o della mortalità da COVID-19 quindi è fondamentale assumerla attraverso l'alimentazione, è abbondante in pesci come arringa, sugarello, spigola, alici, sgombro, triglie, funghi e uova e l'esposizione moderata ai raggi solari.
- 5. Lo zinco.** "Tornando ai minerali, lo zinco si trova principalmente nel pesce, nei cereali, nei legumi (fagioli, lenticchie, ceci), nella frutta secca (mandorle, pinoli, anacardi), nei semi (zucca, sesamo e girasole), nei funghi e nel cacao".

Portale di attualità per genitori e ragazzi: Nostro Figlio

Data: 28/10/2021

Link all'articolo:

<https://www.nostrofiglio.it/famiglia/la-dieta-per-rinforzare-il-sistema-immunitario-consigli-per-grandi-e-piccini>



Ci sono dei rimedi naturali per rinforzare il sistema immunitario?

Ci sono dei rimedi naturali per rinforzare il sistema immunitario?

"L'**alimentazione variata**, ricca di alimenti di stagione, preferibilmente di origine biologica, apporta tutti i nutrienti fondamentali per avere un sistema immunitario forte. Nel caso sia necessario, è possibile integrare omega 3 per ridurre la concentrazione di citochine proinfiammatorie, riducendo l'infiammazione. L'utilizzo di **aglio invecchiato** sembra migliorare l'attività delle cellule del sistema immunitario al fine di ridurre la gravità dei sintomi influenzali. Vari biocomposti presenti nella frutta e nella verdura (flavonoidi, polifenoli, zolfo, quercetina, allium, stilbene, ecc.) sembrano esercitare numerosi benefici contro l'aterosclerosi, sia consumati come frutta e verdura intera sia come integratori. Anche per la **caffeina** si è dimostrato un ruolo nel potenziamento del sistema immunitario: se non si soffre di tachicardia, può essere bevuto nella misura di 2-3 tazzine al massimo al giorno".

Portale di attualità per genitori e ragazzi: Nostro Figlio

Data: 28/10/2021

Link all'articolo:

<https://www.nostrofiglio.it/famiglia/la-dieta-per-rinforzare-il-sistema-immunitario-consigli-per-grandi-e-piccini>



I probiotici sono indicati per rafforzare le difese immunitarie?

I probiotici sono indicati per rafforzare le [difese immunitarie](#)?

"I probiotici ristabiliscono il **microbiota intestinale**, potenziano il sistema immunitario e migliorano la risposta alle vaccinazioni. Come ribadito prima, anche l'apporto di fibra con verdure, legumi, frutta e cereali integrali, contribuisce ad arricchire le popolazioni batteriche e non solo, che abbiamo nell'intestino".

L'intervistata

Romina Inès Cervigni, biologa nutrizionista della [Fondazione Valter Longo Onlus](#), ha al suo attivo un dottorato di ricerca alla Open University nel Regno Unito conseguito focalizzando i suoi studi in ambito oncologico. Ha collaborato, inoltre, con il Comitato Nazionale delle Ricerche (CNR) di Napoli e con l'Università VitaSalute San Raffaele di Milano, occupandosi di malattie neurodegenerative. Grazie ai suoi studi in Nutrizione e Dietetica, con un Master di secondo livello all'Università Politecnica delle Marche, integra fra le sue competenze le terapie farmacologiche per diverse patologie attraverso una terapia alimentare. Collabora con la Fondazione Valter Longo Onlus fin dalla sua creazione e assiste quotidianamente pazienti con diverse patologie provenienti da tutto il mondo.

Portale di attualità: Gazzetta.it

Data: 20/11/2021

Link all'articolo:

<https://alimentazione.gazzetta.it/news/20-11-2021/resta-giovane-con-gli-alimenti-antieta-ecco-quali-sono-56331>

La Gazzetta dello Sport
Tutto il rosa  della vita

Resta giovane con gli alimenti anti-età: ecco quali sono

Vitamine, minerali, acidi grassi essenziali: se la dieta è sana e equilibrata, il piatto è ricco di benefici antiossidanti e costituisce il primo scudo di protezione per organismo e pelle

Sabrina Commis

20 Novembre 2021



Portale di attualità: Gazzetta.it

Data: 20/11/2021

Link all'articolo:

<https://alimentazione.gazzetta.it/news/20-11-2021/resta-giovane-con-gli-alimenti-antieta-ecco-quali-sono-56331>

La Gazzetta dello Sport
Tutto il rosa  della vita

Come trasformare la dieta in un naturale farmaco? “Sembra che **molto del nostro benessere nasca dal piatto** – spiega **Romina Cervigni**, biologa, nutrizionista Responsabile Scientifico della Fondazione Valter Longo Onlus. **E non solo a livello alimentare:** energia, peso, umore, capacità del corpo di difendersi dalle aggressioni esterne qualità della pelle. Certo, non siamo tutti uguali anche l’ambiente e lo stile di vita influenzano direttamente l’invecchiamento. La buona notizia è che **i nutrienti di una dieta sana e equilibrata sono lo scudo anti-età numero uno.** Cosa preferire per aiutare il processo giovinezza. Ecco le dritte dell’esperta.



Commenta
per primo

Portale di attualità: Gazzetta.it

Data: 20/11/2021

Link all'articolo:

<https://alimentazione.gazzetta.it/news/20-11-2021/resta-giovane-con-gli-alimenti-antieta-ecco-quali-sono-56331>

La Gazzetta dello Sport

Tutto il rosa  della vita

ANTIOSSIDANTI – “Privilegiamo i nutrienti che li contengono. Sono quelli che intrappolano i **“radicali liberi”**, sostanze presenti nell’organismo: in gran quantità, e che **accelerano l’invecchiamento cellulare**“

VITAMINE – “In ogni stagione, facciamo il pieno di **vitamina E**, presente nei semi oleosi, noci, nocciole, mandorle, oli vegetali, olio di girasole, olio di noci, cereali integrali, **pesce grasso**, anti – invecchiamento della pelle per eccellenza. Ottimizziamo anche l’assunzione di **vitamina A**, che contribuisce alla buona elasticità della pelle. **Le fonti principali? Uova e latticini.** La vitamina **A** contiene anche **beta-carotene**, un antiossidante presente in verdure come zucca, pastinaca, carota. Altre fonti, **le vitamine B5 e B8**, che mantengono la pelle idratata. La prima è presente nella carne, nei tuorli d’uovo, nei funghi, **nei legumi**, lenticchie, nei piselli, nei cereali integrali, nella frutta e verdura: **la seconda nel pollo** e naturalmente in **frutta e verdura**. Per quanto

Portale di attualità: Gazzetta.it

Data: 20/11/2021

Link all'articolo:

<https://alimentazione.gazzetta.it/news/20-11-2021/resta-giovane-con-gli-alimenti-antieta-ecco-quali-sono-56331>

La Gazzetta dello Sport

Tutto il rosa  della vita

riguarda **la vitamina C**, oltre ad alleviare la fatica e a rinforzare l'organismo contro le aggressioni esterne, contribuisce alla buona salute delle cellule. **Facciamo scorta di agrumi** mandarini, limoni, arance, ma anche kiwi, mele e pere”.

OCCHIO AGLI OLIGOELEMENTI – “Questi **minerali** sono essenziali per il corretto funzionamento del corpo. Partecipano alla struttura delle cellule e dei tessuti e soprattutto combattono **contro lo stress ossidativo che li colpisce**. Privilegiamo **il selenio**, presente in aglio, cipolla, cavolo cappuccio, pesce, legumi e uova. **Rame**, che si trova in funghi, frutti di mare, grano, avena, soia e pepe. **Zinco**, contenuto anche in frutti di mare, pesce, **carni rosse** e uova. Infine **il manganese**, presente nella frutta a guscio, nel grano integrale, nell'ananas e nel riso”.

