



RASSEGNA STAMPA

01 gennaio 2022 - 18 ottobre 2022

INDICE

FONDAZIONE VALTER LONGO

17/02/2022 DailyMedia	17
"La nutrizione cambia la vita": sulle reti Rai la comunicazione sociale della Fondazione Valter Longo	
21/02/2022 Touchpoint Today	18
FONDAZIONE VALTER LONGO SU RETI RAI CON "LA NUTRIZIONE SALVA LA VITA"	
03/03/2022 Viver Sani e Belli	19
LA DIETA DEL POKE	
07/03/2022 ilsole24ore.com	23
Il lusso che verrà: nuove parole, nuove abitudini. Le declinazioni del bello	
14/06/2022 adnkronos.com	25
Alimentazione, nella Calabria dei centenari studio 'testerà' dieta longevità	
23/05/2022 Ambiente Europa.info 09:42	27
Il 25 e 26 maggio torna il più grande evento dedicato alla longevità e all'anti-aging	
03/03/2022 Ambiente Europa.info 16:07	29
World Obesity Day 2022	
01/06/2022 gazzetta.it 09:13	31
Zinco, selenio, calcio e fosforo: i gamberi nei piatti estivi fanno la differenza	
20/05/2022 gazzetta.it 15:39	33
Chili d'amore: quando essere innamorati fa dimagrire o ingrassare	
22/03/2022 gazzetta.it 09:56	35
I cibi che fanno venire fame invece di saziare	
09/07/2022 vanityfair.it 04:51	36
5 ricette per pranzi freddi e veloci da gustare sotto l'ombrellone	
01/07/2022 vanityfair.it 06:10	39
5 consigli per un'alimentazione sana anche in vacanza	
08/06/2022 vanityfair.it 05:30	41
Colazioni sane: sei ricette estive dal dolce al salato	

21/03/2022 vanityfair.it 07:10	44
Capovaticano Resort Thalasso Spa: partire per rinascere	
15/03/2022 vanityfair.it 05:41	46
Pasqua al mare: 10 idee per partire	
27/05/2022 Wise Society.com 16:17	50
Longevity Forum, un successo che vale molto, per una nuova cultura della prevenzione	
13/05/2022 Wise Society.com 07:14	52
Longevity & Anti-Aging World Forum al via il 25 e 26 maggio	
03/03/2022 Wise Society.com 15:46	55
World Obesity Day: dati e iniziative per combattere l'obesità	
23/02/2022 affaritaliani.it	58
Come mangiare una buona pizza salvando la linea? Ecco la pizza della longevità	
16/07/2022 gazzettadelsud.it 01:32	60
Varapodio, dagli Usa in cerca dell'elisir di lunga vita	
15/07/2022 gazzettadelsud.it 00:44	61
"Dalla Calabria un progetto per esportare 'l'elisir di lunga vita' nel mondo"	
25/03/2022 gazzettadelsud.it 09:41	63
Pasqua e Pasquetta al Capo Vaticano Resort. Una "scampagnata" chic in riva al mare	
25/03/2022 gazzettadelsud.it 09:41	67
Pasqua e Pasquetta al Capovaticano Resort. Una "scampagnata" chic in riva al mare	
09/03/2022 ilfattoquotidiano.it 00:53	71
Dieta mima digiuno, ecco come funziona. Così si potenziano le difese e si rallenta l'invecchiamento: "È al centro della prevenzione dei tumori"	
03/03/2022 Varesenews.it 16:38	73
In Italia 4 bambini su 10 sono in sovrappeso: serve maggiore educazione alimentare	
07/03/2022 sanihelp.it 00:01	75
Pizza, una scelta sana	
04/03/2022 startupitalia.eu	77
Un adulto su 10 è affetto da obesità. Allarme bambini: l'Italia come gli Usa	

23/05/2022 tgcom.it	79
Vivere a lungo e in benessere: un forum ci insegna la via	
16/02/2022 mediakey.tv	81
Alziamoci. La nutrizione cambia la vita	
23/08/2022 strill.it 15:57	82
Reggio Calabria - Record di longevità: il Professore Valter Longo cittadino onorario di Molochio	
17/07/2022 strill.it 00:35	84
La Calabria: terra di ultracentenari con la dieta della longevità. Al via lo studio promosso dalla Fondazione Valter Longo	
16/02/2022 youmark.it	86
'Alziamoci. La nutrizione cambia la vita'. Sulle reti Rai la nuova campagna della Fondazione Valter Longo	
15/07/2022 ildispaccio.it 10:44	88
Varapodio, Amalia Bruni: "Fondamentale studio di Valter Longo su longevità"	
14/06/2022 lifestyleblog.it 08:27	90
Alimentazione, nella Calabria dei centenari studio 'testerà' dieta longevità	
01/04/2022 ad-italia.it 07:43	92
Retreat di primavera: le migliori destinazioni wellness in Calabria	
28/03/2022 advtraining.it 13:02	94
Riapre il Capovaticano Resort Thalasso Spa	
05/07/2022 altraeta.it 10:56	97
In Calabria terra il primo studio sulla dieta della longevità	
24/07/2022 ansa.it 10:47	99
Calabria "laboratorio"ultracentenari con dieta longevità	
01/03/2022 askanews.it 17:28	101
Ogni anno nel mondo 3 milioni decessi collegati a obesità	
26/09/2022 calabriadirettanews.com 10:42	103
Ultra centenari in un paese calabrese, scienziato californiano studia il perché	
24/06/2022 calabriadirettanews.com 00:25	104
Nel paese calabrese di ultracentenari scienziati mondiali per studiare la dieta della longevità	
11/06/2022 calabriadirettanews.com 09:35	106
La Calabria: terra di ultracentenari con la dieta della longevità	

13/07/2022 cn24tv.it 10:43	109
In Calabria si campa cent'anni (e anche più): gli effetti della dieta della longevità	
07/06/2022 cn24tv.it 08:04	110
La Calabria terra di ultracentenari con la dieta della longevità	
23/08/2022 corrieredellacalabria.it 13:58	112
Lo scienziato Valter Longo cittadino onorario di Molochio, cerimonia il 26 agosto	
18/07/2022 corrieredellacalabria.it 14:37	114
Varapodio, al via studio su ultracentenari: coinvolti 20 Comuni e 500 persone	
12/07/2022 corrieredellacalabria.it 13:44	116
Dagli States a Varapodio per studiare gli ultracentenari	
24/06/2022 corrieredellacalabria.it 11:11	117
Ricercatori in Calabria a caccia dell'elisir di lunga vita	
14/06/2022 corrieredellacalabria.it 05:07	119
Nella Calabria dei centenari uno studio testerà la dieta della longevità	
06/06/2022 corrieredellacalabria.it 14:24	121
Dieta "elisir di lunga vita" per alcuni comuni del Reggino: Fondazione Longo avvia studio	
27/02/2022 dilei.it 10:30	124
Dieta, le migliori della settimana dal 21 al 27 febbraio	
23/02/2022 dilei.it 17:31	127
La pizza della longevità: la ricetta anti-età per una dieta sana	
15/07/2022 ecnews.it	129
La ricercaDieta e longevità, a Varapodio la fondazione Longo lancia uno studio di massa	
12/07/2022 efanews.eu 17:09	130
Gli Usa studiano la dieta della longevità in Aspromonte	
17/02/2022 engage.it	131
Fondazione Valter Longo va on air per la prevenzione e la cura del cancro attraverso una corretta alimentazione	
28/02/2022 federfarma.it 15:27	132
La dieta della longevità riduce il rischio cardiovascolare La Fondazione Longo ha organizzato un incontro per il 2 marzo	

15/02/2022 foodaffairs.it 16:35	133
"Alziamoci. La nutrizione cambia la vita". Sulla Rai la nuova campagna Fondazione Valter Longo	
16/02/2022 foodmoodmag.it	135
Salute e alimentazione: un connubio imprescindibile	
16/07/2022 gazzettadireggio.com 04:32	137
Varapodio, dagli Usa in cerca dell'elisir di lunga vita	
15/07/2022 gazzettadireggio.com 16:24	138
"Dalla Calabria un progetto per esportare 'l'elisir di lunga vita' nel mondo"	
07/03/2022 ilfont.it 07:50	139
Sovrappeso e obesità: è ora di agire	
30/04/2022 ilnazionale.it 15:05	142
"Flavia Pennetta gioca con noi" al Tennis Club 1893 di Genova	
13/06/2022 insalutenews.it 11:00	144
Calabria, terra di ultracentenari. Al via studio sulla dieta della longevità	
14/06/2022 italiasera.it 07:10	146
Alimentazione, nella Calabria dei centenari studio 'testerà' dieta longevità	
29/04/2022 laltramedicina.it 13:00	148
Fondazione Valter Longo: rischi cardiaci con l'eccesso di energy drink	
15/07/2022 lametino.it 10:51	150
A Varapodio il progetto di Valter Longo sulla longevità, Bruni: "Il segreto è nella dieta dei nostri nonni"	
24/05/2022 lanuovasardegna.gelocal.it	152
Longevità e prevenzione, una due giorni su come rallentare il processo di invecchiamento	
05/03/2022 lasicilia.it	154
Emergenza obesità, nel 2030 costituirà il 70% della popolazione	
30/04/2022 lavocedigenova.it 13:05	156
"Flavia Pennetta gioca con noi" al Tennis Club 1893 di Genova	
23/02/2022 lopinionista.it 00:53	158
Ricetta per una pizza leggera fatta in casa: ecco come realizzarla	
14/06/2022 mantovauno.it 08:29	160
Alimentazione, nella Calabria dei centenari studio 'testerà' dieta longevità	

18/06/2022 medicalive.it 07:45	162
La Calabria: terra di ultracentenari con la dieta della longevità	
04/03/2022 medicinaintegratanews.it 09:02	164
World Obesity Day: agire sull'alimentazione per invertire il trend	
13/10/2022 meteoweb.eu 00:46	167
Brevi cicli di una particolare dieta contrastano il morbo di Alzheimer	
04/10/2022 meteoweb.eu 13:21	169
Salute & Lavoro: 20% di produttività in meno con una cattiva alimentazione	
04/10/2022 meteoweb.eu	171
Salute & Lavoro: 20% di produttività in meno con una cattiva alimentazione	
18/07/2022 meteoweb.eu	172
Calabria terra di ultracentenari con la dieta della longevità: al via studio promosso da Fondazione Valter Longo	
06/05/2022 meteoweb.eu 08:00	174
Tumori: quali alimenti vanno evitati e perché, l'esperta fa chiarezza	
03/03/2022 meteoweb.eu 08:29	177
Obesità e sovrappeso: entro il 2030 colpito il 70% della popolazione, "errate abitudini alimentari predispongono a infiammazione e peggioramento del sistema immunitario"	
22/04/2022 myfitnessmagazine.it 05:50	179
Rischi cardiaci con un eccesso di energy drink	
14/06/2022 news.upday.com 07:02	181
Alimentazione, nella Calabria dei centenari studio 'testerà' dieta longevità	
13/06/2022 nostrofiglio.it	183
Poke per famiglie: le ricette e i consigli della fondazione Valter Longo onlus	
07/04/2022 nostrofiglio.it	186
Come combattere l'obesità infantile: 5 cibi da evitare e 5 cibi amici dei bambini	
07/03/2022 nostrofiglio.it	189
World Obesity Day 2022: in Italia circa 4 bambini su 10 sono sovrappeso o obesi	
03/03/2022 nostrofiglio.it	191
Cibi per combattere il freddo: i consigli della Fondazione Valter Longo Onlus	
26/04/2022 Ok-salute.it 10:00	195
Bevi sia caffè sia energy drink? Il tuo cuore potrebbe risentirne	

30/03/2022 pianetasaluteonline.com 10:35	197
"I disturbi alimentari tra i ragazzi e le ragazze. Contesto e riferimenti"	
13/10/2022 politicamentecorretto.com 15:08	199
Salute / studio università di Los Angeles, Genova e Perugia: brevi cicli di una particolare dieta ipocalorica contrastano il morbo di Alzheimer	
04/10/2022 politicamentecorretto.com 19:35	201
Salute & Lavoro / Fondazione Valter Longo: "Meno 20% di produttività per una cattiva alimentazione"	
12/07/2022 politicamentecorretto.com 15:23	203
Fondazione Valter Longo, 14 luglio 2022: DAGLI USA PER STUDIARE LA CALABRIA, TERRA DI ULTRACENTENARI CON LA DIETA DELLA LONGEVITÀ	
21/06/2022 politicamentecorretto.com 16:06	205
La Calabria: terra di ultracentenari con la dieta della longevità	
13/06/2022 politicamentecorretto.com 13:48	208
La Calabria: terra di ultracentenari con la dieta della longevità	
21/04/2022 politicamentecorretto.com 10:52	210
FONDAZIONE VALTER LONGO: RISCHI CARDIACI CON L'ECESSO DI ENERGY DRINK	
23/02/2022 politicamentecorretto.com 14:50	212
La "pizza della longevità": come unire gusto e alimentazione sana	
01/05/2022 primocanale.it	214
Un pomeriggio di tennis con Flavia Pennetta per 100 bambini al TC 1893 di Genova	
24/07/2022 quicosenza.it 16:00	216
In Aspromonte la concentrazione più alta di ultracentenari. Parte un caso di studio	
11/06/2022 quicosenza.it 09:00	218
La Calabria: terra di ultracentenari con la dieta della longevità	
26/08/2022 quotidianodelsud.it 17:58	220
Molochio, la California studia i segreti dei centenari calabresi	
14/06/2022 sbircialanotizia.it 08:31	224
Alimentazione, nella Calabria dei centenari studio 'testerà' dieta longevità	
22/06/2022 scuolainsoffitta.com 10:11	226
Estate, aria di vacanze: le mete consigliate tra mare e monti	

01/03/2022 scuolainsoffitta.com 14:04	230
La pizza della Fondazione Valter Longo per la Giornata di prevenzione dell'obesità	
14/06/2022 siciliareport.it 08:03	231
Alimentazione, nella Calabria dei centenari studio 'testerà' dieta longevità	
04/03/2022 silhouettedonna.it 10:00	233
World Obesity Day 2022: prova la pizza della Fondazione Valter Longo	
23/08/2022 strettoweb.com 11:22	235
Valter Longo cittadino onorario di Molochio, "il paese dei centenari": Aspromonte protagonista della dieta della longevità	
18/07/2022 strettoweb.com 15:08	238
La Calabria terra di ultracentenari con la dieta della longevità: al via lo studio promosso dalla Fondazione Valter Longo	
11/07/2022 strettoweb.com 11:01	240
Dagli USA per studiare la Calabria, terra di ultracentenari con la dieta della longevità	
13/06/2022 strettoweb.com 18:20	242
Reggio Calabria e quei comuni d'Aspromonte patria di ultracentenari grazie alla "dieta della longevità": parte studio scientifico	
06/06/2022 strettoweb.com 17:12	244
Calabria terra di ultracentenari grazie alla dieta della longevità	
15/07/2022 telemia.it 16:52	247
A Varapodio il progetto di Valter Longo sulla longevità, Bruni: "Il segreto è nella dieta dei nostri nonni"	
21/06/2022 telemia.it 22:53	249
La Calabria: terra di ultracentenari con la dieta della longevità	
30/04/2022 telenord.it	252
Genova: "Gioca con Flavia Pennetta", per la salute e il benessere. Cento bambini in campo con la Sirm	
28/03/2022 thetravelnews.it 15:11	253
Benessere, uomo, natura	
28/06/2022 today.it 18:57	255
Ecco chi ingrassa di più e perchè	
19/05/2022 today.it 15:42	257
La dieta dimagrante che tiene a bada il senso di fame: ecco come funziona	

04/03/2022 today.it 11:13	260
Obesità e sovrappeso? Entro il 2030 colpiranno il 70% della popolazione	
23/02/2022 today.it 13:09	263
La "pizza della longevità": come unire gusto e alimentazione sana	
30/03/2022 travelnostop.com	265
Capovaticano Resort Thalasso Spa apre le porte per la Pasqua	
15/03/2022 travelnostop.com	266
Capovaticano Resort Thalasso Spa e Villa Paola a Tropea, mete per rigenerarsi circondati dalla bellezza	
01/10/2022 true-news.it 14:03	268
Il segreto degli ultracentenari dell'Aspromonte e non solo: ecco dove si campa fino a cent'anni	
03/03/2022 vvox.it 19:47	270
World Obesity Day 2022: entro il 2030 70% della popolazione colpita	

VALTER LONGO

11/03/2022 Corriere della Sera	273
La vita si allunga anche a tavola Lo dice il biogerontologo	
16/07/2022 Gazzetta del Sud - Reggio Calabria	275
Dagli Usa in cerca dell' elisir di lunga vita	
12/07/2022 Gazzetta del Sud - Reggio Calabria	277
Ultracentenari, lo studio sulla dieta della longevità	
28/06/2022 Gazzetta del Sud - Reggio Calabria	278
Alla scoperta del "segreto" della longevità in Aspromonte	
24/07/2022 Bell'Italia	279
Costa degli Dei: la cura del mare	
26/04/2022 Confidenze	280
Pesce: ne mangi abbastanza?	
22/02/2022 Cucina Naturale	282
LA DIETA DELLA LONGEVITÀ	
24/05/2022 DailyMedia	283
Domani e giovedì torna BE WISE - Longevity & Anti-Aging World Forum organizzato da Wise Society	

09/03/2022 Diva e Donna Tutti vogliono il poke ma è sempre sano?	284
11/03/2022 Elle il CERCHIO magico	285
09/03/2022 F I VERI AMICI DELLA MENTE	287
02/04/2022 Farmacia News Agire sull'alimentazione per invertire il trend	288
10/03/2022 FOOD&WINE ITALIA HEALTH CLUB	289
05/04/2022 For Men Magazine COLESTEROLO, TRIGLICERIDI, GLICEMIA E... GLI ESAMI CHE DEVI FARE	291
29/03/2022 Gusto Sano APRILE	295
25/08/2022 Il Quotidiano del Sud - Calabria - Reggio Calabria Cittadinanza onoraria a Valter Longo Domani la cerimonia	296
16/07/2022 Il Quotidiano del Sud - Calabria - Reggio Calabria «Il segreto della longevità sta nelle ricette dei nostri nonni»	298
07/06/2022 Il Quotidiano del Sud - Calabria - Catanzaro Dieta mediterranea e longevità Lo studio parte da Varapodio	299
26/08/2022 L'Altravoce dell'Italia MOLOCHIO, LA CALIFORNIA STUDIA I SEGRETI DEI CENTENARI CALABRESI	300
05/04/2022 La nuova provincia di Asti Webinar sui disturbi alimentari dei ragazzi	302
01/09/2022 Men's Health COME VIVERE 5 ANNI IN PIÙ	303
23/05/2022 Silhouette Donna LA DIETA DEL POKE	309
11/04/2022 Traveller Costa degli Dei, riparto da qui	312
25/06/2022 Vita Diocesana Pinerolese NUTRIGENOMICA	313

22/06/2022 Vita e salute	314
SIETE SEMPRE IN TEMPO PER VIVERE A LUNGO	
04/10/2022 adnkronos.com	319
Cancro seno triplo negativo, dieta mima-digiuno potenzia immunoterapia	
16/06/2022 gazzetta.it 08:52	321
Dieta Mind: la corretta alimentazione per la salute del cervello	
03/10/2022 gazzettadimantova.gelocal.it 15:51	322
Tumore al seno, la dieta mima digiuno può potenziare l'immunoterapia	
03/10/2022 huffingtonpost.it	324
Tumore al seno, la dieta mima digiuno può potenziare l'immunoterapia	
05/05/2022 ilgiornale.it	326
Ecco la dieta della longevità	
29/04/2022 ilgiornale.it 15:42	328
La dieta dei centenari, in uno studio l'alimentazione per vivere a lungo e in salute	
03/10/2022 ilsecoloxix.it	329
Tumore al seno, la dieta mima digiuno può potenziare l'immunoterapia	
06/07/2022 iodonna.it 04:00	331
Sfatiamo le fake news più diffuse sull'alimentazione degli sportivi	
27/04/2022 iodonna.it 05:10	335
Perché nella nostra pancia regni l'armonia deve essere rispettata la regola di ogni ecosistema: diversity is good, la diversità è un bene	
03/10/2022 laprovinciapavese.gelocal.it 14:36	339
Tumore al seno, la dieta mima digiuno può potenziare l'immunoterapia	
03/10/2022 lastampa.it	341
Tumore al seno, la dieta mima digiuno può potenziare l'immunoterapia	
03/10/2022 Repubblica.it	343
Tumore al seno, la dieta mima digiuno può potenziare l'immunoterapia	
01/05/2022 Road Tv Italia 11:44	345
Legumi, pesce e 12 ore al giorno di digiuno: ecco la dieta della longevità	
22/07/2022 vanityfair.it 04:15	347
Mangiare e allenarsi come Samantha Cristoforetti nello spazio: la routine perfetta per donne (terrestri) over 50	

11/07/2022 vanityfair.it 04:00	351
Tre gruppi di alimenti da evitare per bruciare più velocemente i grassi	
26/04/2022 vanityfair.it 16:32	353
Come si diventa la donna più anziana del mondo?	
10/10/2022 vogue.it	356
Il super food con cui la regina Letizia tonifica le braccia (e non solo)	
05/10/2022 vogue.it	358
La dieta vegetariana aumenta il rischio di depressione?	
03/10/2022 vogue.it	360
Valter Longo, un nuovo studio aggiorna la dieta della lunga vita	
28/04/2022 Yahoo! Notizie 15:55	362
Legumi, pesce e 12 ore al giorno di digiuno: ecco la dieta della longevità	
28/04/2022 agi.it 14:04	364
Legumi, pesce e 12 ore al giorno di digiuno: ecco la dieta della longevità	
29/04/2022 fanpage.it 11:42	366
Questa dieta può aiutarti a vivere di più e in salute	
06/05/2022 icon.panorama.it 16:19	368
Come rimettersi in forma per l'estate con i consigli del nutrizionista	
25/02/2022 ilfattoalimentare.it	372
La dieta come terapia per i tumori? Gli studi in corso sembrano confermarne l'efficacia	
27/05/2022 startupitalia.eu 06:19	376
Obesità? Non è solo colpa del cibo spazzatura, ma anche della disinformazione	
23/02/2022 startupitalia.eu	379
Alla ricerca dell'eterna giovinezza: spopolano startup e ricerche sulla longevità	
08/06/2022 foggiatoday.it 11:04	382
Giovinezza anche in età avanzata grazie all'intelligenza artificiale e alla sanità digitale	
24/05/2022 altraeta.it 10:50	383
La dieta della longevità per prevenire invecchiamento e malattie	
04/05/2022 brevenews.com 17:52	385
Dodici ore di digiuno al giorno e 2 alimenti chiave: ecco la dieta della longevità	

21/06/2022 citymilano.com	387
Alla Camera dei Deputati la longevità e il benessere cognitivo al centro del dibattito	
12/10/2022 corrierenazionale.it 03:19	388
Tumore al seno: dieta mima digiuno e terapia farmacologica efficaci	
02/06/2022 cucina.corriere.it	390
Quando Boris Pahor parlava della sua longevità: «Il segreto? Carne senza grassi e la vitamina della memoria»	
22/05/2022 dilei.it 10:00	392
Dieta, le migliori della settimana dal 9 al 15 maggio	
23/05/2022 economymag.it 10:59	394
Longevità e Silver economy, quali scenari futuri?	
27/05/2022 esquire.com	396
Ecco la dieta per vivere più a lungo, secondo la scienza	
25/03/2022 foodandwineitalia.com 08:00	397
Prima colazione: i consigli dei nutrizionisti e le soluzioni degli chef	
20/06/2022 forbes.it 17:47	399
Alla Camera dei Deputati la longevità e il benessere cognitivo al centro del dibattito	
13/10/2022 insalutenews.it 06:20	400
Dieta mima-digiuno contrasta la malattia di Alzheimer	
14/10/2022 italiasalute.it	402
Una dieta per contrastare l'Alzheimer	
04/10/2022 italiasalute.it	403
La dieta mima digiuno contro il cancro al seno	
03/10/2022 lasentinella.gelocal.it 15:45	404
Tumore al seno, la dieta mima digiuno può potenziare l'immunoterapia	
05/05/2022 leccotoday.it 09:04	406
Cosa (e quando) mangiare per vivere più a lungo	
26/05/2022 lindipendente.online 11:37	409
Digiuno intermittente: cos'è e quali benefici (e rischi) per la salute?	
04/10/2022 meteoweb.eu 17:14	412
Tumore al seno: abbinare la dieta mima digiuno all'immunoterapia per potenziarne l'efficacia	

10/05/2022 meteoweb.eu 11:54	414
Come prevenire malattie e invecchiamento con la Dieta della Longevità	
03/10/2022 nuovavenezia.gelocal.it	416
Tumore al seno, la dieta mima digiuno può potenziare l'immunoterapia	
01/05/2022 quotidianodiragusa.it 04:41	418
La dieta della longevità di Valter Longo, pesce e legumi nel menù per vivere in salute	
17/07/2022 radio24.ilsole24ore.com 10:41	420
Quelli che... in estate mangiano meno, hanno la pressione bassa e si sentono le gambe gonfie	
05/05/2022 radio24.ilsole24ore.com	421
A tavola non si invecchia; Ogni età ha il suo sonno	
03/10/2022 salute.eu	422
Tumore al seno, la dieta mima digiuno potrebbe potenziare l'immunoterapia	
17/06/2022 sanitainformazione.it 15:16	424
Longevità, prevenzione e tecnologia. L'ex premier Giuseppe Conte annuncia un progetto sulla terza età	
14/10/2022 sevenpress.com	426
Salute / studio università di Los Angeles, Genova e Perugia: brevi...	
13/10/2022 tecnomedicina.it 20:51	428
Brevi cicli di una particolare dieta ipocalorica contrastano il morbo di Alzheimer	
03/05/2022 today.it 21:10	430
Cosa (e quando) mangiare per vivere più a lungo	

FONDAZIONE VALTER LONGO

CORRIERE DELLA SERA
BUONENOTIZIE
L'IMPRESA DEL BENE



Un posto ai mondiali in Qatar? Zaccheroni dice «no» e sceglie la Nazionale Non Profit

di Paolo Tomaselli



L'ex allenatore di Milan, Inter e Juventus ha aderito all'iniziativa dell'imprenditore Angelo Fasola per sostenere progetti sociali. Della squadra fanno parte ex campioni e ragazzi delle associazioni. Il progetto di una struttura per autistici

Dal 21 al 27 febbraio la campagna per la prevenzione e la cura del cancro attraverso una corretta alimentazione

Televisione “La nutrizione cambia la vita”: sulle reti Rai la comunicazione sociale della Fondazione Valter Longo

La Signora Lucia, seduta, racconta del male che l'ha afflitta oltre dieci anni fa e che si è ripresentato, con una metastasi, dopo sei anni e di come, fino a quel momento, non avesse mai pensato come una corretta alimentazione e un corretto stile di vita potessero contribuire in modo determinante a combattere la malattia e a realizzare il suo sogno: vedere crescere sua nipote. È questa la campagna di comunicazione della Fondazione Valter Longo che sarà in onda sulle reti Rai dal 21 al 27 febbraio. Uno dei pilastri della Fondazione riguarda proprio il supporto alla



prevenzione e alla cura delle patologie oncologiche attraverso un regime alimentare e uno stile di vita corretto. È noto da secoli che ciò che mangiamo può avere un'influenza sulla salute. “Siamo ciò che mangiamo” affermava il fi-

losofo tedesco Feuerbach già a metà dell'Ottocento. “La storia di Lucia è un messaggio di resilienza per sconfiggere la malattia, comune a tanti nostri pazienti e rappresenta, soprattutto, un appello: mangiar sano può davvero salva-

re la vita”, dichiara Antonluca Matarazzo, Amministratore Delegato di Fondazione Valter Longo Onlus. “La sana nutrizione – prosegue – e lo stile di vita corretto sono le armi più potenti che abbiamo a disposizione per porre le basi di una longevità sana e l'attività svolta quotidianamente da Fondazione Valter Longo è finalizzata a intervenire direttamente sull'invecchiamento nel corso del tempo, perché 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”.



PER LA PREVENZIONE E LA CURA DEL CANCRO ATTRAVERSO UNA CORRETTA ALIMENTAZIONE

FONDAZIONE VALTER LONGO SU RETI RAI CON "LA NUTRIZIONE SALVA LA VITA"

La Signora Lucia, seduta, racconta del male che l'ha afflitta oltre dieci anni fa e che si è ripresentato, con una metastasi, dopo sei anni e di come, fino a quel momento, non avesse mai pensato come una corretta alimentazione e un corretto stile di vita potessero contribuire in modo determinante a combattere la malattia e a realizzare il suo sogno: vedere crescere sua nipote. È questa la campagna di comunicazione della **Fondazione Valter Longo** che sarà in onda sulle reti Rai da oggi al 27 febbraio. Uno dei pilastri della Fondazione riguarda proprio il supporto alla prevenzione e alla cura delle patologie oncologiche attraverso un regime alimentare e uno stile di vita corretto. È noto da secoli che ciò che mangiamo può avere un'influenza sulla salute. "Siamo ciò che mangiamo" affermava il filosofo tedesco Feuerbach già a metà dell'Ottocento. Da allora, la ricerca e la divulgazione hanno fatto molti passi avanti ed è sempre più noto che la corretta alimentazione può aiutare a prevenire malattie come diabete,

malattie cardiovascolari, autoimmuni, neurodegenerative e anche il cancro. Nonostante i progressi della scienza degli ultimi anni, oggi quasi una persona su due rischia di ammalarsi di tumore. La scienza, nel corso del tempo, è riuscita a ridurre il rischio di malattie mortali come quelle cardiovascolari e molte altre, ma sembra non aver avuto altrettanto successo contro il cancro. Il motivo risiede nel fatto che i tumori sono malattie complesse, in cui le cellule malate si nutrono molto più di quelle sane, soprattutto quando attaccate dalle terapie standard. Oltre a contribuire alla prevenzione delle malattie più diffuse, tra cui il cancro, l'alimentazione può entrare in campo anche nell'aiutare chi è già affetto da un tumore, migliorandone la qualità della vita.

«La storia di Lucia è un messaggio di resilienza per sconfiggere la malattia, comune a tanti nostri pazienti e rappresenta, soprattutto, un appello: mangiare sano può davvero salvare la vita - dichiara **Antonluca Matarazzo**, Amministratore Delegato di Fondazione Valter Longo Onlus -. 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 l'attività svolta quotidianamente da Fondazione Valter Longo è finalizzata a intervenire direttamente sull'invecchiamento nel corso del tempo, perché 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».



linea | *dimagrire*

Un mix di ingredienti sani e sfiziosi, tutti riuniti in una bowl, fanno perdere fino a 2 chili in una settimana senza rinunciare al gusto e alla praticità

Servizio di Stefania Colombo.



Con la consulenza della dottoressa **Romina Cervigni**, Ph.D., responsabile scientifico Fondazione Valter Longo.

Apparso in Italia da almeno cinque anni, il poke (si pronuncia *poke*) ha conosciuto alternativamente momenti di grande successo e altri di oblio totale. Oggi, grazie alle ricerche condotte da vari nutrizionisti e alla sua grande versatilità, questa "insalatona esotica" è tornata a essere un piatto di gran moda, perfetto anche per essere inserito in una dieta dimagrante mai noiosa e, in più, estremamente gustosa.

La dieta del

POKE

→ RICORDA LE NOSTRE INSALATONE, MA ARRIVA

ELISIR DI LUNGA VITA

Secondo le ricerche condotte dai nutrizionisti della Fondazione **Valter Longo onlus**, il poke è un piatto che impiega quegli stessi cibi che compaiono regolarmente sulla tavola degli ultra-centenari (riso, pesce azzurro, legumi, verdure fresche e grassi buoni). In pratica, oltre a essere un piatto potenzialmente dimagrante, se viene inserito in un programma equilibrato ha anche benefici effetti antiage su tutto l'organismo.

Il pesce è protagonista...

Nella sua versione originale hawaiana il poke è un piatto a base di **pesce crudo tagliato a dadini e marinato nella salsa di soia**.

★ Nelle sue versioni più attuali e più creative, invece, prevede diversi tipi di pesce, anche se di solito non mancano mai tonno oppure polpo o salmone. Fanno poi da "gregari" diversi tipi di crostacei e uova di pesce.

... ma c'è anche la versione veg

Del poke esistono anche diverse versioni, **completamente vegetali** anche per le fonti proteiche, ma non è chiaro se fossero presenti già nella tradizione hawaiana o se siano piuttosto una "invenzione occidentale" per accontentare i gusti di tutti.

★ In questa versione entrano verdure come **pomodori, cipolle e peperoni dolci**, ma anche cetrioli, olive e insalate gustose. Tra queste le più adatte sono **la valeriana e l'indivia** in quanto croccanti al punto giusto e con un sapore molto particolare.

Equilibrato e completo

Il poke è un piatto estremamente equilibrato dal punto di vista nutrizionale, anche perché per la sua preparazione vengono utilizzati **molti ingredienti diversi**: proteine animali e vegetali, tanta verdura e, come accompagnamento, riso bollito (Basmati, ma anche nero Venere). In pratica nel poke c'è di tutto! Non manca una piccola quota di grassi, derivanti dal condimento ma naturalmente contenuti nel salmone e nei crostacei.

★ Chi ama le salse può arricchire il poke con quelle a base di **yogurt** o spezie, magari light per non eccedere con le calorie. Anche il **wasabi**, in versione delicata, può essere abbinato al poke per una esplosione di gusto insolita e gratificante. Tuttavia non bisogna dimenticare che il pesce viene preventivamente marinato nella salsa di soia o in olio extravergine di oliva e spezie, quindi risulta già di per sé molto saporito **senza aggiunta di altri condimenti**.

Dal punto di vista nutrizionale è possibile ottimizzare la composizione del poke per una perdita di peso (circa 2 chili in una settimana, fra liquidi e grassi) abbinando con criterio i nutrienti principali: **carboidrati, grassi e proteine**, in termini sia di quantità sia di qualità.

legumi

UNICA FONTE
PROTEICA NELLA
VERSIONE VEGANA

Proteine AMICHE

«È bene alternare le proteine impiegate per la preparazione del poke e quelle introdotte negli altri pasti» spiega la dottoressa Cervigni. Occorre comunque dare la preferenza a quelle vegetali (**ceci, fagioli, lenticchie, piselli**) e a quelle animali soprattutto da pesci ricchi di omega 3 di piccola taglia (**sgombro, alici, acciughe**), ma anche salmone e, di tanto in tanto, crostacei.

Carboidrati CONTROLLATI

«Spesso i carboidrati vengono demonizzati ed eliminati completamente nella speranza di perdere peso più velocemente» afferma la dottoressa Cervigni. In effetti, togliere i carboidrati sul breve periodo permette una rapida perdita di peso, ma sul medio-lungo periodo **la scelta si rivela nociva** per la salute e soprattutto la perdita di peso risulta essere fittizia.

★ La decisione migliore è **tenere basse le quantità di glucidi**, magari attestandoci sui 50-60 g a porzione, senza eliminarli del tutto, e **preferire quelli integrali**. Ottime soluzioni sono pasta, riso, bulgur, quinoa, miglio, cous cous, farro e orzo.

Grassi BUONI

In quantità adeguate, i grassi sono ottimi alleati nelle diete dimagranti in quanto aiutano a raggiungere **un buon livello di sazietà**. Si può usare olio extravergine di oliva per condire e marinare, ma anche **frutta a guscio** come noci, mandorle, pistacchi, semi vari (girasole, sesamo, lino), **olive e avocado** contengono grassi buoni e rappresentano un'opzione ottimale per snack sfiziosi e gratificanti.