Portale di attualità: Gazzetta.it

Data: 20/11/2021

Link all'articolo:

<https://alimentazione.gazzetta.it/news/20-11-2021/resta-giovane-con-gli-alimenti-antieta-ecco-quali-sono-56331>

La Gazzetta dello Sport

Tutto il rosa  della vita

ACIDI GRASSI: INDISPENSABILI PER LE CELLULE – “Considerati “**grassi buoni**”, gli **omega-3 e 6** sono essenziali perché non prodotti dall’organismo. Oltre a favorire il funzionamento del cervello e in particolare dei neuroni, mantengono **l'idratazione** della pelle e rafforzano la membrana delle cellule epiteliali. **Gli Omega-3** si ricavano dai pesci grassi, sgombro, tonno, salmone, sardine, aringhe, ma anche da oli vegetali. **Gli Omega-6** si trova nell’olio di arachidi. I due tipi di omega hanno effetti opposti nell’organismo: per ricavare i massimi benefici, evitare che si annullino a vicenda devono essere ben bilanciati. **L’equilibrio degli alimenti è fondamentale”.**

Gazzetta
ACTIVE

Active: tutte le notizie



Alimentazione: tutte
le notizie



Commenta per primo



[Home](#) / [Bambino](#) / [Alimentazione](#)

Grassi sani: cosa sono e quali sono

di [Zelia Pastore](#) - 30.11.2021 - [Scrivici](#)





Una guida per riconoscerli e per imparare quando e quanto è bene siano presenti nella dieta di tutta la famiglia. Ce lo spiega Romina Cervigni, nutrizionista e responsabile scientifico della Fondazione Valter Longo Onlu

Grassi sani: cosa sono e quali sono

Anche se nell'immaginario comune i **grassi** vengono spesso demonizzati, la loro assunzione è importante come quella di qualsiasi altro macronutriente ([proteine](#) e carboidrati). Il segreto sta nel fare attenzione non solo alla **quantità ma anche alla qualità** dei grassi assunti. Ma come riconoscere la qualità giusta e soprattutto come sapere quanti ne dobbiamo assumere nei [vari pasti di tutta la famiglia](#)? Lo vediamo insieme a [Romina Cervigni, nutrizionista e responsabile scientifico della Fondazione Valter Longo Onlus](#).



Cosa sono e quali sono i grassi sani

Dottressa Cervigni, cosa sono e quali sono i grassi sani?

"Semplificando il più possibile la classificazione, si può dire che i grassi si suddividono in insaturi e saturi, e semplificando ancora di più, possiamo dire che i **grassi insaturi sono "buoni"** e i saturi "cattivi".

Se vi siete mai chiesti cosa significa grasso "saturato", dovete sapere che è una nomenclatura chimica che indica che non c'è la possibilità di formare altri legami dal punto di vista chimico, per cui la struttura è proprio "satura"! Gli insaturi invece hanno diversi doppi legami e questo si ripercuote sul grado di fluidità dell'alimento, come l'**olio**. Ecco perché gli oli vegetali come l'**olio di oliva, ricchi di grassi insaturi**, sono generalmente liquidi a temperatura ambiente, mentre nelle medesime condizioni i grassi animali hanno consistenza solida, basti pensare al burro.

Attenzione ai grassi idrogenati. "Inoltre, quando un olio vegetale, quindi un grasso insaturo, viene trasformato a livello industriale con l'aggiunta di molecole di idrogeno alla struttura chimica si ottengono così i grassi/oli idrogenati. Questo processo di idrogenazione altera la struttura del grasso vegetale, trasformandolo da una sostanza liquida a una solida. Tale reazione si realizza mediante il compimento di varie fasi, che prevedono l'uso dell'alta pressione, dell'idrogeno allo stato gassoso, di un catalizzatore metallico e di altri procedimenti. **Se i grassi saturi sono i cattivi, i grassi idrogenati sono ancora peggio e bisognerebbe evitarli.** Li troviamo in prodotti confezionati e industriali come **merendine, prodotti da forno, patatine confezionate** poiché spesso risultano una scelta più economica per le aziende.



In un alimento difficilmente si trova un solo tipo di grasso, ma ce ne può essere uno che è in percentuale nettamente maggiore.

I grassi insaturi: un aiuto per l'organismo. "Tra i grassi insaturi vi sono gli [omega-3](#) e gli [omega-6](#) che vengono definiti acidi grassi essenziali poiché il nostro organismo non è in grado di produrseli a partire da altre sostanze ma è necessario introdurli mediante la dieta. L'interesse per gli acidi grassi essenziali, omega-3 e omega-6 deriva dal fatto che essi sono precursori di molecole biologiche importanti. Sono fonti di questi acidi grassi il **pesce grasso, la frutta a guscio e gli oli vegetali**".

Perché i grassi sani fanno bene alla salute

Perché i grassi insaturi fanno bene alla salute?

"I grassi sono componenti delle membrane delle nostre cellule, anche di quelle dei neuroni e per questo contribuiscono, negli organismi in crescita, allo sviluppo del cervello e alle funzioni cognitive. Anche negli adulti, la corretta assunzione dei grassi è fondamentale in quanto i lipidi sono importanti per la formazione di **mielina**, una sostanza che protegge i nervi e che consente la conduzione dell'impulso nervoso.

I grassi rappresentano senz'altro una [fonte insostituibile di energia](#), apportano infatti 9 kcal per grammo, oltre il doppio rispetto agli altri nutrienti (ogni grammo di proteine e di carboidrati apporta infatti circa 4 Kcal)".

"Sebbene non sia noto a molti, **i grassi aiutano l'assorbimento delle vitamine cosiddette "liposolubili"**, ossia che si "sciogliono" nei grassi. Il condimento delle verdure (ricchi di vitamine) con l'olio extravergine di oliva (grasso), per fare un esempio, assume quindi un **valore nutritivo importante**, oltre che gustoso. I grassi alimentari, infatti, contribuiscono a dare sapore al cibo e **favoriscono il senso di sazietà**, proprio perché sono più calorici e ci mettono più tempo a essere digeriti".



"Se consideriamo poi il grasso corporeo, è giusto che sia presente nei giusti limiti, perché protegge gli organi dai possibili traumi, come per esempio una caduta. Funge anche da **isolante termico** per le basse temperature ed è per questo che molti animali che abitano in ambienti freddi sono ricoperti da uno strato abbondante di grasso corporeo: pinguini, orsi polari, foche e tanti altri".

"La corretta assunzione di grassi diventa poi insostituibile nella produzione di **ormoni, anche sessuali**, in quanto ne rappresenta un precursore".

Grassi sani: quanti ne devono consumare gli adulti

Che introito di grassi sani devono avere mamma e papà?

"Non si può fare a meno di un certo quantitativo di grassi. Secondo i Livelli di Assunzione di Riferimento di Nutrienti ed energia per la popolazione italiana (LARN) non devono essere inferiori al **20% del totale delle calorie assunte**, ma in genere si assesta sul 35%. Di questi, meno del 10% dovrebbe essere saturo, mentre i grassi *trans* devono essere il meno possibile. I grassi essenziali (omega 3) devono essere sui 250 mg al giorno".

Grassi sani: quanti ne devono consumare i ragazzi

Che introito di grassi sani devono avere i bambini e i ragazzi?

"Nei **bambini** la situazione è analoga, con alcune differenze in base all'età. Proprio perché i grassi supportano il corretto sviluppo fisico e neuronale dei più piccoli, i bambini da 1 a 3 anni, dovrebbero avere un apporto di grassi di circa il 35-40% dell'energia totale. Dai 4 anni, le percentuali scendono leggermente e sono uguali a quelle dei grandi".



"Nei **ragazzi**, invece, visto che durante l'[adolescenza](#) l'organismo subisce diversi cambiamenti, è importante limitare il consumo di prodotti particolarmente ricchi di grassi *trans* come patatine fritte, hamburger, dolci e così via. Una strategia può essere quella di **evitare di tenere alimenti non sani in casa**, facendo trovare ai propri figli principalmente alimenti sani e gustosi, così da confinare solo alle uscite con gli amici il consumo di questi cibi. A tal proposito, dato che in questa età i ragazzi diventano spesso più sensibili alle problematiche legate alla salute e all'ambiente, è fondamentale prevedere dei momenti di educazione alimentare, come per esempio quelli condotti dalla nostra fondazione attraverso webinar".