DALLA TRADIZIONE HAWAIANA: È UN PIATTO UNICO VERSATILE E "DI TENDENZA"

linea *dimagrire*

OCCHIO ALLA QUALITÀ

Un occhio di riguardo, sia quando si prepara il poke a casa propria sia quando lo si acquista, va alla qualità degli alimenti, che deve essere sempre altissima, soprattutto quando è presente il pesce crudo. Nell'incertezza, meglio preferire pesce cotto oppure optare per altre fonti proteiche.

★ Perfetti in questo senso i legumi, che sono certamente più sicuri anche se non sempre ben tollerati da chi soffre di colon irritabile. Meglio, però, non abbinare legumi con verdure della famiglia delle Crucifere (cavolo, verza, broccoli...) e con l'orzo: insieme possono provocare gonfiore e reflusso.

› *Dosi senza pensieri*

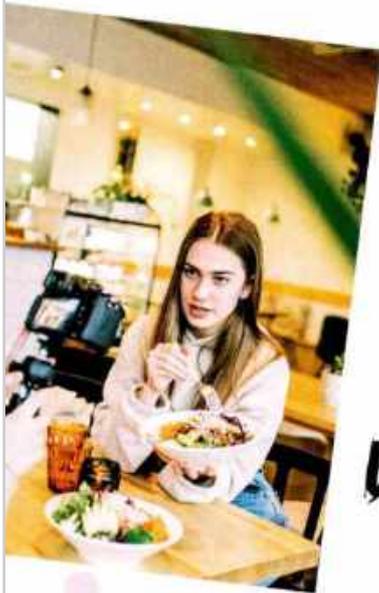
Uno dei vantaggi della dieta poke è di prevedere porzioni gratificanti, sazianti e facili da "calcolare" anche a occhio. Ecco come.

- ✓ Riso, pasta, farro, orzo, avena eccetera: 50-60 g.
- ✓ Pesce 120-150 g oppure 2 fette (nel caso di carpaccio di salmone, meglio se non affumicato).
- ✓ Verdura: quantità libera.
- ✓ Frutta fresca: 1 frutto grosso (mela, pera eccetera) o 2 frutti piccoli (mandarini).
- ✓ Frutta secca: 5-6 pezzi (mandorle, noci).
- ✓ Pane: 50 g, oppure 1 panino piccolo oppure 2 fette tipo pan carrè.
- ✓ Legumi: 120-150 g legumi già lessati; 100-120 g per hummus.
- ✓ Cereali da colazione, granola, muesli: circa 30 g.
- ✓ Cioccolato fondente almeno 85% di cacao: 2 quadretti di spessore normale.

frutta
È L'IDEALE PER
ABBINAMENTI INSOLITI

→ È IMPORTANTE CENARE PRESTO E LASCIAR

La proprietà intellettuale è riconducibile alla fonte specificata in testa alla pagina. Il ritaglio stampa è da intendersi per uso privato



Nel programma proposto il poke è previsto per 5 giorni alla settimana, mentre sabato e domenica (o altri due giorni a scelta) si può optare per un piatto più tradizionale, ma comunque "dietetico". Pranzo e cena possono essere invertiti anche se, vista la ricchezza di ingredienti del poke, è sempre meglio consumarlo a pranzo. Per condire e cucinare si possono usare ogni giorno 3 cucchiaini di olio extravergine di oliva, seguendo anche quanto riportato nei menu. Oltre a quanto espressamente menzionato, sono consentiti acqua, tisane e infusi a volontà; no, invece, a bibite zuccherine gassate, succhi di frutta e alcolici.

In casa o fuori

«Se lo prepariamo da soli possiamo controllare bene che cosa mettiamo nel nostro poke, ma soprattutto possiamo essere certi di **non aggiungere condimenti inutili e pericolosi per la linea**» suggerisce l'esperta. **★** Se invece il poke viene acquistato già pronto, è meglio scegliere la **porzione più piccola**, così da avere meno carboidrati (di solito riso), aggiungendo a parte le verdure ed eventualmente aumentando anche gli ingredienti pregiati come il pesce, per un piatto abbondante e saziante.

UNA BUONA "BASE", MA NON L'UNICA

Lunedì

Colazione: caffè (se gradito); 200 ml di bevanda vegetale (avena, orzo, riso...) con una porzione di granola; mirtili.

Spuntino: una pera.

Pranzo: poke (con carpaccio di salmone marinato in olio extravergine di oliva, pepe rosa e limone, noci e cavolo rosso crudo tagliato a striscioline).

Merenda: cioccolato fondente.

Cena: mix di verdure; hummus di piselli; bruschette con aglio e olio.

Martedì

Colazione: caffè; pane e cioccolato fondente.

Spuntino: una mela.

Pranzo: poke (con quinoa, uovo sodo, carote grattugiate, insalata belga e qualche seme di girasole, condito con olio evo).

Merenda: noci

Cena: farinata di ceci; verdure grigliate.

Mercoledì

Colazione: caffè; 200 ml di bevanda vegetale con granola; 200 ml di spremuta di arancia.

Spuntino: uno yogurt vegetale.

Pranzo: poke (con riso rosso integrale, spinacini e fagioli cannellini, condito con olio evo, aceto o limone).

Merenda: cioccolato fondente.

Cena: polpo, riso Venere e verdure crude o cotte.

Giovedì

Colazione: caffè; 200 ml di latte vegetale; pane con burro di arachidi o marmellata.

Spuntino: due mandarini.

Pranzo: poke (con bulgur, ceci neri, radicchio rosa di Verona e fettine di avocado, condito con olio evo).

Merenda: mandorle.

Cena: minestrone alla contadina.

Venerdì

Colazione: caffè; 200 ml di bevanda vegetale con granola; mela.

Spuntino: spremuta di melograno

Pranzo: poke (con farro, sgombro, carciofi e noci, condito con olio evo).

Merenda: nocciole.

Cena: minestrone di farro e legumi.

Sabato

Colazione: caffè; pane e cioccolato fondente.

Spuntino: uno yogurt vegetale

Pranzo: pasta di lenticchie rosse con carne di rapa e acciughe.

Merenda: pistacchi.

Cena: pasto libero (per esempio, pizza con verdure senza mozzarella)

Domenica

Colazione: caffè; uno yogurt vegetale con avena e noci; 1 pera.

Spuntino: una fetta di pane integrale tostato con un filo d'olio evo.

Pranzo: risotto leggero con funghi porcini.

Merenda: un frutto a scelta.

Cena: merluzzo con verdure cotte; pane tostato.



PASSARE ALMENO 12 ORE TRA LA CENA E LA COLAZIONE DEL GIORNO SUCCESSIVO, PER PERMETTERE AL SISTEMA DIGERENTE DI RIPOSARE

Il lusso che verrà: nuove parole, nuove abitudini. Le declinazioni del bello

LINK: <https://www.ilssole24ore.com/art/il-lusso-che-verra-nuove-parole-nuove-abitudini-declinazioni-bello-AEJyK1HB>



Il lusso che verrà: nuove parole, nuove abitudini. Le declinazioni del bello. Da digitalian a cardioluce, da lupino a longevità, le coordinate con cui interpretare le tendenze. Per orientarsi tra le novità di design, food e benessere. Parte prima. di Redazione 7 marzo 2022 Ascolta la versione audio dell'articolo

1/ Digitalian Ovvero iGen, Plural, Zoomer, Post-Millennial, Centennial. E la generazione, nata fra il 1995 e il 2010, che ha in mano il presente, e che già scrive il futuro.

2/ Hyperloop Viaggiare (fino a) a 1.200 km orari in cabine che sembrano aree lounge e comode poltrone, a bordo di una capsula che produce più energia di quella che consuma. Il futuro della mobilità ha solo l'aspetto di un treno, ma è molto di più. E in Italia, si sta già sperimentando sulla tratta Milano-Malpensa e in Veneto.

3/ Cardioluce La luce amica, protagonista del design e dell'arte. In casa, arriva la lampadina smart

che rileva il ritmo del cuore, oltre a seguire i ritmi circadiani e monitorare la qualità del sonno. A Copenhagen una mostra-evento accende la curiosità con Light & Space (<http://copenhagencontemporary.org>).

4/ Preorder Ovvero scelgo - prima ancora che il pezzo sia disponibile - ordino in anticipo, e il capo viene prodotto apposta per me. Un modello di business vincente per chi acquista e per chi produce. Si evitano stock in eccesso e la prenotazione è una garanzia di attenzione dedicata.

5/ Climatariano Non solo vegetariano, ma consumatore di cibo locale, stagionale, con bassa impronta di CO2. Il tutto senza rinunciare al più puro piacere gourmand. Sperimentare per credere una cena al ristorante madrileno MO de Movimiento, che applica il concetto anche al design: upcycling e arredi ispirati all'Autoprogettazione di Enzo Mari

(<http://modemovimiento.com>).

6/ Passaporto Certificazione digitale che, attraverso un QR code legato all'etichetta, permette di verificare se un prodotto d'abbigliamento è autentico e se il suo percorso produttivo è trasparente e sostenibile. Fra i suoi promotori, il principe Carlo d'Inghilterra e la sua Fashion Taskforce.

7/ Creatore La relazione B2C non è più monodirezionale: il consumatore diventa co-creatore del bene che vuole acquistare e si aspetta che i brand integrino la sua partecipazione. L'unione fa la forza e definisce lo stile.

8/ Spazio La caccia al biglietto è iniziata: il desiderio di allargare i propri confini con una vacanza extraorbitale fa già registrare dei sold out. La prima passeggiata nel vuoto cosmico intorno alla Stazione Spaziale Internazionale è programmata per il 2023 (www.spacevip.com).

9/ Lupino Da cibo povero a

ingrediente di ricerca gourmet. Fra le 500 varietà di legumi presenti in Italia, una delizia: il lupino gigante di Vairano, proteine vegetali in purezza. 10/ Poesia Ne abbiamo tutti bisogno, tanto più in una società data-centrica, dominata da numeri e statistiche. Ma scienza, aritmetica e poesia si danno la mano. Se alla chiusura di Expo Dubai, grazie a una idea di Stephen Hawking, avremo a disposizione il componimento lirico più lungo della storia, How to Spend it lancia una gara di creatività che punta sulla brevità e la sintesi: l'immaginazione e il sogno in #100 caratteri. 11/ Dieta AI Dimagrire grazie ad algoritmi e microbioma: e la nuova DNAi (Dieta Nutrigenomica Analisi e Intelligenza artificiale), una piattaforma di medicina personalizzata. Quattro aziende marchigiane - Bioaesis, Biolab, Carny e Logical System - sono impegnate a svilupparla. A provarla per primo, sarà il nostro gemello digitale, "contenitore" di ogni informazione che ci riguarda. 12/ Make-up Un grande ritorno, in versione 4.0. Con tre caratteristiche essenziali: prodotti multiuso, sostenibili e confortevoli. 13/ Whisky E tra i generi da collezione più rivalutati: +478 per cento in 10 anni. Una delle new

entry più interessanti nella classifica di Rare Whisky 101 e la distillazione discontinua della Daftmill di Francis Cuthbert, balzata alla 23esima posizione (1.200 euro la bottiglia del 2006). Un buon investimento. 14/ Vertical farming L'incontro fra km zero e intelligenza artificiale: il Future Farming District del Parco dell'Oglio, in Lombardia, sarà una delle maggiori fattorie verticali al mondo. La sua declinazione domestica è l'elegante Grangette: un orto da interni, a metà fra un mobile bar e una serra vetrata. Capolavoro di ecodesign firmato Pini Farina (www.lagrangette.com). 15/ Longevità Se crioterapia, detox e mindfulness sono i tre moschettieri di lunga vita, la biogerontologia detta il passo come D'Artagnan. Da provare la versione rivisitata del poke, a cura della **Fondazione Valter Longo** (www.fondazionevalterlongo.org). Riproduzione riservata ©

Alimentazione, nella Calabria dei centenari studio 'testerà' dieta longevità

LINK: https://www.adnkronos.com/alimentazione-nella-calabria-dei-centenari-studio-testera-dieta-longevita_5FtqmC2It6LJ001odnzPoX



Alimentazione, nella Calabria dei centenari studio 'testerà' dieta longevità 14 giugno 2022 | 09.02 LETTURA: 3 minuti
Uno studio scientifico sulle orme di un passato 'glorioso', quello di una delle cosiddette 'zone blu' del Pianeta, territori che vantano concentrazioni record di ultracentenari. Una di queste terre di 'Matusalemme' è in Calabria, comprende alcuni Comuni in provincia di Reggio, nel cuore dell'Aspromonte. Diversi scienziati hanno studiato a lungo i segreti di questi over 100, la loro alimentazione. Una tradizione che si è persa nel tempo, con l'avanzare degli stili di vita moderni. Ma che rivive nella dieta della longevità, messa a punto dagli stessi studiosi che ora vogliono testarne gli effetti proprio sulla popolazione di quell'area. Uno di questi scienziati è **Valter Longo**, noto per i suoi studi sui centenari e sul menu 'elisir' di lunga vita. Insieme a

un'équipe di ricercatori l'esperto sarà sabato 25 giugno a Varapodio, piccolo comune calabrese dal quale avrà inizio il percorso di questa nuova ricerca. Si terrà qui la cerimonia di lancio dello studio sulla longevità sana proposto in Italia dalla **Fondazione Valter Longo**. Si tratta, spiegano gli esperti in una nota, "del primo studio randomizzato in Italia sul ruolo di una particolare nutrizione che sposa la scienza e la dieta dei centenari locali, e che verrà condotto nei prossimi 18 mesi". Obiettivo: testare gli effetti della dieta della longevità per ridurre la percentuale di massa grassa, migliorare la composizione corporea, la salute e l'età biologica della comunità dei Comuni di Varapodio, Molochio e Oppido Mamertina e altre aree limitrofe. Sabato 25 giugno partirà il reclutamento dei volontari. Oltre a **Valter Longo**, direttore del Programma di ricerca su longevità e

cancro dell'Ifom di Milano e direttore dell'Istituto di longevità alla University of Southern California - Davis School of Gerontology di Los Angeles, parteciperanno alla cerimonia Giuseppe Passarino e Alberto Montesanto, professori dell'università della Calabria, e Alberto Mirisola, professore dell'università di Palermo, nonché i rappresentanti delle istituzioni coinvolte e della **Fondazione Valter Longo**. La Calabria, evidenziano gli esperti, "ha un passato di stile di vita longevo, con alcuni Paesi che sono testimoni della sua tradizione caratterizzata da una dieta povera di proteine e carne e ricca di legumi e ingredienti vegetali". Tuttavia, negli ultimi decenni, come altre aree del Mediterraneo anche questa terra "ha lentamente abbandonato le proprie abitudini ed usanze per omologarsi a una realtà globale perdendo gradualmente molte tradizioni, cultura e stile di

vita che racchiudono un'antica saggezza e che hanno contribuito a creare il mito di una dieta portatrice di salute e longevità", osservano i promotori del nuovo studio. Nel presente, "la percentuale di bambini e adolescenti in eccesso di peso tra le più alte in Europa e le malattie croniche maggiormente presenti nella popolazione calabrese in età adulta ci deve far riflettere sull'importanza di ritornare ad una nutrizione che rispecchia sia questo patrimonio storico, ma anche molti dati scientifici necessari a massimizzare l'opportunità di vivere fino a cento anni sani". Questo lo spirito dello studio. L'adesione volontaria dei partecipanti al progetto prevede una visita nutrizionale (fase di arruolamento) e un prelievo ematico per la determinazione di eventuali fattori di rischio per la salute. Saranno poi contestualmente indirizzati ad effettuare visite nutrizionali realizzate dagli specialisti che aderiscono allo studio e coordinati e supervisionati dai biologi nutrizionisti della **Fondazione Valter Longo**, specializzati nella dieta della longevità. Durante la visita nutrizionale saranno comunicate le indicazioni per la successiva adesione al percorso che comprende

4 visite nutrizionali, di cui l'ultima opzionale, nell'arco di 18 mesi e due prelievi ematici a distanza di un anno l'uno dall'altro. La giornata di sabato 25 giugno a Varapodio sarà dedicata a visite nutrizionali gratuite per i cittadini e alla raccolta delle adesioni volontarie allo studio. Riproduzione riservata

Il 25 e 26 maggio torna il più grande evento dedicato alla longevità e all'anti-aging

LINK: https://www.ambienteeuropa.info/news_dettaglio.php?id=6311



Il 25 e 26 maggio torna il più grande evento dedicato alla longevità e all'anti-aging 23/05/2022 Dopo il grande successo dello scorso anno, la seconda edizione del BE WISE - Longevity & Anti-Aging World Forum propone oltre 40 appuntamenti gratuiti sia in presenza che online per conoscere le nuove frontiere della scienza e del benessere con medici, ricercatori, trainer ed esperti del settore. Con un unico grande obiettivo: aiutare le persone a vivere meglio e più a lungo! Oltre 40 appuntamenti gratuiti sia in presenza che in remoto per conoscere le nuove frontiere della scienza e del benessere con medici, ricercatori, nutrizionisti, chef, trainer, esperti di yoga, pilates, coaching, ipnosi, cosmesi e svariate altre discipline riuniti nel più importante evento dedicato alla longevità e alla promozione della prevenzione e della salute in modo attivo. Il BE WISE - Longevity & Anti-

Aging World Forum (25 e 26 maggio), ideato e organizzato da Wise Society in collaborazione con importanti partner medico-scientifici, è il primo e più importante evento in Italia dedicato ai temi della longevità e della prevenzione come unico strumento, partendo già da quando si è molto giovani, per rallentare i processi di invecchiamento e vivere meglio e più a lungo. Attraverso un ricco palinsesto di masterclass, talk e workshop gratuiti, pensati con l'ausilio di un prestigioso comitato scientifico presieduto dal professor Damiano Galimberti, esperto di Dna e presidente dell'Associazione Italiana Medici Anti-Aging, il Forum avvicinerà il largo pubblico a temi quanto mai affascinanti e talvolta anche piuttosto complessi, ma con un linguaggio semplice e divulgativo: dall'epigenetica alla nutraceutica, dalla genomica alla medicina predittiva. Un appuntamento che

coinvolge anche aziende all'avanguardia nel settore e si colloca all'interno del decennio 2021-2030 dedicato dall'Organizzazione Mondiale della Sanità all'Healthy Ageing, con l'obiettivo di promuovere stili di vita sani in grado di favorire il benessere psicofisico delle persone. «La grande risposta del pubblico all'edizione dello scorso anno», sottolinea Antonella Di Leo, editore e ceo di Wise Society, «dimostra quanta attenzione e desiderio di conoscenza ci siano intorno alla longevità e al tema dell'invecchiamento in salute, temi di grandissima attualità visto il notevole allungamento della durata media della vita umana. La nostra mission e quella dei prestigiosi partner che ci accompagnano in questo percorso è informare e sensibilizzare il grande pubblico verso una cultura della prevenzione a tutti i livelli che deve partire da lontano, da quando si è giovani, perché 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 socioeconomico». Ad aprire il Forum, il 25 maggio alle ore 9,30, la plenaria "Le nuove frontiere della ricerca: quali gli scenari più promettenti in ottica longevità?" con eminenti esperti e ricercatori del settore per comprendere cosa dobbiamo attenderci per il futuro alla luce dei forti cambiamenti socioeconomici in atto e del progredire della ricerca. «Oggi siamo in presenza di una sorta di "rivoluzione copernicana" nella medicina, il cui obiettivo diventa quello di "condizionare l'invecchiamento", ovvero rendere sereno il trascorrere degli anni in una condizione di essere umano sano, autonomo, libero, il più possibile, dalle patologie cronico-degenerative tipiche dell'età avanzata, dove il rischio personale di sviluppare una malattia dipende essenzialmente dall'interazione tra l'individuo, l'ambiente circostante e la suscettibilità individuale» spiega il presidente del comitato scientifico Damiano Galimberti. «Ciò porta a passare, quindi, da una medicina curativa a una medicina preventiva, volta a protrarre il più a lungo

possibile la condizione di buona salute, grazie appunto alla prevenzione che rimane la miglior arma a disposizione per preservare il proprio benessere». Gli stili di vita assumono dunque un ruolo fondamentale, declinati all'interno del Forum in 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). All'interno del Forum si svolgerà?, parallelamente agli appuntamenti più divulgativi indirizzati al largo pubblico, anche il Simposio A.M.I.A. (Associazione Medici Italiani Anti-Aging), importante appuntamento annuale di aggiornamento sui temi della medicina preventiva anti-aging e della nutrigenomica destinato a medici, biologi, dietisti e farmacisti. BE WISE - Longevity e Anti-Aging World Forum, organizzato da Wise Society, si avvale della partnership e della presenza di rappresentanti di importanti realtà? scientifiche, fra cui Associazione Italiana Medici Anti-Aging, Fondazione Umberto Veronesi, **Fondazione Valter Longo**, Organizzazione Mondiale della Sanità, Istituto

Superiore di Sanità?, Osservatorio Internazionale dello Stress Ossidativo Università Popolare di Medicina degli Stili di Vita - Lifestyle Medicine, Società? Italiana di Medicina Ambientale, AssoBio - Associazione Nazionale delle Imprese di Trasformazione e Distribuzione di Prodotti Biologici, Confestetica, Federazione Nazionale Parafarmacie Italiane. Per seguire gratuitamente in streaming tutti gli eventi e? sufficiente registrarsi sulla piattaforma.

World Obesity Day 2022

LINK: https://www.ambienteeuropa.info/news_dettaglio.php?id=6148



World Obesity Day 2022
03/03/2022 Obesità e sovrappeso? Entro il 2030 colpirà il 70% della popolazione L'obesità rappresenta, oggi, uno dei maggiori problemi di salute pubblica a livello mondiale. Essa incide in maniera decisa sulla durata della vita perché si accompagna spesso a una numerosa serie di comorbidità, cioè una sovrapposizione e influenza reciproca di più patologie connesse fra di loro, tra le quali: diabete, ipertensione, dislipidemia, malattie cardio e cerebrovascolari, tumori, disabilità. Il 4 marzo si celebra la giornata mondiale di sensibilizzazione sui rischi legati al sovrappeso e all'obesità. In Italia circa 4 bambini su 10 sono sovrappeso o obesi e quindi a rischio di sviluppare ora e nel futuro malattie non trasmissibili come ad esempio cancro, diabete, malattie autoimmuni. E' già possibile prenotare consulti gratuiti presso la **Fondazione Valter Longo** a

Milano per il 4 marzo. Per prenotazioni, <https://www.fondazionevalterlongo.org/world-obesity-day-2022/> Secondo le proiezioni dell'Organizzazione Mondiale della Sanità, se non si inverte la rotta urgentemente nel 2030 avremo quasi un raddoppio dell'obesità che sommata al sovrappeso costituirà circa il 70% della popolazione globale. Ad oggi, i decessi attribuibili direttamente all'obesità sono circa 3 milioni all'anno nel mondo, rappresentando, obesità e sovrappeso, il quinto più importante fattore di rischio per mortalità globale e si tenga presente che un obeso grave riduce la propria aspettativa di vita di circa 10 anni e ne passa ben venti in condizioni di disabilità?. La situazione italiana, in materia di alimentazione, è particolarmente preoccupante. Circa 4 bambini su 10 in Italia sono sovrappeso o obesi e quindi a rischio di sviluppare ora e nel futuro malattie non

trasmissibili come ad esempio cancro, diabete, malattie autoimmuni. Il problema, chiaramente, non riguarda solo i ragazzi, poiché, se guardiamo i dati relativi alla situazione a livello mondiale, circa il 39% della popolazione adulta è in sovrappeso o obesa. Dai dati ISTAT emerge che in Italia il 46% degli adulti è in sovrappeso, mentre 1 persona su 10 è obesa. Il 4 marzo prossimo si celebra il World Obesity Day 2022 e **Fondazione Valter Longo** specializzata nell'attività di ricerca e cura, in relazione alle problematiche legate all'alimentazione, è costantemente impegnata per evitare il protrarsi di tale primato favorendo un'adeguata educazione alimentare anche da un punto di vista terapeutico. Dall'assistenza sanitaria in ambito nutrizionale svolta presso la **Fondazione Valter Longo** emerge che i pazienti obesi che seguono una dieta della longevità (alimentazione ricca di cereali integrali, verdura e

basse quantità di grassi cattivi, cereali raffinati, dolci e carne rossa) con regolarità, per almeno sei mesi, possono perdere peso in eccesso e grasso viscerale, diminuendo il rischio per malattie cardiovascolari. Secondo i dati raccolti dal team nutrizione della **Fondazione Valter Longo** sui propri pazienti, la perdita di peso che si ottiene nella popolazione di pazienti obesi grazie alla dieta della longevità può arrivare anche a -14 kg nell'arco di 6 mesi. "La **Fondazione Valter Longo** è in prima fila per creare consapevolezza su tutti i rischi derivanti da un'errata alimentazione e il World Obesity Day 2022 rappresenta l'occasione per promuovere una rinnovata alfabetizzazione sanitaria della comunità 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" spiega Antonluca Matarazzo, Amministratore Delegato della **Fondazione Valter Longo** Onlus che aggiunge: "Una integrazione fra 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". I lockdown e la situazione straordinaria della pandemia hanno favorito l'impennata del tasso di sovrappeso e obesità a livello globale, derivanti da maggiore sedentarietà e abitudini alimentari peggiorate. "Queste errate abitudini alimentari predispongono a **i n f i a m m a z i o n e**, peggioramento del sistema immunitario e della flora **i n t e s t i n a l e**, con conseguente alterazione delle vie che controllano il senso di fame e sazietà", spiega la Dott.ssa Romina Inés Cervigni, responsabile scientifica della Fondazione. La chiave di volta è legata soprattutto all'educazione alimentare, che deve essere condotta già a casa, grazie all'esempio dei genitori, ma anche a scuola. Proprio da questo muovono le **i n i z i a t i v e** di **s e n s i b i l i z z a z i o n e** organizzate e promosse dalla **Fondazione Valter Longo**. Il 4 marzo dalle 10.00 alle 13.00 e dalle 14.00 alle 17.00 i nutrizionisti della Fondazione, fino ad esaurimento posti, offriranno consulto gratuiti a persone con problemi di obesità in video conferenza previo controllo del proprio

BMI che deve essere uguale o superiore a 30. Per prenotazioni: <https://www.fondazionevalterlongo.org/world-obesity-day-2022/>.

Zinco, selenio, calcio e fosforo: i gamberi nei piatti estivi fanno la differenza

LINK: <https://www.gazzetta.it/alimentazione/01-06-2022/gamberi-calorie-proprietà-ricette-estive-consigli-nutrizionista.shtml>



Zinco, selenio, calcio e fosforo: i gamberi nei piatti estivi fanno la differenza. Freschi o surgelati, nei primi o secondi i gamberetti sono un alimento consigliato in ogni stagione. Tante le proprietà. Vediamole con l'esperta Sabrina Commis. 01 giugno. Sembra che siano tornati di moda i gamberetti, crostacei che andavano forte nei ristoranti degli anni Ottanta. All'epoca, l'indimenticabile cocktail di gamberetti in salsa rosa nobilitava migliaia di matrimoni e comunioni. "Forse non tutti sanno che i gamberi, e più in generale i crostacei, contengono proteine di buona qualità e rappresentano una fonte di micronutrienti, ossia vitamine e sali minerali - spiega Romina Cervigni, biologa, nutrizionista, Direttore scientifico della **Fondazione Valter Longo** -. In particolare, sono ricchi di zinco, che partecipa a migliorare il metabolismo, selenio importante per ridurre lo stress ossidativo e

per far funzionare meglio la tiroide, calcio e fosforo fondamentali per la salute di denti e ossa, e di ferro per il trasporto di ossigeno. Gamberi e gamberoni: quali scegliere?-- Le differenze non sono solo nelle dimensioni: si tratta di specie diverse e i gamberoni non sono altro che le mazzancolle. Altre differenze risiedono nel colore e nella forma delle antenne e della coda, che può aiutare a carpirne la provenienza. "Le mazzancolle in genere derivano dal mare Adriatico, mentre i gamberi hanno spesso una provenienza estera. A livello nutrizionale, i gamberetti vantano minor presenza di colesterolo anche se il consumo saltuario di qualsiasi tipo di crostaceo non è correlato con un aumento dei livelli ematici di questo valore. I gamberoni, dal canto loro, invece, contengono più vitamina B12. Una loro porzione, di circa 100 grammi, apporta il 125%

dell'assunzione giornaliera raccomandata". Entrambi, **g a m b e r i** e mazzancolle, rappresentano un alimento adatto a regimi ipocalorici in quanto 100 grammi apportano solo circa 70-80 g di kcal. Non solo freschi-- Spesso i gamberi si trovano già surgelati, ma questo non deve farci desistere dal loro acquisto. "Tutta la filiera di produzione del pesce surgelato è disciplinata da normative che si occupano di igiene degli alimenti, dei prodotti di origine animale, di commercializzazione ed etichettatura dei prodotti ittici e di qualità delle acque. Nell'acquisto il consumatore può conoscerne la filiera per le indicazioni presenti sulle etichette per i prodotti preconfezionati e sui cartellini di vendita per quelli sfusi". Grazie alle regole ferree il pesce surgelato si può considerare un prodotto sicuro. In merito alla cottura, gamberi e mazzancolle offrono la possibilità di preparare

diverse soluzioni semplici e gustose. La ricetta per l'estate-- La nutrizionista suggerisce l'insalata estiva di gamberi e zucchine. Vediamo come si prepara. Ingredienti per una porzione: 100 g di gamberetti 1 zuccina fresca 6 pomodorini gialli 10 g di scaglie di mandorle Il succo di mezzo lime Qualche fogliolina di menta 1 spicchio d'aglio, se gradito La preparazione-- La nutrizionista spiega: "Se i gamberi sono freschissimi, possono essere consumati crudi, altrimenti consiglio di marinarli con olio EVO, limone e pepe rosa per un paio d'ore in frigorifero, cuocendoli in seguito in forno per pochi minuti. Nel frattempo, affettare una zuccina in modo da ottenere delle fettine sottilissime e farle marinare in olio e il succo di mezzo lime. Aggiungere i pomodorini tagliati a metà, i gamberi, qualche fogliolina di menta e mescolare tutto per bene. Infine, guarnire con le scaglie di mandorla e consumare insieme a una fonte di carboidrati, come dei crostini o una fetta di pane integrale tostato. Una porzione di questa ricetta contiene il 15% dell'assunzione giornaliera raccomandata di calcio". Alimentazione: tutte le notizie Active: tutte le notizie 01 giugno 2022 - 09:28 © RIPRODUZIONE

RISERVATA

Chili d'amore: quando essere innamorati fa dimagrire o ingrassare

LINK: <https://www.gazzetta.it/alimentazione/18-05-2022/ingrassare-o-dimagrire-per-amore-legame-innamorato-cibo.shtml>

Salvato nella pagina "I miei bookmark" Salvato nella pagina "I miei bookmark" Un capogiro sentimentale e la bilancia si fa trasportare verso il basso o in alto. La relazione tra stomaco ed emozioni alimenta i cuori pesanti e fa crescere le maniglie dell'amore Sabrina Commis 18 mag 2022 | 10:38 - 10:38 "Zero risposte ai miei sms: un pacchetto di biscotti al cioccolato e due bicchieri di Chardonnay: più di 2000 calorie per affogare la delusione". Chi di noi non ha mai interpretato nel suo percorso Bridget Jones, esperta di lotte amorose e yo-yo emotivi infiniti? La cosa è comune: un problema di cuore mette nel panico i neuroni e l'equilibrio. Alcuni sgranocchiano, altri muoiono di fame, con il cuore e lo stomaco vuoti. Sembra che le nostre disperazioni siano legate al cibo da uno strano e segreto legame... Quando lo stomaco piange - Sembra che ci siano chili legati alle emozioni. "Recenti scoperte scientifiche hanno concluso che il sistema digerente è rivestito di neuroni" - spiega Romina Cervigni, biologa nutrizionista,

Direttore Scientifico della **Fondazione Valter Longo**. C'è quindi un collegamento emotivo tra il cervello e lo stomaco, chiamato dagli esperti il "secondo cervello". Basti dire che, stressato, dispiaciuto, frustrato, il nostro stomaco emotivo ha bisogno di cibo. È vero però anche il contrario: se l'amore è perfetto, la serotonina alle stelle, spesso esultiamo e dimagriamo. Non solo il corpo brucia calorie in modo più efficiente, ma si regola naturalmente grazie all'effetto soppressore dell'appetito operato della passione. Al contrario stress e tensioni ci gratificano con aumento di peso e cuscini di grasso. A sentire gli esperti sono anche i piccoli fastidi e le frustrazioni che ci spingono ad intingere il dito nel vasetto di cioccolato. Il dolore ci renderebbe affamati. Comfort food - La delusione d'amore riattiva le paure di abbandono che avevamo nell'infanzia. Il che ci spinge verso il confort food, i cibi di conforto, magari raggomitolati sulla poltrona, con gli amici a consolarci e il tavolino pieno di cioccolato, biscotti, caramelle o salati. "Una

coccola interiore" che attutisce il dolore e allarga il girovita. Gli uomini non sono risparmiati in materia, anche se i loro "chili d'amore" non sono riposti nello stesso posto... gli uomini sono più dipendenti di più dal salato Puntiamo tutto sui cibi intelligenti - Possono consolare senza problemi Un suggerimento per limitare i danni della fame emotiva? Dedicarsi ad attività piacevoli e distensive: yoga, lettura, beauty routine, passeggiate. E cercar di diventare più consapevoli rispetto a ciò che ci fa star bene, indipendentemente dalla presenza o dall'assenza di altre persone, e a cui spesso si rinuncia lasciando spazio a stati di vuoto che facilitano il ricorso al cibo come iper-compensazione. Tra gli alimenti "intelligenti" a cui ricorrere, il consiglio è preparare "dolci sani", come ad esempio budini fatti con avocado, cacao e miele, oppure dei cioccolatini composti di cioccolato fondente e olio di cocco, o ancora gelato con la frutta, banana o fragole. Il fatto di usare le mani e la testa per creare qualcosa di nuovo e anche buono e sano può contribuire a non

fossilizzarsi sempre sugli
stessi pensieri.