Grassi sani nella dieta di famiglia

**Ci farebbe qualche esempio di come introdurli nella dieta della famiglia?
Quali grassi sani consumare a colazione, pranzo, merenda, cena?**

COLAZIONE

"Oltre al classico pane e marmellata, o fette biscottate e marmellata, l'aggiunta di grassi derivanti dalle **noci, dalle mandorle, o da altra [frutta secca](#)** permette di completare in maniera bilanciata la colazione, tenendo basso l'indice glicemico ed evitando picchi iperglicemici, a cui spesso seguono cali di glicemia, con conseguente sonnolenza e sensazione di buco allo stomaco, spesso confusa con fame, e ciò porta a un circolo vizioso che si ripete lungo tutta la giornata".

"Un altro esempio gustoso di colazione è il pane o la fetta biscottata, con una **crema al 100% di nocciole**, di arachidi o di mandorle e un frutto fresco di stagione oppure una spremuta fatta al momento".



PRANZO

"Per pranzo si può optare per un secondo a base di **pesce grasso**, come per esempio il salmone o le sardine, ideali anche all'interno di insalatone. Alla fonte di proteine e grassi, bisogna aggiungere anche delle verdure, crude o cotte a piacere. Tra le altre, verdure come **zucca, carote, fagiolini e broccoli**, sono ricche di **vitamina A**, una vitamina liposolubile antiossidante e utile per combattere le infezioni, che viene assorbita al meglio quando abbinata al grasso. Un esempio potrebbe quindi essere un filetto di salmone con una crema di broccoli e del pane o del riso di accompagnamento, il tutto condito con un filo di olio extravergine. Un altro esempio: insalatona con verdure miste, filetti di sardine sott'olio sgocciolate e una fettina di pane integrale".

MERENDA

"La cosa più semplice per una **merenda sana** e gustosa è abbinare un **frutto fresco di stagione a della frutta a guscio**. Ad esempio, una pera e delle noci, oppure una mela e delle mandorle. Al posto della frutta a guscio, va bene anche il cioccolato fondente, ad alte percentuali di cacao, in quanto esso stesso rappresenta una fonte di grassi. Un'idea golosa è ad esempio una banana tagliata a fettine e ricoperta di cioccolato fondente al 100% fuso. L'amaro del cioccolato si stempererà grazie agli zuccheri della frutta e l'impatto degli zuccheri sarà attutito dai grassi sani del cacao".

CENA

"Una facilissima idea per una cena rinfrescante, calda e invernale, è una **zuppa a base di verdure**, ad esempio una vellutata di zucca con del riso o della pastina cotta all'interno, con un giro d'olio e dei semi di zucca leggermente tostiti in padella. I semi rappresentano una ottima fonte di grassi insaturi e sono facili da consumare, anche quando si è in giro o per guarnire e completare dei piatti. Se invece vogliamo una cena più "classica", si può fare un piatto di pasta con sugo di zucchine o passata di pomodoro e sgombro".



Dove rivolgersi per avere informazioni su una dieta equilibrata

A chi e dove le famiglie potrebbero rivolgersi per avere ulteriori informazioni riguardo un'alimentazione sana?

"L'importante è rivolgersi a fonti di informazione fidate ed autorevoli con alla base una dettagliata e completa ricerca scientifica, fondata su dati certi e approfondite ricerche", chiosa la dottoressa Cervigni. "Il problema è quello di comprendere **a chi rivolgersi, nel mare di informazioni presenti sul web**. Per questo motivo, una parte importante della missione della nostra Fondazione è di fornire un supporto a famiglie, bambini, ragazzi, e scuole tramite un'opera di divulgazione scientifica che possa raggiungere tutti, che sia in grado di far entrare la scienza nelle case e nelle scuole e offrirne applicazioni pratiche per farci vivere a lungo e in salute. La Fondazione e il Professor Longo, in collaborazione con un team di esperti pediatri e nutrizionisti, hanno dedicato ricerche, sforzi e lungo tempo alla preparazione di un testo sia teorico che pratico per famiglie e bambini e ragazzi, **"La longevità inizia da bambini"** con anche menù settimanali stagionali, ricette, consigli riguardo la suddivisione dei pasti, le frequenze settimanali tra pranzo e cena, gli alimenti fonte di vitamine, minerali ed altri micronutrienti, oltre alla dieta durante la gravidanza e l'allattamento. In aggiunta, la Fondazione Valter Longo Onlus entra nelle scuole di tutti i gradi con workshop, webinar, servizi di consulenza per mense, bar e distributori automatici per sostenere il mondo scolastico e offrire un ambiente all'insegna della salute. Un esempio concreto è la serie dei Webinar ONE (Obesità+Sovrappeso+Disturbi del comportamento

Portale di attualità e salute dedicato ai genitori: [NostroFiglio.it](https://www.nostrofiglio.it)

Data: 01/12/2021

Diffusione: <https://www.nostrofiglio.it/bambino/alimentazione/grassi-sani-quali-sono>



alimentare/**N**utrizione/**E**sercizio Fisico) per l'anno scolastico 2021-2022, inaugurata il 16 novembre con il webinar "Il cibo un nostro alleato", per accompagnare i ragazzi e docenti delle scuole secondarie di secondo grado in un percorso all'insegna di salute, esercizio fisico, alimentazione bilanciata".

L'intervistata

Romina Inès Cervigni, biologa nutrizionista della [Fondazione Valter Longo Onlus](https://www.fondazionevalterlongo.it), ha al suo attivo un dottorato di ricerca alla Open University nel Regno Unito conseguito focalizzando i suoi studi in ambito oncologico. Ha collaborato, inoltre, con il Comitato Nazionale delle Ricerche (CNR) di Napoli e con l'Università VitaSalute San Raffaele di Milano, occupandosi di malattie neurodegenerative. Grazie ai suoi studi in Nutrizione e Dietetica, con un Master di secondo livello all'Università Politecnica delle Marche, integra fra le sue competenze le terapie farmacologiche per diverse patologie attraverso una terapia alimentare. Collabora con la Fondazione Valter Longo Onlus fin dalla sua creazione e assiste quotidianamente pazienti con diverse patologie provenienti da tutto il mondo.

Portale di attualità: Gazzetta.it

Data: 27/11/2021

Link all'articolo: <https://alimentazione.gazzetta.it/news/27-11-2021/ferro-e-dieta-quanto-ne-occorre-dove-trovarlo-come-integrarlo-56460>

La Gazzetta dello Sport

Tutto il rosa  della vita

Nella leggenda popolare sembra che siano gli spinaci gli alimenti più ricchi di ferro, nella realtà non è così. Sono altri i cibi che contengono questo prezioso minerale così da garantirci la giusta assunzione.

Romina Cervigni, biologa, nutrizionista, Direttore Scientifico della Fondazione Valter Longo Onlus ci guida nella scelta.



Commenta
per primo

QUALI SONO GLI ALIMENTI PIÙ RICCHI DI FERRO – “La forma più facilmente assorbibile di ferro, **chiamato EME, da ferro emico**, si trova negli alimenti di **origine animale**, è legato **all'emoglobina nel sangue** o a **quella dei muscoli, la mioglobina**. Fonti importanti sono **la carne, il pesce azzurro, i molluschi, i crostacei** e **il tuorlo d'uovo**. Tuttavia, la maggior parte di ferro alimentare è costituito da ferro non-EME, presente in tutti gli alimenti, compresi quelli di origine vegetale, ma è meno

Portale di attualità: Gazzetta.it

Data: 27/11/2021

Link all'articolo: <https://alimentazione.gazzetta.it/news/27-11-2021/ferro-e-dieta-quanto-ne-occorre-dove-trovarlo-come-integrarlo-56460>

La Gazzetta dello Sport
Tutto il rosa  della vita

facile da metabolizzare. Sono particolarmente ricchi di ferro le verdure a foglia verde, **i legumi**, **la frutta secca e essiccata**. Anche **i cereali** come avena, grano saraceno, miglio, segale e riso, specie se integrali, ne contengono una buona quantità. Senza dimenticare **il cacao amaro**, un altro alimento ricco di ferro”.

FERRO: QUANTO NE OCCORRE AL GIORNO – “Secondo i Livelli di Assunzione Giornalieri Raccomandati di Nutrienti (**LARN**) per la popolazione italiana, la **quantità giornaliera di ferro varia in base a età e sesso**: si raccomanda una dose di **10 mg/die** per gli uomini e i ragazzi, di **18 mg/die** per le donne e le adolescenti. **Le donne hanno in genere più bisogno di ferro** per reintegrare le perdite di sangue dovute al ciclo mestruale; una volta raggiunta la menopausa la quota si riduce a 10 mg/die. Durante una gravidanza, il fabbisogno di ferro aumenta progressivamente fino a raggiungere i **30 mg/die** e si mantiene a **20 mg/die** durante l’allattamento”.

Portale di attualità: [Gazzetta.it](https://www.gazzetta.it)

Data: 27/11/2021

Link all'articolo: <https://alimentazione.gazzetta.it/news/27-11-2021/ferro-e-dieta-quanto-ne-occorre-dove-trovarlo-come-integrarlo-56460>

La Gazzetta dello Sport
Tutto il rosa  della vita

FERRO: A COSA SERVE – “Il ferro è un minerale essenziale e svolge importanti ruoli: è coinvolto **nella produzione di proteine fondamentali** con funzione strutturale e di trasporto come **il collagene, l'emoglobina, e la mioglobina**. Partecipa inoltre ai processi di **respirazione cellulare** e costituisce **la riserva di ossigeno per i muscoli**. È coinvolto **nel metabolismo degli acidi nucleici, DNA e RNA**, e nell'attività di alcuni importanti enzimi, coinvolti ad esempio nella **proliferazione cellulare**. Altra importante funzione del ferro è collegata alla produzione di **neurotrasmettitori, tra cui serotonina, dopamina e noradrenalina**. Oltre ai muscoli, anche il nostro **sistema nervoso** ha bisogno di ferro, il cui apporto aiuta **la concentrazione e favorisce l'apprendimento**, oltre a essere fondamentale per garantirci un **buon tono dell'umore**. Il ferro ci protegge contro le malattie: **fortifica il sistema immunitario** e ci sostiene nel contrastare lo stress ossidativo e l'invecchiamento cellulare”.

Portale di attualità: Gazzetta.it

Data: 27/11/2021

Link all'articolo: <https://alimentazione.gazzetta.it/news/27-11-2021/ferro-e-dieta-quanto-ne-occorre-dove-trovarlo-come-integrarlo-56460>

La Gazzetta dello Sport

Tutto il rosa  della vita

COSA PROVOCA LA CARENZA – “Se **il ferro** non è assunto in quantità sufficiente, la sua mancanza, se moderata, **può causare** stanchezza cronica, sonnolenza, debolezza fisica, affaticamento muscolare, svogliatezza mentale, difficoltà di concentrazione, irritabilità e nervosismo. **Deficit severi** generano pallore, fiato corto, insonnia, palpitazioni, mal di testa, capogiri, dolori mestruali, disturbi gastro-intestinali e indebolimento del sistema immunitario fino ad anemia nei casi più gravi”.

QUALI SONO GLI ALIMENTI DA ASSOCIARE PER OTTIMIZZARNE GLI EFFETTI –

“Il metodo migliore per favorire l’assorbimento del ferro è **abbinarlo alla vitamina C (acido ascorbico)**: condire gli alimenti con del succo di limone e combinare alcuni alimenti fra loro, come frutta e vegetali che ne sono ricchi. Fra questi agrumi, kiwi, pomodori, peperoni, **aumentano l’assorbimento del ferro non-EME da parte dell’organismo**. È bene poi, **evitare di associare cibi che contengono elevate quantità di calcio, latte e latticini** e di tannini, caffè, tè, cioccolato a cibi ricchi di ferro *non-EME*. poiché ne riducono l’assorbimento

Portale di attualità: Gazzetta.it

Data: 27/11/2021

Link all'articolo: <https://alimentazione.gazzetta.it/news/27-11-2021/ferro-e-dieta-quanto-ne-occorre-dove-trovarlo-come-integrarlo-56460>

La Gazzetta dello Sport

Tutto il rosa  della vita

formando con esso dei complessi insolubili. In alcuni alimenti di origine vegetale contenenti ferro come **legumi e cereali integrali, sono presenti fitati e ossalati**, sostanze che inibiscono l'assorbimento di nutrienti. Alcuni accorgimenti utili da adottare in questi casi? **Ridurre il tempo di infusione del tè e aggiungervi del succo di limone** o consumare le sostanze ricche di tannini lontane dai pasti. Per ridurre i fitati nei cereali e nei legumi è **sufficiente cuocerli dopo averli lasciati a bagno in acqua tiepida con mezzo limone per diverse ore**".

SE C'È CARENZA È CONSIGLIATA L'INTEGRAZIONE: QUALE? –

“Quando la carenza viene accertata **tramite esami clinici specifici**, è innanzitutto necessario identificarne la causa per intervenire alla base del problema. **All'origine potrebbero infatti esserci molteplici fattori:** alimentazione sregolata, problematiche di assorbimento, perdite di sangue, anemia, malattie croniche, tumori. Di norma **la dieta è sufficiente a garantire gli apporti raccomandati**; tuttavia, per chi ha dei fabbisogni aumentati, donne incinta, bambini e giovani in fase di crescita, sportivi professionisti, **vegani, vegetariani**, donatori di sangue, per cui può essere difficile assumerne

Portale di attualità: [Gazzetta.it](https://www.gazzetta.it)

Data: 27/11/2021

Link all'articolo: <https://alimentazione.gazzetta.it/news/27-11-2021/ferro-e-dieta-quanto-ne-occorre-dove-trovarlo-come-integrarlo-56460>

La Gazzetta dello Sport

Tutto il rosa  della vita

elevate quantità soltanto tramite l'alimentazione, possono essere prescritti preparati a base di ferro o alimenti fortificati. Nei casi più gravi e soprattutto **in presenza di anemia**, si ricorre **a integratori in grado di ripristinare le scorte di ferro** e normalizzare la concentrazione di emoglobina. Vengono somministrati dei sali ferrosi per via orale oppure del ferro per via endovenosa nei soggetti con problemi di malassorbimento a livello intestinale. **La terapia viene scelta su consulto del medico curante** per avere indicazioni precise sulle dosi: un loro consumo eccessivo può essere dannoso”.

Gazzetta
ACTIVE

Active: tutte le notizie



Alimentazione: tutte
le notizie



Commenta per primo

Portale di attualità del quotidiano sportivo **Gazzetta dello Sport**: Gazzetta.it

Data: 14/12/2021

Link all'articolo:

<https://alimentazione.gazzetta.it/news/14-12-2021/ecco-che-cosa-succede-al-corpo-quando-si-ingrassa-56723>

Gazzetta | **ACTIVE**

Ecco che cosa succede al corpo quando si ingrassa

Disturbi alimentari, problemi del sonno, rischio di malattie cardiovascolari e abbassamento dell'autostima. Come reagisce il corpo ai chili di troppo? Il parere dell'esperta

Sabrina Commis





Portale di attualità del quotidiano sportivo Gazzetta dello Sport: Gazzetta.it

Data: 14/12/2021

Link all'articolo:

<https://alimentazione.gazzetta.it/news/14-12-2021/ecco-che-cosa-succede-al-corpo-quando-si-ingrassa-56723>

Gazzetta|ACTIVE

L'aumento di peso non è solo problema estetico: può avere un impatto sulla salute fisica e psicologica. “Dal momento in cui una persona supera l'indice di massa corporea – spiega **Romina Cervigni**, biologa, nutrizionista, Direttore Scientifico della Fondazione Walter Longo -, BMI di un adulto di corporatura normale, **tra 18,5 e 25**, si è più soggetti a sviluppare una serie di conseguenze negative, i cui effetti variano a seconda del soggetto.

DISTURBI DEL CORPO —

“Quando si aumenta di peso, **il cervello registra il nuovo valore di grasso corporeo** come riferimento e il corpo opera secondo questo nuovo parametro più alto. Quest'ultimo diventa quindi la “**normalità**”, e rende più difficile **perdere i chili di troppo**. Man mano che si ingrassa, **le cellule adipose aumentano di dimensioni e numero**. Se la massa grassa è in eccesso e mal localizzata, specie quando si trova **a livello della zona addominale**, determina la produzione di **ormoni e segnali infiammatori** con un aumento del rischio di sviluppare numerose patologie, tra cui **malattie metaboliche** importanti e dannose come **il fegato grasso**, depositi di grasso nel sangue e diabete”.