I cibi che fanno venire fame invece di saziare

LINK: <https://www.gazzetta.it/alimentazione/storie/22-03-2022/cibi-fanno-venire-fame-invece-saziare-1647939397.shtml>



I cibi che fanno venire fame invece di saziare Sabrina Commis 22 Marzo Hai fame poco dopo aver mangiato? Dipende dagli alimenti che hai scelto, dal loro indice glicemico e dalle associazioni. Facciamo chiarezza con l'aiuto della nutrizionista Commenta 1 di 10: Fame o languore Dolci a colazione Vi è mai capitato di provare il vuoto allo stomaco poco dopo aver consumato cappuccino e brioche al mattino o latte e biscotti? Niente di più normale. Prodotti di pasticceria, lavorati e a base di zuccheri vengono digeriti in fretta e assimilati dal nostro organismo con il risultato di lasciarci ancora affamati dopo il pasto. La soluzione? Puntare su cibi che saziano davvero. "Molti alimenti sono dei naturali soppressori dell'appetito - spiega Romina Cervigni, Direttore Scientifico della **Fondazione Valter Longo** -. Sono quelli a base di proteine e grassi che danno una sensazione di sazietà. Altri, invece, non permettono di soddisfarlo e

sarebbe meglio limitarli".
Continua Fame o languore
Indice glicemico Pane bianco Sushi Succhi di frutta Alcolici Cereali industriali Hamburger "manipolati" Patate Il consiglio in più © RIPRODUZIONE RISERVATA

5 ricette per pranzi freddi e veloci da gustare sotto l'ombrellone

LINK: <https://www.vanityfair.it/gallery/pranzi-freddi-veloci-estate-spiaggia-ricette>



5 ricette per pranzi freddi e veloci da gustare sotto l'ombrellone. Insalate di pasta ma anche tante altre idee con legumi, pesce in scatola o ortaggi di stagione per mangiare piatti gustosi e leggeri anche al mare: i consigli di Romina Cervigni, Nutrizionista e Responsabile Scientifico della **Fondazione Valter Longo** Onlus. 9 luglio 2022 Young stylish lady in a hat at sea with watermelon; Shutterstock ID 98432342; purchase_order: vanity food; job: ; client: ; other:Nadya Korobkova C'è sempre bisogno di ricette per pranzi freddi e veloci da portare sotto l'ombrellone: è utile avere qualche idea in più, ancora meglio se leggera, anche per approfittare della pausa pranzo per recuperare qualche inevitabile sgarro che ci si concede in vacanza. «Il pranzo è un'occasione perfetta per questo: specie se lo si prepara da soli è più controllabile, e il fatto che d'estate faccia caldo invoglia a mangiare

ingredienti freschi e leggeri, che poi sono anche più facili da cucinare», dice Romina Cervigni, Nutrizionista e Responsabile Scientifico della **Fondazione Valter Longo** Onlus. La regola per ricette per pranzi freddi e veloci, sane e bilanciate, resta la stessa: un terzo del piatto deve essere composto da verdure che sono ricche di fibre oltre che di vitamine, l'altro terzo da carboidrati (meglio se complessi, come quelli integrali che rilasciano energia lentamente e quindi non ci fanno venire subito fame) e la restante parte da proteine. La scelta, ora che fa caldo dovrebbe ricadere su quelle più facilmente digeribili. «Oltre ai classici formaggi freschi, anche d'estate i legumi sono un'ottima fonte proteica», dice Romina Cervigni. «Ce ne sono anche di stagione, come i borlotti, e se provocano gonfiore basta scegliere quelli decorticati, e avere l'accortezza - se li prendete già pronti - di sciacquarli prima di

mangiarli in modo che rilascino la saponina, che è la proteina che lo causa. Inoltre, i legumi possono essere molto versatili: oltre che con il classico abbinamento con la pasta, si possono mangiare anche in insalate, hummus, farinate», Ottima alternativa anche un altro classico dell'estate e cioè il pesce in scatola, tonno ma non solo: «Provatelo al naturale se preferite condirlo insieme ai carboidrati e le verdure a cui lo abbinare. In alternativa, preferite quello con extravergine, che non va ulteriormente condito», dice l'esperta. Leggi anche **Le 5 regole per un'alimentazione sana anche in vacanza** Colazione sana: 6 ricette estive dal dolce al salato «Cous cous, tabouleh, riso nero o in alternativa pane integrale o friselle sono poi fonti di carboidrati complessi buone, sane e saporite che si abbinano facilmente. Conditele con i grassi buoni dell'olio evo e, se volete,

con avocado, noci, frutta secca: così con poco avrete preparato il pasto perfetto da portare sotto l'ombrellone. E se non siete voi a prepararlo, basta scegliere con accortezza» prosegue la dottoressa Cervigni, ricordando anche quanto sia importante bere molto, per idratarci, drenare, rimettere in equilibrio il fisico dopo qualche bicchiere di troppo che è un classico delle vacanze, e soprattutto imparare ad ascoltarci. «Sarebbe bene avere un corretto stile di vita tutto l'anno, perché non è la vacanza che ci compromette il fisico. A comprometterlo talvolta è anche la nostra incapacità ad ascoltarci: spesso si mangia solo per abitudine perché, come succede spesso dopo qualche abbuffata, il nostro organismo non richiede cibo. Captiamone i segnali: in questi casi saltare un pasto o limitarsi a sole verdure per depurarci, non fa affatto male», conclude la dottoressa, che ci ha consigliato 5 ricette per pranzi freddi e veloci da gustare sotto l'ombrellone. Igor Dutina Insalata di legumi Ingredienti per una persona: 60 g di lenticchie rosse decorticate, 60 g di fagioli borlotti freschi, 1 peperone rosso, 1 cipollotto, Sale e pepe a piacere. Procedimento:

Cuocete le lenticchie rosse e i fagioli in acqua bollente per circa 30 minuti. In alternativa si possono utilizzare legumi in barattolo dopo averli accuratamente sciacquati. Nel frattempo, tagliate i cipollotti e il peperone. Versate tutti gli ingredienti in una bowl e gustate fredda. Per completare il piatto dal punto di vista nutrizionale è possibile aggiungere delle patate o del pane integrale. \ marco mayer Insalata di riso fredda Ingredienti per una persona: 60 g di riso nero, 75 g di gamberetti sgusciati, 1 zuccina, ½ porro tenero, 1 cucchiaio di EVO, una manciata di erbe aromatiche fresche tritate (come menta, prezzemolo ed erba cipollina) Procedimento: Lessate il riso seguendo le istruzioni sulla confezione. Tagliate a rondelle il porro e la zuccina e cuoceteli in padella con un filo d'olio. Unite il riso, i porri, gli asparagi, i gamberetti e il trito di erbe aromatiche. Lasciate raffreddare e gustate. Natallya Naumava Insalata di tonno e patate Ingredienti per una persona: 240 g di patate, 1 confezione di tonno in vetro, 70 g di lattuga, 1 zuccina tagliata sottile, 7-8 pomodorini, 1 cucchiaio di olio EVO, origano, Sale e pepe a piacere. Procedimento: Cuocete le

patate a cubetti in acqua bollente finché risulteranno tenere. Nel frattempo, affettate sottilmente le zucchine con un pelapatate e lasciatele marinare con un cucchiaio di olio EVO, il succo di mezzo limone, origano, sale e pepe a piacere. Quando le patate saranno fredde, unite il tonno, la lattuga, le fettine sottili di zuccina, i pomodorini tagliati a metà. Condite con olio e sale e pepe a piacere. Svetlana Monyakova Tabbouleh Ingredienti per una persona: 60 g bulgur o cous cous, 1 cetriolo a cubetti, 1 pomodoro a cubetti (1 grande), qualche foglia di menta fresca tritata, un rametto di prezzemolo, ½ cipolla, 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva, il succo di un limone, 1 spicchio d'aglio medio, tritato, Sale e pepe a piacere Procedimento: Cuocete il bulgur o il cous cous seguendo le indicazioni sulla confezione. Scolate l'acqua in eccesso e lasciate raffreddare. Nel frattempo, unite il cetriolo a cubetti e il pomodoro in una ciotola media con un pizzico di sale. Mescolate e lasciate riposare. Tritate la menta e il prezzemolo. Aggiungere il bulgur raffreddato e la cipolla affettata nella ciotola del prezzemolo e menta. Filtrate il cetriolo e il pomodoro in modo da eliminare i liquidi

accumulati sul fondo della ciotola (per evitare di avere un tabbouleh troppo acquoso). Unite il tutto. Condite con l'olio, il succo di limone, sale e pepe a piacere. Mescolate e gustate. MariaKovaleva
Insalata di pasta con sgombro e fagiolini
Ingredienti per una persona: 60-80 g di pasta integrale di formato piccolo, 100 g di pomodorini, 1 carota grattugiata, ½ cipolla affettata, 100 g di fagiolini lessi, 2 cucchiaini di EVO, Olive nere, 50 g di sgombro in scatola, succo di mezzo limone, una manciata di pinoli.
Procedimento: Cuocete la pasta. Tostare velocemente i pinoli in una padella antiaderente (massimo 3 minuti, per non farli bruciare) e metteteli da parte. Versare un filo d'olio nella padella e soffriggete la cipolla affettata. Versare la pasta e i fagiolini nella padella. Mescolate e spegnete la fiamma. Unite anche i pomodorini tagliati a metà, la carota grattugiata, le olive, i capperi tostatati e lo sgombro. Mescolate e condite con olio e sale a piacere. Vanity Fair consiglia Beauty e Benessere 10 caratteristiche delle persone che hanno una mente sana di Francesca Gastaldi Fashion Da Anne Hathaway a Dakota Johnson (e non

solo): tutte d'accordo su quale sia la nuova borsa del desiderio di Laura Scafati News Alice: «Mi sentivo dentro un corpo sbagliato, grazie a Grey's Anatomy ho capito che c'era una via d'uscita» di Veronica Bianchini Fashion Chiara Ferragni, tutti i look della regina della Couture Week a Parigi di Ilaria Perrotta

5 consigli per un'alimentazione sana anche in vacanza

LINK: <https://www.vanityfair.it/gallery/consigli-alimentazione-sana-vacanza-estate-cibo>



5 consigli per un'alimentazione sana anche in vacanza. Si comincia bene di prima mattina e poi, con qualche accortezza, si possono anche limitare le conseguenze di qualche eccesso che in ferie tutti abbiamo voglia di concederci di Fabiana Salsi 1 luglio 2022 Alena Ozerova. Ammettiamolo pure: trasgredire qualche regola, anche in fatto di alimentazione sana, è uno dei piaceri della vacanza. Un po' perché un posto si scopre anche attraverso le sue specialità enogastronomiche, un po' perché si ha più tempo e indugiare a tavola in buona compagnia è sempre molto rilassante. Poi sì, c'è anche il fatto che spesso si mangia fuori. «Tutto questo è assolutamente normale», dice Romina Cervigni, Nutrizionista e Responsabile Scientifico della **Fondazione Valter Longo** Onlus. «Il cibo è un mondo nel quale, oltre all'aspetto nutrizionale, c'è una componente emotiva. Ci può stare che dopo un

anno intero ci si lasci andare senza stressarsi troppo nella scelta degli alimenti e si perda qualche buona abitudine». «È altrettanto vero, però, che con qualche accorgimento si possono limitare le conseguenze di qualche eccesso. Per chi viaggia nei paesi mediterranei può risultare più facile, ma non mai è impossibile», prosegue l'esperta. Leggi anche 10 ricette light da preparare per cena. La ricetta della torta al cioccolato light. Il suo primo consiglio è extra-alimentazione: resta il più efficace e in fondo è un altro dei piaceri della vacanza: «Approfittate del tempo libero per muovervi», dice Romina Cervigni. «Che sia nuoto o camminata, o corsa, o bici: fate sport per rilassarvi e sì, anche per smaltire qualche caloria in più», prosegue l'esperta, che in questa gallery ci ha dato 5 dritte per un'alimentazione sana anche in vacanza: Alter-ego - shutterstock 1/5 Bere molta acqua. Cosa c'entra

l'acqua con l'alimentazione? «L'acqua è un alimento: fornisce minerali come calcio, magnesio e potassio che aiutano a combattere gli effetti caldo e inoltre - dice Romina Cervigni - aiuta a placare la fame perché riempie lo stomaco. Pensate a nuovi modi per renderla più piacevole, e quindi berne di più: oltre agli infusi freddi, un'ottima alternativa sono le acque aromatizzate con frutta e/o menta. Basta tenerla in frigo per una notte perché diano gusto ma anche perché rilascino una quantità, minima ma comunque utile, di micronutrienti». New Africa - Shutterstock 2/5 Fare una buona colazione. Per evitare di spizzicare durante il giorno, e per affrontare la giornata con sprint, fare una buona colazione resta la regola d'oro. «Deve essere sempre bilanciata tra i tre micronutrienti principali e cioè carboidrati, grassi, proteine. Esempi? Pane con marmellata o burro di arachidi, yogurt con frutta e noci: sono combinazioni che saziano,

fino a pranzo, e ci tengono leggeri», dice Romina Cervigni. Altre idee sulla colazione? Qui ne trovate sei perfette per l'estate. \ Elenadesign - Shutterstock 3/5 Scegliere con i piatti giusti a pranzo a cena È sempre meglio non appesantirsi quando ci si siede a tavola: oltre che della linea, ne va anche del nostro benessere, e possiamo sperimentarlo anche in vacanza. Ecco come: «Per pranzo - suggerisce Cervigni - scegliete combinazioni a basso carico glicemico, per esempio insalate di cereali (come orzo o cous cous oltre alla pasta) abbinati a verdure e proteine facilmente digeribili come quelle del formaggio fresco, dei legumi o del pesce. L' a b b i n a m e n t o cereale/verdure è quello che riduce al minimo i picchi di insulina, ancora meglio se il cereale è freddo. Questo al contrario di lievitati classici come le pizzette che sono tra le più amate sotto l'ombrellone ma fanno venire fame poco dopo, oltre che sonno». Per cena? «Verdure abbinare a una proteina come carne o pesce o altre, preferendo sempre cotture semplici e non grasse come quelle alla griglia», prosegue l'esperta. Cabeca de Marmore 4/5 Attenzione agli alcolici Vino, birra e cocktail contengono zuccheri, perciò - se proprio

voLETE BERLI - andrebbero assunti in quantità moderata, che è quella che riduce al minimo (e quindi non lo annulla) il rischio cancerogeno: «5 bicchieri di vino a settimana da 125 ml, ancora meno i cocktail. L'ideale - dice Cervigni - sarebbe attenersi a queste quantità e comunque abbinare sempre l'alcol al cibo, perché il corpo riesce a metabolizzarlo meglio. L'altra soluzione? Preferire mocktail senza zucchero, una birra piccola o un prosecco: un Brut Nature contiene 3 grammi di zucchero per ogni litro, con il dolce si superano i 50». zarzamora - Shutterstock 5/5 Imparare a regolarsi (o recuperare) con l'aperitivo Patatine e lievitati sono un altro classico dell'aperitivo in vacanza e, senza rinunciarci (una volta ogni tanto), possiamo imparare a bilanciarli. Come? «Dopo un aperitivo del genere l'ideale sarebbe mangiare verdure a cena, che non contengono poche calorie e compensano le alte quantità di grassi saturi e sale di cibi come le patatine», dice Romina Cervigni. L'alternativa? «Se lo preparate a casa, preferite preparazioni semplici e proteiche, per esempio polpette di legumi abbinare a salse come guacamole. Se siete fuori, ora ci sono anche patatine ai legumi che non sono male:

preferite quelle con la lista di ingredienti più corta, in genere sono le migliori». \

Colazioni sane: sei ricette estive dal dolce al salato

LINK: <https://www.vanityfair.it/gallery/colazioni-sane-ricette-estive-dolce-salato-light>



Colazione sana: sei ricette estive dal dolce al salato La giornata perfetta inizia mangiando in modo salutare e bilanciato: ecco come, con i consigli di Romina Cervigni, Nutrizionista e Responsabile Scientifico della **Fondazione Valter Longo** Onlus di Fabiana Salsi 8 giugno 2022 Glass of fresh strawberry milkshake or smoothie isolated on white background, top view; Shutterstock ID 2063346200; purchase_order: vanity food; job: ; client: ; other:baibaz Il miglior modo per affrontare la bene la giornata, anche nelle calde giornate estive, è sedersi a tavola e mangiare per bene: «Non dovremmo mai saltare la colazione», ricorda Romina Cervigni, Nutrizionista e Responsabile Scientifico della **Fondazione Valter Longo** Onlus. «Serve per risvegliare l'apparato gastrointestinale dopo un'intera notte di digiuno, a darci le energie di cui abbiamo bisogno, ma anche a evitare problemi di salute:

ci sono diversi studi che dimostrano che una buona colazione aiuta a ridurre il rischio di malattie cardiovascolari e inoltre chi mangia in modo sano ed equilibrato al mattino non arriva affamato al pranzo e quindi mangia meno e meglio», prosegue la dottoressa Cervigni. Cosa mangiare a colazione Perché il punto, ovviamente, non è solo fare colazione, ma farla bene: il nostro corpo ha bisogno di determinati nutrienti per ritrovare le energie, gli stessi che servono alla nostra mente per ritrovare la concentrazione. «La combinazione è più meno la stessa d'estate e d'inverno», prosegue la dottoressa Cervigni. «In generale sarebbe bene evitare cibi ricchi di zuccheri semplici, come la classica brioche, che comportano picchi glicemici e quindi di insulina che danno un rilascio immediato di energia ma poco dopo ci fanno venire fame. L'ideale è una colazione composta dagli zuccheri della frutta,

che comprendendo anche le fibre ne riducono l'impatto, dai grassi sani come quelli della frutta secca, dell'avocado o dell'olio di cocco (che si può usare a mo' di burro o nei frullati) e un carboidrato come pane, cereali, granola». Latte e bevande vegetali? «Il latte vaccino o di capra, in base alle linee guida della Dieta della Longevità della **Fondazione Valter Longo**, lo consigliamo agli under 20 e agli over 65: è iperproteico e accelera i processi di invecchiamento. ma è indicato in queste fasce d'età perché ricco di calcio che aiuta le ossa. Quanto alle bevande vegetali, ognuna ha le sue proprietà: quello di soia è più proteico, quello di mandorle e cocco più grasso, quelli di avena e riso più ricchi carboidrati. Vanno quindi scelti a seconda delle esigenze, sempre senza zuccheri aggiunti e ancora meglio se addizionati di calcio e vitamina D». Quanto agli «extra» ce li si può concedere a seconda dello stile di vita. «Chi fa una vita

attiva, per esempio si sposta in bicicletta, può indulgere concedendosi un piccolo dolce. Gli sportivi, invece, per ottimizzare la sintesi muscolare, possono aggiungere proteine, per esempio yogurt bianco senza zuccheri aggiunti, farinata di ceci, humus di ceci con cui fare anche crema spalmbabile dolce, per ottimizzare sintesi muscolare. L'orario perfetto per la colazione C'è anche un orario perfetto per fare colazione, e fare in modo che sia particolarmente efficace: «Dovrebbero passare 12 ore dalla cena: è una media, un lasso di tempo che aiuta il metabolismo a funzionare correttamente e che anche ha effetti benefici sul colesterolo, la glicemia, la concentrazione», prosegue la dottoressa Cervigni. Far passare il giusto tempo tra la cena e la colazione è, tra l'altro, uno dei modi più efficaci per riuscire a mangiare qualcosa al mattino per chi proprio a difficoltà a farlo: «Capita a molti, e in questi casi riorganizzare la giornata alimentare è molto efficace. Sempre che si mangi sano: è importante che la cena sia leggera, anche perché aiuta a dormire meglio». E dormire bene regola la produzione degli ormoni della fame oltre che dello stress, altro nemico di linea e salute. Idee su cosa

mangiare a colazione? La dottoressa Cervigni ci ha suggerito sei ricette dolci e salate, le trovate in questa gallery: Nelli Syrotynska - Shutterstock 1/6 Toast Al Pesto Di Avocado con Pomodori Freschi Ingredienti: il pane preferito, 1/4 Avocado schiacciato, 2 cucchiaini pesto di basilico, 1-2 pomodoro a fette, un pizzico di sale marino e scaglie di peperoncino. Procedimento: tostate il pane nel tostapane o nel forno fino a doratura. Coprite con l'avocado affettato e un po' schiacciato. Quindi aggiungete 2 cucchiaini di pesto (per fetta di pane) e spalmatelo sopra all'avocado. Aggiungete i pomodori a fette e cospargete con un pizzico ciascuno di sale marino e scaglie di peperoncino, se gradito. New Africa - Shutterstock 2/6 Granola homemade Ingredienti: 2 tazze di fiocchi d'avena interi, 1/2 tazza di noci tritate, 1/2 tazza di scaglie di cocco (facoltativo), 2 cucchiaini di cannella, 1/2 cucchiaino di sale marino, 2 cucchiaini di olio di cocco fuso, 2 cucchiaini di burro di mandorle cremoso, 1/3 di tazza di mirtilli rossi secchi (facoltativi). Procedimento: Preriscaldate il forno a 140° C e foderate una teglia con carta da forno. In una ciotola media, unite l'avena, le noci, i fiocchi di cocco, se

utilizzati, la cannella e il sale. Irrorate con l'olio di cocco e aggiungete il burro di mandorle. Mescolate fino a quando il composto sarà ben amalgamato. Versate la granola sulla teglia e compattate il composto. Cuocere per 15 minuti e poi rompere leggermente la granola con un cucchiaino. Cuocere per altri 15 minuti, o fino a doratura. Cospargete con i mirtilli rossi secchi, se lo desiderate. Lasciate raffreddare per 15 minuti prima di servire. La granola così preparata dura per 3-4 giorni a temperatura ambiente o fino a una settimana in frigorifero. Jacek Bieniek - Shutterstock 3/6 Toast con humus di ceci Ingredienti: 175 g ceci in scatola, 1/2 cucchiaino salsa tahina, 1 limone (succo), 1 cucchiaino di EVOO, Sale, Pomodoro a fette. Procedimento: Scolate i ceci dal liquido di governo, sciacquate sotto l'acqua corrente e decorticate eliminando la pellicina che li riveste. Raccogliete i ceci all'interno del bicchiere del mixer, aggiungere la salsa tahina, il succo di limone, l'olio extravergine d'oliva, il sale. Frullate tutto aggiungendo un pochino di acqua fino ad ottenere una crema liscia ed omogenea. Tostare il pane e componete il panino con hummus di ceci e pomodoro a fette. Vladislav

Noseek - Shutterstock 4/6
Porridge freddo
Ingredienti: 1/2 tazza di fiocchi d'avena interi, 1/2 tazza di bevanda di mandorle o altra a piacere, condimenti desiderati "grassi" come noci, semi, burri di noci, cioccolato fondente. Condimenti desiderati come "zuccheri" come marmellata, frutta fresca, miele, sciroppo d'agave...
Procedimento: in una piccola ciotola unite l'avena, la bevanda vegetale e altre spezie a piacere, come per esempio la cannella e dei semi o frutta secca. Mescolate e aggiungere all'interno un cucchiaino di marmellata. Sciogliete a bagnomaria il cioccolato fondente e ricoprite la preparazione. Riponete in frigorifero tutta la notte. Al mattino, il cioccolato (se avrete scelto questo come grasso) sarà solidificato e farà una gustosa crosticina.

Liudmyla Chuhunova - Shutterstock 5/6
Pancake Di Ceci Con salmone
Ingredienti: 1 tazza di farina di ceci, 1/2 cucchiaino di sale, 1 1/2 cucchiaino di lievito in polvere, 1 tazza d'acqua. Per guarnire: 50 g di carpaccio di salmone, 1 cucchiaino di cipollotti tritati finemente, 1 cucchiaino di peperoncino rosso tritato finemente, succo di 1/4 di limone o più a piacere, sale e pepe, 3 pomodorini, foglie di rucola, olio evo facoltativo. **Procedimento:**

in una ciotola mettete la farina di ceci, il sale e il lievito e sbattete per eliminare eventuali grumi. Aggiungete l'acqua e frullate fino ad ottenere un composto liscio ed omogeneo. Scaldate una padella ampia e antiaderente a fuoco basso. Ungete leggermente la padella con l'olio e utilizzate un mestolo per versare la pastella nella padella. Cuocete fino a quando non si formeranno delle bollicine in superficie prima di capovolgere e cuocere per un altro minuto. Per fare il topping, fate marinare il salmone per qualche minuto nel succo di limone con olio e pepe rosa o altre spezie a piacere. Aggiungete qualche rondella di cipollotto e le foglie di rucola. baibaz - Shutterstock 6/6

Frullato
Ingredienti: 1 tazza fragole, mirtilli e/o banane congelati, 1 tazza bevanda di cocco o altre preferite, 1 cucchiaino miele, 1 cucchiaino semi di lino (o altri) macinati, scaglie di cocco per guarnire. **Consigli di preparazione:** se preferite frullati meno densi aggiungete più olio di cocco o qualsiasi altro liquido. Se invece li preferisci più densi potete usare burro di arachidi (senza zuccheri), yogurt veg. A piacere potete sempre aggiungere spezie come cannella, curcuma, zenzero, cacao

amaro in polvere, caffè, ecc.

Capovaticano Resort Thalasso Spa: partire per rinascere

LINK: <https://www.vanityfair.it/branded/article/capovaticano-resort-thalasso-spa-partire-per-rinascere>



Capovaticano Resort Thalasso Spa: partire per rinascere Esclusivo indirizzo per vacanze all'insegna del benessere sulla Costa degli Dei, riapre per la bella stagione ad aprile dandoci appuntamento con una Pasqua speciale e con due ritiri trasformativi per ritrovare energia, vitalità, consapevolezza. Ecco com'è la vacanza in paradiso Mare, sole, natura, silenzio, la sensazione di pace e relax assoluto: ci mancano da mesi, ed è il momento di concederceli, e per questo ci sono indirizzi che sono assolute certezze. Come il Capovaticano Resort Thalasso Spa, esclusivo buen retiro di design incorniciato dalla macchia mediterranea sull'acqua cristallina di Capo Vaticano, direttamente affacciato su una delle spiagge più belle della Costa degli Dei, la più affascinante di tutta la Calabria. Da sempre punto di riferimento ricercato per chi ama vacanze all'insegna del benessere, vanta l'unico centro di thalassoterapia di tutta la regione, e il 15

aprile riapre le sue porte per la bella stagione invitandoci a trascorrere anzitutto una Pasqua molto speciale. Il resort Una vacanza al Capovaticano Resort Thalasso Spa già di per sé non si dimentica: è una vacanza decisamente trasformativa, in uno scenario naturale unico che in questo resort è stato valorizzato nei dettagli affinché gli ospiti possano vivere un soggiorno rigenerante in ogni istante. Tanto per cominciare per le sue camere, piene di luce e abbracciate dalla vista del mare e dei giardini, e poi per la cucina che della sostenibilità ha fatto un pilastro: da sempre usa solo prodotti locali e biologici per proporre menù nutrizionalmente equilibrati, che in più sono avallati dai nutrizionisti della **Fondazione Valter Longo**, scienziato celebre per i suoi studi sul rapporto tra alimentazione e longevità che nel 2018 è stato nominato dal Time una delle 50 persone più

influenti al mondo. Poi sì, certo, la sua Thalasso Spa: un centro che non ha eguali in Calabria, è un tempio del benessere che di per sé vale un viaggio, con ben 2000 metri quadri panoramici con vista sulle Eolie, con un percorso tra piscine di acqua marina, sauna, bagno turco che ti rimette al mondo, da abbinare a trattamenti d'avanguardia che sfruttano il potere naturale del mare. Tutto questo da provare insieme alle tante attività sportive e meditative proposte dal resort: dalle sessioni di yoga e pilates, e poi stand up paddle, fino alle escursioni in e-bike per scoprire questa parte della Calabria piena di fascino e di grazia. La Pasqua (e la Pasquetta) Potremo viverlo a partire da Pasqua: il Capovaticano Resort Thalasso Spa apre per l'occasione proprio per offrire ai suoi ospiti un'occasione per una vacanza di totale relax da vivere nel segno della tradizione della festa. Il giorno di Pasqua, infatti, è

in programma un pranzo calabrese con tutti i piatti che non possono mancare preparati con il tocco speciale degli chef del resort e, per finire, un uovo di Pasqua gigante che i bambini, da sempre accolti con riguardo al Capovaticano, potranno divertirsi a rompere prima che venga distribuito agli ospiti. Anche il 18 aprile, giorno di Pasquetta, si festeggerà in stile calabrese: è «A' Scialatea», la classica scampagnata del lunedì dell'Angelo, al Capovaticano sarà rivisitata in chiave chic con una grande grigliata vista mare accompagnata da un ricco buffet di piatti vegetariani. Una giornata da vivere insieme, all'aperto, perfetta per riscoprire il piacere della convivialità di cui ci siamo privati per lungo tempo, aperta anche agli ospiti esterni del resort. The shape of water La primavera continuerà nel segno del benessere con due irrinunciabili appuntamenti: due ritiri trasformativi progettati per farci ritrovare tutta l'energia e la vitalità di cui abbiamo bisogno. Si comincia con una data simbolica, il 22 aprile, e cioè la Giornata Mondiale della Terra: in questo giorno in cui il mondo celebra l'importanza della salvaguardia dell'ambiente, del pianeta e del nostro futuro all'insegna

della sostenibilità, al Capovaticano Resort Thalasso Spa prenderà il via un lungo weekend che andrà avanti fino al 25 aprile con lo yoga retreat The shape of water. Tre giorni con la cantautrice e insegnante di yoga Marianne Mirage che insegnerà ai partecipanti ad accordare i propri chackra attraverso l'acqua in giornate trascorse tra saluti al sole e alla luna e sessioni di spa nelle piscine di acqua marina del resort, tra i momenti principali di un programma olistico pensato per farci ritrovare l'equilibrio risvegliando i cinque sensi, nello stile del Capovaticano Resort Thalasso Spa. Per esempio, pratiche di mindfulness olfattiva per riscoprire la consapevolezza dei profumi del mondo, e poi mindful eating, con speciali menù vegetariani. Creative Energy Retreat Altro ponte altro appuntamento: il secondo ritiro in programma questa stagione è dal 2 al 5 giugno. Altri tre giorni, ad alto tasso di vitalità, con il Creative Energy Retreat condotto da Natalia Resmini, pittrice e illustratrice di moda con la passione per il surf. Farà provare agli ospiti del resort il potere terapeutico dell'arte, dell'attività fisica e del mare con workshop di disegno, escursioni in SUP verso calette sperdute. E

oltre a questi momenti conviviali come aperitivi tribali attorno al fuoco durante live wallpainting mentre il sole cala dietro a Stromboli. Sì, il paradiso esiste. Non vi resta che p r e n o t a r e .
www.capovaticanoresort.it

Pasqua al mare: 10 idee per partire

LINK: <https://www.vanityfair.it/gallery/offerte-viaggi-hotel-pasqua-2022>



Pasqua al mare: 12 idee per partire 12 località di mare tra le più belle d'Italia e altrettanti indirizzi per ottimizzare il lungo weekend di vacanza Di Fabiana Salsi 15 marzo 2022 The transparent seawater of Lido Burrone in Favignana, Aegadian Islands, Sicily; Shutterstock ID 1684765885; purchase_order: vanity travel; job: ; client: ; other: Fabio Lotti Pasqua, da sempre, va festeggiata viaggiando, e poi il primo della lista tra i desideri del momento è proprio viaggiare. Lo dice anche una ricerca commissionata a SWG da Trainline: è in cima ai desideri per il 55% degli italiani che, in linea con un trend decisamente positivo, ora sognano itinerari slow, sostenibili e consapevoli, confermati tra l'altro dalla preferenza per il treno come mezzo di trasporto. La meta preferita? È (sempre) il mare (per il 68% degli intervistati). Pasqua è un momento perfetto per riscoprirlo: quest'anno la

festa cade a primavera inoltrata (il 17 aprile) e, con un po' di fortuna, oltre a stendersi al sole, si può anche approfittare per il primo tuffo. Per questo abbiamo scelto 12 località di mare tra le più belle e amate d'Italia e altrettanti hotel, b&b, case vacanze per ottimizzare il lungo ponte pasquale dedicandosi al relax assoluto con spa, buona cucina e molto altro. Ecco 12 idee per una Pasqua al mare: 1/12 Ischia, San Montano Resort & SPA Quanto è bella Ischia: con i suoi giardini, i borghi romantici, le terme. Sì, lo sapevamo, e ammettiamo anche che L'Amica Geniale ha contribuito a farci riscoprire quest'isola meravigliosa a una manciata di minuti di traghetto da Napoli. Se volete approfittare di Pasqua per ritemarvi, uno dei migliori indirizzi resta il San Montano Resort & SPA, sulla collina del Monte Vico, immerso tra tre ettari di giardini mediterranei e agrumeti. È un cinque stelle storico, che non ha mai

smesso di rinnovarsi, nel tipico stile mediterraneo e impreziosito da ricercati pezzi di design e opere d'arte, come quelle del maestro Antonio Nocera, i cui lavori sono esposti come in un percorso emozionale per gli ospiti. Il resort è ben noto ai cultori delle vacanze ricercate per i suoi servizi, la grande cucina, per il parco termale che include 11 piscine con solarium e tutte con vista sul mare e una spa che da sola vale la vacanza: è la Ocean Blu Spa, uno dei centri benessere più avanzati di Ischia, dove provare dai tradizionali trattamenti con i fanghi ischitani alle novità del wellness in un'atmosfera unica. Info: da 400 EUR a notte a camera Prenota on line ANTONIO_SABA 2/12 Chia, Conrad Chia Laguna Sardinia Chia, nel Sud Sardegna, è una delle zone più amate dell'isola, e l'occasione per andarci a Pasqua è scoprire uno dei nuovi e attesi hotel della zona: il nuovo Conrad Chia Laguna Sardinia, il debutto

di Conrad Hotels & Resorts (brand luxury di Hilton) in Italia e gestito da Italian Hospitality Collection. Vicinissimo alla spiaggia di fenicotteri rosa per cui Chia è così famosa, aprirà il 13 aprile, dopo un'imponente ristrutturazione di quello che un tempo era l'hotel Laguna, firmato dallo Studio Marco Piva di Milano, che ha completamente ripensato interni ed esterni ispirandosi alla brezza marina, alla macchia mediterranea, alla Sardegna, con un ampio utilizzo, ad esempio, del marmo Biancone di Orosei e della roccia calcarea estratta e lavorata in Sardegna. Elementi che si ritrovano negli spazi comuni e nelle camere che si dividono in due aree, quelle interne all'hotel, dotate di esclusivi terrazzi panoramici, e l'area 'Oasi' di vocazione family, con piscina dedicata, giardini privati e percorsi nel verde rigoglioso del resort. Ampia e ricercata la scelta dei ristoranti, dal Bioaquam che è il poolside bar al Sa Mesa dove provare la tipica cucina sarda, è bellissima anche la Conrad spa: ha un solarium sul tetto, con piscine e vista pazzesca sul mare. Prenota on line Walter Luttenberger 3/12 Jesolo, Falkensteiner Hotel & Spa Jesolo Una delle mete più amate per le vacanze al mare in Veneto,

per la sua bellissima spiaggia, le tante attrazioni per famiglie come l'Acquario, e la sua vicinanza a città meravigliose come Venezia o Treviso, Jesolo è un posto perfetto (anche) per le vacanze di Pasqua. E poi vale la pena andarci per provare un indirizzo must: il Falkensteiner Hotel & Spa Jesolo. Un hotel 5 stelle di design firmato da Richard Meier con l'interior di Matteo Thun affacciato sul mare, con un esclusivo beach club a disposizione degli ospiti, camere grandi e confortevoli pensate per coppie a caccia di intimità ma anche famiglie con bambini, cucina sublime da provare nei nuovi ristoranti che fanno cucina a chilometro zero o con influenze giapponesi, e la sua Acquapura Blue Horizon SPA: altra novità, è un tempio del benessere dove fare un percorso tra piscine, saune e hammam prima e dopo trattamenti hawaiani. Info: da 312 EUR a notte a camera. Prenota on line \ 4/12 Cesenatico, Hotel Valverde - Ricci Hotels Romagna? Assolutamente sì, è sempre una buona idea. Resta una garanzia di vacanze riuscite, anche se brevi come a Pasqua, per le spiagge ampie, i servizi che garantiscono comfort e divertimento ad adulti e bambini, e contemporaneamente

località piene di storia e bellezza. Come Cesenatico, con il suo Porto Canale disegnato nel 1500 da Leonardo Da Vinci, che è un must delle vacanze in zona. Proprio sul mare di Cesenatico c'è l'Hotel Valverde, una delle quattro strutture dei Ricci Hotels: un hotel con ampi spazi, camere appena rinnovate, cucina tipica e verace servita a tavola (fanno anche le piadine in casa e molte materie prime, come miele e olio, arrivano dal podere di famiglia), piscine, miniclub, campi sportivi, noleggio bici gratuito. Info: per Pasqua propone soggiorno in Junior o Family Suite oppure negli Aparthotel con pensione completa, inclusi i servizi dell'hotel, con gratuità per i bambini sotto i 6 anni da 79 euro a persona a notte, minimo 2 pernottamenti. Prenota on line \ 5/12 Follonica, The Sense Experience Resort \ Una vacanza a contatto con la natura, con la storia, con la bellezza: Follonica, nella Maremma grossetana, offre tutto questo e molto di più. E poi vale la pena andarci per provare uno dei nuovi nati tra i migliori hotel d'Italia: The Sense Experience Resort, 4 stelle superior di Icon Collection inaugurato a luglio 2020. È immerso in un parco di 5 ettari popolato da alberi secolari e affacciato sul