Portale di attualità del quotidiano sportivo **Gazzetta dello Sport**: Gazzetta.it

Data: 14/12/2021

Link all'articolo:

<https://alimentazione.gazzetta.it/news/14-12-2021/ecco-che-cosa-succede-al-corpo-quando-si-ingrassa-56723>

Gazzetta|ACTIVE

PROBLEMI NELLE AZIONI DI OGNI GIORNO —“Più peso guadagni, più determinati problemi compaiono: **mal di schiena, alle articolazioni, mancanza di fiato**. È come se avessimo un sacco pieno sulle spalle, che dobbiamo trascinarci dietro . Anche la **qualità del sonno ne risente**, disturbata, soprattutto nelle persone che accumulano chili e grasso nella **parte superiore del corpo e nella regione addominale**. Durante la notte, **la respirazione sarà più difficoltosa** per il peso che preme sulla trachea e sui polmoni causando, a volte, pericolose apnee notturne. L'aumento di peso non ha solo effetti negativi sul fisico, ma anche sulla **salute mentale**. C'è spesso **un calo dell'autostima**, anche se l'aumento è lieve, due –tre chili. È quindi possibile iniziare guadagnando due chili e finire per averne dieci da perdere. Questo calo di fiducia **può influenzare la vita intima**. C'è molto spesso **un blocco sessuale nelle persone che aumentano di peso, specie nelle donne**. L'immagine che hanno di se stesse può portare a disfunzioni dal punto di vista riproduttivo. Le persone più colpite da un calo della libido sono quelle che soffrono di grave obesità”.

MANTENERE SEMPRE UN PESO CORRETTO —

“Ingrassando l'organismo va incontro a cambiamenti che lo coinvolgono a 360°. L'impatto principale riguarda lo stato di salute con degli adattamenti che possono avere delle ripercussioni a lungo termine. Tali modificazioni alterano in modo evidente il nostro aspetto fisico, e mettono alla prova il rapporto con la propria immagine corporea, influenzano anche la sfera sociale e emotiva. **Il lato positivo? Questi cambiamenti sono reversibili**: ritornando a un peso considerato nella norma anche i parametri relativi alla salute migliorano, così come la nostra autostima e motivazione.

Portale di attualità del quotidiano sportivo Gazzetta dello Sport: Gazzetta.it

Data: 14/12/2021

Link all'articolo:

<https://alimentazione.gazzetta.it/news/14-12-2021/ecco-che-cosa-succede-al-corpo-quando-si-ingrassa-56723>

Gazzetta|ACTIVE

Adottando uno stile di vita sano e attivo si possono controllare gli aumenti e le fluttuazioni di peso. E' di basilare importanza impostare **un percorso guidato da professionisti, costruito ad hoc sulla persona**. Ciò è necessario per scongiurare l'abuso del "fai da te" spesso eccessivamente restrittive, insostenibili e frustranti nel lungo termine o **talvolta nocive**, che mettono ulteriormente a repentaglio la salute sia fisica sia mentale".

Portale di attualità del quotidiano sportivo **Gazzetta dello Sport**: Gazzetta.it

Data: 03/12/2021

Link all'articolo:

<https://alimentazione.gazzetta.it/news/02-12-2021/la-spesa-perfetta-impara-a-leggere-le-etichette-degli-alimenti-56550>

Gazzetta ACTIVE

La spesa perfetta? Impara a leggere le etichette degli alimenti

Per decifrare quelle dei prodotti che acquistiamo, ci sono alcuni semplici consigli da seguire. Testiamoli subito e capiamo cosa mettere nel carrello della spesa

Sabrina Commis

02 Dicembre 2021





Portale di attualità del quotidiano sportivo **Gazzetta dello Sport**: Gazzetta.it

Data: 03/12/2021

Link all'articolo:

<https://alimentazione.gazzetta.it/news/02-12-2021/la-spesa-perfetta-impara-a-leggere-le-etichette-degli-alimenti-56550>

Gazzetta ACTIVE

Non è sempre facile capire le etichette degli alimenti durante la spesa. “Tra i diversi tipi di **additivi, coloranti, conservanti, antiossidanti e agenti vari**, dai nomi generici, spesso sconosciuti e incomprensibili, ci perdiamo spesso – spiega **Romina Cervigni**, biologa, nutrizionista, Direttore Scientifico della Fondazione Valter Longo - . Bastano pochi consigli pratici per decifrare tutte le informazioni e sapere cosa si mette nel carrello. Le confezioni, una più allettante dell'altra, sono spesso pessimi indicatori: **attragono l'occhio, ma rovinano la linea**. Meglio attenersi **alla lista degli ingredienti**. Quella non mente mai. Non sapere cosa si mangia **ci espone a rischi** emotivi, energetici, fisici o anche psicologici, perché **gli additivi** contenuti in alcuni prodotti **sono pericolosi per salute**. Diversi studi hanno evidenziato che consumiamo in media **155,5 mg** di additivi al giorno per kg di peso corporeo cioè **quattro chili all'anno**. Tra i sospettati di essere dannosi per la salute gli amidi modificati, **mono e digliceridi degli acidi grassi o nitrito di sodio**”. Ecco qualche dritta per non lasciarsi ingannare.

AL SUPER PER LA SPESA —

“Se ci sono **più di cinque ingredienti elencati**, non è buon segno. Da evitare un alimento che ne contiene dai 10 in su. Un'unica parola d'ordine: **acquistare prodotti naturali**, poco lavorati e poveri di additivi alimentari anche se migliorano il gusto, la consistenza e l'aspetto visivo di un prodotto e ne consentono una maggiore durata. Meglio individuare quelli **a breve conservazione**, magari abituarsi **a spese più piccole, ma frequenti**”.

SPESA: CONOSCERE GLI ALIMENTI —

“Per acquistare meglio, è necessario conoscere il cibo **nel suo stato naturale**. Le albicocche secche ad esempio, non sono arancione brillante e lucido, ma dovrebbero tendere al bianco; **il prosciutto cotto al grigio**, così come **il salmone**. Bene essere ben informati, rivolgersi se possibile a negozi di fiducia, sbirciare su internet: lo facciamo per tante cose, usiamo lo stesso metodo per documentarci da un punto di vista qualitativo”.



Portale di attualità del quotidiano sportivo Gazzetta dello Sport: Gazzetta.it

Data: 03/12/2021

Link all'articolo:

<https://alimentazione.gazzetta.it/news/02-12-2021/la-spesa-perfetta-impara-a-leggere-le-etichette-degli-alimenti-56550>

Gazzetta ACTIVE

I PRIMI DELLA LISTA —

“Gli ingredienti sono elencati in ordine di importanza: più un ingrediente è in cima alla lista, **più è presente in quantità maggiori** nel prodotto. Se **lo zucchero** appare in prima posizione, soprattutto se è un prodotto dietetico, lo evitiamo. I primi ingredienti devono essere quelli della ricetta originale. Per una torta, ad esempio, la farina deve guidare la lista”.

OCCHIO ALLE CONFEZIONI —

“Non fermiamoci alle apparenze, ma badiamo al concreto: scegliamo un prodotto **non perché attratti dal packaging**, ma in base alla qualità. Eviteremo così di inciampare nelle tentazioni e farci male”.

Portale di attualità: MeteoWeb.it

Data: 19/11/2021

Link all'articolo:

<https://www.meteoweb.eu/2021/11/cosa-mangiare-a-colazione-pranzo-e-cena-per-prevenire-i-tumori/1740110/>



Cosa mangiare a colazione, pranzo e cena per prevenire i tumori. La nutrizionista: “attenzione a proteine e zuccheri”

Come prevenire i tumori con l'alimentazione? Quali cibi preferire e quali evitare? Intervista alla dott.ssa Romina Cervigni, biologa nutrizionista, Responsabile Scientifico della Fondazione Valter Longo Onlus

A cura di Filomena Fotia

19 Novembre 2021 20:15





Portale di attualità: MeteoWeb.it

Data: 19/11/2021

Link all'articolo:

<https://www.meteoweb.eu/2021/11/cosa-mangiare-a-colazione-pranzo-e-cena-per-prevenire-i-tumori/1740110/>



Prevenire i **tumori** con l'**alimentazione** è possibile: seguendo alcuni semplici accorgimenti, si può godere dei benefici di un regime alimentare con effetti antitumorali e anti-invecchiamento evitando la malnutrizione, traendo piacere da ciò che si mangia, seguendo una dieta sana per il resto della vita. Si tratta di mangiare di più, ma limitandosi a un certo numero di ingredienti che piacciono e nello stesso tempo consentono di mantenere un peso normale, rispettando la tradizione, la nutritecnologia e sulla base di quanto emerso da test clinici, studi epidemiologici e sui centenari, oltre che dalla iuventologia e dagli studi sulla longevità.