mare, a un passo da Torre Mozza, una delle baie più spettacolari della zona. Il nome lo suggerisce: è un resort che invita a un'esperienza immersiva, a contatto con la natura che, oltre a circondarlo, al motto #benaturalbeyou è richiamata nei dettagli. Per esempi nei materiali scelti negli interni degli spazi comuni e delle camere, su tutti i legno, nella cucina curata dall'Executive Chef Franco Manfredi da provare anche nel nuovo ristorante fine dining Eatè direttamente sulla spiaggia con appena 30 posti, nelle tante esperienze da provare alla scoperta della zona. Un viaggio nel viaggio. Info: da 442 EUR a camera, con colazione e incluso pranzo di Pasqua. Prenota on line \ Hotel Photography srl 6/12 Camogli, Cenobio dei Dogi Camogli è sempre una certezza per chi cerca una vacanza romantica: le passeggiate nel porticciolo, il lungomare, i vicoli, restano un grande cult di cui non ci stancheremo mai. Se a questo aggiungete un soggiorno in uno degli hotel storici e più esclusivi del borgo, ancora meglio. Si tratta dell'Hotel Cenobio dei Dogi, una meraviglia affacciata sul mare circondata da giardini e pini secolari. Si dorme in camere intime e confortevoli, ci si rilassa in una spiaggia privata e a

bordo di una piscina con acqua di mare che è riscaldata per il primo tuffo senza pensieri, e c'è anche un centro benessere dove farsi coccolare con trattamenti rilassanti e energizzanti. Capitolo a parte merita la cucina, con tre ristoranti panoramici (oltre al beach bar) dove provare la grande tradizione enogastronomica ligure. Info: da 249 EUR a notte. Prenota on line \ 7/12 Capovaticano Resort Thalasso Spa Tropea resta uno dei borghi più belli della Calabria, affacciato sul mare di una delle coste più affascinanti, e cioè la Costa degli Dei. Scoprire questo paradiso a ridosso della Pasqua può essere particolarmente rigenerante se si sceglie l'indirizzo giusto, e in zona c'è un must: il Capovaticano Resort Thalasso Spa, lussuoso resort proprio sul promontorio di Capo Vaticano con l'unico centro di thalassoterapia di tutta la Calabria. La sua spa, con 2 mila metri quadri panoramici dove provare un percorso tra saune, hammam oltre alle piscine di acqua marina e trattamenti di ultima generazione, è un must da provare, ma non è l'unico. La cucina, per esempio, è rinomata non solo per il sapore speciale dei piatti, ma perché è una cucina sana, a chilometro zero,

con menu approvati dalla **Fondazione Valter Longo**. Poi ci sono il suo beach club che è tra i più esclusivi della zona, campi da tennis, una piscina con un grande solarium con quel posto al sole vista Stromboli che aspetta solo voi. Prenota on line Andrea Getuli 8/12 Vietri, Hotel Raito - Ragosta Hotel Collection Un grande classico che non smetteremo mai di amare: le vacanze in Costiera Amalfitana sono un grande cult, e Pasqua - prima che arrivi la ressa - è un momento decisamente perfetto per scoprire i suoi borghi e il suo mare. Altrettanto indiscutibile è la fama dell'Hotel Raito, di Ragosta Hotel Collection, un albergo che ha scritto la storia dell'ospitalità in Costiera e che ha appena riaperto con tante novità, come le nuove terrazze rinnovate e ampliate, oltre a nuovi servizi per i suoi ospiti. Resta un indirizzo d'eccezione per la sua posizione perfetta - sembra sospeso tra cielo e mare ed è a Vietri, il borgo famoso per le sue ceramiche all'inizio della Costiera Amalfitana - per l'atmosfera che si respira tra i suoi giardini e agrumeti terrazzati, negli spazi interni interamente impreziositi dalle maioliche amalfitane. Meravigliosa la sua Esporre Spa, se siete in zona provatelo anche solo

per pranzo e cena: lo Chef Francesco Russo è molto rinomato per la sua cucina e per Pasqua ha in serbo menù speciali (anche per gli ospiti esterni). Info: da 150 EUR a notte a camera Prenota on line Fabio Lotti 9/12 Sicilia Occidentale, in una casa vacanze Per le vacanze di mezza stagione tra arte, bellezza, cultura, la Sicilia Occidentale resta un must: potete scegliere se passeggiare tra le eleganti vie di Trapani, visitare il sito archeologico di Segesta, fare passeggiate nelle riserve o gite a Favignana, oppure nei piccoli borghi come Erice. Un'idea diversa per il soggiorno? Su Airbnb, perfetta per 5 persone, c'è una casa panoramica con un bel terrazzo, proprio sulla collina di Erice. \ 10/12 Otranto - I Basiliani, CDSHotels Pasqua è un momento perfetto per una vacanza nel Salento: niente caos, niente traffico, clima già perfetto - per i temerari - per fare qualche tuffo. Vi piacciono i borghi? Otranto resta tra i più particolari, per le sue bellezze, ma anche perché è uno dei più curati. E poi a Otranto c'è un albergo perfetto per una vacanza relax: i Basiliani, della collezione CDSHotels. È molto rinomato (e amato) anzitutto per il suo centro benessere, il più grande del Salento: 2 mila metri quadri con zona umida, tre piscine

riscaldate, a re a idromassaggio, sauna finlandese, bagno turco, aromarium, docce emozionali, una sala hammam fino agli ambienti dedicati al relax con anche una suite di coppia dove provare trattamenti rigeneranti e condividere momenti romantici. Tutto da vivere in un albergo immerso nel verde, con camere comode e moderne, e facendosi coccolare anche dall'ottima cucina locale. Info: da 180EUR a persona a notte (colazione e cena inclusi) Prenota on line 11/12 Ponza, Sunset Village Con il tempo clemente Pasqua può essere anche la prima occasione dell'anno per fare delle lunghe gite in barca, magari partendo da un'isola romanticissima come Ponza, un must delle vacanze a due. Se cercate indirizzi speciali, immersi nella natura, per staccare completamente, il Sunset Village Ponza è da provare. In una posizione unica, è arroccato sulla baia di Cala Feola con l'isola di Palmarola di fronte, è anche nell'unica zona dell'isola dalla quale si accede al mare a piedi, con la Caletta le Piscine Naturali e la spiaggia di sabbia di Cala Feola a pochi passi. Si dorme in mono e bifocali, essenziali ma comodissimi, in mezzo al verde e con vista sul mare. Non vorrete altro e soprattutto non

vorrete più andar via. Info: da 70 EUR a notte Prenota on line \ ValerioMei 12/12 Conero, Sirolo, Marè Il Conero è uno spettacolo, e ora che la primavera è arrivata e ci sono le fioriture, camminare o andare in bici tra i sentieri del monte che costeggiano il mare è persino più bello. Un indirizzo speciale per le vacanze? Segnate Marè, a Sirolo, che offre camere nuove, confortevoli, arredate con i colori del mare, vicinissime alle spiagge di Sirolo e Numana. Hanno tutte un balcone privato o un bel giardino, e c'è una cucina a disposizione degli ospiti Info: da 60 EUR Prenota on line

Longevity Forum, un successo che vale molto, per una nuova cultura della prevenzione

LINK: <https://wisesociety.it/salute-e-benessere/longevity-anti-aging-world-forum-i-numeri-della-seconda-edizione/>



di La Redazione Si è conclusa la seconda edizione del nostro Longevity & Anti-Aging World Forum, che ha visto la partecipazione di ben 79 prestigiosi speaker e quasi 7mila partecipanti agli eventi in programma con un unico grande obiettivo: vivere meglio e più a lungo! Ben 5.133 utenti unici registrati alla piattaforma, 8.928 visite agli stand e 6.818 partecipanti ai 51 eventi gratuiti del ricco programma: sono i numeri della seconda edizione del nostro BE WISE Longevity & Anti-Aging World Forum (25 e 26 maggio) che si è appena concluso facendo registrare un grande successo di pubblico. Moltissimi i temi affrontati nella due giorni dell'evento dai 79 prestigiosi speaker, che, fra talk, workshop e masterclass, sono stanti in onda per un totale di ben 2.880 minuti di diretta, vale a dire 48 ore di live. Il Longevity & Anti-Aging World Forum (25-26 maggio) ha ospitato 51

eventi divisi in 4 aree tematiche: sana alimentazione, movimento e attività fisica, bellezza a 360°, quindi mente e corpo, e qualità dell'aria indoor. Longevity Forum: grandi nomi fra scienziati, medici, coach e trainer «Un successo», sottolinea Antonella Di Leo, editore e amministratore delegato di Wise Society, «che ci motiva moltissimo e ci fa pensare già alla prossima edizione, che, sperando di lasciarci completamente alle spalle nei prossimi mesi la pandemia, ci auguriamo di poter svolgere in tutta serenità in forma ibrida o completamente in presenza». Antonella Di Leo, Editore e Ceo di Wise Society ha aperto i lavori con una plenaria che ha ospitato prestigiosi nomi della medicina, della scienza e dell'economia. Fra i tanti grossi nomi che hanno partecipato all'evento, all'interno del quale si è svolto anche il Simposio dell'Associazione Medici Italiani Anti-Aging

(A.M.I.A.), Damiano Galimberti, presidente del comitato scientifico del Forum e presidente proprio dell'A.M.I.A., che ha condotto il pubblico in un affascinante viaggio nel mondo del Dna, Silvio Garattini, fondatore del prestigioso Istituto "Mario Negri", che ha svelato alcuni segreti per vivere meglio e più a lungo, **Valter Longo**, fra i più noti studiosi di longevità a livello internazionale, che ha spiegato come l'alimentazione possa avere un impatto molto forte sulla nostra aspettativa di vita, Umberto Solimene, dell'Organizzazione Mondiale della Sanità, che insieme con le Nazioni Unite ha dichiarato il 2021-2030 proprio il decennio dell'healthy ageing, l'immunologo Attilio Speciani, che ha tenuto un interessante talk sulle intolleranze alimentari, Enzo Soresi, pneumologo di fama che ha indagato la relazione fra mitocondrio e Covid-19. Eventi in

presenza e online hanno animato il nutrito programma della due giorni del Forum. E, ancora, il dottor Paolo Mariconti, autore di diversi speech, fra cui uno, interessantissimo, sul potere dell'ipnosi in chiave terapeutica per svariati disturbi, Romina Inés Cervigni, biologa nutrizionista e responsabile scientifico della Fondazione Valer Longo, che ha fatto luce sul rapporto fra alimentazione e oncologia, Chiara Segrè e Agnese Collino, biologhe e supervisore scientifiche della Fondazione Umberto Veronesi, che hanno approfondito alcuni dei segreti dei centenari, proprio come i professori universitari Gianni Pes e Calogero Caruso, che si sono concentrati sulle cosiddette "zone blu", quelle cioè con un altissima concentrazione di centenari. E poi, Elisabetta Notarnicola, dell'Università Bocconi di Milano, esperta in Silver economy, Mike Maric, esperto di scienza del respiro, Franco Aliberti, eco-chef per vocazione, Gilda Gelati, ex prima ballerina del Teatro alla Scala, Carolina Lombardi, responsabile del Servizio di Medicina del Sonno dell'Istituto Auxologico di Milano, Longevità e prevenzione al centro dei 51 eventi del Forum, fra talk, masterclass e

workshop. Nelson Marmioli, fra i massimi esperti mondiali di piante che ha tenuto una relazione sulle piante in grado di purificare l'aria di casa, tema ripreso, quello dell'inquinamento indoor, anche nella tavola rotonda con Alessandro Miani, presidente della Società Italiana Medicina Ambientale (SIMA), e Gaetano Settimo, dell'Istituto Superiore di Sanità. Oltre a molti altri (qui il programma completo dell'evento) fra nutrizionisti, trainer, chef, naturopati, psicologi, esperti di yoga, oli essenziali, micoterapia, pilates e svariate altre discipline che, partendo dal benessere a 360° e dalla prevenzione, aiutano a vivere più a lungo e meglio. Partner scientifici e brand in prima linea per una nuova cultura della prevenzione Il BE WISE - Longevity e Anti-Aging World Forum organizzato da Wise Society si è avvalso della partnership e della presenza di rappresentanti di importanti realtà scientifiche, fra cui Associazione Italiana Medici Anti-Aging, Fondazione Umberto Veronesi, **Fondazione Valter Longo**, Organizzazione Mondiale della Sanità, Istituto Superiore di Sanità, Osservatorio Internazionale dello Stress Ossidativo Università Popolare di

Medicina degli Stili di Vita - Lifestyle Medicine, Società Italiana di Medicina Ambientale, Associazione Nazionale delle Imprese di Trasformazione e Distribuzione di Prodotti Biologici (AssoBio), Confestetica, Federazione Nazionale Parafarmacie Italiane. Diversi anche i brand che hanno preso parte all'evento con stand virtuali all'interno della Digital exhibition area e con company workshop. Fra tutti, Aboca, Airlite, Alce Nero, Cerva 16, Fileni, Frigo2000, Genesalus, Guna, Probios, Vyta Longevity Lifestyle. L'Exhibition Area del BE WISE Longevity & Anti-Aging World Forum. Rivendiamoli: sul sito del Forum le registrazioni di tutti gli eventi 2022 In attesa della prossima edizione, a partire dal 1° giugno sarà possibile rivedere tutti i video della due giorni sul sito del Forum, con un unico proposito nel cuore: cominciare a prendersi cura di sé, attraverso stili di vita sani già da quando si è molto giovani, per avere più chance di una vita più sana e più longeva! I volti dell'edizione 2022 del BE WISE Longevity & Anti-Aging World Forum. La Redazione © Riproduzione riservata

Longevity & Anti-Aging World Forum al via il 25 e 26 maggio

LINK: <https://wisesociety.it/salute-e-benessere/longevity-anti-aging-world-forum-2022/>



Serena Fogli Imparare a vivere bene per vivere a lungo. È questa l'idea alla base del BE WISE: Longevity & Anti-Aging World Forum, ormai giunto alla sua seconda edizione dopo il grande successo dello scorso anno. In programma il 25 e 26 maggio 2022, l'appuntamento è online per consentire a tutti di partecipare per far propri i rudimenti dell'Healthy Ageing, ovvero dell'invecchiamento attivo e, soprattutto, in salute. Medici, ricercatori, nutrizionisti ed esperti del settore interverranno in una due giorni densa di appuntamenti, perfetti per fare il punto sulle nuove frontiere della scienza. Gli argomenti trattati: Il programma del Longevity Aging World Forum 2022 Le aree tematiche I protagonisti Longevity Forum 2022: healthy ageing al centro Il programma del Longevity Aging World Forum 2022 Il BE WISE: Longevity & Anti-

Aging World Forum è un evento gratuito e online, aperto a tutti. Il palinsesto è ricchissimo e prevede oltre 40 appuntamenti che, divisi fra masterclass, talk e workshop, si pongono lo scopo di illustrare anche al grande pubblico temi affascinanti per quanto complessi. Il linguaggio utilizzato, tuttavia, sarà sempre semplice e divulgativo. Dalla nutraceutica all'epigenetica, dalla genomica alla medicina preventiva, il Longevity Forum sarà un modo per fare un salto nel futuro e scoprire le nuove e innovative branche della medicina, nate per garantire all'essere umano una vita più lunga e soprattutto, più sana. Il comitato scientifico dell'evento sarà presieduto dal professor Damiano Galimberti, esperto di Dna e presidente dell'Associazione Italiana Medici Anti-Aging. Le aree tematiche Il programma è denso e gli appuntamenti sono suddivisi in quattro aree

tematiche, cosicché ciascuno spettatore potrà scegliere gli argomenti che più lo interessano: 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). I protagonisti Passiamo ad alcuni dei tanti nomi che animeranno il programma del Longevity & Anti-Aging World Forum. La dott.ssa Romina Inés Cervigni, biologa nutrizionista e Responsabile scientifico della Fondazione Valter Longo ci parlerà di Alimentazione e oncologia per illustrarci come quello che mangiamo possa prevenire i tumori e rinforzare anche l'efficacia delle terapie. Il grande Mike Maric, medico, coach e campione di apnea ci illustrerà la sua scienza del respiro, mostrandoci come una corretta respirazione possa aiutare ciascuno di noi a combattere l'insonnia.

Il Nelson Marmioli, Professore emerito di Biotecnologie ambientali Università di Parma, ci aiuterà a capire quali sono le piante in grado di purificare l'aria di casa, aiutandoci a combattere l'inquinamento indoor. Parteciperà anche l'immunologo Attilio Speciani, con un interessante talk sulle intolleranze alimentari. Anche la cucina e la sostenibilità ai fornelli faranno capolino al Longevity Forum e il protagonista sarà Franco Aliberi, eco-chef per vocazione. Francesco Zago, invece, ci insegnerà a leggere le etichette dei prodotti per l'igiene della casa, così da evitare quelli che contengono pericolosi interferenti endocrini. Ad aprire le danze, il 25 maggio alle ore 9,30, la plenaria "Le nuove frontiere della ricerca: quali gli scenari più promettenti in ottica longevità?" con eminenti esperti e ricercatori del settore per comprendere cosa dobbiamo attenderci per il futuro alla luce dei cambiamenti socioeconomici in atto e del progredire della ricerca. «Oggi siamo in presenza di una sorta di "rivoluzione copernicana" nella medicina, il cui obiettivo diventa quello di "condizionare

l'invecchiamento", ovvero rendere sereno il trascorrere degli anni in una condizione di essere umano sano, autonomo, libero, il più possibile, dalle patologie cronico-degenerative tipiche dell'età avanzata, dove il rischio personale di sviluppare una malattia dipende essenzialmente dall'interazione tra l'individuo, l'ambiente circostante e la suscettibilità individuale» spiega il presidente del comitato scientifico Damiano Galimberti. «Ciò porta a passare, quindi, da una medicina curativa a una medicina preventiva, volta a protrarre il più a lungo possibile la condizione di buona salute, grazie appunto alla prevenzione che rimane la miglior arma a disposizione per preservare il proprio benessere». Longevity Forum 2022: healthy ageing al centro Il comun denominatore di ogni intervento in programma al Longevity & Anti-Aging World Forum è da ritrovarsi nel concetto dell'Healthy Ageing, ovvero dell'invecchiamento attivo e in salute. Ed è proprio ad esso che l'Organizzazione Mondiale della Sanità ha dedicato il decennio 2021-2030. «La grande risposta del pubblico all'edizione dello scorso anno», sottolinea Antonella Di Leo, editore e Ceo di Wise

Society, «dimostra quanta attenzione e desiderio di conoscenza ci siano intorno alla longevità e al tema dell'invecchiamento in salute, temi di grandissima attualità visto il notevole allungamento della durata media della vita umana. La nostra mission e quella dei prestigiosi partner che ci accompagnano in questo percorso è informare e sensibilizzare il grande pubblico verso una cultura della prevenzione a tutti i livelli che deve partire da lontano, da quando si è giovani, perché 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 socioeconomico». A organizzare l'evento è Wise Society, che da sempre si occupa di informare i propri lettori a uno stile di vita più sostenibile, anche in merito alla salute e al benessere. Il Longevity & Anti-Aging World Forum, inoltre, si avvale della partnership e della presenza di rappresentanti di importanti realtà scientifiche, fra cui Associazione Italiana Medici Anti-Aging, Fondazione Umberto Veronesi, **Fondazione Valter Longo**, Organizzazione Mondiale della Sanità, Istituto Superiore di Sanità, Osservatorio Internazionale dello Stress Ossidativo

Università Popolare di
Medicina degli Stili di Vita -
Lifestyle Medicine, Società?
Italiana di Medicina
Ambientale, AssoBio
Associazione Nazionale delle
Imprese di Trasformazione
e Distribuzione di Prodotti
Biologici, Confestetica,
Federazione Nazionale
Parafarmacie Italiane. Vuoi
partecipare al Longevity &
Anti Aging World Forum?
Scopri il programma dell
evento Iscriviti per
partecipare gratuitamente
© Riproduzione riservata

World Obesity Day: dati e iniziative per combattere l'obesità

LINK: <https://wisesociety.it/salute-e-benessere/world-obesity-day/>

Serena Fogli L'obesità oggi rappresenta uno dei maggiori problemi di salute pubblica a livello globale. Un po' di dati ci aiuteranno a capire la portata del problema. Secondo l'OMS nel 2016 si contavano nel mondo 1,9 miliardi di persone in sovrappeso, a fronte di 650 milioni di persone obese. La problematica tocca anche l'infanzia: dati relativi al 2019 mettono in luce che, nel mondo, oltre 38 milioni di bambini sotto i 5 anni sono in sovrappeso od obesi. Siamo di fronte a un problema che aumenterà col passare del tempo, tanto che il numero di persone che soffre di questa patologia è praticamente triplicato fra il 1975 e il 2016. Se non si inverte la rotta, l'obesità infantile è destinata ad aumentare del 60% nei prossimi dieci anni. Il World Obesity Day, che ricorre ogni anno il 4 marzo, vuole essere un aiuto concreto nel contrastare la crisi legata all'obesità. Scopriamo di più sul problema, sui modi combatterlo e sulle iniziative legate alla giornata del 2022. Foto Shutterstock Gli argomenti trattati: Cos'è l'obesità? Le cause Le conseguenze

World Obesity Day per sconfiggere l'obesità World Obesity Day: le iniziative del 2022 Obesity **Fondazione Valter Longo** Onlus Cos'è l'obesità? A darci la definizione di obesità è l'Organizzazione Mondiale della Sanità: si tratta di un'eccessivo accumulo di grasso corporeo che, alla lunga, può arrivare a compromettere la salute dell'intero organismo. Il Body Mass Index (BMI) è l'indice che è comunemente utilizzato per diagnosticare il problema. Negli adulti, in particolare, si è soliti parlare di sovrappeso di fronte a un indice di massa corporea uguale o superiore a 25, e di obesità con un BMI uguale o superiore a 30. Le cause Obesità e sovrappeso sono figli dello stile di vita tipico della nostra epoca. Cibi processati, junk food, diete con prevalenza di alimenti grassi e zuccherati si uniscono infatti alla vita sedentaria tipica della vita moderna, fatta di lunghe ore passate alla scrivania o sul divano. La pandemia di Coronavirus, poi, non ha fatto che aggravare il problema. Una ricerca pubblicata sul Journal of the American Medical Association dimostra che i

bambini che erano in sovrappeso prima della pandemia, hanno aumentato in media il loro peso di 3/5 kg fra il 2020 e il 2021, ovvero un terzo in più rispetto ai bambini normali. Le conseguenze All'inizio abbiamo parlato di crisi sanitaria legata all'obesità, e non è affatto un'esagerazione. L'obesità, spesso vissuta con un problema meramente estetico, nasconde in realtà gravi insidie. La patologia, infatti, porta con sé tantissime complicanze di salute a chi ne è affetto. Un BMI aumentato, infatti, è correlato a un netto aumento di patologie cardiovascolari (oggi una delle maggiori cause di morte nel mondo), problemi di natura scheletrica e un aumento nell'incidenza di alcuni tipi di cancro, come quello endometriale, al seno, alla prostata, ai polmoni, e al colon. Le conseguenze mediche dell'obesità entro il 2025 potranno arrivare a costare alla sanità oltre 1 trilione di dollari, mettendo decisamente sotto pressione i sistemi sanitari dei singoli paesi. Obesità e BMI - Immagine Shutterstock World Obesity

Day per sconfiggere l'obesità Organizzato dalla World Obesity Federation, il World Obesity Day vuole essere un modo per promuovere soluzioni valide ed efficaci per porre fine alla crisi legata all'obesità. Il claim del focus relativo al 2022 è "Everybody needs to act", a indicare la necessità di ognuno di noi nel prendere parte a questo grande processo di comprensione e consapevolezza del problema che, unito al cambiamento negli stili di vita, potrà portare l'umanità a vivere un'esistenza più sana, più felice e più lunga. Nel corso degli anni il World Obesity Day si è occupato di diversi aspetti del problema: dalle cause dell'obesità alla conoscenza approfondita del problema, dall'eliminazione dello stigma e dei bias che circondano l'obesità alle storie di chi vive o sta affrontando questo problema. Immagine **Fondazione Valter Longo** Onlus World Obesity Day: le iniziative del 2022 In Italia e nel mondo sono tantissime le iniziative legate al World Obesity Day. Scopriamone alcune per imparare ad avere più consapevolezza del problema, portando avanti, allo stesso tempo, uno stile di vita più sano. Obecity Obecity è un progetto nato per sensibilizzare le persone

sui gravi rischi connessi all'obesità e al sovrappeso. Ideato e sviluppato da SG Company Società Benefit, quest'anno, on occasione del World Obesity Day, prenderà avvio un'iniziativa articolata intorno a un webinar previsto per proprio il 4 marzo, alle 17.30 su Obecity.it. Oltre alla necessaria divulgazione sul tema, guidata dal prof. Michele Carruba, Presidente del Centro Studi e Ricerche sull'Obesità dell'Università degli studi di Milano, prenderà parte all'iniziativa anche lo chef Stefano Callegaro con uno show cooking curato da Officine Buone. Nei giorni successivi al World Obesity Day, inoltre, saranno in programma anche teleconsulti gratuiti con gli esperti, che avranno luogo il 7, 8 e 9 marzo. Per prendervi parte sarà necessario registrarsi sul sito live.obecity.it **Fondazione Valter Longo** Onlus Anche **Fondazione Valter Longo** Onlus guida prima linea la lotta all'obesità offrendo consulti gratuiti online con i propri esperti il 4 marzo, dalle 10 alle 13 e dalle 14 alle 1 . Per prenotarsi sarà sufficiente compilare il form presente sul sito della Fondazione. La Onlus, tuttavia, ci tiene a sottolineare che per combattere l'obesità non è necessario rinunciare ai

piaceri della buona cucina, a patto che vengano utilizzati i giusti ingredienti. Non a caso in occasione del World Obesity Day 2022 è stata scelta l'italianissima pizza in veste di piatto della longevità. Il segreto, infatti, è tutto racchiuso negli ingredienti. Come dichiara la Dott.ssa Romina Inés Cervigni, responsabile scientifica della **Fondazione Valter Longo**: "Si raccomanda l'utilizzo di farine integrali. Di solito quando le pizzerie propongono "pizze integrali" si riferiscono a una piccola percentuale, anche del 5%, di farina integrale, mentre il 95% dell'impasto è costituito da farine raffinate; quindi, è un po' fuorviante per il consumatore. Noi suggeriamo di utilizzare il 100% di farine integrali. Inoltre, la scelta di condimenti gustosi, ma senza mozzarella o altri formaggi, permette di rendere la pizza più digeribile e leggera, da introdurre tranquillamente all'interno di uno stile di vita sano." Qui di seguito la ricetta proposta dalla Fondazione Longo. Ingredienti: 50 ml di acqua in bottiglia leggermente tiepida (rappresenterà 1/3 della pizza) 100 g di farina integrale di grani antichi macinata a pietra (o altra farina integrale) 2 g di sale 3 g di lievito di birra 10 ml

di olio Mescolare in una ciotola capiente acqua, lievito, sale e olio. Aggiungere la farina e mescolare prima con un cucchiaino di legno, e poi con le mani. Se l'impasto risulta appiccicoso, aggiungere altra farina. Ammassare l'impasto e creare una pallina dai bordi lisci e senza buchi e fessure. Disporre su di una teglia oliata e ricoprire con la pellicola trasparente per non far entrare l'aria. Lasciar riposare per qualche ora in un ambiente tiepido (esempio nel forno spento, con la luce accesa). Nel caso si preparino più dosi, bisognerà amalgamare l'impasto insieme e dividere le palline per ogni singola pizza, facendole di uguali dimensioni. Quando sarà lievitata, stendere la pizza senza schiacciare troppo l'impasto e con un filo d'olio. La si può prendere da un lato e far allungare "per gravità", in modo da non schiacciarla e bloccare la lievitazione. Condire e cuocere a 250 gradi per 5-10 minuti. La dott.ssa Cervigni suggerisce di condire la pizza con salsa di pomodoro con peperoncino, alici, capperi e olive nere, ricoperta di origano. Oppure: salsa di pomodoro, tonno, cipolla, carciofini e origano. O ancora: passata di pomodoro e verdure tagliate sottilissime, come melanzane, zucchine,

cipolla e origano. Le iniziative relative al World Obesity Day sono tantissime e sparse su tutto il territorio nazionale. Per approfittare di visite o consulti gratuiti è possibile rivolgersi alla propria ASL per capire se, al livello territoriale, sono state organizzate iniziative affini a quelle online descritte poco sopra. Serena Fogli © Riproduzione riservata

Come mangiare una buona pizza salvando la linea? Ecco la pizza della longevità

LINK: <https://www.affaritaliani.it/food/come-mangiare-una-buona-pizza-salvando-la-linea-ecco-la-pizza-della-longevita-781852.html>



Mercoledì, 23 febbraio 2022
Come mangiare una buona pizza salvando la linea? Ecco la pizza della longevità
La ricetta della **Fondazione Valter Longo** in vista del World Obesity Day del 4 marzo. Ecco come cucinarla 4 marzo, Giornata mondiale dell'obesità: non rinunciamo alla pizza! È possibile non rinunciare al piacere della pizza, mantenendo un'alimentazione sana ed equilibrata? Certamente sì! L'esempio arriva da una ricetta tanto semplice quanto attenta agli ingredienti giusti. In primo luogo, l'uso della farina. Come dichiara la Dott.ssa Romina Cervigni, responsabile scientifica della **Fondazione Valter Longo**, "Si raccomanda l'utilizzo di farine integrali. Di solito quando le pizzerie propongono "pizze integrali" si riferiscono a una piccola percentuale, anche del 5%, di farina integrale, mentre il 95% dell'impasto è costituito da farine raffinate; quindi, è un po' fuorviante per il

consumatore. Noi suggeriamo di utilizzare il 100% di farine integrali. Inoltre, la scelta di condimenti gustosi, ma senza mozzarella o altri formaggi, permette di rendere la pizza più digeribile e leggera, da introdurre tranquillamente all'interno di uno stile di vita sano". Questa la ricetta (dosi per una pizza di 150 g di massa):
Ingredienti della pizza:
- 50 ml di acqua in bottiglia leggermente tiepida (rappresenterà 1/3 della pizza)
- 100 g di farina integrale di grani antichi macinata a pietra (o altra farina integrale)
- 2 g di sale
- 3 g di lievito di birra
- 10 ml di olio
La ricetta della pizza, buona ma leggera
Mescolare in una ciotola capiente acqua, lievito, sale e olio. Aggiungere la farina e mescolare dapprima con un cucchiaino di legno, e poi con le mani. Se l'impasto risulta appiccicoso, aggiungere altra farina. Ammassare l'impasto e creare una pallina dai bordi lisci e senza buchi e

fessure. Disporre su di una teglia oliata e ricoprire con la pellicola trasparente per non far entrare l'aria. Lasciar riposare per qualche ora in un ambiente tiepido (esempio nel forno spento, con la luce accesa). Solitamente io la preparo dopo il pranzo per la cena. Nel caso si preparino più dosi, bisognerà amalgamare l'impasto insieme e dividere le palline per ogni singola pizza, facendole di uguali dimensioni (consiglio di pesare l'impasto totale e suddividere secondo le porzioni). Quando sarà lievitata, stendere la pizza senza schiacciare troppo l'impasto e con un filo d'olio. La si può prendere da un lato e far allungare "per gravità", in modo da non schiacciarla e bloccare la lievitazione. Condirla a piacere, io suggerisco salsa di pomodoro con peperoncino, alici, capperi e olive nere, ricoperta di origano. Oppure: salsa di pomodoro, tonno, cipolla, carciofini e origano. O ancora: passata di

pomodoro e verdure tagliate sottilissime, come melanzane, zucchine, cipolla e origano. Si cuoce a 250 gradi per 5-10 minuti. Leggi anche: **Obesità? E' un problema legato alla memoria!** La rivelazione nello studio Cnr **Obesità, un problema spesso sottovalutato da oltre 4 milioni di morti l'anno** **Crazy Pizza: apre a Milano il ristorante di Flavio Briatore** **Cracco, dibattito su Twitter: "Pizza e acqua, scontrino da 29 euro"** **Iscriviti alla newsletter**

Varapodio, dagli Usa in cerca dell'elisir di lunga vita

LINK: <https://reggio.gazzettadelsud.it/articoli/cronaca/2022/07/16/varapodio-dagli-usa-in-cerca-dellelisir-di-lunga-vita-e0acc916-8488-457f-b624-f...>



Varapodio, dagli Usa in cerca dell'elisir di lunga vita di Antonino Raso - 16 Luglio 2022 Al via 18 mesi di studio per gettare nuova luce sui segreti della longevità alle pendici dell'Aspromonte Diciotto mesi di lavoro sul campo per gettare nuova luce sui segreti della longevità alle pendici dell'Aspromonte. Un percorso di ricerca che metterà insieme una rete di attori internazionali con l'obiettivo di capire e replicare i meccanismi che hanno donato lunga vita a uomini e donne appartenuti a una civiltà adesso sotto attacco. Giovedì pomeriggio, a Varapodio, è stato illustrato il progetto "La via delle acque": un programma di attività redatto dall'amministrazione comunale e che verrà realizzato in sinergia con la **Fondazione Valter Longo**. «Stiamo scrivendo una pagina di storia per questo territorio - ha spiegato il sindaco Orlando Fazzolari - e sono contento di poter concretizzare questo quadro

di iniziative che guardano ad un'area ampia che comprende più comuni, storie, tradizioni. Questo progetto è risultato vincitore del bando per la valorizzazione dei borghi presentato dalla Regione Calabria. Abbiamo ottenuto risorse per un milione e mezzo di euro. Con questo finanziamento riqualificheremo parte del nostro paese, avvieremo percorsi di valorizzazione del nostro limone e delle nostre acque e, ancora, sosterremo la ricerca del dottor Longo e della sua equipe. Il 25 per cento del contributo è stato già erogato e diversi interventi di carattere strutturale sono stati già avviati». Dopo il taglio del nastro al centro operativo che farà da riferimento per le attività (la biblioteca comunale) e la benedizione dei locali da parte di don Gaudio Mercuri, il gruppo di lavoro ha spiegato i dettagli della ricerca scientifica in piazza San Nicola, alla presenza di alcune centinaia di cittadini e dei sindaci di Oppido

Mamertina, Bruno Barillaro, e di Terranova Sappo Minulio, Ettore Tigani. Leggi l'articolo completo sull'edizione cartacea di Gazzetta del Sud - Reggio © Riproduzione riservata

"Dalla Calabria un progetto per esportare 'l'elisir di lunga vita' nel mondo"

LINK: <https://calabria.gazzettadelsud.it/articoli/societa/2022/07/15/dalla-calabria-un-progetto-per-esportare-l'elisir-di-lunga-vita-nel-mondo-29fe...>



"Dalla Calabria un progetto per esportare 'l'elisir di lunga vita' nel mondo" 15 Luglio 2022 Durerà 18 mesi e saranno arruolate 400 persone tra i 30 e i 65 anni con almeno un fattore di rischio che saranno divise in tre gruppi con tre tipi di alimentazione diversa, la dieta mima digiuno, quella della longevità e coloro che si continueranno ad alimentare come al solito "In una regione come la Calabria dove l'aspettativa di vita è in media di due anni in meno rispetto a quella nazionale e il diabete, l'ipertensione, l'obesità femminile e le malattie multiple associate sono le più alte d'Italia, il tema della prevenzione attraverso il controllo dei fattori di rischio con l'alimentazione sarà la questione capitale che questa terra dovrà affrontare in maniera sistematica. Il progetto presentato a Varapodio da **Valter Longo** è nel solco importantissimo da

tracciare e diffondere". Lo dice Amalia Bruni, leader dell'opposizione in Consiglio Regionale. "La nostra popolazione calabrese - aggiunge - come del resto nel mondo, invecchia sempre di più ma è contemporaneamente anche quella con la peggiore salute rispetto alle altre regioni e la più povera d'Europa. Peggior salute significa pessima qualità di vita e conseguentemente spesa sanitaria enorme. La nostra sanità commissariata da oltre un decennio e l'incapacità gestionale ha impedito non solo la riorganizzazione e la nascita di ospedali e strutture adeguate ma anche la capacità di comprendere e insegnare alla collettività che assumere stili di vita idonei e lavorare sulla prevenzione sia fondamentale. Ricordiamoci che una collettività informata e 'competente' è anche in grado di assumere scelte corrette. **Valter Longo** è un ricercatore di origini calabresi, notissimo per i

suoi studi e ricerche sull'alimentazione e che hanno già dimostrato avere un impatto positivo sui tumori e più in generale sui fattori di rischio e la longevità". "Altro aspetto importante e fondamentale da sottolineare è l'interazione efficace tra il Comune di Varapodio e i ricercatori che hanno permesso una progettualità, finanziata non solo dalla **Fondazione Valter Longo** ma anche dalla Regione con il progetto dei borghi per un milione e mezzo di euro e che ha legato il miglioramento strutturale dell'ambiente alla salute dei cittadini. Ci auguriamo dunque che la Calabria riesca a diffondere le buone pratiche e ad esportare nel mondo 'l'elisir di lunga vita', come del resto sottolineato dal National Geographic che già da parecchio tempo aveva attenzionato l'area di Molochio e Varapodio per la numerosità dei centenari. In sintesi una bella pagina di come scienza e ricerca applicate e istituzioni

possono efficacemente lavorare per migliorare la qualità di vita della collettività. Una Strada Maestra". Per Bruni: "Il progetto che coinvolgerà la popolazione di Varapodio, Molochio, Oppido Mamertina e altre aree limitrofe, avrà il compito di dimostrarlo su un'ampia scala. Lo studio durerà 18 mesi e saranno arruolate 400 persone tra i 30 e i 65 anni con almeno un fattore di rischio che saranno divise in tre gruppi con tre tipi di alimentazione diversa, la dieta mima digiuno, quella della longevità e coloro che si continueranno ad alimentare come al solito. Sarà dunque possibile fare i confronti tra i tre gruppi, consentire di misurare la riduzione dei fattori di rischio ma anche, e questo sarà compito del professor Passarino e dei suoi ricercatori dell'UNICAL, verificare se tutto questo comporti anche la variazione del DNA dei telomeri che sono quei pezzetti dei cromosomi la cui lunghezza è direttamente correlata alla durata della vita. Una dimostrazione efficace che l'alimentazione influisce sulla durata di vita. L'importanza del lavoro e dei risultati scientifici che ne conseguiranno non solo porteranno la Calabria sulle riviste di tutto il mondo ma serviranno a dare un

messaggio forte e giusto alla politica e al management della sanità che deve saper programmare e indicare la strada giusta da seguire in questa nostra Calabria". © Riproduzione riservata

Pasqua e Pasquetta al Capo Vaticano Resort. Una "scampagnata" chic in riva al mare

LINK: <https://calabria.gazzettadelsud.it/foto/messaggio-promozionale/2022/03/25/pasqua-e-pasquetta-al-capo-vaticano-resort-thalasso-spa-una-scampa...>



Pasqua e Pasquetta al Capo Vaticano Resort. Una "scampagnata" chic in riva al mare 25 Marzo 2022 Pasqua e Pasquetta al Capo Vaticano Resort. Una "scampagnata" chic in riva al mare 25 Marzo 2022 Messaggio pubblicitario "> Pasqua e Pasquetta al Capo Vaticano Resort. Una "scampagnata" chic in riva al mare 25 Marzo 2022 "> Pasqua e Pasquetta al Capo Vaticano Resort. Una "scampagnata" chic in riva al mare 25 Marzo 2022 "> Pasqua e Pasquetta al Capo Vaticano Resort. Una "scampagnata" chic in riva al mare 25 Marzo 2022 "> Pasqua e Pasquetta al Capo Vaticano Resort. Una "scampagnata" chic in riva al mare 25 Marzo 2022 "> Pasqua e Pasquetta al Capo Vaticano Resort. Una "scampagnata" chic in riva al mare 25 Marzo 2022 "> Pasqua e Pasquetta al Capo Vaticano Resort. Una "scampagnata" chic in riva al mare 25 Marzo 2022 "> Pasqua e Pasquetta al Capo Vaticano Resort. Una "scampagnata" chic in riva al mare 25 Marzo 2022 "> Pasqua e Pasquetta al Capo Vaticano Resort. Una "scampagnata" chic in riva al mare 25 Marzo 2022 "> Pasqua e Pasquetta al Capo Vaticano Resort. Una "scampagnata" chic in riva al mare 25 Marzo 2022 "> Pasqua e Pasquetta al Capo Vaticano Resort. Una "scampagnata" chic in riva al mare 25 Marzo 2022 "> Pasqua e Pasquetta al Capo Vaticano Resort. Una "scampagnata" chic in riva al mare 25 Marzo 2022 "> Pasqua e Pasquetta al Capo Vaticano Resort. Una "scampagnata" chic in riva al mare 25 Marzo 2022 ">

"scampagnata" chic in riva al mare 25 Marzo 2022 "> Pasqua e Pasquetta al Capo Vaticano Resort. Una "scampagnata" chic in riva al mare 25 Marzo 2022 "> Pasqua e Pasquetta al Capo Vaticano Resort. Una "scampagnata" chic in riva al mare 25 Marzo 2022 "> Pasqua e Pasquetta al Capo Vaticano Resort. Una "scampagnata" chic in riva al mare 25 Marzo 2022 "> Pasqua e Pasquetta al Capo Vaticano Resort. Una "scampagnata" chic in riva al mare 25 Marzo 2022 "> Pasqua e Pasquetta al Capo Vaticano Resort. Una "scampagnata" chic in riva al mare 25 Marzo 2022 "> Pasqua e Pasquetta al Capo Vaticano Resort. Una "scampagnata" chic in riva al mare 25 Marzo 2022 "> Pasqua e Pasquetta al Capo Vaticano Resort. Una "scampagnata" chic in riva al mare 25 Marzo 2022 "> Pasqua e Pasquetta al Capo Vaticano Resort. Una "scampagnata" chic in riva al mare 25 Marzo 2022 "> Pasqua e Pasquetta al Capo Vaticano Resort. Una "scampagnata" chic in riva al mare 25 Marzo 2022 "> Pasqua e Pasquetta al Capo Vaticano Resort. Una "scampagnata" chic in riva al mare 25 Marzo 2022 "> Pasqua e Pasquetta al Capo Vaticano Resort. Una "scampagnata" chic in riva al mare 25 Marzo 2022 "> Pasqua e Pasquetta al Capo Vaticano Resort. Una "scampagnata" chic in riva al mare 25 Marzo 2022 "> Pasqua e Pasquetta al Capo Vaticano Resort. Una "scampagnata" chic in riva al mare 25 Marzo 2022 ">

Vaticano Resort. Una "scampagnata" chic in riva al mare 25 Marzo 2022 "> Pasqua e Pasquetta al Capo Vaticano Resort. Una "scampagnata" chic in riva al mare 25 Marzo 2022 "> Pasqua e Pasquetta al Capo Vaticano Resort. Una "scampagnata" chic in riva al mare 25 Marzo 2022 "> Pasqua e Pasquetta al Capo Vaticano Resort. Una "scampagnata" chic in riva al mare 25 Marzo 2022 "> Pasqua e Pasquetta al Capo Vaticano Resort. Una "scampagnata" chic in riva al mare 25 Marzo 2022 "> Pasqua e Pasquetta al Capo Vaticano Resort. Una "scampagnata" chic in riva al mare 25 Marzo 2022 "> Pasqua e Pasquetta al Capo Vaticano Resort. Una "scampagnata" chic in riva al mare 25 Marzo 2022 "> Pasqua e Pasquetta al Capo Vaticano Resort. Una "scampagnata" chic in riva al mare 25 Marzo 2022 "> Pasqua e Pasquetta al Capo Vaticano Resort. Una "scampagnata" chic in riva al mare 25 Marzo 2022 "> Pasqua e Pasquetta al Capo Vaticano Resort. Una "scampagnata" chic in riva al mare 25 Marzo 2022 "> Pasqua e Pasquetta al Capo Vaticano Resort. Una "scampagnata" chic in riva al mare 25 Marzo 2022 "> Pasqua e Pasquetta al Capo Vaticano Resort. Una "scampagnata" chic in riva al mare 25 Marzo 2022 "> Pasqua e Pasquetta al Capo Vaticano Resort. Una "scampagnata" chic in riva al mare 25 Marzo 2022 ">

La proprietà intellettuale è riconducibile alla fonte specificata in testa alla pagina. Il ritaglio stampa è da intendersi per uso privato

Pasqua e Pasquetta al Capo Vaticano Resort. Una "scampagnata" chic in riva al mare 25 Marzo 2022 "> Pasqua e Pasquetta al Capo Vaticano Resort. Una "scampagnata" chic in riva al mare 25 Marzo 2022 "> Pasqua e Pasquetta al Capo Vaticano Resort. Una "scampagnata" chic in riva al mare 25 Marzo 2022 "> Pasqua e Pasquetta al Capo Vaticano Resort. Una "scampagnata" chic in riva al mare 25 Marzo 2022 "> Pasqua e Pasquetta al Capo Vaticano Resort. Una "scampagnata" chic in riva al mare 25 Marzo 2022 "> Capovaticano Resort Thalasso Spa, la prima wellness destination sulla costa tirrenica in Calabria a Capo Vaticano, chiamata anche Costa degli Dei, apre le porte ai primi ospiti per la stagione 2022 il prossimo 15 aprile. L'elegante rifugio sul mare Mediterraneo, dal design moderno e minimale si erge tra la verdeggiante macchia mediterranea e le acque cristalline in maniera armonica con l'ambiente circostante, su una lunga spiaggia bianca di sabbia fine. L'isola di Stromboli si trova esattamente di fronte al promontorio di Capo Vaticano e alla spiaggia del Capovaticano Resort Thalasso Spa. Un ricco programma di eventi a Pasqua e Pasquetta Capovaticano Resort sarà la destinazione ideale per le

prime fughe di primavera già dal weekend di Pasqua, permettendo agli ospiti di non perdersi una Pasqua all'insegna della tradizione con tanto di pranzo pasquale della domenica in stile calabrese e finalmente la Pasquetta all'aria aperta, con barbecue vista mare a due passi dalla spiaggia in omaggio alla tradizionale gita fuori porta del lunedì dell'Angelo. 17 aprile Pranzo della tradizione pasquale calabrese Cerimonia di rottura di un uovo di pasqua gigante al momento del dessert (con la partecipazione dei bambini presenti) Per gli ospiti che pernottano € 85.00 a persona con selezione vino del sommelier - bambini fino a 11 anni € 42.50 Per gli ospiti che non pernottano € 100.00 a persona con selezione vino del sommelier - bambini fino a 11 anni € 50 18 aprile Evento di Pasquetta "A' Scialatea", rivisitazione chic della classica gita fuori porta fatta il lunedì dell'Angelo: "A' Scialatea" e r a l a tradizionale scampagnata d el giorno di Pasquetta in Calabria dove ogni famiglia si incontrava con gli amici per fare un picnic, e ognuno portava il suo cesto e organizzava una griglia. Una giornata all'insegna della convivialità e della socializzazione tra gli ospiti

con grande grigliata di carne rossa e bianca (maiale, vitello e agnello) a pochi passi dal mare e gran buffet servito dei classici piatti da scampagnata: Salumi e formaggi (A suppressatta, u cipicoiu, u formaggiu pecurinu, a ricotta salata- nduja) I verdure chini (Verdure ripiene) U Vrascioluni (Polpettone ripieno) U frittatuni i patiti e cipuja (Frittata di patate e cipolla) A parmigiana A nsalata i pisci all'oggiu (insalatona di pomodori cipolla e tonno sott'olio) U riso chinu (riso-ragù-salame-prosciutto cotto-ricotta salata-pecorino- uova sode-scamorza) A milingiana mpanata (Melanzane impanate) . I sott'oggiu (I sottoli) L'evento di Pasquetta è aperto anche agli esterni che non soggiornano in hotel e include - Welcome cocktail - Accesso al beach club con lettino e ombrellone - Percorso benessere presso la Thalasso Spa - Massaggio express da 15' collo o mani - Chic nic con grigliata - Caccia alle uova prezzo interni €65.00 a persona con selezione vino del sommelier - bambini € 32.5 con soft drink prezzo esterni €150 a persona, solo su prenotazione, posti limitati La struttura Capovaticano è soprattutto un wellness resort per vacanze

rigeneranti in uno scenario naturale unico. In fondo allo stivale, in una rotta ancora poco esplorata dal turismo di massa, è una destinazione dedita al benessere degli ospiti, che possono nutrire il corpo e la mente, scoprendo il territorio in maniera autentica, attraverso la cucina e l'enologia locale, praticando yoga al tramonto, godendosi massaggi all'aria aperta vista mare o trattamenti specifici nella Thalasso Spa, unica in Calabria. L'azione curativa del mare e del clima marino, attraverso la talassoterapia, è parte integrante di questo viaggio trasformativo. Tutti i miti e le leggende attorno al luogo dove sorge Capovaticano Resort sono accomunati dalla capacità di questo posto magico di aprire la mente, far "vedere il futuro" (da cui il nome vaticinium), entrare in contatto con la propria spiritualità, il divino e la natura. Come i naviganti di un tempo, gli ospiti ancora oggi possono iniziare questo viaggio ed entrare in una dimensione ultraterrena, praticando la meditazione, attraverso pratiche di rilassamento del corpo e della mente, liberare la propria creatività attraverso percorsi, ritiri esperienziali e laboratori artistici. Anche per la stagione in arrivo il Capovaticano Resort

Thalasso Spa prevede una serie di nuove esperienze improntate al benessere olistico dei suoi ospiti. Le iniziative in programma in una primavera tutta da vivere Il lussuoso resort ospiterà dal 22 al 25 aprile, in concomitanza con la giornata della terra e il ponte del 25 aprile, lo yoga retreat The shape of water. L'artista Marianne Mirage insegnerà ai partecipanti ad accordare i propri chackra attraverso l'acqua, affinché il corpo impari a muoversi in totale libertà. Una 3 giorni di saluti al sole e alla luna, pratiche yoga davanti al mare e al tramonto, sessioni di spa nelle piscine di acqua marina del resort e tante altre attività per il risveglio dei cinque sensi. Proseguendo nella stagione, dal 2 al 5 giugno 2022sarà la volta di sprigionare tutta la creatività nelCreative Energy Retreatcondotto daNatalia Resmini, pittrice e illustratrice di moda con la passione per il surf. Natalia porterà i partecipantialla scoperta del potere terapeutico dell'arte, dell'attività fisica e del mare con workshop di disegno, escursioni in SUP verso calette sperdute; non mancheranno i momenti di svago come gli aperitivi tribali attorno al fuoco, per vedere l'artista all'opera con live wallpainting mentre all'orizzonte il sole cala

dietro il vulcano Stromboli. I pilastri del vivere bene: alimentazione, movimento e sonno I menu premiamo le materie prime del territorio (l'80% di prodotti impiegati nella cucina è calabrese). I piatti in carta, rielaborati con estro e modernità dagli chef del resort, sono avallati da nutrizionisti di una fondazione di respiro internazionale, la **Fondazione Valter Longo**, scienziato basato a Los Angeles ma di origine calabrese, che nel 2018 è stato nominato dalla rivistaTimeuna delle 50 persone più influenti al mondo. I nutrizionisti della Fondazione Longo hanno creato per il resort dei piatti della longevità che combinano i principi nutrizionali alle materie prime locali del territorio calabrese, direttamente dai presidi slow food e dall'azienda agricola di Capovaticano Resort. Le attività fisiche da fare in struttura tutta la stagione non si limitano alle sessioni di yoga e pilates, ma spaziano dalle lezioni di stand up paddle alle escursioni in e-bike per lanciarsi alla scoperta di un territorio ancora ricco di sorprese. Per maggiori dettagli ed offerte clicca ai s e g u e n t i l i n k : https://www.capovaticanoresort.it/?utm_source=gazzetta&utm_medium=native&

tm_campaign=opening
https://www.capovaticanoresort.it/it/offerte-speciali/?utm_source=gazzetta&utm_medium=native&utm_campaign=opening ©
Riproduzione riservata

La proprietà intellettuale è riconducibile alla fonte specificata in testa alla pagina. Il ritaglio stampa è da intendersi per uso privato

Pasqua e Pasquetta al Capovaticano Resort. Una "scampagnata" chic in riva al mare

LINK: <https://calabria.gazzettadelsud.it/foto/messaggio-promozionale/2022/03/26/pasqua-e-pasquetta-al-capo-vaticano-resort-thalasso-spa-una-scampa...>



Pasqua e Pasquetta al Capovaticano Resort. Una "scampagnata" chic in riva al mare 26 Marzo 2022 Pasqua e Pasquetta al Capovaticano Resort. Una "scampagnata" chic in riva al mare 26 Marzo 2022 Messaggio pubblicitario "> Pasqua e Pasquetta al Capovaticano Resort. Una "scampagnata" chic in riva al mare 26 Marzo 2022 "> Pasqua e Pasquetta al Capovaticano Resort. Una "scampagnata" chic in riva al mare 26 Marzo 2022 "> Pasqua e Pasquetta al Capovaticano Resort. Una "scampagnata" chic in riva al mare 26 Marzo 2022 "> Pasqua e Pasquetta al Capovaticano Resort. Una "scampagnata" chic in riva al mare 26 Marzo 2022 "> Pasqua e Pasquetta al Capovaticano Resort. Una "scampagnata" chic in riva al mare 26 Marzo 2022 "> Pasqua e Pasquetta al Capovaticano Resort. Una "scampagnata" chic in riva al mare 26 Marzo 2022 "> Pasqua e Pasquetta al Capovaticano Resort. Una "scampagnata" chic in riva al mare 26 Marzo 2022 "> Pasqua e Pasquetta al Capovaticano Resort. Una "scampagnata" chic in riva al mare 26 Marzo 2022 "> Pasqua e Pasquetta al Capovaticano Resort. Una "scampagnata" chic in riva al mare 26 Marzo 2022 "> Pasqua e Pasquetta al Capovaticano Resort. Una "scampagnata" chic in riva al mare 26 Marzo 2022 "> Pasqua e Pasquetta al Capovaticano Resort. Una "scampagnata" chic in riva al mare 26 Marzo 2022 "> Pasqua e Pasquetta al Capovaticano Resort. Una "scampagnata" chic in riva al mare 26 Marzo 2022 "> Pasqua e Pasquetta al Capovaticano Resort. Una "scampagnata" chic in riva al mare 26 Marzo 2022 "> Pasqua e Pasquetta al Capovaticano Resort. Una "scampagnata" chic in riva al mare 26 Marzo 2022 "> Pasqua e Pasquetta al Capovaticano Resort. Una "scampagnata" chic in riva al mare 26 Marzo 2022 ">

"scampagnata" chic in riva al mare 26 Marzo 2022 "> Pasqua e Pasquetta al Capovaticano Resort. Una "scampagnata" chic in riva al mare 26 Marzo 2022 "> Pasqua e Pasquetta al Capovaticano Resort. Una "scampagnata" chic in riva al mare 26 Marzo 2022 "> Pasqua e Pasquetta al Capovaticano Resort. Una "scampagnata" chic in riva al mare 26 Marzo 2022 "> Pasqua e Pasquetta al Capovaticano Resort. Una "scampagnata" chic in riva al mare 26 Marzo 2022 "> Pasqua e Pasquetta al Capovaticano Resort. Una "scampagnata" chic in riva al mare 26 Marzo 2022 "> Pasqua e Pasquetta al Capovaticano Resort. Una "scampagnata" chic in riva al mare 26 Marzo 2022 "> Pasqua e Pasquetta al Capovaticano Resort. Una "scampagnata" chic in riva al mare 26 Marzo 2022 "> Pasqua e Pasquetta al Capovaticano Resort. Una "scampagnata" chic in riva al mare 26 Marzo 2022 "> Pasqua e Pasquetta al Capovaticano Resort. Una "scampagnata" chic in riva al mare 26 Marzo 2022 "> Pasqua e Pasquetta al Capovaticano Resort. Una "scampagnata" chic in riva al mare 26 Marzo 2022 "> Pasqua e Pasquetta al Capovaticano Resort. Una "scampagnata" chic in riva al mare 26 Marzo 2022 "> Pasqua e Pasquetta al Capovaticano Resort. Una "scampagnata" chic in riva al mare 26 Marzo 2022 "> Pasqua e Pasquetta al Capovaticano Resort. Una "scampagnata" chic in riva al mare 26 Marzo 2022 "> Pasqua e Pasquetta al Capovaticano Resort. Una "scampagnata" chic in riva al mare 26 Marzo 2022 "> Pasqua e Pasquetta al Capovaticano Resort. Una "scampagnata" chic in riva al mare 26 Marzo 2022 "> Pasqua e Pasquetta al Capovaticano Resort. Una "scampagnata" chic in riva al mare 26 Marzo 2022 "> Pasqua e Pasquetta al Capovaticano Resort. Una "scampagnata" chic in riva al mare 26 Marzo 2022 "> Pasqua e Pasquetta al Capovaticano Resort. Una "scampagnata" chic in riva al mare 26 Marzo 2022 ">

Capovaticano Resort. Una "scampagnata" chic in riva al mare 26 Marzo 2022 "> Pasqua e Pasquetta al Capovaticano Resort. Una "scampagnata" chic in riva al mare 26 Marzo 2022 "> Pasqua e Pasquetta al Capovaticano Resort. Una "scampagnata" chic in riva al mare 26 Marzo 2022 "> Pasqua e Pasquetta al Capovaticano Resort. Una "scampagnata" chic in riva al mare 26 Marzo 2022 "> Pasqua e Pasquetta al Capovaticano Resort. Una "scampagnata" chic in riva al mare 26 Marzo 2022 "> Pasqua e Pasquetta al Capovaticano Resort. Una "scampagnata" chic in riva al mare 26 Marzo 2022 "> Pasqua e Pasquetta al Capovaticano Resort. Una "scampagnata" chic in riva al mare 26 Marzo 2022 "> Pasqua e Pasquetta al Capovaticano Resort. Una "scampagnata" chic in riva al mare 26 Marzo 2022 "> Pasqua e Pasquetta al Capovaticano Resort. Una "scampagnata" chic in riva al mare 26 Marzo 2022 "> Pasqua e Pasquetta al Capovaticano Resort. Una "scampagnata" chic in riva al mare 26 Marzo 2022 "> Pasqua e Pasquetta al Capovaticano Resort. Una "scampagnata" chic in riva al mare 26 Marzo 2022 "> Pasqua e Pasquetta al Capovaticano Resort. Una "scampagnata" chic in riva al mare 26 Marzo 2022 "> Pasqua e Pasquetta al Capovaticano Resort. Una "scampagnata" chic in riva al mare 26 Marzo 2022 "> Pasqua e Pasquetta al Capovaticano Resort. Una "scampagnata" chic in riva al mare 26 Marzo 2022 "> Pasqua e Pasquetta al Capovaticano Resort. Una "scampagnata" chic in riva al mare 26 Marzo 2022 "> Pasqua e Pasquetta al Capovaticano Resort. Una "scampagnata" chic in riva al mare 26 Marzo 2022 "> Pasqua e Pasquetta al Capovaticano Resort. Una "scampagnata" chic in riva al mare 26 Marzo 2022 ">

La proprietà intellettuale è riconducibile alla fonte specificata in testa alla pagina. Il ritaglio stampa è da intendersi per uso privato

rigeneranti in uno scenario naturale unico. In fondo allo stivale, in una rotta ancora poco esplorata dal turismo di massa, è una destinazione dedita al benessere degli ospiti, che possono nutrire il corpo e la mente, scoprendo il territorio in maniera autentica, attraverso la cucina e l'enologia locale, praticando yoga al tramonto, godendosi massaggi all'aria aperta vista mare o trattamenti specifici nella Thalasso Spa, unica in Calabria. L'azione curativa del mare e del clima marino, attraverso la talassoterapia, è parte integrante di questo viaggio trasformativo. Tutti i miti e le leggende attorno al luogo dove sorge Capovaticano Resort sono accomunati dalla capacità di questo posto magico di aprire la mente, far "vedere il futuro" (da cui il nome vaticinium), entrare in contatto con la propria spiritualità, il divino e la natura. Come i naviganti di un tempo, gli ospiti ancora oggi possono iniziare questo viaggio ed entrare in una dimensione ultraterrena, praticando la meditazione, attraverso pratiche di rilassamento del corpo e della mente, liberare la propria creatività attraverso percorsi, ritiri esperienziali e laboratori artistici. Anche per la stagione in arrivo il Capovaticano Resort

Thalasso Spa prevede una serie di nuove esperienze improntate al benessere olistico dei suoi ospiti. Le iniziative in programma in una primavera tutta da vivere Il lussuoso resort ospiterà dal 22 al 25 aprile, in concomitanza con la giornata della terra e il ponte del 25 aprile, lo yoga retreat The shape of water. L'artista Marianne Mirage insegnerà ai partecipanti ad accordare i propri chackra attraverso l'acqua, affinché il corpo impari a muoversi in totale libertà. Una 3 giorni di saluti al sole e alla luna, pratiche yoga davanti al mare e al tramonto, sessioni di spa nelle piscine di acqua marina del resort e tante altre attività per il risveglio dei cinque sensi. Proseguendo nella stagione, dal 2 al 5 giugno 2022sarà la volta di sprigionare tutta la creatività nelCreative Energy Retreatcondotto daNatalia Resmini, pittrice e illustratrice di moda con la passione per il surf. Natalia porterà i partecipantialla scoperta del potere terapeutico dell'arte, dell'attività fisica e del mare con workshop di disegno, escursioni in SUP verso calette sperdute; non mancheranno i momenti di svago come gli aperitivi tribali attorno al fuoco, per vedere l'artista all'opera con live wallpainting mentre all'orizzonte il sole cala

dietro il vulcano Stromboli. I pilastri del vivere bene: alimentazione, movimento e sonno I menu premiamo le materie prime del territorio (l'80% di prodotti impiegati nella cucina è calabrese). I piatti in carta, rielaborati con estro e modernità dagli chef del resort, sono avallati da nutrizionisti di una fondazione di respiro internazionale, la **Fondazione Valter Longo**, scienziato basato a Los Angeles ma di origine calabrese, che nel 2018 è stato nominato dalla rivistaTimeuna delle 50 persone più influenti al mondo. I nutrizionisti della Fondazione Longo hanno creato per il resort dei piatti della longevità che combinano i principi nutrizionali alle materie prime locali del territorio calabrese, direttamente dai presidi slow food e dall'azienda agricola di Capovaticano Resort. Le attività fisiche da fare in struttura tutta la stagione non si limitano alle sessioni di yoga e pilates, ma spaziano dalle lezioni di stand up paddle alle escursioni in e-bike per lanciarsi alla scoperta di un territorio ancora ricco di sorprese. Per maggiori dettagli ed offerte clicca ai s e g u e n t i l i n k : www.capovaticanoresort.it www.capovaticanoresort.it/t/offerte-speciali ©

Riproduzione riservata

La proprietà intellettuale è riconducibile alla fonte specificata in testa alla pagina. Il ritaglio stampa è da intendersi per uso privato

Dieta mima digiuno, ecco come funziona. Così si potenziano le difese e si rallenta l'invecchiamento: "È al centro della prevenzione dei tumori"

LINK: <https://www.ilfattoquotidiano.it/2022/03/09/dieta-mima-digiuno-ecco-come-funziona-cosi-si-potenziano-le-difese-e-si-rallenta-linvecchiamento...>



Lucia racconta di quel tumore che la colpì oltre dieci anni per poi ripresentarsi, con una metastasi, dopo sei anni e di come, fino a quel momento, non avesse mai pensato come una corretta alimentazione e un corretto stile di vita potessero contribuire in modo determinante a combattere la malattia e a realizzare il suo sogno: vedere crescere sua nipote. La storia di Lucia è al centro di una campagna di comunicazione della **Fondazione Valter Longo** che è possibile visionare a questo link. **Valter Longo** è un noto biologo molecolare, direttore del Programma di oncologia e longevità presso l'Ifom (Istituto Firc di oncologia molecolare). A Longo si deve, tra l'altro, la dieta mima digiuno, un regime di restrizione calorica concentrato in pochi giorni con l'obiettivo di potenziare le difese dell'organismo e rallentare i processi di invecchiamento,

ma anche di contribuire all'efficacia di terapie anticancro. Un risultato già confermato da test preclinici, mentre ora sono in corso le prime ricerche che coinvolgono diversi pazienti. Più in particolare, si tratta di effettuare delle modifiche delle abitudini alimentari, che consistono nell'abbinare pochi giorni di drastica restrizione calorica alle terapie farmacologiche, seguite da una dieta "della longevità" di mantenimento, sostanzialmente una dieta mediterranea piuttosto rigorosa che punta su verdure e cereali integrali con olio evo, semi oleosi e pesce. L'obiettivo è di affamare il cancro e nutrire il paziente: il digiuno imporrebbe una sorta di stand by a tutte le cellule del corpo, togliendo nutrimento alle cellule tumorali che sono fatte per svilupparsi in eccesso. Un dato ormai sempre più certo è che la corretta alimentazione può aiutare a

prevenire malattie come diabete, malattie cardiovascolari, autoimmuni, neurodegenerative e anche il cancro. E se la scienza, nel corso del tempo, è riuscita a ridurre il rischio di malattie mortali come quelle cardiovascolari e molte altre, non sembra aver avuto altrettanto successo contro il cancro. Il motivo? Probabilmente nel fatto che i tumori sono malattie complesse, in cui le cellule malate si nutrono molto più di quelle sane, soprattutto quando attaccate dalle terapie standard. Oltre a contribuire alla prevenzione delle malattie più diffuse, tra cui il cancro, l'alimentazione può quindi entrare in campo anche nell'aiutare chi è già affetto da un tumore, migliorandone la qualità della vita. Professor Longo, nella campagna di sensibilizzazione della Fondazione si sottolinea che uno dei suoi pilastri

riguarda il supporto alla prevenzione e alla cura delle patologie oncologiche attraverso un regime alimentare e uno stile di vita corretto. In questo senso c'entra la sua ricerca sul potere del digiuno come arma anticancro? "La dieta Mima digiuno periodica è al centro della prevenzione dei tumori. Questo l'ho dimostrato in studi su animali ma adesso abbiamo anche i dati da una serie di studi clinici che dimostrano effetti dei cicli di dieta mima digiuno nel diminuire fattori di rischio per il cancro". A che punto siamo nell'applicazione pratica all'interno delle strutture ospedaliere del "fattore cibo" come strumento terapeutico? Ci sono esempi di eccellenza che possono fare da apripista ad altre realtà sanitarie? "Sì, ci sono alcune ottime strutture, ma anche queste sono distanti dall'adottare nel modo corretto la nutrizione giornaliera e il digiuno nella terapia contro i tumori. Le cliniche delle mie fondazioni collaborano da anni con oncologi di vari ospedali in tutto il mondo per portare ai pazienti proprio questo 'strumento terapeutico' in maniera corretta e cioè riducendo i fattori che aiutano le cellule tumorali a sopravvivere senza causare perdita di massa muscolare o fragilità". I medici non

hanno una formazione sufficiente per attingere alla dieta come parte della cura di un paziente. Se poi guardiamo ai menù tipici degli ospedali, siamo ancora molto lontani a un ideale di questo tipo. Come fare per cambiare approccio? "Penso che saranno le pubblicazioni cliniche che faranno la differenza. Nel mio ultimo libro *Il cancro a digiuno* (Vallardi, 2021) elenco già una ventina di studi clinici o già completati o in corso. Ma attualmente il numero continua ad aumentare e fra qualche anno sarà chiaro a tutti gli oncologi che la nutrizione può avere potenti effetti contro i tumori, se adottata correttamente". Quali obiettivi a medio termine avete nell'attività della Fondazione? "Continuare ad aiutare tutti i pazienti che vogliono usare la nutrizione insieme alle terapie standard, ma anche quelli che vogliono prevenire i tumori. Poi la fondazione è molto attiva nelle scuole per aiutare a cambiare la dieta nei bambini e i loro genitori".