Il cancro a digiuno

Nel suo nuovo libro "**[Il cancro a digiuno](#)**", **Valter Longo**, biogerontologo di fama internazionale, si è avvalso dei risultati di trent'anni di ricerca di base e clinica per dimostrare l'efficacia della **Dieta Mima-Digiuno** e della **Dieta della Longevità** nella **riduzione dei fattori di rischio dei tumori** e altre malattie dell'invecchiamento e come **Jolly terapeutici a rinforzo** delle tradizionali **terapie anti-cancro**.

Portale di attualità: [MeteoWeb.it](https://www.meteoweb.it)

Data: 19/11/2021

Link all'articolo:

<https://www.meteoweb.eu/2021/11/cosa-mangiare-a-colazione-pranzo-e-cena-per-prevenire-i-tumori/1740110/>



Il ruolo del digiuno e della DMD nella prevenzione dei tumori

Quali benefici può avere il digiuno sulla nostra salute, di riflesso, sulla prevenzione dei tumori? Quando e quanto digiunare? Perché seguire la **Dieta Mima-Digiuno (DMD)**? A rispondere a queste domande è lo stesso dott. Longo, che nel suo nuovo libro spiega:

Portale di attualità: MeteoWeb.it

Data: 19/11/2021

Link all'articolo:

<https://www.meteoweb.eu/2021/11/cosa-mangiare-a-colazione-pranzo-e-cena-per-prevenire-i-tumori/1740110/>



*“Il periodo di tempo ideale di astinenza dal cibo per prevenire patologie, in assenza di situazioni specifiche e di storia familiare, è di **12 ore** tra la cena e la colazione del giorno seguente. Un interessante studio clinico eseguito tramite un’applicazione per telefoni cellulari ha osservato come mangiare in un arco di tempo di 15 ore o più può avere ripercussioni negative su peso, sonno e livelli di energia. Quando il consumo di cibo veniva invece limitato a un arco temporale di meno di 11 ore, si osservavano **effetti positivi** su **peso, sonno** e livelli di **energia**. Oltre alle 12-13 ore di digiuno al giorno, dovrebbe essere presa in considerazione la possibilità di sottoporsi periodicamente a delle diete mima-digiuno. La **dieta mima-digiuno** dura 5 giorni ed è a basso contenuto di calorie, proteine e zuccheri e ad alto contenuto di grassi di origine vegetale, e ha dimostrato in diversi studi clinici la sua efficacia nella riduzione dei fattori di rischio e dei marcatori tumorali, tra cui IGF-1, insulina, leptina, glucosio, oltre a ridurre il grasso addominale e il girovita”.*

Portale di attualità: MeteoWeb.it

Data: 19/11/2021

Link all'articolo:

<https://www.meteoweb.eu/2021/11/cosa-mangiare-a-colazione-pranzo-e-cena-per-prevenire-i-tumori/1740110/>



Attenzione a non esagerare però, le ore di digiuno non devono essere poche, ma neanche troppe:

*“in un esperimento durato 16 settimane, le persone che si astenevano dal cibo per 14 ore al giorno (e quindi mangiavano nell’arco di 10-11 ore al giorno) hanno ottenuto una **riduzione del peso corporeo**, che hanno mantenuto anche dopo un anno. Coloro che seguono questo schema dietetico riferiscono anche di sentirsi più energici in generale e in particolare la mattina, di provare **meno fame all’ora di andare a letto** e di **dormire meglio**. Se però monitoriamo persone che praticano quotidianamente un digiuno di 16 ore o più e consumano cibo nell’arco di 8 ore o meno, iniziamo a vedere dei **problemi**, in particolare tra coloro che **saltano la colazione**. Tra gli effetti **negativi** riportati da coloro che saltano la colazione ci sono aumento di peso e del **colesterolo, pressione alta, diabete, cardiopatie**, oltre a un incremento della **mortalità**. Lunghi periodi di digiuno accrescono anche il rischio di formazione di calcoli alla cistifellea: un digiuno di 16 ore raddoppia la possibilità di soffrire di calcoli alla cistifellea rispetto a chi digiuna per 10 ore al giorno. Sulla base di tutto questo, le mie raccomandazioni, come descritto nel libro *La Dieta della Longevità*, sono di **mangiare nell’arco di 11-12 ore e di digiunare nell’arco di 12-13 ore al giorno**. Non ho mai letto uno studio che abbia evidenziato conseguenze negative di un digiuno di 12 ore al giorno e questo fa pensare che, se la cosa provoca problemi, lo fa raramente”.*

Portale di attualità: MeteoWeb.it

Data: 19/11/2021

Link all'articolo:

<https://www.meteoweb.eu/2021/11/cosa-mangiare-a-colazione-pranzo-e-cena-per-prevenire-i-tumori/1740110/>



Se ci riferiamo nello specifico ai **tumori**, l'esperto precisa che

*“il **digiuno** notturno provoca miglioramenti nella regolazione del glucosio nel sangue e del sonno, due fattori che potenzialmente riducono il rischio di recidive, ovvero del ripresentarsi del tumore. Per esempio una ricerca pubblicata nel 2012 ha evidenziato come un digiuno notturno breve (13 ore o meno a notte) fosse associato a un maggior rischio di recidiva del tumore alla mammella (36%), rispetto a un digiuno di 13 o più ore a notte, in un campione di donne che hanno partecipato allo studio prospettico Women’s Healthy Eating and Living, svoltosi tra il 1995 e il 2007. Nel caso delle donne con familiarità al tumore alla mammella o già colpite da questo tipo di tumore, vale forse la pena di prolungare il digiuno notturno a 13-14 ore. Adottare quindi un periodo di digiuno giornaliero di 12-14 ore rappresenta un sistema semplice e fattibile per ridurre potenzialmente la recidiva del tumore alla mammella. Il fenomeno potrebbe basarsi in parte sulla capacità di adottare periodi di digiuno quotidiano per abbassare i livelli di glucosio nel sangue e insulina, ma probabilmente anche sulla capacità dei periodi di digiuno di ridurre l’IGF-1 e altri fattori di crescita. Oltre a ciò, si potrebbe ridurre anche il rischio di ammalarsi di diabete di tipo 2 e di soffrire di disturbi cardiovascolari”.*

Portale di attualità: [MeteoWeb.it](https://www.meteoweb.it)

Data: 19/11/2021

Link all'articolo:

<https://www.meteoweb.eu/2021/11/cosa-mangiare-a-colazione-pranzo-e-cena-per-prevenire-i-tumori/1740110/>



Il ruolo della Dieta della Longevità nella prevenzione dei tumori

Il cancro rientra tra le patologie maggiormente legate all'avanzamento dell'età, in quanto dipende da una serie di fattori influenzati dal processo di invecchiamento, come i danni al DNA, l'infiammazione e l'indebolimento del sistema immunitario.

La prevenzione del tumore è quindi legata anche alla possibilità di ritardare il processo di invecchiamento e di attivare strategie anti-invecchiamento.

Nel nuovo libro, il prof. Longo ricorda che

“la Dieta della Longevità poggia sui ‘5 Pilastri della Longevità’, quindi su diversi campi della scienza e della medicina, così da assicurare che le raccomandazioni alimentari abbiano radici profonde e un’alta probabilità di prolungare una sana longevità. Lo scopo è di spostarsi da un punto di vista che si limita a un singolo studio o a un solo ambito di ricerca come quello degli studi epidemiologici per formulare raccomandazioni basate su tutti i pilastri e che probabilmente cambieranno in modo sostanziale nei prossimi decenni”.