In Italia 4 bambini su 10 sono in sovrappeso: serve maggiore educazione alimentare

LINK: <https://www.varesenews.it/2022/03/italia-4-bambini-10-sovrappeso-serve-maggiore-educazione-alimentare/1434819/>



> In Italia 4 bambini su 10 sono in sovrappeso: serve maggiore educazione alimentare I dati sono della **Fondazione Valter Longo** che invita a seguire la "dieta della longevità" ricca di cereali integrali, verdura e basse quantità di grassi cattivi, cereali raffinati, dolci e carne rossa alimentazione obesità Il 4 marzo si celebra la giornata mondiale di sensibilizzazione sui rischi legati al sovrappeso e all'obesità. In Italia circa 4 bambini su 10 sono sovrappeso o obesi e quindi a rischio di sviluppare ora e nel futuro malattie non trasmissibili come ad esempio cancro, diabete, malattie autoimmuni Secondo le proiezioni dell'Organizzazione Mondiale della Sanità, se non si inverte la rotta urgente e nel 2030 avremo quasi un raddoppio dell'obesità che sommata al sovrappeso costituirà circa il 70% della popolazione globale. Ad oggi, i decessi attribuibili

direttamente all'obesità sono circa 3 milioni all'anno nel mondo, rappresentando, obesità e sovrappeso, il quinto più importante fattore di rischio per mortalità globale e si tenga presente che un obeso grave riduce la propria aspettativa di vita di circa 10 anni e ne passa ben venti in condizioni di disabilità. La situazione italiana, in materia di alimentazione, è particolarmente preoccupante. Il problema non riguarda solo i ragazzi, poiché, se guardiamo i dati relativi alla situazione a livello mondiale, circa il 39% della popolazione adulta è in sovrappeso o obesa. Dai dati ISTAT emerge che in Italia il 46% degli adulti è in sovrappeso, mentre 1 persona su 10 è obesa. Domani si celebra il World Obesity Day 2022 e **Fondazione Valter Longo** specializzata nell'attività di ricerca e cura, in relazione alle problematiche legate

all'alimentazione, è costantemente impegnata per evitare il protrarsi di tale primato favorendo un'adeguata educazione alimentare anche da un punto di vista terapeutico. Dall'assistenza sanitaria in ambito nutrizionale svolta presso la **Fondazione Valter Longo** emerge che i pazienti obesi che seguono una dieta della longevità (alimentazione ricca di cereali integrali, verdura e basse quantità di grassi cattivi, cereali raffinati, dolci e carne rossa) con regolarità, per almeno sei mesi, possono perdere peso in eccesso e grasso viscerale, diminuendo il rischio per malattie cardiovascolari. Secondo i dati raccolti dal team nutrizione della **Fondazione Valter Longo** sui propri pazienti, la perdita di peso che si ottiene nella popolazione di pazienti obesi grazie alla dieta della longevità può arrivare anche a -14 kg nell'arco di 6 mesi. I lockdown e la situazione straordinaria

della pandemia hanno favorito l'impennata del tasso di sovrappeso e obesità a livello globale, derivanti da maggiore sedentarietà e abitudini alimentari peggiorate. "Queste errate abitudini alimentari predispongono a infiammazione, peggioramento del sistema immunitario e della flora intestinale, con conseguente alterazione delle vie che controllano il senso di fame e sazietà", spiega la Dott.ssa Romina Inés Cervigni, responsabile scientifica della Fondazione. La chiave di volta è legata soprattutto all'educazione alimentare, che deve essere condotta già a casa, grazie all'esempio dei genitori, ma anche a scuola. Il 4 marzo si terranno consulti gratuiti online presso la **Fondazione Valter Longo**. Per prenotazioni, <https://www.fondazionevalterlongo.org/world-obesity-day-2022/>

Pizza, una scelta sana

LINK: <http://www.sanihelp.it/news/32625/farina-pizza--impasto-fondazione/1.html>

Salute a tavola Pizza, una scelta sana di Alberta Mascherpa Pubblicato il: 07-03-2022 © istock Sanihelp.it - È possibile non rinunciare al piacere della pizza, mantenendo un'alimentazione sana ed equilibrata? Certamente sì! L'esempio arriva da una ricetta tanto semplice quanto attenta agli ingredienti giusti. In primo luogo, l'uso della farina. Come dichiara la dottoressa Romina Cervigni, responsabile scientifica della **Fondazione Valter Longo** è raccomandato l'utilizzo di farine integrali. Di solito quando le pizzerie propongono pizze integrali si riferiscono a una piccola percentuale, anche del 5%, di farina integrale, mentre il 95% dell'impasto è costituito da farine raffinate; quindi, è un po' fuorviante per il consumatore. Noi suggeriamo di utilizzare il 100% di farine integrali. Inoltre, la scelta di condimenti gustosi, ma senza mozzarella o altri formaggi, permette di rendere la pizza più digeribile e leggera, da introdurre tranquillamente all'interno di uno stile di vita sano. Questa la ricetta (dosi per una pizza di 150 g di massa): Ingredienti: - 50

ml di acqua in bottiglia leggermente tiepida (rappresenterà 1/3 della pizza) - 100 g di farina integrale di grani antichi macinata a pietra (o altra farina integrale) - 2 g di sale - 3 g di lievito di birra - 10 ml di olio Mescolare in una ciotola capiente acqua, lievito, sale e olio. Aggiungere la farina e mescolare dapprima con un cucchiaino di legno, e poi con le mani. Se l'impasto risulta appiccicoso, aggiungere altra farina. Ammassare l'impasto e creare una pallina dai bordi lisci e senza buchi e fessure. Disporre su di una teglia oliata e ricoprire con la pellicola trasparente per non far entrare l'aria. Lasciar riposare per qualche ora in un ambiente tiepido (esempio nel forno spento, con la luce accesa). Solitamente io la preparo dopo il pranzo per la cena. Nel caso si preparino più dosi, bisognerà amalgamare l'impasto insieme e dividere le palline per ogni singola pizza, facendole di uguali dimensioni (consiglio di pesare l'impasto totale e suddividere secondo le porzioni). Quando sarà lievitata, stendere la pizza senza schiacciare troppo l'impasto e con un filo d'olio. La si può prendere

da un lato e far allungare per gravità, in modo da non schiacciarla e bloccare la lievitazione. Condirla a piacere con salsa di pomodoro con peperoncino, alici, capperi e olive nere, ricoperta di origano. Oppure: salsa di pomodoro, tonno, cipolla, carciofini e origano. O ancora: passata di pomodoro e verdure tagliate sottilissime, come melanzane, zucchine, cipolla e origano. Si cuoce a 250 gradi per 5-10 minuti. Un cenno sulla **Fondazione Valter Longo** Nata nel 2017 su iniziativa di **Valter Longo**, Professore di Biogerontologia e Direttore dell'Istituto di Longevità alla University of Southern California - Davis School of Gerontology di Los Angeles, è uno dei centri più importanti per la ricerca sull'invecchiamento e sulle malattie correlate all'avanzamento dell'età dove svolge sia ricerca di base, sia ricerca clinica su nutrizione, genetica e invecchiamento. Lo scopo della Fondazione è quello di portare avanti attività di ricerca e cura in relazione alle problematiche legate all'alimentazione, prendendo come punto di riferimento i regimi alimentari dei cluster di popolazione più longevi e

cercando di diffondere una corretta cultura del cibo. Ad oggi, l'attività della Fondazione si basa: sull'assistenza sanitaria a pazienti con gravi problemi di salute e a tutti coloro che si trovano in una condizione economica critica; sull'educazione e sensibilizzazione a bambini, giovani e adulti sul tema della corretta alimentazione; sulla formazione a professionisti sul tema della nutrizione e della longevità sana, sulla base di dati scientifici multidisciplinari. FONTE - CONFLITTO DI INTERESSI: **Fondazione Valter Longo** © 2022 sanihelp.it. All rights reserved.

Un adulto su 10 è affetto da obesità. Allarme bambini: l'Italia come gli Usa

LINK: <https://startupitalia.eu/74182-20220304-in-italia-una-persona-su-10-e-affetta-da-obesita-boom-con-il-lockdown-allarme-bambini>



Un adulto su 10 è affetto da obesità. Allarme bambini: l'Italia come gli Usa World Obesity Day: qual è la situazione in Italia? Nel nostro Paese hanno problemi di eccesso di peso circa 25 milioni di persone World Obesity Day: qual è la situazione in Italia? Nel nostro Paese hanno problemi di eccesso di peso circa 25 milioni di persone Science Tech Maria Carla Rota 4 mar 2022 Tags: Iscriviti alla newsletter di SI Info, networking, best practice sull'innovazione digitale in Italia. Inviando il form acconsenti al trattamento dei dati personali Iscriviti Oggi si celebra in tutto il mondo il World Obesity Day, una giornata di sensibilizzazione sul tema dell'obesità promossa dalla WHO (World Health Organization) a partire dal 4 marzo 2020. L'obiettivo? Individuare soluzioni pratiche a un problema ancora poco noto e troppo sottovalutato, in forte aumento negli ultimi due anni a causa dei lunghi

periodi trascorsi dalle famiglie in lockdown. World Obesity Day: forte aumento in Italia e nel mondo Il sovrappeso e l'obesità rappresentano una gravissima emergenza mondiale per la salute pubblica: ne soffre il 50% degli adulti e il 30% dei bambini e adolescenti di tutto il pianeta. Sia bambini sia adulti mangiano troppi amidi e troppe proteine, elementi che sono entrambi al centro dell'accelerazione dell'invecchiamento. Lo riporta la **Fondazione Valter Longo**, nata nel 2017 su iniziativa di **Valter Longo**, Professore di Biogerontologia e Direttore dell'Istituto di Longevità alla University of Southern California - Davis School of Gerontology di Los Angeles, per portare avanti attività di ricerca e cura in relazione alle problematiche legate all'alimentazione, prendendo come punto di riferimento i regimi alimentari dei cluster di popolazione più longevi e

cercando di diffondere una corretta cultura del cibo. Allarme bambini L'ultimo report italiano (Italian Obesity Barometer Report 2019), realizzato da IBDO Foundation in collaborazione con ISTAT, è preoccupante: quasi la metà degli italiani è in sovrappeso e un cittadino su 10 è obeso. In particolare, nel nostro Paese hanno problemi di eccesso di peso circa 25 milioni di persone. La situazione riguarda anche i bambini: 4 su 10 sono sovrappeso o obesi (il 42% dei bambini e il 38% delle bambine). Dopo quelli di Cipro, i giovani italiani sono i più sovrappeso d'Europa, allo stesso livello di Grecia e Spagna, nonché degli Stati Uniti. Non sorprende quindi la crescita dell'attenzione su questo tema e l'aumento delle richieste affinché i governi diano vita a campagne di educazione e sensibilizzazione per una sana nutrizione e un corretto stile di vita. World

Obesity Day: come abbinare gusto e sana alimentazione Le attività di prevenzione e cura dell'obesità, realizzate grazie a un team di biologi, nutrizionisti ed educatori, sono centrali in tutti i programmi della **Fondazione Valter Longo**, che nel 2021 ha incontrato 12.230 studenti nelle scuole del territorio nazionale e che oggi, per il World Obesity Day, offre consulto gratuiti a distanza. La ricetta della "pizza della longevità" Per l'occasione è stata diffusa anche la "pizza della longevità", che spiega come sia possibile abbinare i piaceri della tavola a un'alimentazione sana. Una ricetta tanto semplice quanto attenta agli ingredienti giusti. In primo luogo, l'uso della farina. "Si raccomanda l'utilizzo di farine integrali", sottolinea Romina Cervigni, responsabile scientifica della **Fondazione Valter Longo**. "Di solito quando le pizzerie propongono "pizze integrali" si riferiscono a una piccola percentuale, anche del 5%, di farina integrale, mentre il 95% dell'impasto è costituito da farine raffinate; quindi, è un po' fuorviante per il consumatore. Noi suggeriamo di utilizzare il 100% di farine integrali. Inoltre, la scelta di condimenti gustosi, ma senza mozzarella o altri

formaggi, permette di rendere la pizza più digeribile e leggera, da introdurre tranquillamente all'interno di uno stile di vita sano". Foto di Krisp Cut da Pexels. Foto in alto: SHVETS production da Pexels Ingredienti (dosi per una pizza di 150 g di massa): - 50 ml di acqua in bottiglia leggermente tiepida (rappresenterà 1/3 della pizza - 100 g di farina integrale di grani antichi macinata a pietra (o altra farina integrale) - 2 g di sale - 3 g di lievito di birra - 10 ml di olio Mescolare in una ciotola capiente acqua, lievito, sale e olio. Aggiungere la farina e mescolare dapprima con un cucchiaino di legno, e poi con le mani. Se l'impasto risulta appiccicoso, aggiungere altra farina. Ammassare l'impasto e creare una pallina dai bordi lisci e senza buchi e fessure. Disporre su di una teglia oliata e ricoprire con la pellicola trasparente per non far entrare l'aria. Lasciar riposare per qualche ora in un ambiente tiepido (esempio nel forno spento, con la luce accesa). Nel caso si preparino più dosi, bisognerà amalgamare l'impasto insieme e dividere le palline per ogni singola pizza, facendole di uguali dimensioni (meglio pesare l'impasto totale e suddividere secondo le porzioni). Quando sarà

lievitata, stendere la pizza senza schiacciare troppo l'impasto e con un filo d'olio. La si può prendere da un lato e far allungare "per gravità", in modo da non schiacciarla e bloccare la lievitazione. Condirla a piacere, magari con salsa di pomodoro con peperoncino, alici, capperi, olive nere, origano. Oppure: salsa di pomodoro, tonno, cipolla, carciofini e origano. O ancora: passata di pomodoro e verdure tagliate sottilissime, come melanzane, zucchine, cipolla e origano. Si cuoce a 250 gradi per 5-10 minuti.

Vivere a lungo e in benessere: un forum ci insegna la via

LINK: https://www.tgcom24.mediaset.it/donne/tra-noi/vivere-a-lungo-e-in-benessere-un-forum-ci-insegna-la-via_50568191-202202k.shtml



Vivere a lungo e in benessere: un forum ci insegna la via Mercoledì 25 e giovedì 26 maggio, 50 appuntamenti gratuiti online per saperne di più sulla longevità e sullo stare bene Istockphoto Circa 50 appuntamenti gratuiti online con medici e ricercatori, ma anche con trainer, nutrizionisti e chef per scoprire tutto quello che la scienza e il mondo del wellness possono metterci a disposizione per stare bene e restare giovani il più a lungo possibile: l'appuntamento è con la seconda edizione di BE WISE - Longevity & Anti-Aging World Forum, il più importante evento in Italia dedicato ai temi della longevità, della prevenzione e della salute in modo attivo, in programma mercoledì 25 e giovedì 26 maggio. L'evento è ideato e organizzato da Wise Society, la piattaforma multimediale internazionale che raccoglie progetti, best practice di aziende, testimonianze di imprenditori, ricercatori,

professori, medici, impegnati nel promuovere stili di vita e modi di fare impresa più attenti al benessere dell'individuo e all'ambiente, in collaborazione con importanti partner medico-scientifici. È il primo e più importante evento in Italia dedicato ai temi della longevità? e della prevenzione intesi come unico strumento, partendo già? da quando si e? molto giovani, per rallentare i processi di invecchiamento e vivere meglio e più? a lungo. L'evento, completamente gratuito, prevede un ricco palinsesto di masterclass, talk e workshop, ideati con l'ausilio di un prestigioso comitato scientifico presieduto dal professor Damiano Galimberti, esperto di Dna e presidente dell'Associazione Italiana Medici Anti-Aging, il Forum si propone di avvicinare il grande pubblico, sempre utilizzando un linguaggio semplice e comprensibile, a temi quanto mai affascinanti ma a volte

piuttosto complessi, come l'epigenetica (ovvero lo studio di quelle variazioni nell'espressione dei nostri geni che non sono provocate da vere e proprie mutazioni genetiche, ma che possono essere trasmissibili), la nutraceutica (cioè lo studio dei principi nutritivi contenuti negli alimenti che hanno effetti benefici sulla salute), la genomica, cioè lo studio del genoma degli organismi viventi, e la medicina predittiva, che si rivolge alle persone senza malattie evidenti, in cerca di segni di fragilità o di un difetto che conferisce loro una certa predisposizione a sviluppare una malattia. L'appuntamento si colloca all'interno del decennio 2021-2030 dedicato dall'Organizzazione Mondiale della Sanità? all'Healthy Ageing, con l'obiettivo di promuovere stili di vita sani e in grado di favorire il benessere psicofisico delle persone. Il Forum è declinato in quattro aree di interesse, legate soprattutto agli stili

di vita: Be Healthy, dedicato al benessere e alimentazione; Be Beautiful, in cui si declinano le iniziative legate alla bellezza per il corpo e al benessere per la mente; Be Active, (movimento e attività? fisica), Be Safe (inquinamento indoor e qualità? dell'aria). Oltre alla plenaria di apertura, il 25 maggio alle ore 9,30, dedicata al tema "Le nuove frontiere della ricerca: quali gli scenari più promettenti in ottica di longevità?" con eminenti esperti e ricercatori del settore per comprendere cosa dobbiamo attenderci per il futuro alla luce dei forti cambiamenti socioeconomici in atto e del progredire della ricerca, segnaliamo, tra gli altri, alcuni appuntamenti di particolare interesse. Tra questi, l'intervento del dottor Paolo Mariconti, che introduce nell'affascinante mondo dell'ipnosi e nei segreti dei mitocondri; la conferenza della dottoressa Romina Inés Cervigni, biologa nutrizionista e Responsabile scientifico della Fondazione Valter Longo, la quale parla di alimentazione e oncologia per illustrarci come quello che mangiamo possa prevenire i tumori e rinforzare anche l'efficacia delle terapie; Chiara Segrè e Agnese Collino, biologhe e supervise scientifiche

della Fondazione Umberto Veronesi, svelano i segreti dei centenari e le abitudini quotidiane che concorrono ad allungare la vita; il grande apneista Mike Maric, medico, coach e campione di apnea, illustra la sua scienza del respiro, mostrandoci come una corretta respirazione possa aiutare ciascuno di noi a combattere l'insonnia; Nelson Marmioli, professore emerito di Biotecnologie ambientali Università di Parma, ci aiuta invece a capire quali sono le piante in grado di purificare l'aria di casa, aiutandoci a combattere l'inquinamento indoor. Spiega il presidente del comitato scientifico Damiano Galimberti: "Oggi siamo in presenza di una sorta di 'rivoluzione copernicana' nella medicina, il cui obiettivo diventa quello di 'condizionare l'invecchiamento', ovvero rendere sereno il trascorrere degli anni in una condizione di essere umano sano, autonomo, libero, il più possibile, dalle patologie cronico-degenerative tipiche dell'età avanzata. Ciò porta a passare, quindi, da una medicina curativa a una medicina preventiva, che rimane la miglior arma a disposizione per preservare il proprio benessere". Per seguire gratuitamente in streaming tutti gli eventi e? sufficiente registrarsi sulla **p i a t t a f o r m a**

<https://wisesociety.it>. BE WISE - Longevity e Anti-Aging World Forum, organizzato da Wise Society, si avvale della partnership e della presenza di rappresentanti di importanti realtà? scientifiche, fra cui Associazione Italiana Medici Anti-Aging, Fondazione Umberto Veronesi, **Fondazione Valter Longo**, Organizzazione Mondiale della Sanità, Istituto Superiore di Sanità?, Osservatorio Internazionale dello Stress Ossidativo Università Popolare di Medicina degli Stili di Vita - Lifestyle Medicine, Società? Italiana di Medicina Ambientale, AssoBio - Associazione Nazionale delle Imprese di Trasformazione e Distribuzione di Prodotti Biologici, Confestetica, Federazione Nazionale Parafarmacie Italiane.

Alziamoci. La nutrizione cambia la vita

LINK: <https://www.mediakey.tv/leggi-news/alziamoci-la-nutrizione-cambia-la-vita>

Alziamoci. La nutrizione cambia la vita La Signora Lucia, seduta, racconta del male che l'ha afflitta oltre dieci anni fa e che si è ripresentato, con una metastasi, dopo sei anni e di come, fino a quel momento, non avesse mai pensato come una corretta alimentazione e un corretto stile di vita potessero contribuire in modo determinante a combattere la malattia e a realizzare il suo sogno: vedere crescere sua nipote. È questa la campagna di comunicazione della **Fondazione Valter Longo** che sarà in onda sulle reti Rai dal 21 al 27 febbraio e che è possibile visionare a questo link: <https://bit.ly/3oRaVy9> Uno dei pilastri della Fondazione riguarda proprio il supporto alla prevenzione e alla cura delle patologie oncologiche attraverso un regime alimentare e uno stile di vita corretto. È noto da secoli che ciò che mangiamo può avere un'influenza sulla salute. "Siamo ciò che mangiamo" affermava il filosofo tedesco Feuerbach già a metà dell'Ottocento. Da allora, la ricerca e la divulgazione hanno fatto molti passi avanti ed è sempre più noto che la corretta alimentazione può aiutare a

prevenire malattie come diabete, malattie cardiovascolari, autoimmuni, neurodegenerative e anche il cancro. Nonostante i progressi della scienza degli ultimi anni, oggi quasi una persona su due rischia di ammalarsi di tumore. La scienza, nel corso del tempo, è riuscita a ridurre il rischio di malattie mortali come quelle cardiovascolari e molte altre, ma sembra non aver avuto altrettanto successo contro il cancro. Il motivo risiede nel fatto che i tumori sono malattie complesse, in cui le cellule malate si nutrono molto più di quelle sane, soprattutto quando attaccate dalle terapie standard. Oltre a contribuire alla prevenzione delle malattie più diffuse, tra cui il cancro, l'alimentazione può entrare in campo anche nell'aiutare chi è già affetto da un tumore, migliorandone la qualità della vita. "La storia di Lucia è un messaggio di resilienza per sconfiggere la malattia, comune a tanti nostri pazienti e rappresenta, soprattutto, un appello: mangiar sano può davvero salvare la vita", dichiara Antonluca Matarazzo, Amministratore Delegato di **Fondazione Valter Longo** Onlus. "La

sana nutrizione - prosegue - e lo stile di vita corretto sono le armi più potenti che abbiamo a disposizione per porre le basi di una longevità sana e l'attività svolta quotidianamente da **Fondazione Valter Longo** è finalizzata a intervenire direttamente sull'invecchiamento nel corso del tempo, perché 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". 16/02/2022 |

Reggio Calabria - Record di longevità: il Professore **Valter Longo** cittadino onorario di Molochio

LINK: <https://www.strill.it/citta/reggio/2022/08/reggio-calabria-record-di-longevita-il-professore-valter-longo-cittadino-onorario-di-molochio/>



Reggio Calabria Record di longevità: il Professore **Valter Longo** cittadino onorario di Molochio 15:57 - 23 agosto 2022 L Aspromonte ospita una delle più alte concentrazioni di ultracentenari d'Italia e rappresenta un caso di studio per scienziati da tutto il mondo. Il territorio è protagonista del primo studio randomizzato in Italia sul ruolo di una particolare nutrizione che sposa la scienza e la dieta dei centenari locali, e che verrà condotto nei prossimi 18 mesi dalla **Fondazione Valter Longo** (RC). Venerdì 26 agosto il Comune di Molochio (RC) ospiterà la cerimonia di consegna della cittadinanza onoraria a **Valter Longo**, Presidente della Fondazione, Direttore del Programma di Ricerca su Longevità e Cancro presso l'IFOM di Milano e Direttore dell'Istituto di Longevità alla University of Southern California, nonché uno dei massimi esperti mondiali di tematiche legate alla nutrizione, alla genetica

e all'invecchiamento. La cerimonia avrà luogo alle 18.30 in Piazza Mons. Quattrone (in municipio, in caso di maltempo), alla presenza delle autorità e dei rappresentanti della società civile. Saranno presenti, oltre al Sindaco, Marco Giuseppe Caruso, il Presidente del GAL Batir, Emanuele Oliveri, il Direttore di Confagricoltura Calabria, Angelo Politi, la Presidente del Consiglio Comunale, Vita Malivindi, e il Vicesindaco, Domenico Garreffa. Come si legge nelle motivazioni del conferimento della cittadinanza onoraria, **Valter Longo** "ha condotto delle ricerche importantissime sulla longevità a Molochio ed è arrivato a capire che questa comunità è una delle più longeve al mondo. Facendo questo ha portato il piccolo centro aspromontano alla ribalta delle cronache internazionale e Molochio oggi, grazie a lui, è conosciuto in tutto il mondo come "il paese dei

centenari". Ancora oggi il professore, che fieramente ha sempre professato le sue origini molochiesi, conduce studi scientifici sulla nostra popolazione ed è impegnato in studi clinici indirizzati a diminuire l'insorgenza di determinate patologie". La Calabria ha un passato di stile di vita longevo, con alcuni paesi, come Molochio, che sono testimoni della sua tradizione caratterizzata da una dieta povera di proteine e carne e ricca di legumi e ingredienti vegetali. Tuttavia, negli ultimi decenni, sotto la spinta della realtà postmoderna, la Calabria, come altre aree del Mediterraneo, ha lentamente abbandonato le proprie abitudini ed usanze per omologarsi a una realtà globale perdendo gradualmente molte tradizioni, cultura e stile di vita che racchiudono un'antica saggezza e che hanno contribuito a creare il mito di una dieta portatrice di salute e longevità. Nel presente, la percentuale di

bambini e adolescenti in eccesso di peso tra le più alte in Europa e le malattie croniche maggiormente presenti nella popolazione calabrese in età adulta ci deve far riflettere sull'importanza di ritornare ad una nutrizione che riflette sia questo patrimonio storico, ma anche molti dati scientifici necessari a massimizzare l'opportunità di vivere fino a cento anni sani. Lo studio, presentato a Varapodio lo scorso 14 luglio, prevede l'adesione volontaria di un campione di almeno 500 partecipanti disposti a sottoporsi a cicli di regimi alimentari proposti dai nutrizionisti della **Fondazione Valter Longo** per una durata di circa 18 mesi. Come dichiara **Valter Longo**, "la Dieta della longevità è un tipo di alimentazione che unisce i cibi storicamente presenti sulla tavola delle persone più longeve alle scoperte scientifiche degli ultimi 30 anni. L'alto numero di centenari che caratterizza alcuni paesi della Calabria, infatti, suggerisce che la Dieta della longevità, che cambia con l'età, abbia avuto un ruolo importante nei record di longevità raggiunti da Molochio, Varapodio e alcuni Comuni limitrofi. La Dieta della longevità prevede soprattutto alimenti di origine vegetale come i

legumi, i cereali integrali, verdure, frutta a guscio e altri prodotti locali, tra cui i limoni. Quanto ad alimenti di origine animale, fino ai 65 anni prevede principalmente il consumo di pesce 2-3 volte alla settimana, soprattutto azzurro e di piccole dimensioni, data la miglior qualità nutrizionale e la minor presenza di inquinanti, in particolare di metalli pesanti. Dopo i 65 anni di età, il quantitativo di proteine (ma anche la varietà dei cibi, anche di origine animale) può aumentare, per contrastare la perdita di massa muscolare e ossea che si ha con l'età. È fondamentale, però, essere seguiti da un nutrizionista come quelli che lavorano per la nostra Fondazione".

La Calabria: terra di ultracentenari con la dieta della longevità. Al via lo studio promosso dalla **Fondazione Valter Longo**

LINK: <https://www.strill.it/citta/reggio/2022/07/la-calabria-terra-di-ultracentenari-con-la-dieta-della-longevita-al-via-lo-studio-promosso-dalla-...>



La Calabria: terra di ultracentenari con la dieta della longevità. Al via lo studio promosso dalla **Fondazione Valter Longo** 12:35 - 17 luglio 2022 Inaugurato a Varapodio il primo studio randomizzato sugli effetti di specifici regimi alimentari. Alla cerimonia hanno partecipato, oltre al Prof. **Valter Longo**, della University of Southern California e Presidente della **Fondazione Valter Longo**, anche: il Sindaco di Varapodio, Orlando Fazzolari; Amalia Bruni, consigliere regionale, Giuseppe Passarino, professore di genetica presso l'Università della Calabria; Antonluca Matarazzo, AD **Fondazione Valter Longo** Onlus; Romina Inés Cervigni, Responsabile scientifico **Fondazione Valter Longo** Onlus; Alberto Montesanto, Università della Calabria; Antonella Pellegrino, biologa nutrizionista. Lo studio è realizzato in collaborazione

con la University of Southern California, l'Università della Calabria e l'Università di Palermo. La cerimonia è stata realizzata con il supporto e patrocinio della Città Metropolitana di Reggio Calabria Varapodio (RC), 18 luglio 2022 L'Aspromonte ospita una delle più alte concentrazioni di ultracentenari d'Italia e rappresenta un caso di studio per scienziati da tutto il mondo. Il territorio è protagonista del primo studio randomizzato in Italia sul ruolo di una particolare nutrizione che sposa la scienza e la dieta dei centenari locali, e che verrà condotto nei prossimi 18 mesi dalla **Fondazione Valter Longo**. Giovedì 14 luglio il Comune di Varapodio (RC) ha ospitato la cerimonia di lancio dello studio che coinvolgerà le comunità dei Comuni di Varapodio, Molochio e Oppido Mamertina e altre aree limitrofe. Oltre a **Valter Longo**, Direttore del Programma di Ricerca su

Longevità e Cancro presso l'IFOM di Milano e Direttore dell'Istituto di Longevità alla University of Southern California - Davis School of Gerontology di Los Angeles, hanno partecipato tra gli altri: il Sindaco di Varapodio, Orlando Fazzolari; Amalia Bruni, consigliere regionale; Giuseppe Passarino, professore di genetica presso l'Università della Calabria; Antonluca Matarazzo, AD **Fondazione Valter Longo** Onlus; Romina Inés Cervigni, Responsabile scientifico **Fondazione Valter Longo** Onlus; Alberto Montesanto, Università della Calabria; Antonella Pellegrino, biologa nutrizionista. L'evento è stato realizzato con il supporto e patrocinio della Città Metropolitana di Reggio Calabria. A questo proposito il sindaco facente funzioni dell'Ente di Palazzo Alvaro ha inviato un messaggio agli organizzatori della **Fondazione Valter Longo**,

portato nell'occasione dal Dottor Domenico Laurendi, Presidente dell'Associazione Italiana Biologi e componente della task force sanità del Comune di Reggio Calabria, esprimendo il più vivo apprezzamento per il progetto proposto. Il nostro territorio ha affermato Versace è orgoglioso di poter accogliere lo studio scientifico proposto dalla Fondazione del Dottor **Valter Longo**, che ringraziamo per l'attenzione che ha dimostrato nei confronti del borgo di Varapodio e dell'intera area metropolitana. La Città Metropolitana sarà lieta di poter collaborare con il progetto di ricerca della Fondazione sul tema della nutrizione e dei legami connessi alla longevità, rivolgendo un convinto plauso per la capacità di coinvolgere il territorio e le competenze di tanti validi professionisti che operano nel nostro contesto territoriale per l'obiettivo di migliorare la qualità della vita dei nostri concittadini. Lo studio è realizzato in collaborazione con la University of Southern California, l'Università della Calabria e l'Università di Palermo. Come dichiarato da **Valter Longo**, "la Dieta della Longevità è un tipo di alimentazione che raccoglie una varietà di cibi presenti

sulla tavola delle persone più longeve e dei propri antenati. L'alto numero di centenari che caratterizza alcuni paesi della Calabria, infatti, suggerisce un'ottimizzazione di vari comportamenti in grado di aumentare l'aspettativa di vita. A livello alimentare, la dieta della longevità prevede soprattutto alimenti di origine vegetale come i cereali, le verdure, i legumi, la frutta a guscio e altri prodotti locali, tra cui i limoni. Come alimenti di origine animale, si prevede esclusivamente il consumo di pesce per 3-4 pasti alla settimana, soprattutto azzurro e di piccole dimensioni, data la miglior qualità nutrizionale e la minor presenza di inquinanti e di metalli pesanti, in particolare". Per Amalia Bruni, consigliere regionale, "in una regione come la Calabria dove l'aspettativa di vita è in media di due anni in meno rispetto a quella nazionale e il diabete, l'ipertensione, l'obesità femminile e infantile e le malattie multiple associate sono le più alte d'Italia, il tema della prevenzione attraverso il controllo dei fattori di rischio con l'alimentazione sarà la questione capitale che questa terra dovrà affrontare in maniera sistematica. Il progetto presentato a Varapodio da **Valter Longo** è nel solco

importantissimo da tracciare e diffondere".

'Alziamoci. La nutrizione cambia la vita'. Sulle reti Rai la nuova campagna della **Fondazione Valter Longo**

LINK: <https://youmark.it/ym-forgood/alziamoci-la-nutrizione-cambia-la-vita-sulle-reti-rai-la-nuova-campagna-della-fondazione-valter-longo/>

'Alziamoci. La nutrizione cambia la vita'. Sulle reti Rai la nuova campagna della **Fondazione Valter Longo** 16 Febbraio 2022 Dal 21 al 27 febbraio va in onda sulle reti Rai la campagna di comunicazione sociale della **Fondazione Valter Longo** per la prevenzione e la cura del cancro attraverso una corretta alimentazione. La Signora Lucia, seduta, racconta del male che l'ha afflitta oltre dieci anni fa e che si è ripresentato, con una metastasi, dopo sei anni e di come, fino a quel momento, non avesse mai pensato come una corretta alimentazione e un corretto stile di vita potessero contribuire in modo determinante a combattere la malattia e a realizzare il suo sogno: vedere crescere sua nipote. Uno dei pilastri della Fondazione riguarda proprio il supporto alla prevenzione e alla cura delle patologie oncologiche attraverso un regime alimentare e uno stile di vita corretto.

Varapodio, Amalia Bruni: "Fondamentale studio di **Valter Longo** su longevità"

LINK: <https://ildispaccio.it/calabria/reggio-calabria/2022/07/15/varapodio-amalia-bruni-fondamentale-studio-di-valter-longo-su-longevita/>

Varapodio, Amalia Bruni: Fondamentale studio di **Valter Longo** su longevità 15/07/2022, 10:44 In una regione come la Calabria dove l'aspettativa di vita è in media di due anni in meno rispetto a quella nazionale e il diabete, l'ipertensione, l'obesità femminile e infantile e le malattie multiple associate sono le più alte d'Italia, il tema della prevenzione attraverso il controllo dei fattori di rischio con l'alimentazione sarà la questione capitale che questa terra dovrà affrontare in maniera sistematica. Il progetto presentato a Varapodio da **Valter Longo** è nel solco importantissimo da tracciare e diffondere. La nostra popolazione calabrese, come del resto nel mondo, invecchia sempre di più ma è contemporaneamente anche quella con la peggiore salute rispetto alle altre regioni e la più povera d'Europa. Peggior salute significa pessima qualità di vita e conseguentemente spesa sanitaria enorme. La nostra sanità commissariata da oltre un decennio e l'incapacità gestionale ha impedito non solo la riorganizzazione e la nascita

di ospedali e strutture adeguate ma anche la capacità di comprendere e insegnare alla collettività che assumere stili di vita idonei e lavorare sulla prevenzione sia fondamentale. Ricordiamoci che una collettività informata e competente è anche in grado di assumere scelte corrette. Afferma la Consigliera regionale Amalia Bruni. **Valter Longo** è un ricercatore di origini calabresi, notissimo per i suoi studi e ricerche sull'alimentazione e che hanno già dimostrato avere un impatto positivo sui tumori e più in generale sui fattori di rischio e la longevità. Il progetto che coinvolgerà la popolazione di Varapodio, Molochio, Oppido Mamertina e altre aree limitrofe, avrà il compito di dimostrarlo su un'ampia scala. Lo studio durerà 18 mesi e saranno arruolate 400 persone tra i 30 e i 65 anni con almeno un fattore di rischio che saranno divise in tre gruppi con tre tipi di alimentazione diversa, la dieta mima digiuno, quella della longevità e coloro che si continueranno ad alimentare come al solito. Sarà dunque possibile fare i confronti tra i tre gruppi, consentire di misurare la

riduzione dei fattori di rischio ma anche, e questo sarà compito del professor Passarino e dei suoi ricercatori dell'UNICAL, verificare se tutto questo comporti anche la variazione del DNA dei telomeri che sono quei pezzetti dei cromosomi la cui lunghezza è direttamente correlata alla durata della vita. Una dimostrazione efficace che l'alimentazione influisce sulla durata di vita. L'importanza del lavoro e dei risultati scientifici che ne conseguiranno non solo porteranno la Calabria sulle riviste di tutto il mondo ma serviranno a dare un messaggio forte e giusto alla politica e al management della sanità che deve saper programmare e indicare la strada giusta da seguire in questa nostra Calabria. Altro aspetto importante e fondamentale da sottolineare è l'interazione efficace tra il Comune di Varapodio e i ricercatori che hanno permesso una progettualità, finanziata non solo dalla **Fondazione Valter Longo** ma anche dalla Regione con il progetto dei borghi per un milione e mezzo di euro e che ha legato il miglioramento strutturale

dell ambiente alla salute dei cittadini. Ci auguriamo dunque che la Calabria riesca a diffondere le buone pratiche e ad esportare nel mondo l'elisir di lunga vita, come del resto sottolineato dal National Geographic che già da parecchio tempo aveva attenzionato l'area di Molochio e Varapodio per la numerosità dei centenari. In sintesi una bella pagina di come scienza e ricerca applicate e istituzioni possono efficacemente lavorare per migliorare la qualità di vita della collettività. Una Strada Maestra, conclude Bruni.