Portale di attualità: MeteoWeb.it

Data: 19/11/2021

Link all'articolo:

<https://www.meteoweb.eu/2021/11/cosa-mangiare-a-colazione-pranzo-e-cena-per-prevenire-i-tumori/1740110/>



Quindi, per prevenire i tumori con l'alimentazione, e basandosi su decenni di ricerche in questo campo, l'esperto consiglia di adottare una **dieta con un contenuto basso ma sufficiente di proteine**:

“Sappiamo che i geni della crescita come IGF-1 e S6K-TOR sono implicati nella proliferazione cellulare e nelle patologie legate all'invecchiamento, tra cui il tumore. Sappiamo anche che possiamo attivarli con l'assunzione delle proteine o di certi amminoacidi. Non sorprende quindi che un'alimentazione a basso ma sufficiente apporto di proteine aumenti la durata della vita dei topi. Una bassa assunzione di proteine può anche far diminuire la crescita e la sopravvivenza di alcuni tumori, per esempio il melanoma e il tumore della mammella nei topi, una volta che il tumore si è stabilizzato. Nelle persone adulte l'assunzione di proteine dovrebbe limitarsi a 0,8 grammi di proteine per chilogrammo di peso corporeo ideale, il che significa che se una persona è sovrappeso o obesa, il peso in base al quale deve essere calcolata la corretta assunzione di proteine deve essere riferito a una via di mezzo tra peso effettivo e quello, appunto, ideale. Eventuali modifiche dovrebbero essere suggerite dal medico e/o dal nutrizionista a seconda dell'età, dello stato nutrizionale, dell'attività fisica e di altri parametri fisiologici e clinici. Nello studio epidemiologico da noi realizzato abbiamo mostrato che le persone che adottano una dieta a basso contenuto di proteine (meno del 10% delle calorie giornaliere) hanno un rischio 4 volte minore di sviluppare tumori rispetto a coloro che consumano una dieta ad alto contenuto di proteine (più del 20% delle calorie giornaliere). La cosa interessante è che questo si dimostrava vero solo per le persone fino ai 65 compresi, che erano state seguite per molti anni dopo la prima intervista, ma non per gli ultra sessantaseienni. In altre parole,

Portale di attualità: MeteoWeb.it

Data: 19/11/2021

Link all'articolo:

<https://www.meteoweb.eu/2021/11/cosa-mangiare-a-colazione-pranzo-e-cena-per-prevenire-i-tumori/1740110/>



questo si dimostrava vero solo per le persone fino ai 65 compresi, che erano state seguite per molti anni dopo la prima intervista, ma non per gli ultra sessantaseienni. In altre parole, un ottantenne che segue una dieta a basso contenuto di proteine non mostrava gli stessi benefici osservati in adulti con una dieta a basso contenuto di proteine. Questo non significa che l'ottantenne dovrebbe consumare una dieta ad alto contenuto di proteine, ma che un'assunzione moderata e probabilmente di una gamma più larga di fonti di proteine (legumi, semi, frutta a guscio, pesce, uova, yogurt ecc.) potrebbe essere più indicata per le persone anziane“.



Importante anche **mantenere bassi, ma non troppo, i livelli di glucosio nel sangue:**

Portale di attualità: MeteoWeb.it

Data: 19/11/2021

Link all'articolo:

<https://www.meteoweb.eu/2021/11/cosa-mangiare-a-colazione-pranzo-e-cena-per-prevenire-i-tumori/1740110/>



Importante anche **mantenere bassi, ma non troppo, i livelli di glucosio nel sangue:**

“Gli zuccheri hanno preso il posto dei grassi e sono diventati le sostanze nutrienti più demonizzate. Come nel caso delle proteine, zuccheri e carboidrati non dovrebbero essere sottoposti a critiche feroci, ma invece è il loro eccesso e l'eccesso di carboidrati raffinati e ricchi di amido come pasta, riso, pane, patate ecc. che dovrebbero essere limitati, non evitati, in modo da fornire nutrimento senza provocare alti livelli di insulina né promuovere l'accumulo di grasso e l'insulino-resistenza (che a loro volta provocano un ulteriore innalzamento degli zuccheri nel sangue e ulteriore accumulo di grasso). Molti di questi cibi a base di carboidrati raffinati, come le patate e il pane, inducono un immediato rilascio di zuccheri nel sangue, similmente allo zucchero da tavola. Oltre a provocare aumento di peso e a ridurre la funzionalità dell'insulina, alti livelli di zuccheri nel sangue possono accelerare il processo di invecchiamento, agendo sia direttamente sui bersagli cellulari, sia attraverso l'attività dell'insulina“.



Portale di attualità: MeteoWeb.it

Data: 19/11/2021

Link all'articolo:

<https://www.meteoweb.eu/2021/11/cosa-mangiare-a-colazione-pranzo-e-cena-per-prevenire-i-tumori/1740110/>



Infine, un cenno ai tanto demonizzati **grassi**:

“Nel periodo che ha seguito la demonizzazione dei grassi, dove tutti tendevano a consumare cibi «privi di grassi» o «a basso contenuto di grassi», abbiamo assistito a un incremento senza precedenti di sovrappeso e di obesità. Poi, negli ultimi decenni, la guerra ai grassi è stata sostituita da quella ai carboidrati che è stata anche accompagnata da un analogo aumento nel peso della popolazione in molti Paesi: negli Stati Uniti quasi tre persone su quattro sono sovrappeso o obese. Quindi, all’inizio una grande parte della popolazione mondiale ha adottato un’alimentazione a basso contenuto di grassi e alto di carboidrati e ha accumulato molto grasso, poi è passata a un’alimentazione a basso contenuto di carboidrati e alto di proteine e grassi, raggiungendo livelli record di sovrappeso e di obesità. Quindi, la soluzione che consente di avere il massimo impatto sull’incidenza dei tumori non può essere riassunta in due parole come «low fat» o «low carb», come a tanti giornalisti piacerebbe farvi credere, ma è una soluzione relativamente semplice che presenterò alla fine di questo capitolo e che comprende un buon apporto di grassi salutari (frutta a guscio, olio di oliva, salmone ecc.), proteine basse ma sufficienti (vedi sopra), un’alimentazione relativamente ricca di carboidrati (circa il 60% delle calorie giornaliere) provenienti prevalentemente da verdure e legumi ma anche da pasta, pane, riso, patate ecc., però in quantità limitate. Nelle cliniche della mia fondazione a Milano e Los Angeles non ci limitiamo a sensibilizzare le persone sull’alimentazione ideale e a dare loro raccomandazioni per uno stile di vita salutare, ma ci preoccupiamo anche della fattibilità di tutto questo o, in altre parole, di quanto a lungo le persone possono riuscire effettivamente a seguire le nostre indicazioni. Proibire del tutto alimenti amidacei e carboidrati raffinati come riso e pasta o sostituirli completamente con le loro alternative integrali potrebbe forse avere effetti benefici maggiori che limitarli, ma per la grande maggioranza delle persone un’alimentazione priva di questi ingredienti sarebbe molto difficile da seguire, e molto facile da abbandonare.

Portale di attualità: MeteoWeb.it

Data: 19/11/2021

Link all'articolo:

<https://www.meteoweb.eu/2021/11/cosa-mangiare-a-colazione-pranzo-e-cena-per-prevenire-i-tumori/1740110/>



La cosa migliore, quindi, è 1) ridurre il consumo di cibi con limitati nutrienti che rilasciano rapidamente zuccheri nel sangue come patate, riso, pane, per mantenere nei limiti ideali glucosio nel sangue, insulina, peso e circonferenza addominale e minimizzare il rischio di tumore e di altre patologie; 2) permettere però alle persone di consumare una quantità sufficiente di questi cibi altamente amidacei, perché le persone traggano ancora piacere dal cibo e riescano a seguire variazioni della Dieta della Longevità per tutta la vita. Oltre a dare queste indicazioni, i nostri nutrizionisti cercano anche di capire cosa piace alle persone e forniscono loro diete personalizzate per cambiare il meno possibile le abitudini alimentari”.