Alimentazione, nella Calabria dei centenari studio 'testerà' dieta longevità

LINK: <https://www.lifestyleblog.it/blog/2022/06/alimentazione-nella-calabria-dei-centenari-studio-testera-dieta-longevita/>



Alimentazione, nella Calabria dei centenari studio 'testerà' dieta longevità adnkronos (Adnkronos) - Uno studio scientifico sulle orme di un passato 'glorioso', quello di una delle cosiddette 'zone blu' del Pianeta, territori che vantano concentrazioni record di ultracentenari. Una di queste terre di 'Matusalemme' è in Calabria, comprende alcuni Comuni in provincia di Reggio, nel cuore dell'Aspromonte. Diversi scienziati hanno studiato a lungo i segreti di questi over 100, la loro alimentazione. Una tradizione che si è persa nel tempo, con l'avanzare degli stili di vita moderni. Ma che rivive nella dieta della longevità, messa a punto dagli stessi studiosi che ora vogliono testarne gli effetti proprio sulla popolazione di quell'area. Uno di questi scienziati è **Valter Longo**, noto per i suoi studi sui centenari e sul menu 'elisir' di lunga vita. Insieme a un'équipe di ricercatori

l'esperto sarà sabato 25 giugno a Varapodio, piccolo comune calabrese dal quale avrà inizio il percorso di questa nuova ricerca. Si terrà qui la cerimonia di lancio dello studio sulla longevità sana proposto in Italia dalla **Fondazione Valter Longo**. Si tratta, spiegano gli esperti in una nota, "del primo studio randomizzato in Italia sul ruolo di una particolare nutrizione che sposa la scienza e la dieta dei centenari locali, e che verrà condotto nei prossimi 18 mesi". Obiettivo: testare gli effetti della dieta della longevità per ridurre la percentuale di massa grassa, migliorare la composizione corporea, la salute e l'età biologica della comunità dei Comuni di Varapodio, Molochio e Oppido Mamertina e altre aree limitrofe. Sabato 25 giugno partirà il reclutamento dei volontari. Oltre a **Valter Longo**, direttore del Programma di ricerca su longevità e cancro dell'Ifom di Milano e

direttore dell'Istituto di longevità alla University of Southern California - Davis School of Gerontology di Los Angeles, parteciperanno alla cerimonia Giuseppe Passarino e Alberto Montesanto, professori dell'università della Calabria, e Alberto Mirisola, professore dell'università di Palermo, nonché i rappresentanti delle istituzioni coinvolte e della **Fondazione Valter Longo**. La Calabria, evidenziano gli esperti, "ha un passato di stile di vita longevo, con alcuni Paesi che sono testimoni della sua tradizione caratterizzata da una dieta povera di proteine e carne e ricca di legumi e ingredienti vegetali". Tuttavia, negli ultimi decenni, come altre aree del Mediterraneo anche questa terra "ha lentamente abbandonato le proprie abitudini ed usanze per omologarsi a una realtà globale perdendo gradualmente molte tradizioni, cultura e stile di vita che racchiudono

un'antica saggezza e che hanno contribuito a creare il mito di una dieta portatrice di salute e longevità", osservano i promotori del nuovo studio. Nel presente, "la percentuale di bambini e adolescenti in eccesso di peso tra le più alte in Europa e le malattie croniche maggiormente presenti nella popolazione calabrese in età adulta ci deve far riflettere sull'importanza di ritornare ad una nutrizione che rispecchia sia questo patrimonio storico, ma anche molti dati scientifici necessari a massimizzare l'opportunità di vivere fino a cento anni sani". Questo lo spirito dello studio. L'adesione volontaria dei partecipanti al progetto prevede una visita nutrizionale (fase di arruolamento) e un prelievo ematico per la determinazione di eventuali fattori di rischio per la salute. Saranno poi contestualmente indirizzati ad effettuare visite nutrizionali realizzate dagli specialisti che aderiscono allo studio e coordinati e supervisionati dai biologi nutrizionisti della **Fondazione Valter Longo**, specializzati nella dieta della longevità. Durante la visita nutrizionale saranno comunicate le indicazioni per la successiva adesione al percorso che comprende 4 visite nutrizionali, di cui

l'ultima opzionale, nell'arco di 18 mesi e due prelievi ematici a distanza di un anno l'uno dall'altro. La giornata di sabato 25 giugno a Varapodio sarà dedicata a visite nutrizionali gratuite per i cittadini e alla raccolta delle adesioni volontarie allo studio.

Retreat di primavera: le migliori destinazioni wellness in Calabria

LINK: <https://www.ad-italia.it/gallery/retreat-primavera-wellness-calabria-villa-paola-capovaticano-resort/>



Retreat di primavera: le migliori destinazioni wellness in Calabria di Elisa Mencarelli 1 aprile 2022 Facebook Twitter Pinterest Capovaticano Resort Thalasso Spa. Dalla Cosa degli Dei a Tropea, la Calabria è pronta ad accogliere gli ospiti in occasione delle vacanze di primavera. Ecco gli indirizzi all'insegna del benessere per rigenerarsi in armonia con la natura. Capovaticano Resort Thalasso Spa e Villa Paola inaugurano la nuova stagione La leggenda racconta che anche Ulisse fosse passato dalla profetessa per richiedere un vaticinio (Vaticinium è infatti l'origine del nome di Capo Vaticano) e che fosse rimasto conquistato dai tramonti su Stromboli, il vulcano che si erge proprio davanti al promontorio del Capo Vaticano. Tra quasi 800 chilometri di costa, borghi ricchi di fascino e storia, paesaggi mozzafiato e un patrimonio culinario tutta da scoprire, la Calabria è una regione da

vivere in ogni stagione. Questo è particolarmente vero in primavera, quando le prime giornate di sole la rendono meta ideale per una vacanza dedita al relax e al risveglio dei sensi. Una destinazione piena di fascino e mistero che ancora non cessa di lasciare a bocca aperta i visitatori e che lascerà il segno anche nei partecipanti di questi ritiri trasformativi, nati proprio per regalare una nuova energia e vitalità. Villa Paola Villa Paola. Dall'1 al 3 aprile Villa Paola, fedele alla sua anima più spirituale, aprirà i suoi giardini incantati alla meditazione sonora e allo yoga con la partecipazione dell'artista Marianne Mirage. Conosciuta ai più come cantautrice, è anche un'esperta insegnante di yoga, meditazione e arti olistiche. Guidati da Marianne, i partecipanti allo yoga retreat 'The human nature' potranno vivere un weekend di pratiche di yoga pranayama e canti liberatori godendo della

bellezza circostante: la vista sul mare azzurro di Tropea, il meraviglioso giardino a terrazzi in fiore, ricco di piante mediterranee, e la possibilità di un tuffo nella scenografica piscina a sfioro di Villa Paola. Ristorante De' Minimi, Villa Paola. In programma anche un picnic nell'orto della Villa, dove raccogliere frutta e verdura di stagione: l'occasione per provare la cucina territoriale e leggera del ristorante De' Minimi, ispirata alla dieta dei frati minimi di San Francesco di Paola, che nel XVI secolo abitavano il convento. Capovaticano Resort Thalasso Spa Capovaticano Resort Thalasso Spa. Il viaggio verso il benessere psicofisico si sposta poi al Capovaticano Resort Thalasso Spa. Il lussuoso resort con l'unico centro di thalassoterapia di tutta la Calabria ospiterà dal 22 al 25 aprile, in concomitanza con la giornata della terra e il ponte del 25 aprile, lo yoga retreat The shape of water. Marianne Mirage

insegnerà ai partecipanti ad accordare i propri chackra con l'aiuto dell'acqua, affinché il corpo impari a muoversi in totale libertà. Una 3 giorni di pratiche yoga davanti al mare e al tramonto, sessioni di spa nelle piscine di acqua marina del resort e tante altre attività per il risveglio dei cinque sensi, tra queste la meditazione olfattiva con olii essenziali di erbe officinali del territorio e una visita alle piantagioni con tanto di workshop sulla distillazione. Per i palati più eterei, un menù vegetariano studiato dagli chef del ristorante del resort: il Mantineo, dedicato alla sacerdotessa Manto, che si dice predicesse il futuro ai naviganti prima che si dirigessero verso i temibili Scilla e Cariddi. Capovaticano Resort Thalasso Spa. Proseguendo nella stagione, dal 2 al 5 giugno 2022 sarà la volta di sprigionare tutta la creatività nel Creative Energy Retreat condotto da Natalia Resmini, pittrice e illustratrice di moda con la passione per il surf. Sempre a Capovaticano Resort, Natalia porterà i partecipanti alla scoperta del potere terapeutico dell'arte, dell'attività fisica e del mare con workshop di disegno, escursioni verso calette sperdute. Capovaticano Resort

Thalasso Spa, vocato al benessere psico-fisico dei p r o p r i ospiti, combina armonicamente i pilastri del vivere bene: alimentazione, movimento e sonno. I menu premiamo le materie prime del territorio (l'80% di prodotti impiegati nella cucina è calabrese). I piatti in carta, rielaborati con estro e modernità dagli chef del resort, sono avallati da nutrizionisti di una fondazione di respiro internazionale, la **Fondazione Valter Longo**. Le attività fisiche da fare in struttura tutta la stagione spaziano dalle sessioni di yoga e pilates, alle lezioni di stand up paddle, alle escursioni in e-bike per lanciarsi alla scoperta di un territorio ancora ricco di sorprese. Pinterest 1/11 Native Share Capovaticano Resort Thalasso Spa Pinterest 2/11 Native Share Capovaticano Resort Thalasso Spa Pinterest 3/11 Native Share Capovaticano Resort Thalasso Spa Pinterest 4/11 Native Share Capovaticano Resort Thalasso Spa Pinterest 5/11 Native Share Capovaticano Resort Thalasso Spa Pinterest 6/11 Native Share Capovaticano Resort Thalasso Spa Pinterest 7/11 Native Share Capovaticano Resort Thalasso Spa Pinterest 8/11

Native Share Villa Paola
Pinterest 9/11 Native Share
Villa Paola Pinterest 10/11
Native Share Villa Paola
Pinterest 11/11 Native
Share Villa Paola

Riapre il Capovaticano Resort Thalasso Spa

LINK: <http://www.advtraining.it/news/78102-riapre-il-capovaticano-resort-thalasso-spa>

Riapre il Capovaticano Resort Thalasso Spa 28 Marzo 2022 Capovaticano Resort Thalasso Spa, la prima wellness destination sulla costa tirrenica in Calabria a Capo Vaticano, chiamata anche Costa degli Dei, apre le porte ai primi ospiti per la stagione 2022 il prossimo 15 aprile. L'elegante rifugio sul mare Mediterraneo, dal design moderno e minimale si erge tra la verdeggiante macchia mediterranea e le acque cristalline in maniera armonica con l'ambiente circostante, su una lunga spiaggia bianca di sabbia fine. L'isola di Stromboli si trova esattamente di fronte al promontorio di Capo Vaticano e alla spiaggia del Capovaticano Resort Thalasso Spa. Capovaticano è soprattutto un wellness resort per vacanze rigeneranti in uno scenario naturale unico. In fondo allo stivale, in una rotta ancora poco esplorata dal turismo di massa, è una destinazione dedita al benessere degli ospiti, che possono nutrire il corpo e la mente, scoprendo il territorio in maniera autentica, attraverso la cucina e l'enologia locale, praticando yoga al tramonto, godendosi massaggi all'aria aperta

vista mare o trattamenti specifici nella Thalasso Spa, unica in Calabria. L'azione curativa del mare e del clima marino, attraverso la talassoterapia, è parte integrante di questo viaggio trasformativo. Tutti i miti e le leggende attorno al luogo dove sorge Capovaticano Resort sono accomunati dalla capacità di questo posto magico di aprire la mente, far "vedere il futuro" (da cui il nome vaticinium), entrare in contatto con la propria spiritualità, il divino e la natura. Come i naviganti di un tempo, gli ospiti ancora oggi possono iniziare questo viaggio ed entrare in una dimensione ultraterrena, praticando la meditazione, attraverso pratiche di rilassamento del corpo e della mente, liberare la propria creatività attraverso percorsi, ritiri esperienziali e laboratori artistici. Capovaticano Resort Thalasso Spa combina armonicamente i pilastri del vivere bene: alimentazione, movimento e sonno. I menu premiano le materie prime del territorio (l'80% di prodotti impiegati nella cucina è calabrese). I piatti in carta, rielaborati con estro e modernità dagli chef del resort, sono avallati da nutrizionisti di una

fondazione di respiro internazionale, la **Fondazione Valter Longo**, scienziato basato a Los Angeles ma di origine calabrese, che nel 2018 è stato nominato dalla rivista Time una delle 50 persone più influenti al mondo. I nutrizionisti della Fondazione Longo hanno creato per il resort dei piatti della longevità che combinano i principi nutrizionali alle materie prime locali del territorio calabrese, direttamente dai presidi slow food e dall'azienda agricola di Capovaticano Resort. Le attività fisiche da fare in struttura tutta la stagione non si limitano alle sessioni di yoga e pilates, ma spaziano dalle lezioni di stand up paddle alle escursioni in e-bike per lanciarsi alla scoperta di un territorio ancora ricco di sorprese. Capovaticano Resort sarà la destinazione ideale per le prime fughe di primavera già dal weekend di Pasqua, permettendo agli ospiti di non perdersi una Pasqua all'insegna della tradizione con tanto di pranzo pasquale della domenica in stile calabrese e, finalmente, la Pasquetta all'aria aperta, con barbecue vista mare a due passi dalla spiaggia in

omaggio alla tradizionale
gita fuori porta del lunedì
dell'Angelo.

In Calabria terra il primo studio sulla dieta della longevità

LINK: <https://altraeta.it/in-calabria-terra-il-primo-studio-sulla-dieta-della-longevita/>

In Calabria terra il primo studio sulla dieta della longevità 5 Luglio 2022 Home > Magazine > Salute e benessere > In Calabria terra il primo studio sulla dieta della longevità L'Aspromonte ospita una delle più alte concentrazioni di ultracentenari d'Italia e rappresenta un caso di studio per scienziati da tutto il mondo. Per questo motivo la Calabria, terra sinonimo di longevità, diventa protagonista del primo studio randomizzato in Italia sul ruolo di una particolare nutrizione che sposa la scienza e la dieta dei centenari locali, e che verrà condotto nei prossimi 18 mesi dalla **Fondazione Valter Longo**. Giovedì 14 luglio il Comune di Varapodio (RC) ospiterà la cerimonia di lancio dello studio che coinvolgerà le comunità dei Comuni di Varapodio, Molochio e Oppido Mamertina e altre aree limitrofe. Oltre a **Valter Longo**, direttore del Programma di Ricerca su Longevità e Cancro presso l'Ifo di Milano e direttore dell'Istituto di Longevità alla University of Southern California - Davis School of Gerontology di Los Angeles, parteciperanno: Orlando Fazzolari, sindaco di

Varapodio, Giuseppe Passarino, professore di genetica presso l'Università della Calabria, Antonluca Matarazzo, ad **Fondazione Valter Longo** Onlus, Romina Inés Cervigni, responsabile scientifico **Fondazione Valter Longo** Onlus, Alberto Montesanto, Università della Calabria e Antonella Pellegrino, biologa nutrizionista. La Calabria ha un passato di stile di vita longevo, con alcuni paesi che sono testimoni della sua tradizione caratterizzata da una dieta povera di proteine e carne e ricca di legumi e ingredienti vegetali. Tuttavia, negli ultimi decenni, sotto la spinta della realtà postmoderna, questa regione, come altre aree del Mediterraneo, ha lentamente abbandonato le proprie abitudini e usanze per omologarsi a una realtà globale perdendo gradualmente molte tradizioni, cultura e stile di vita che racchiudono un'antica saggezza e che hanno contribuito a creare il mito di una dieta portatrice di salute e longevità. Nel presente, la percentuale di bambini e adolescenti in eccesso di peso tra le più alte in Europa e le malattie croniche maggiormente

presenti nella popolazione calabrese in età adulta ci deve far riflettere sull'importanza di ritornare a una nutrizione che riflette sia questo patrimonio storico, ma anche molti dati scientifici necessari a massimizzare l'opportunità di vivere fino a cento anni sani. L'adesione volontaria dei partecipanti al progetto prevede una visita nutrizionale (fase di arruolamento) e un prelievo ematico per la determinazione di eventuali fattori di rischio per la salute. Saranno poi contestualmente indirizzati a effettuare visite nutrizionali realizzate dagli specialisti che aderiscono allo studio e coordinati e supervisionati dai biologi nutrizionisti della **Fondazione Valter Longo**, specializzati nella dieta della longevità. Durante la visita nutrizionale saranno comunicate le indicazioni per la successiva adesione al percorso che comprende quattro visite nutrizionali, di cui l'ultima opzionale, nell'arco di 18 mesi e due prelievi ematici a distanza di un anno l'uno dall'altro. La serata del 14 luglio a Varapodio sarà dedicata a visite nutrizionali gratuite per i cittadini e alla raccolta

delle adesioni volontarie allo studio. Per partecipare volontariamente e gratuitamente allo studio, scrivere a varapodio@fondazionevalterlongo.org, tel. 0966 81135. Ulteriori informazioni riguardo alla Dieta della Longevità sul sito della **Fondazione Valter Longo** Onlus. La dieta della longevità La dieta della longevità è un tipo di alimentazione ideato da **Valter Longo** e basato su 5 pilastri della longevità che ha l'obiettivo di prolungare la gioventù il più a lungo possibile, minimizzando le malattie. Si basa su un'alimentazione che unisce tradizione e scienza, ricca di cibi selezionati tra la grande varietà presente sulla tavola dei centenari e dei propri antenati. L'alto numero di centenari che caratterizza alcuni paesi della Calabria suggerisce un'ottimizzazione di vari comportamenti in grado di aumentare l'aspettativa di vita. A livello alimentare, la dieta della longevità prevede soprattutto alimenti di origine vegetale come i cereali, le verdure, i legumi, la frutta a guscio e altri prodotti locali, tra cui i limoni. Come alimenti di origine animale, si prevede esclusivamente il consumo di pesce per 3-4 pasti alla settimana, soprattutto azzurro e di piccole dimensioni, data la miglior

qualità nutrizionale e la minor presenza di inquinanti e di metalli pesanti in particolare. L'uso dell'acqua locale rientra tra le abitudini di queste popolazioni e lo studio mira anche a valorizzarne il consumo. La Dieta della Longevità comprende anche due tipi diversi di digiuno: quello notturno, di 12 ore, e la dieta mima digiuno periodica (un ciclo di 5 giorni ogni tre mesi). La dieta mima digiuno La dieta mima digiuno è un protocollo alimentare ipocalorico interamente vegetale nato da un percorso più che ventennale di ricerche scientifiche, che migliora i livelli di molti fattori di rischio e di marcatori associati all'invecchiamento e alle malattie correlate all'avanzare dell'età. I primi studi scientifici su questo tipo di dieta sono stati condotti e sponsorizzati dal National Institute of Health, dal National Cancer Institute e dal National Institute on Aging negli Stati Uniti. Il protocollo dura cinque giorni e prevede un apporto calorico di 1100 kcal il 1° giorno e indicativamente di 800 kcal dal 2° al 5° giorno. Questo programma dietetico è pensato per promuovere il naturale processo di rigenerazione e ringiovanimento biologico dell'organismo. Perché la

dieta della longevità dovrebbe avere un effetto sulla longevità Gli effetti della dieta della longevità, e di talune pratiche di digiuno in essa previste, potrebbero avere ripercussioni positive sulle condizioni di salute generale inducendo cambiamenti nei livelli di glucosio, e di altri biomarcatori come pressione arteriosa, insulina, colesterolo, trigliceridi, emoglobina glicata, marcatori di infiammazione e di invecchiamento. Si analizzerà anche l'insulino-simile IGF-1 (Insulin-like Growth Factor), un fattore di crescita associato ad un aumento in numerose patologie metaboliche, e che viene ridotto grazie a questo tipo di alimentazione. Chi è coinvolto nello studio Lo studio è monitorato da biologi nutrizionisti specializzati nella Dieta della Longevità della **Fondazione Valter Longo** che daranno ai partecipanti, che volontariamente aderiranno allo studio, le indicazioni su come sottoporsi gratuitamente al trattamento in questo percorso di miglioramento della propria condizione clinica.

Calabria "laboratorio"ultracentenari con dieta longevità

LINK: https://www.ansa.it/calabria/notizie/speciali/2022/07/24/calabria-laboratorioultracentenari-con-dieta-longevita_498ba31a-aa10-47ef-a268-b63b...



Calabria "laboratorio"ultracentenari con dieta longevità In Aspromonte parte studio **Fondazione Valter Longo** Redazione ANSA VARAPODIO 24 luglio 2022 12:27 © ANSA (ANSA) - VARAPODIO, 24 LUG - Ospita una delle più alte concentrazioni di ultracentenari d'Italia e rappresenta, assieme alla Sardegna, un caso di studio per la comunità scientifica mondiale. E' il "laboratorio a cielo aperto della longevità", un'area dell'Aspromonte che comprende i comuni di Varapodio, Molochio, Oppido Mamertina e alcune altre zone limitrofe, in tutto una ventina di centri, scelta adesso per effettuare in Italia un primo studio randomizzato incentrato sul ruolo di una particolare nutrizione che sposi i progressi della scienza e la dieta dei centenari locali. La ricerca verrà condotta nei prossimi 18 mesi dalla **Fondazione Valter Longo**, in collaborazione con la University of Southern

California, l'Università della Calabria e l'Università di Palermo e coinvolgerà 500 pazienti con l'obiettivo dichiarato di determinare se si possono ridurre i fattori di rischio per le malattie e l'età biologica della comunità dei partecipanti. Lo start all'iniziativa scientifica è stato dato a Varapodio proprio da **Valter Longo**, biogerontologo e biologo cellulare italo-americano noto per i suoi studi sul ruolo dei geni del digiuno e della risposta nutriziva sull'invecchiamento e sulle malattie della protezione cellulare. Longo, i cui genitori sono originari della Calabria, terra che anche lui conosce bene per averci trascorso lunghi periodi di vacanza in giovane età, è direttore del Programma di Ricerca su Longevità e Cancro dell'Ifo di Milano e a capo dell'Istituto di Longevità alla University of Southern California - Davis School of Gerontology di Los Angeles. "La Dieta della Longevità - ha detto lo scienziato e ricercatore italo

americano, illustrando le caratteristiche dello studio - è un tipo di alimentazione che unisce i cibi storicamente presenti sulla tavola delle persone più longeve alle scoperte scientifiche degli ultimi 30 anni. L'alto numero di centenari che caratterizza alcuni paesi della Calabria, infatti, suggerisce che la Dieta della Longevità, che cambia con l'età, abbia avuto un ruolo importante nei record di centenari raggiunti da Molochio, Varapodio e alcuni comuni limitrofi. La Dieta della Longevità - ha aggiunto lo Longo - prevede un'alimentazione a base soprattutto di alimenti di origine vegetale come i legumi, i cereali integrali, verdure, frutta a guscio e altri prodotti locali, tra cui i limoni. Quanto ad alimenti di origine animale, fino ai 65 anni è contemplato principalmente il consumo di pesce 2-3 volte alla settimana, soprattutto azzurro e di piccole dimensioni, data la miglior qualità nutrizionale e la

minor presenza di inquinanti, in particolare di metalli pesanti. Dopo i 65 anni di età, il quantitativo di proteine (ma anche la varietà dei cibi, anche di origine animale) può aumentare, per contrastare la perdita di massa muscolare e ossea che si ha con l'età. È fondamentale, però, essere seguiti da un nutrizionista come quelli che lavorano per la **Fondazione Valter Longo**". In particolare lo studio si svilupperà attraverso una dieta 'mimadigiuno', a base vegetale e ipocalorica, con basse proteine e zuccheri, capace di ridurre i fattori di rischio o in alcuni casi di riportare alla normalità pazienti alle prese con malattie come il diabete. "L'amministrazione comunale di Varapodio, la **Fondazione Valter Longo** e le università della Calabria e di Palermo - ha detto il sindaco del centro aspromontano, Orlando Fazzolari - lavoreranno assieme per portare a termine questo studio su un territorio che comprende una ventina di Comuni della Piana di Gioia Tauro, su un campione di almeno 500 persone". Alla presentazione dello studio oltre a Longo e Fazzolari; (in rappresentanza della Città Metropolitana di Reggio Calabria), hanno partecipato Amalia Bruni, scienziata e consigliere

regionale, Giuseppe Passarino, professore di genetica all'Università della Calabria; Antonluca Matarazzo, Ad **Fondazione Valter Longo** Onlus; Romina Inés Cervigni, responsabile scientifico **Fondazione Valter Longo** Onlus; Alberto Montesanto, Università della Calabria; Antonella Pellegrino, biologa nutrizionista. (ANSA). Archiviato in Ottieni il codice embed

Ogni anno nel mondo 3 milioni decessi collegati a obesità

LINK: https://www.asknews.it/cronaca/2022/03/01/ogni-anno-nel-mondo-3-milioni-decessi-collegati-a-obesita-c3%a0-pn_20220301_00224

Salute Martedì 1 marzo 2022 - 17:17 Ogni anno nel mondo 3 milioni decessi collegati a obesità Oms, se non si inverte rotta nel 2030 70% popolazione sarà sovrappeso Roma, 1 mar. (asknews) - Secondo le proiezioni dell'Organizzazione Mondiale della Sanità, se non si inverte la rotta urgentemente nel 2030 avremo quasi un raddoppio dell'obesità che sommata al sovrappeso costituirà circa il 70% della popolazione globale. Ad oggi, i decessi attribuibili direttamente all'obesità sono circa 3 milioni all'anno nel mondo, rappresentando, obesità e sovrappeso, il quinto più importante fattore di rischio per mortalità globale e si tenga presente che un obeso grave riduce la propria aspettativa di vita di circa 10 anni e ne passa ben venti in condizioni di disabilità. La situazione italiana, in materia di alimentazione, è particolarmente preoccupante. Circa 4 bambini su 10 in Italia sono sovrappeso o obesi e quindi a rischio di sviluppare ora e nel futuro malattie non trasmissibili come ad esempio cancro, diabete, malattie autoimmuni. Il problema, chiaramente, non

riguarda solo i ragazzi, poiché, se guardiamo i dati relativi alla situazione a livello mondiale, circa il 39% della popolazione adulta è in sovrappeso o obesa. Dai dati ISTAT emerge che in Italia il 46% degli adulti è in sovrappeso, mentre 1 persona su 10 è obesa. Il 4 marzo prossimo si celebra il World Obesity Day 2022 e Fondazione Valter Longo specializzata nell'attività di ricerca e cura, in relazione alle problematiche legate all'alimentazione, è costantemente impegnata per evitare il protrarsi di tale primato favorendo un'adeguata educazione alimentare anche da un punto di vista terapeutico. Dall'assistenza sanitaria in ambito nutrizionale svolta presso la Fondazione Valter Longo emerge che i pazienti obesi che seguono una dieta della longevità (alimentazione ricca di cereali integrali, verdura e basse quantità di grassi cattivi, cereali raffinati, dolci e carne rossa) con regolarità, per almeno sei mesi, possono perdere peso in eccesso e grasso viscerale, diminuendo il rischio per malattie cardiovascolari. Secondo i dati raccolti dal team

nutrizione della Fondazione Valter Longo sui propri pazienti, la perdita di peso che si ottiene nella popolazione di pazienti obesi grazie alla dieta della longevità può arrivare anche a -14 kg nell'arco di 6 mesi. "La Fondazione Valter Longo è in prima fila per creare consapevolezza su tutti i rischi derivanti da un'errata alimentazione e il World Obesity Day 2022 rappresenta l'occasione per promuovere una rinnovata alfabetizzazione sanitaria della comunità 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" spiega Antonluca Matarazzo, Amministratore Delegato della Fondazione che aggiunge: "Una integrazione fra 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".

Ultra centenari in un paese calabrese, scienziato californiano studia il perché

LINK: <https://www.calabriadirettanews.com/2022/09/26/ultra-centenari-in-un-paese-calabrese-scienziato-californiano-studia-il-perche/>



Ultra centenari in un paese calabrese, scienziato californiano studia il perché
By Redazione CDN 26 Settembre 2022 di Rodolfo Bava Forse pochi - compresi noi calabresi - sono a conoscenza che, in un piccolo paese, in provincia di Reggio Calabria - MOLOCHIO - si vive spesso 100 e più anni. Infatti si registra, in detta zona, una concentrazione di ultra centenari. Rappresenta, pertanto, un caso di studio per degli scienziati. Infatti, è la **Fondazione Valter Longo** a condurre un'inchiesta nel settore dell'alimentazione che caratterizza la popolazione del suddetto centro. Nel corso del mese di agosto, il Comune di Molochio, ha consegnato la cittadinanza onoraria a **Valter Longo**, Presidente della Fondazione del Programma di Ricerca su Longevità e Cancro presso l'Ifom e Direttore dell'Istituto di Longevità della University of Southern California. Ecco le motivazioni del

conferimento: **Valter Longo** ha condotto delle ricerche importantissime sulla longevità a Molochio ed è arrovato a capire che questa comunità è una delle più longeve al mondo. Facendo questo ha portato il piccolo centro aspromontano alla ribalta delle cronache internazionali e Molochio, oggi, grazie a lui, è conosciuta in tutto il mondo come il "paese dei centenari". Ancora oggi il professore, che fieramente ha sempre professato le sue origini molochiesi, conduce studi scientifici sulla nostra popolazione ed è impegnato in studi clinici indirizzati a diminuire l'insorgenza di determinate patologie". Il segreto degli abitanti di Molochio è l'alimentazione caratterizzata da una dieta povera di proteine e carne e ricca di legumi e ingredienti vegetali. Purtroppo, oggi giorno, la Calabria ha lentamente abbandonato le proprie abitudini ed usanze, al fine di omologarsi ad una

realtà globale. Purtroppo!

Nel paese calabrese di ultracentenari scienziati mondiali per studiare la dieta della longevità

LINK: <https://www.calabriadirettanews.com/2022/06/24/nel-paese-calabrese-di-ultracentenari-scientiati-mondiali-per-studiare-la-dieta-della-longevi...>



Nel paese calabrese di ultracentenari scienziati mondiali per studiare la dieta della longevità. Il 24 Giugno 2022 Sarà il piccolo centro di Varapodio (RC) ad ospitare la cerimonia di lancio di uno studio clinico sugli effetti della dieta della longevità per ridurre la percentuale di massa grassa, migliorare la composizione corporea, la salute e l'età biologica della comunità dei Comuni di Varapodio, Molochio e Oppido Mamertina e altre aree limitrofe. Alcuni Comuni in provincia di Reggio Calabria, sono al centro di un territorio che ospita una delle più alte concentrazioni di ultracentenari d'Italia e rappresenta un caso di studio per scienziati da tutto il mondo. Ed è proprio questo territorio il protagonista del primo studio randomizzato in Italia sul ruolo di una particolare nutrizione che sposa la scienza e la dieta dei centenari locali, e che

verrà condotto nei prossimi 18 mesi dalla **Fondazione Valter Longo**. Oltre al prof. **Valter Longo**, Direttore del Programma di Ricerca su Longevità e Cancro presso l'IFOM di Milano e Direttore dell'Istituto di Longevità alla University of Southern California - Davis School of Gerontology di Los Angeles, uno dei centri più importanti per la ricerca sull'invecchiamento e sulle malattie correlate all'avanzamento dell'età dove svolge sia ricerca di base che clinica su nutrizione, genetica e invecchiamento, parteciperanno alla cerimonia il prof. Passarino e il prof. Montesanto dell'Università della Calabria, il prof. Mirisola dell'Università di Palermo, nonché i rappresentanti delle Istituzioni coinvolte e della **Fondazione Valter Longo**. La Calabria ha un passato di stile di vita longevo, con alcuni paesi che sono testimoni della sua tradizione caratterizzata da una dieta

povera di proteine e carne e ricca di legumi e ingredienti vegetali. Tuttavia, negli ultimi decenni, sotto la spinta della realtà postmoderna, la Calabria, come altre aree del Mediterraneo, ha lentamente abbandonato le proprie abitudini ed usanze per omologarsi a una realtà globale perdendo gradualmente molte tradizioni, cultura e stile di vita che racchiudono un'antica saggezza e che hanno contribuito a creare il mito di una dieta portatrice di salute e longevità. Nel presente, la percentuale di bambini e adolescenti in eccesso di peso tra le più alte in Europa e le malattie croniche maggiormente presenti nella popolazione calabrese in età adulta ci deve far riflettere sull'importanza di ritornare ad una nutrizione che riflette sia questo patrimonio storico, ma anche molti dati scientifici necessari a massimizzare l'opportunità di vivere fino a cento anni sani. L'adesione

volontaria dei partecipanti al progetto prevede una visita nutrizionale (fase di arruolamento) e un prelievo ematico per la determinazione di eventuali fattori di rischio per la salute. Saranno poi contestualmente indirizzati ad effettuare visite nutrizionali realizzate dagli specialisti che aderiscono allo studio e coordinati e supervisionati dai biologi nutrizionisti della **Fondazione Valter Longo**, specializzati nella dieta della longevità. Durante la visita nutrizionale saranno comunicate le indicazioni per la successiva adesione al percorso che comprende quattro visite nutrizionali, di cui l'ultima opzionale, nell'arco di 18 mesi e due prelievi ematici a distanza di un anno l'uno dall'altro. La giornata di domani sabato 25 giugno a Varapodio sarà dedicata a visite nutrizionali gratuite per i cittadini e alla raccolta delle adesioni volontarie allo studio. Per partecipare volontariamente e gratuitamente allo studio, scrivere a varapodio@fondazionevalterlongo.org, tel. 0966 81135. Per informazioni riguardo la Dieta della Longevità, visitate il sito della **Fondazione Valter Longo** Onlus www.fondazionevalterlongo.org.

La Calabria: terra di ultracentenari con la dieta della longevità

LINK: <https://www.calabriadirettanews.com/2022/06/11/la-calabria-terra-di-ultracentenari-con-la-dieta-della-longevita/>



La Calabria: terra di ultracentenari con la dieta della longevità By Redazione CDN 11 Giugno 2022 Alcuni Comuni in provincia di Reggio Calabria, sono al centro di un territorio che ospita una delle più alte concentrazioni di ultracentenari d'Italia e rappresenta un caso di studio per scienziati da tutto il mondo. Il territorio è protagonista del primo studio randomizzato in Italia sul ruolo di una particolare nutrizione che sposa la scienza e la dieta dei centenari locali, e che verrà condotto nei prossimi 18 mesi dalla **Fondazione Valter Longo**. Sabato 25 giugno il piccolo centro di Varapodio (RC) ospiterà la cerimonia di lancio di uno studio clinico sugli effetti della dieta della longevità per ridurre la percentuale di massa grassa, migliorare la composizione corporea, la salute e l'età biologica della comunità dei Comuni di Varapodio, Molochio e Oppido Mamertina e altre

aree limitrofe. Oltre al Prof. **Valter Longo**, Direttore del Programma di Ricerca su Longevità e Cancro presso l'IFOM di Milano e Direttore dell'Istituto di Longevità alla University of Southern California - Davis School of Gerontology di Los Angeles, uno dei centri più importanti per la ricerca sull'invecchiamento e sulle malattie correlate all'avanzamento dell'età dove svolge sia ricerca di base che clinica su nutrizione, genetica e **i n v e c c h i a m e n t o**, parteciperanno alla cerimonia il Prof. Passarino e il Prof. Montesanto dell'Università della Calabria, il Prof. Mirisola dell'Università di Palermo, nonché i rappresentanti delle Istituzioni coinvolte e della **Fondazione Valter Longo**. La Calabria ha un passato di stile di vita longevo, con alcuni paesi che sono testimoni della **s u a t r a d i z i o n e** caratterizzata da una dieta povera di proteine e carne e ricca di legumi e ingredienti

vegetali. Tuttavia, negli ultimi decenni, sotto la spinta della realtà postmoderna, la Calabria, come altre aree del Mediterraneo, ha lentamente abbandonato le proprie abitudini ed usanze per omologarsi a una realtà globale perdendo gradualmente molte tradizioni, cultura e stile di vita che racchiudono un'antica saggezza e che hanno contribuito a creare il mito di una dieta portatrice di salute e longevità. Nel presente, la percentuale di bambini e adolescenti in eccesso di peso tra le più alte in Europa e le malattie croniche maggiormente presenti nella popolazione calabrese in età adulta ci deve far riflettere sull'importanza di ritornare ad una nutrizione che riflette sia questo patrimonio storico, ma anche molti dati scientifici necessari a massimizzare l'opportunità di vivere fino a cento anni sani. L'adesione volontaria dei partecipanti al progetto prevede una

visita nutrizionale (fase di arruolamento) e un prelievo ematico per la determinazione di eventuali fattori di rischio per la salute. Saranno poi contestualmente indirizzati ad effettuare visite nutrizionali realizzate dagli specialisti che aderiscono allo studio e coordinati e supervisionati dai biologi nutrizionisti della **Fondazione Valter Longo**, specializzati nella dieta della longevità. Durante la visita nutrizionale saranno comunicate le indicazioni per la successiva adesione al percorso che comprende quattro visite nutrizionali, di cui l'ultima opzionale, nell'arco di 18 mesi e due prelievi ematici a distanza di un anno l'uno dall'altro. La giornata di sabato 25 giugno a Varapodio sarà dedicata a visite nutrizionali gratuite per i cittadini e alla raccolta delle adesioni volontarie allo studio. Per partecipare volontariamente e gratuitamente allo studio, scrivere a varapodio@fondazionevalterlongo.org, tel. 0966 81135. Per informazioni riguardo la Dieta della Longevità, visitate il sito della **Fondazione Valter Longo** Onlus www.fondazionevalterlongo.org. Che cos'è la Dieta della Longevità - entra nel merito il

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

la dieta mima digiuno periodica (un ciclo di 5 giorni ogni tre mesi)». Che cos'è la dieta mima digiuno? «La dieta mima digiuno è un protocollo alimentare - prosegui il comunicato - ipocalorico interamente vegetale nato da un percorso più che ventennale di ricerche scientifiche, che migliora i livelli di molti fattori di rischio e di marcatori associati all'invecchiamento e alle malattie correlate all'avanzare dell'età. I primi studi scientifici su questo tipo di dieta sono stati condotti e sponsorizzati dal National Institute of Health, dal National Cancer Institute e dal National Institute on Aging negli Stati Uniti. Il protocollo dura cinque giorni e prevede un apporto calorico di 1100 kcal il 1° giorno e indicativamente di 800 kcal dal 2° al 5° giorno. Questo programma dietetico è pensato per promuovere il naturale processo di rigenerazione e ringiovanimento biologico dell'organismo». Perché la dieta della longevità dovrebbe avere un effetto sulla longevità? «Gli effetti della dieta della longevità - sostiene il comunicato -, e di talune pratiche di digiuno in essa previste, potrebbero avere ripercussioni positive sulle condizioni di salute generale inducendo cambiamenti nei livelli di

glucosio, e di altri biomarcatori come pressione arteriosa, insulina, colesterolo, trigliceridi, emoglobina glicata, marcatori di infiammazione e di invecchiamento. Si analizzerà anche l'insulino-simile IGF-1 (Insulin-like Growth Factor), un fattore di crescita associato ad un aumento in numerose patologie metaboliche, e che viene ridotto grazie a questo tipo di alimentazione». Chi è coinvolto nello studio? «Lo studio è monitorato - assicura il comunicato - da biologi nutrizionisti specializzati nella Dieta della Longevità della **Fondazione Valter Longo** che daranno ai partecipanti, che volontariamente aderiranno allo studio, le indicazioni su come sottoporsi gratuitamente al trattamento in questo percorso di miglioramento della propria condizione clinica».