Come prevenire i tumori con l'alimentazione: cosa mangiare a colazione, pranzo e cena

Avere un'alimentazione sana e bilanciata, va premesso, consente “una prevenzione a 360 gradi, in riferimento a tutte le patologie: in quest'ottica si inserisce la **Dieta della Longevità** perché prolunga la giovinezza, prevenendo l'invecchiamento, e quindi le patologie connesse, tra cui diabete e **tumori**,” spiega a **MeteoWeb** la **dott.ssa Romina Inès Cervigni**, biologa nutrizionista, Responsabile Scientifico della Fondazione Valter Longo Onlus. “L'invecchiamento è un fattore di rischio per molte patologie, tra cui i tumori”. Alimentazione equilibrata significa nutrirsi “evitando eccessi o carenze,” ricorda l'esperta. Tra gli **eccessi** è importante fare attenzione “a proteine e zuccheri, perché sono in grado di attivare meccanismi intracellulari proinvecchiamento: attivano i geni TOR e PKA che velocizzano i processi di invecchiamento”.



Portale di attualità: MeteoWeb.it

Data: 19/11/2021

Link all'articolo:

<https://www.meteoweb.eu/2021/11/cosa-mangiare-a-colazione-pranzo-e-cena-per-prevenire-i-tumori/1740110/>



E' fondamentale in questo contesto anche *“il mantenimento del giusto peso corporeo, il grasso in eccesso è un fattore di rischio per diverse patologie, tra cui anche il cancro”*. Per quanto riguarda invece le **carenze**, *“la malnutrizione indebolisce il sistema immunitario, il cui compito è proteggerci da attacchi di vario genere, e tra questi figura anche il cancro. Nelle prime fasi in cui il tumore si sviluppa il ruolo del sistema immunitario è proteggerci: se siamo deboli e fragili non può attaccare le prime cellule che danno vita al tumore”*. Tutto ciò significa semplicemente che *“dobbiamo mangiare nelle giuste quantità e abbinamenti precisi,”* afferma la nutrizionista.

Ad esempio, riguardo gli zuccheri, *“pensiamo anche alla frutta, che è ricca di vitamine, fibre, ma è comunque una fonte di zuccheri, come lo sono biscotti, marmellate, miele: vanno assunti in piccole quantità, secondo l'OMS non dovrebbero superare il 10% del totale delle calorie assunte. Meglio se non si supera il 5%”*.

Tornando all'esempio della frutta, *“se viene assunta da sola, come spesso si tende a fare, viene assorbita rapidamente, con conseguente rapido innalzamento della glicemia a cui segue il picco ipoglicemico, dandoci la sensazione di fame che ci porta a mangiare altri zuccheri”*. Questo circolo vizioso *“dà vita a meccanismi di lipogenesi, aumenta il grasso addominale, così come aumentano come i fattori di rischio”* per tante malattie tra cui i tumori.

Un *“trucco”* per spezzare questo circolo vizioso è *“abbinare agli zuccheri i grassi sani o proteine o fibre, o tutte e tre. Grassi, proteine e fibre disturbano l'assorbimento degli zuccheri, attutiscono il picco iperglicemico prima e quello ipoglicemico poi, l'aumento della glicemia avviene in modo graduale, e vengono meno i meccanismi dannosi”*.

Invece che *“mangiare solo un frutto, sarebbe meglio quindi abbinare noci, o un pezzo di cioccolato fondente”*. O ancora, ad esempio, *“ai carboidrati come un pezzo di pane, si può abbinare l'olio”*.

Portale di attualità: MeteoWeb.it

Data: 19/11/2021

Link all'articolo:

<https://www.meteoweb.eu/2021/11/cosa-mangiare-a-colazione-pranzo-e-cena-per-prevenire-i-tumori/1740110/>



Riguardo le proteine, “molti pensano che siano solo quelle animali a non dover essere consumate in eccesso, il che è in parte vero, perché apportano grassi saturi e magari derivano da allevamenti intensivi e possono contenere antibiotici e ormoni,” ma va precisato che “anche quelle vegetali attivano determinati meccanismi, quindi anche queste vanno a finire nel computo. I legumi contengono fibre, vitamine, minerali, sono benefici, ma anche il loro contenuto di proteine va a finire nel computo“. Si ricordi infatti che nelle persone adulte l’assunzione di proteine dovrebbe limitarsi a 0,8 grammi di proteine per kg di peso corporeo ideale.

Le proteine animali, però, sottolinea la dott.ssa Cervigni, “non hanno solo lati negativi: se consideriamo il pesce grasso, questo contiene anche Vitamina D e Omega-3, che ha funzione antinfiammatoria“.

Infine qualche consiglio utile sui pasti. L’esperta inizia sfatando un mito: “I carboidrati sono più facili da digerire rispetto alle proteine, se consumati a cena ci consentono di andare a dormire senza essere appesantiti dal pasto“. Tra l’ultimo boccone a cena e il primo boccone la mattina dopo, inoltre, dovrebbero trascorrere 12 ore: il digiuno notturno ha effetti davvero benefici sulla salute. “Ai pazienti che hanno vinto la battaglia contro il cancro consigliamo un digiuno notturno di 13-14 ore, perché questo lasso di tempo è stato associato a un minore rischio di recidive,” ricorda l’esperta.

Dopo una cena leggera quindi, il giorno dopo, “la colazione potrà essere più ricca: si potrà consumare una fonte di carboidrati complessi, pane, fette biscottate, cereali senza zucchero, grassi sani come noci, nocciole, le creme di frutta secca 100%, un frutto, marmellata, spremuta d’arancia“. La cena leggera consente anche, volendo, “di potere consumare proteine a colazione, magari yogurt vegetale, fare una colazione salata con l’hummus di ceci“.



Portale di attualità: MeteoWeb.it

Data: 19/11/2021

Link all'articolo:

<https://www.meteoweb.eu/2021/11/cosa-mangiare-a-colazione-pranzo-e-cena-per-prevenire-i-tumori/1740110/>



Sempre partendo dall'assunto della cena leggera, magari con un piatto di pasta, un primo con legumi, più verdure e olio, *“il pranzo può essere costituito da un secondo, pesce e verdure, e pochi carboidrati, come un po' di pane. Si può consumare qualcosa di simile al poke, una ciotola di riso con una fonte di proteine, come ceci, salmone, verdure. Vanno evitati gli affettati, che sono stati classificati come cancerogeni dall'Agencia internazionale per la ricerca sul cancro IARC. Allo stesso modo, se si opta per il salmone, non deve essere affumicato”*. Altre opzioni per il pranzo possono essere *“l'hummus di ceci, sgombro, verdure, avocado”*. I latticini *“sono da consumare moderatamente, anzi, andrebbero limitati il più possibile, anche per la presenza dell'ormone della crescita, sempre nel contesto della prevenzione dei tumori”*.

Infine, un elemento da non dimenticare per la prevenzione delle malattie e per godere di uno stato di salute ottimale: *“L'attività fisica fa parte dell'ottica preventiva ma non solo. E' consigliata sia quella aerobica (come una passeggiata a passo veloce, fare le scale il più possibile invece di prendere l'ascensore), che quella anaerobica (come il pilates, il sollevamento pesi, anche molto leggeri),”* conclude l'esperta.

Chi è Romina Inès Cervigni, biologa nutrizionista

Romina Inès Cervigni, biologa nutrizionista, Responsabile Scientifico della Fondazione Valter Longo Onlus, ha al suo attivo un dottorato di ricerca alla Open University nel Regno Unito conseguito focalizzando i suoi studi in ambito oncologico, con un particolare focus nelle ricerche di biologia cellulare. Ha collaborato, inoltre, come ricercatrice post-dottorato con il Comitato Nazionale delle Ricerche (CNR) di Napoli e con l'Università VitaSalute San Raffaele di Milano, occupandosi di malattie neurodegenerative.

Portale di attualità: [MeteoWeb.it](https://www.meteoweb.it)

Data: 19/11/2021

Link all'articolo:

<https://www.meteoweb.eu/2021/11/cosa-mangiare-a-colazione-pranzo-e-cena-per-prevenire-i-tumori/1740110/>



Romina Inès Cervigni, biologa nutrizionista, Responsabile Scientifico della Fondazione Valter Longo Onlus