In Calabria si campa cent'anni (e anche più): gli effetti della dieta della longevità

LINK: <http://www.cn24tv.it/news/238353/in-calabria-si-campa-cent-anni-e-anche-piu-gli-effetti-della-dieta-della-longevita.html>



In Calabria si campa cent'anni (e anche più): gli effetti della dieta della longevità 13 luglio 2022, 10:43 Reggio Calabria Salute L'Aspromonte ospita una delle più alte concentrazioni di ultracentenari d'Italia e rappresenta un caso di studio per scienziati da tutto il mondo. Il territorio è protagonista del primo studio randomizzato in Italia sul ruolo di una particolare nutrizione che sposa la scienza e la dieta dei centenari locali, e che verrà condotto nei prossimi 18 mesi dalla **Fondazione Valter Longo**. Giovedì 14 luglio dalle 18 il Comune di Varapodio ospiterà la cerimonia di lancio dello studio che coinvolgerà le comunità dei Comuni di Varapodio, Molochio e Oppido Mamertina e altre aree limitrofe Oltre a **Valter Longo**, direttore del Programma di Ricerca su Longevità e Cancro presso l'Ifom di Milano e Direttore dell'Istituto di Longevità alla University of Southern

California - Davis School of Gerontology di Los Angeles, parteciperanno tra gli altri: Orlando Fazzolari, Sindaco di Varapodio; Giuseppe Passarino, professore di genetica presso l'Università della Calabria; Mario Giuseppe Mirisola, specialista in genetica medica dell'Università di Palermo; Antonluca Matarazzo, AD **Fondazione Valter Longo** Onlus; Romina Inés Cervigni, Responsabile scientifico **Fondazione Valter Longo** Onlus; Alberto Montesanto, Università della Calabria; Antonella Pellegrino, biologa nutrizionista. La **Fondazione Valter Longo** è nata nel 2017 per portare avanti attività di ricerca e cura in relazione alle problematiche legate all'alimentazione, prendendo come punto di riferimento i regimi alimentari dei cluster di popolazione più longevi e cercando di diffondere una corretta cultura del cibo. Ad oggi, l'attività della Fondazione si basa: sull'assistenza sanitaria a

pazienti con gravi problemi di salute e a tutti coloro che si trovano in una condizione economica critica; sull'educazione e sensibilizzazione a bambini, giovani e adulti sul tema della corretta alimentazione; sulla formazione a professionisti sul tema della nutrizione e della longevità sana, sulla base di dati scientifici multidisciplinari. varapodio dieta mediterranea Notizia correlata 7 giu 2022 La Calabria terra di ultracentenari con la dieta della longevità

La Calabria terra di ultracentenari con la dieta della longevità

LINK: <http://www.cn24tv.it/news/237157/la-calabria-terra-di-ultracentenari-con-la-dieta-della-longevita.html>



La Calabria terra di ultracentenari con la dieta della longevità 7 giugno 2022, 08:04 Calabria Salute Alcuni Comuni in provincia di Reggio Calabria, sono al centro di un territorio che ospita una delle più alte concentrazioni di ultracentenari d'Italia e rappresenta un caso di studio per scienziati da tutto il mondo. Il territorio è protagonista del primo studio randomizzato in Italia sul ruolo di una particolare nutrizione che sposa la scienza e la dieta dei centenari locali, e che verrà condotto nei prossimi 18 mesi dalla **Fondazione Valter Longo**. Sabato 25 giugno il piccolo centro di Varapodio ospiterà la cerimonia di lancio di uno studio clinico sugli effetti della dieta della longevità per ridurre la percentuale di massa grassa, migliorare la composizione corporea, la salute e l'età biologica della comunità dei Comuni di Varapodio, Molochio e Oppido Mamertina e altre aree limitrofe. Oltre al Prof.

Valter Longo, Direttore del Programma di Ricerca su Longevità e Cancro presso l'IFOM di Milano e Direttore dell'Istituto di Longevità alla University of Southern California-Davis School of Gerontology di Los Angeles, uno dei centri più importanti per la ricerca sull'invecchiamento e sulle malattie correlate all'avanzamento dell'età dove svolge sia ricerca di base che clinica su nutrizione, genetica e invecchiamento, parteciperanno alla cerimonia il Prof. Passarino e il Prof. Montesanto dell'Università della Calabria, il Prof. Mirisola dell'Università di Palermo, nonché i rappresentanti delle Istituzioni coinvolte e della **Fondazione Valter Longo**. La Calabria ha un passato di stile di vita longevo, con alcuni paesi che sono testimoni della sua tradizione caratterizzata da una dieta povera di proteine e carne e ricca di legumi e ingredienti vegetali. Tuttavia, negli

ultimi decenni, sotto la spinta della realtà postmoderna, la Calabria, come altre aree del Mediterraneo, ha lentamente abbandonato le proprie abitudini ed usanze per omologarsi a una realtà globale perdendo gradualmente molte tradizioni, cultura e stile di vita che racchiudono un'antica saggezza e che hanno contribuito a creare il mito di una dieta portatrice di salute e longevità. Nel presente, la percentuale di bambini e adolescenti in eccesso di peso tra le più alte in Europa e le malattie croniche maggiormente presenti nella popolazione calabrese in età adulta ci deve far riflettere sull'importanza di ritornare ad una nutrizione che riflette sia questo patrimonio storico, ma anche molti dati scientifici necessari a massimizzare l'opportunità di vivere fino a cento anni sani. L'adesione volontaria dei partecipanti al progetto prevede una visita nutrizionale (fase di

arruolamento) e un prelievo ematico per la determinazione di eventuali fattori di rischio per la salute. Saranno poi contestualmente indirizzati ad effettuare visite nutrizionali realizzate dagli specialisti che aderiscono allo studio e coordinati e supervisionati dai biologi nutrizionisti della **Fondazione Valter Longo**, specializzati nella dieta della longevità. Durante la visita nutrizionale saranno comunicate le indicazioni per la successiva adesione al percorso che comprende quattro visite nutrizionali, di cui l'ultima opzionale, nell'arco di 18 mesi e due prelievi ematici a distanza di un anno l'uno dall'altro. La giornata di sabato 25 giugno a Varapodio sarà dedicata a visite nutrizionali gratuite per i cittadini e alla raccolta delle adesioni volontarie allo studio. Per partecipare volontariamente e gratuitamente allo studio si può scrivere a Questo indirizzo e-mail è protetto dallo spam bot. Abilita Javascript per vederlo. , o telefonare allo 0966 81135. Informazioni dettagliate sulla Dieta della Longevità si trovano sul sito della **O n l u s** **www.fondazionevalterlongo.org**. **d i e t a m e d i t e r r a n e a s a l u t e**

Lo scienziato **Valter Longo** cittadino onorario di Molochio, cerimonia il 26 agosto

LINK: <https://www.corrierecalabria.it/2022/08/23/lo-scienziato-valter-longo-cittadino-onorario-di-molochio-cerimonia-il-26-agosto/>



Si legge in: 4 minuti
Cambia colore:
l'onorificenza Lo scienziato **Valter Longo** cittadino onorario di Molochio, cerimonia il 26 agosto
Direttore dell'Istituto di Longevità alla University of Southern California è uno dei massimi esperti mondiali in nutrizione, genetica e invecchiamento
Pubblicato il: 23/08/2022 - 13:58
Lo scienziato, Direttore dell'Istituto di Longevità alla University of Southern California, è uno dei massimi esperti mondiali di tematiche legate alla nutrizione, alla genetica e all'invecchiamento. Il 26 agosto alle 18,30 riceverà la cittadinanza onoraria da parte del Comune di Molochio, in Piazza Mons. Quattrone. Tra gli interventi - oltre allo speech di **Valter Longo** - quello del Sindaco di Molochio, Marco Giuseppe Caruso, quello del presidente del GAL Batir Emanuele Oliveri, del Direttore di Confagricoltura Calabria Angelo Politi, del Presidente del Consiglio

Comunale Vita Malvindi e del Vicesindaco Domenico Garreffa. MOLOCHIO L'Aspromonte ospita una delle più alte concentrazioni di ultracentenari d'Italia e rappresenta un caso di studio per scienziati da tutto il mondo. Il territorio è protagonista del primo studio randomizzato in Italia sul ruolo di una particolare nutrizione che sposa la scienza e la dieta dei centenari locali, e che verrà condotto nei prossimi 18 mesi dalla **Fondazione Valter Longo** (RC). Venerdì 26 agosto il Comune di Molochio (RC) ospiterà la cerimonia di consegna della cittadinanza onoraria a **Valter Longo**, Presidente della Fondazione, Direttore del Programma di Ricerca su Longevità e Cancro presso l'IFOM di Milano e Direttore dell'Istituto di Longevità alla University of Southern California, nonché uno dei massimi esperti mondiali di tematiche legate alla nutrizione, alla genetica e all'invecchiamento. La cerimonia avrà luogo alle

18.30 in Piazza Mons. Quattrone (in municipio, in caso di maltempo), alla presenza delle autorità e dei rappresentanti della società civile. Saranno presenti, oltre al Sindaco, Marco Giuseppe Caruso, il Presidente del GAL Batir, Emanuele Oliveri, il Direttore di Confagricoltura Calabria, Angelo Politi, la Presidente del Consiglio Comunale, Vita Malvindi, e il Vicesindaco, Domenico Garreffa. Come si legge nelle motivazioni del conferimento della cittadinanza onoraria, **Valter Longo** «ha condotto delle ricerche importantissime sulla longevità a Molochio ed è arrivato a capire che questa comunità è una delle più longeve al mondo. Facendo questo ha portato il piccolo centro aspromontano alla ribalta delle cronache internazionale e Molochio oggi, grazie a lui, è conosciuto in tutto il mondo come "il paese dei centenari". Ancora oggi il

professore, che fieramente ha sempre professato le sue origini molochiesi, conduce studi scientifici sulla nostra popolazione ed è impegnato in studi clinici indirizzati a diminuire l'insorgenza di determinate patologie». La Calabria ha un passato di stile di vita longevo, con alcuni paesi, come Molochio, che sono testimoni della sua tradizione caratterizzata da una dieta povera di proteine e carne e ricca di legumi e ingredienti vegetali. Tuttavia, negli ultimi decenni, sotto la spinta della realtà postmoderna, la Calabria, come altre aree del Mediterraneo, ha lentamente abbandonato le proprie abitudini ed usanze per omologarsi a una realtà globale perdendo gradualmente molte tradizioni, cultura e stile di vita che racchiudono un'antica saggezza e che hanno contribuito a creare il mito di una dieta portatrice di salute e longevità. Nel presente, la percentuale di bambini e adolescenti in eccesso di peso tra le più alte in Europa e le malattie croniche maggiormente presenti nella popolazione calabrese in età adulta ci deve far riflettere sull'importanza di ritornare ad una nutrizione che riflette sia questo patrimonio storico, ma anche molti dati scientifici necessari a massimizzare

l'opportunità di vivere fino a cento anni sani. Lo studio, presentato a Varapodio lo scorso 14 luglio, prevede l'adesione volontaria di un campione di almeno 500 partecipanti disposti a sottoporsi a cicli di regimi alimentari proposti dai nutrizionisti della **Fondazione Valter Longo** per una durata di circa 18 mesi. Come dichiara **Valter Longo**, «la Dieta della longevità è un tipo di alimentazione che unisce i cibi storicamente presenti sulla tavola delle persone più longeve alle scoperte scientifiche degli ultimi 30 anni. L'alto numero di centenari che caratterizza alcuni paesi della Calabria, infatti, suggerisce che la Dieta della longevità, che cambia con l'età, abbia avuto un ruolo importante nei record di longevità raggiunti da Molochio, Varapodio e alcuni Comuni limitrofi. La Dieta della longevità prevede soprattutto alimenti di origine vegetale come i legumi, i cereali integrali, verdure, frutta a guscio e altri prodotti locali, tra cui i limoni. Quanto ad alimenti di origine animale, fino ai 65 anni prevede principalmente il consumo di pesce 2-3 volte alla settimana, soprattutto azzurro e di piccole dimensioni, data la miglior qualità nutrizionale e la minor presenza di

inquinanti, in particolare di metalli pesanti. Dopo i 65 anni di età, il quantitativo di proteine (ma anche la varietà dei cibi, anche di origine animale) può aumentare, per contrastare la perdita di massa muscolare e ossea che si ha con l'età. È fondamentale, però, essere seguiti da un nutrizionista come quelli che lavorano per la nostra Fondazione». Argomenti

Varapodio, al via studio su ultracentenari: coinvolti 20 Comuni e 500 persone

LINK: <https://www.corrierecalabria.it/2022/07/18/varapodio-al-via-studio-su-ultracentenari-coinvolti-20-comuni-e-500-persone/>

Varapodio, al via studio su ultracentenari: coinvolti 20 Comuni e 500 persone Si tratta del primo screening randomizzato sugli effetti di specifici regimi alimentari ed è promosso promosso dalla **Fondazione Valter Longo** Pubblicato il: 18/07/2022 - 16:37 REGGIO CALABRIA Il 14 luglio scorso, a Varapodio, è stato inaugurato il primo studio randomizzato sugli effetti di specifici regimi alimentari. Alla cerimonia hanno partecipato, oltre al professor **Valter Longo**, della University of Southern California e presidente della **Fondazione Valter Longo**, anche: il sindaco di Varapodio, Orlando Fazzolari; (nome rappresentante della Città metropolitana di Reggio Calabria); Amalia Bruni, consigliere regionale, Giuseppe Passarino, professore di genetica presso l'Università della Calabria; Antonluca Matarazzo, ad **Fondazione Valter Longo** Onlus; Romina Inés Cervigni, responsabile scientifico **Fondazione Valter Longo** Onlus; Alberto Montesanto, Università della Calabria; Antonella Pellegrino, biologa nutrizionista. Lo studio è realizzato in collaborazione

con la University of Southern California, l'Università della Calabria e l'Università di Palermo. La cerimonia è stata realizzata con il supporto e patrocinio della Città Metropolitana di Reggio Calabria Riflettori su Varapodio ultracentenaria L'Aspromonte ospita una delle più alte concentrazioni di ultracentenari d'Italia e rappresenta un caso di studio per scienziati da tutto il mondo. Il territorio è protagonista del primo studio randomizzato in Italia sul ruolo di una particolare nutrizione che sposa la scienza e la dieta dei centenari locali, e che verrà condotto nei prossimi 18 mesi dalla **Fondazione Valter Longo**. Giovedì 14 luglio il Comune di Varapodio (RC) ha ospitato la cerimonia di lancio dello studio che coinvolgerà le comunità dei Comuni di Varapodio, Molochio e Oppido Mamertina e altre aree limitrofe. Lo studio è realizzato in collaborazione con la University of Southern California, l'Università della Calabria e l'Università di Palermo. Come dichiarato da **Valter Longo**, «la Dieta della longevità è un tipo di alimentazione che unisce i cibi storicamente presenti

sulla tavola delle persone più longeve alle scoperte scientifiche degli ultimi 30 anni. L'alto numero di centenari che caratterizza alcuni paesi della Calabria, infatti, suggerisce che la Dieta della longevità, che cambia con l'età, abbia avuto un ruolo importante nei record di longevità raggiunti da Molochio, Varapodio e alcuni Comuni limitrofi. La Dieta della longevità prevede soprattutto alimenti di origine vegetale come i legumi, i cereali integrali, verdure, frutta a guscio e altri prodotti locali, tra cui i limoni. Quanto ad alimenti di origine animale, fino ai 65 anni prevede principalmente il consumo di pesce 2-3 volte alla settimana, soprattutto azzurro e di piccole dimensioni, data la miglior qualità nutrizionale e la minor presenza di inquinanti, in particolare di metalli pesanti. Dopo i 65 anni di età, il quantitativo di proteine (ma anche la varietà dei cibi, anche di origine animale) può aumentare, per contrastare la perdita di massa muscolare e ossea che si ha con l'età. È fondamentale, però, essere seguiti da un nutrizionista come quelli

che lavorano per la **Fondazione Valter Longo**». «L'amministrazione comunale di Varapodio, la **Fondazione Valter Longo** e le università di Cosenza e Palermo - ha dichiarato il sindaco, Orlando Fazzolari - lavoreranno assieme per portare a termine questo studio su un territorio che comprende una ventina di Comuni della Piana di Gioia Tauro, su un campione di almeno 500 persone. Lo studio ha in dotazione una fiche finanziaria molto contenuta rispetto al lavoro che dovrà essere svolto nei prossimi 18 mesi; pertanto, come Comune di Varapodio siamo già impegnati per recuperare altre risorse nei confronti della Regione. Rivolgo un grazie sentito per tutti coloro che si sono impegnati per l'avvio di questo studio. Ringrazio in modo particolare il Prof. **Valter Longo**, perché con la sua lungimiranza ha acceso i riflettori sul nostro territorio». Per Amalia Bruni, consigliere regionale, «in una regione come la Calabria dove l'aspettativa di vita è in media di due anni in meno rispetto a quella nazionale e il diabete, l'ipertensione, l'obesità femminile e infantile e le malattie multiple associate sono le più alte d'Italia, il tema della prevenzione attraverso il controllo dei fattori di rischio con

l'alimentazione sarà la questione capitale che questa terra dovrà affrontare in maniera sistematica. Il progetto presentato a Varapodio da **Valter Longo** è nel solco importantissimo da tracciare e diffondere». Un messaggio di saluto è stato inviato anche da Carmelo Versace, sindaco facente funzioni della Città Metropolitana di Reggio Calabria, che ha rivolto il «più vivo apprezzamento per il progetto proposto che ha ricevuto anche il patrocinio da parte dell'Ente metropolitano. Il nostro territorio è orgoglioso di poter accogliere lo studio scientifico proposto dalla Fondazione del Dottor **Valter Longo**, che ringraziamo per l'attenzione che ha dimostrato nei confronti del borgo di Varapodio e dell'intera area metropolitana». La **Fondazione Valter Longo** La **Fondazione Valter Longo** è nata nel 2017 per portare avanti attività di ricerca e cura in relazione alle problematiche legate all'alimentazione, prendendo come punto di riferimento i regimi alimentari dei cluster di popolazione più longevi e cercando di diffondere una corretta cultura del cibo. Ad oggi, l'attività della Fondazione si basa: sull'assistenza sanitaria a pazienti con gravi problemi

di salute e a tutti coloro che si trovano in una condizione economica critica; sull'educazione e sensibilizzazione a bambini, giovani e adulti sul tema della corretta alimentazione; sulla formazione a professionisti sul tema della nutrizione e della longevità sana, sulla base di dati scientifici multidisciplinari.

Dagli States a Varapodio per studiare gli ultracentenari

LINK: <https://www.corriere dellacalabria.it/2022/07/12/dagli-states-a-varapodio-per-studiare-gli-ultracentenari/>

Dagli States a Varapodio per studiare gli ultracentenari Giovedì la cerimonia di lancio dello studio dei ricercatori della "Davis School of Gerontology" di Los Angeles. La ricerca della "Valter Longo" Pubblicato il: 12/07/2022 - 15:44 VARAPODIO «L'Aspromonte ospita una delle più alte concentrazioni di ultracentenari d'Italia e rappresenta un caso di studio per scienziati da tutto il mondo». È quanto si legge in una nota dalla **Fondazione Valter Longo** che aggiunge: «Il territorio è protagonista del primo studio randomizzato in Italia sul ruolo di una particolare nutrizione che sposa la scienza e la dieta dei centenari locali, e che verrà condotto nei prossimi 18 mesi dalla **Fondazione Valter Longo**». «Giovedì 14 luglio il Comune di Varapodio (RC) - si legge - ospiterà la cerimonia di lancio dello studio che coinvolgerà le comunità dei Comuni di Varapodio, Molochio e Oppido Mamertina e altre aree limitrofe. Oltre a **Valter Longo**, direttore del Programma di Ricerca su Longevità e Cancro presso l'IFOM di Milano e Direttore dell'Istituto di Longevità alla

University of Southern California - Davis School of Gerontology di Los Angeles, parteciperanno tra gli altri: Orlando Fazzolari, Sindaco di Varapodio; Giuseppe Passarino, professore di genetica presso l'Università della Calabria; Mario Giuseppe Mirisola, specialista in genetica medica dell'Università di Palermo; Antonluca Matarazzo, AD **Fondazione Valter Longo** Onlus; Romina Inés Cervigni, Responsabile scientifico **Fondazione Valter Longo** Onlus; Alberto Montesanto, Università della Calabria; Antonella Pellegrino, biologa nutrizionista». «La **Fondazione Valter Longo** è nata nel 2017 per portare avanti attività di ricerca e cura in relazione alle problematiche legate all'alimentazione - conclude la nota - prendendo come punto di riferimento i regimi alimentari dei cluster di popolazione più longevi e cercando di diffondere una corretta cultura del cibo. Ad oggi, l'attività della Fondazione si basa: sull'assistenza sanitaria a pazienti con gravi problemi di salute e a tutti coloro che si trovano in una condizione economica critica; sull'educazione e sensibilizzazione a bambini,

giovani e adulti sul tema della corretta alimentazione; sulla formazione a professionisti sul tema della nutrizione e della longevità sana, sulla base di dati scientifici multidisciplinari». Il programma Giovedì 14 luglio 2022 piazza Santo Stefano, Varapodio h 18: Info point con i nutrizionisti della fondazione: Incontro con i biologi nutrizionisti della **Fondazione Valter Longo** Onlus per informazioni e raccolta adesioni allo studio clinico h 19: Cerimonia di inaugurazione della sede dello studio clinico presso la Biblioteca Comunale (Piazza Santo Stefano angolo Via Umberto I) h 19,15: Incontro con la popolazione: Presentazione dello studio clinico da parte degli esperti ed istituzioni che risponderanno alle domande del pubblico

Ricercatori in Calabria a caccia dell'elisir di lunga vita

LINK: <https://www.corrieredellacalabria.it/2022/06/24/ricerca-al-via-studio-su-ultracentenari-a-varapodio/>

Ricercatori in Calabria a caccia dell'elisir di lunga vita Domani al via da Varapodio l'indagine che coinvolgerà scienziati da tutto il mondo: screening andrà avanti per 18 mesi. Pubblicato il: 24/06/2022 - 13:11 REGGIO CALABRIA. Alcuni Comuni in provincia di Reggio Calabria, sono al centro di un territorio che ospita una delle più alte concentrazioni di ultracentenari d'Italia e rappresenta un caso di studio per scienziati da tutto il mondo. Il territorio è protagonista del primo studio randomizzato in Italia sul ruolo di una particolare nutrizione che sposa la scienza e la dieta dei centenari locali, e che verrà condotto nei prossimi 18 mesi dalla **Fondazione Valter Longo**. Domani il piccolo centro reggino di Varapodio ospiterà la cerimonia di lancio di uno studio clinico sugli effetti della dieta della longevità per ridurre la percentuale di massa grassa, migliorare la composizione corporea, la salute e l'età biologica della comunità dei Comuni di Varapodio, Molochio e Oppido Mamertina e altre aree limitrofe. Oltre a **Valter Longo**, direttore del Programma di ricerca su longevità e cancro presso

l'Ifo di Milano e Direttore dell'Istituto di Longevità alla University of Southern California - Davis School of Gerontology di Los Angeles, uno dei centri più importanti per la ricerca sull'invecchiamento e sulle malattie correlate all'avanzamento dell'età dove svolge sia ricerca di base che clinica su nutrizione, genetica e invecchiamento, parteciperanno alla cerimonia i docenti Passarino e Montesanto dell'Università della Calabria, Mirisola dell'Università di Palermo, nonché i rappresentanti delle Istituzioni coinvolte e della **Fondazione Valter Longo**. La Calabria ha un passato di stile di vita longevo, con alcuni paesi che sono testimoni della sua tradizione caratterizzata da una dieta povera di proteine e carne e ricca di legumi e ingredienti vegetali. Tuttavia, negli ultimi decenni, sotto la spinta della realtà postmoderna, la Calabria, come altre aree del Mediterraneo, ha lentamente abbandonato le proprie abitudini ed usanze per omologarsi a una realtà globale perdendo gradualmente molte tradizioni, cultura e stile di

vita che racchiudono un'antica saggezza e che hanno contribuito a creare il mito di una dieta portatrice di salute e longevità. Nel presente, la percentuale di bambini e adolescenti in eccesso di peso tra le più alte in Europa e le malattie croniche maggiormente presenti nella popolazione calabrese in età adulta ci deve far riflettere sull'importanza di ritornare ad una nutrizione che riflette sia questo patrimonio storico, ma anche molti dati scientifici necessari a massimizzare l'opportunità di vivere fino a cento anni sani. L'adesione volontaria dei partecipanti al progetto prevede una visita nutrizionale (fase di arruolamento) e un prelievo ematico per la determinazione di eventuali fattori di rischio per la salute. Saranno poi contestualmente indirizzati ad effettuare visite nutrizionali realizzate dagli specialisti che aderiscono allo studio e coordinati e supervisionati dai biologi nutrizionisti della **Fondazione Valter Longo**, specializzati nella dieta della longevità. Durante la visita nutrizionale saranno comunicate le indicazioni per la successiva adesione al percorso che comprende

quattro visite nutrizionali, di cui l'ultima opzionale, nell'arco di 18 mesi e due prelievi ematici a distanza di un anno l'uno dall'altro.

Nella Calabria dei centenari uno studio testerà la dieta della longevità

LINK: <https://www.corrierecalabria.it/2022/06/14/nella-calabria-dei-centenari-uno-studio-testera-la-dieta-della-longevita/>

Nella Calabria dei centenari uno studio testerà la dieta della longevità. In provincia di Reggio una delle più alte concentrazioni di over 100, l'arruolamento dei volontari sulle orme di un passato "sano". Pubblicato il: 14/06/2022 - 7:07 MILANO. Uno studio scientifico sulle orme di un passato 'glorioso', quello di una delle cosiddette "zone blu" del Pianeta, territori che vantano concentrazioni record di ultracentenari. Una di queste terre di "Matusalemme" è in Calabria, comprende alcuni Comuni in provincia di Reggio, nel cuore dell'Aspromonte. Diversi scienziati hanno studiato a lungo i segreti di questi over 100, la loro alimentazione. Una tradizione che si è persa nel tempo, con l'avanzare degli stili di vita moderni. Ma che rivive nella dieta della longevità, messa a punto dagli stessi studiosi che ora vogliono testarne gli effetti proprio sulla popolazione di quell'area. Uno di questi scienziati è **Valter Longo**, noto per i suoi studi sui centenari e sul menu "elisir" di lunga vita. Insieme a un'équipe di ricercatori l'esperto sarà sabato 25 giugno a Varapodio, piccolo

comune calabrese dal quale avrà inizio il percorso di questa nuova ricerca. La terra dei centenari tra Varapodio, Molochio e Oppido Mamertina. Si terrà qui la cerimonia di lancio dello studio sulla longevità sana proposto in Italia dalla **Fondazione Valter Longo**. Si tratta, spiegano gli esperti in una nota, «del primo studio randomizzato in Italia sul ruolo di una particolare nutrizione che sposa la scienza e la dieta dei centenari locali, e che verrà condotto nei prossimi 18 mesi». Obiettivo: testare gli effetti della dieta della longevità per ridurre la percentuale di massa grassa, migliorare la composizione corporea, la salute e l'età biologica della comunità dei Comuni di Varapodio, Molochio e Oppido Mamertina e altre aree limitrofe. Sabato 25 giugno partirà il reclutamento dei volontari. Oltre a **Valter Longo**, direttore del Programma di ricerca su longevità e cancro dell'Ifom di Milano e direttore dell'Istituto di longevità alla University of Southern California - Davis School of Gerontology di Los Angeles, parteciperanno alla cerimonia Giuseppe Passarino e Alberto

Montesanto, professori dell'università della Calabria, e Alberto Mirisola, professore dell'università di Palermo, nonché i rappresentanti delle istituzioni coinvolte e della **Fondazione Valter Longo**. La Calabria, evidenziano gli esperti, «ha un passato di stile di vita longevo, con alcuni Paesi che sono testimoni della sua tradizione caratterizzata da una dieta povera di proteine e carne e ricca di legumi e ingredienti vegetali». In Calabria alla ricerca di uno stile di vita sano. Tuttavia, negli ultimi decenni, come altre aree del Mediterraneo anche questa terra «ha lentamente abbandonato le proprie abitudini ed usanze per omologarsi a una realtà globale perdendo gradualmente molte tradizioni, cultura e stile di vita che racchiudono un'antica saggezza e che hanno contribuito a creare il mito di una dieta portatrice di salute e longevità», osservano i promotori del nuovo studio. Nel presente, «la percentuale di bambini e adolescenti in eccesso di peso tra le più alte in Europa e le malattie croniche maggiormente presenti nella popolazione calabrese in età adulta ci

deve far riflettere sull'importanza di ritornare ad una nutrizione che rispecchia sia questo patrimonio storico, ma anche molti dati scientifici necessari a massimizzare l'opportunità di vivere fino a cento anni sani». Questo lo spirito dello studio. L'adesione volontaria dei partecipanti al progetto prevede una visita nutrizionale (fase di arruolamento) e un prelievo ematico per la determinazione di eventuali fattori di rischio per la salute. Saranno poi contestualmente indirizzati ad effettuare visite nutrizionali realizzate dagli specialisti che aderiscono allo studio e coordinati e supervisionati dai biologi nutrizionisti della **Fondazione Valter Longo**, specializzati nella dieta della longevità. Durante la visita nutrizionale saranno comunicate le indicazioni per la successiva adesione al percorso che comprende 4 visite nutrizionali, di cui l'ultima opzionale, nell'arco di 18 mesi e due prelievi ematici a distanza di un anno l'uno dall'altro. La giornata di sabato 25 giugno a Varapodio sarà dedicata a visite nutrizionali gratuite per i cittadini e alla raccolta delle adesioni volontarie allo studio.

Dieta "elisir di lunga vita" per alcuni comuni del Reggino: Fondazione Longo avvia studio

LINK: <https://www.corrierecalabria.it/2022/06/06/dieta-elisir-di-lunga-vita-per-alcuni-comuni-del-reggino-fondazione-longo-avvia-studio/>

Dieta "elisir di lunga vita" per alcuni comuni del Reggino: Fondazione Longo avvia studio Sabato 25 giugno si terrà a Varapodio la cerimonia di lancio con visite nutrizionali gratuite e adesioni volontarie per i cittadini. Pubblicato il: 06/06/2022 - 16:24 REGGIO CALABRIA «Alcuni Comuni in provincia di Reggio Calabria sono al centro di un territorio che ospita una delle più alte concentrazioni di ultracentenari d'Italia e rappresenta un caso di studio per scienziati da tutto il mondo». È quanto si legge in una nota diffusa dalla "Fondazione Valter Longo". «Il territorio - spiega il comunicato - è protagonista del primo studio randomizzato in Italia sul ruolo di una particolare nutrizione che sposa la scienza e la dieta dei centenari locali, e che verrà condotto nei prossimi 18 mesi dalla Fondazione Valter Longo». «Sabato 25 giugno - informa la nota - il piccolo centro di Varapodio (Rc) ospiterà la cerimonia di lancio di uno studio clinico sugli effetti della dieta della longevità per ridurre la percentuale di massa grassa, migliorare la composizione corporea, la

salute e l'età biologica della comunità dei Comuni di Varapodio, Molochio e Oppido Mamertina e altre aree limitrofe. Oltre al professor Valter Longo, direttore del programma di ricerca su longevità e cancro presso l'Ifom di Milano e direttore dell'Istituto di Longevità alla University of Southern California - Davis school of Gerontology di Los Angeles, uno dei centri più importanti per la ricerca sull'invecchiamento e sulle malattie correlate all'avanzamento dell'età dove svolge sia ricerca di base che clinica su nutrizione, genetica e invecchiamento, parteciperanno alla cerimonia i professori Passarino e Montesanto dell'Università della Calabria, il professor Mirisola dell'Università di Palermo, nonché i rappresentanti delle istituzioni coinvolte e della Fondazione Valter Longo». «La Calabria - ricorda la nota - ha un passato di stile di vita longevo, con alcuni paesi che sono testimoni della sua tradizione caratterizzata da una dieta povera di proteine e carne e ricca di legumi e ingredienti vegetali. Tuttavia, negli

ultimi decenni, sotto la spinta della realtà postmoderna, la Calabria, come altre aree del Mediterraneo, ha lentamente abbandonato le proprie abitudini e usanze per omologarsi a una realtà globale perdendo gradualmente molte tradizioni, cultura e stile di vita che racchiudono un'antica saggezza e che hanno contribuito a creare il mito di una dieta portatrice di salute e longevità. Nel presente, la percentuale di bambini e adolescenti in eccesso di peso tra le più alte in Europa e le malattie croniche maggiormente presenti nella popolazione calabrese in età adulta ci deve far riflettere sull'importanza di ritornare ad una nutrizione che riflette sia questo patrimonio storico, ma anche molti dati scientifici necessari a massimizzare l'opportunità di vivere fino a cento anni sani». Visite nutrizionali gratuite il 25 giugno «L'adesione volontaria dei partecipanti al progetto - specifica il comunicato - prevede una visita nutrizionale (fase di arruolamento) e un prelievo ematico per la determinazione di eventuali fattori di rischio per la

salute. Saranno poi contestualmente indirizzati ad effettuare visite nutrizionali realizzate dagli specialisti che aderiscono allo studio e coordinati e supervisionati dai biologi nutrizionisti della "Fondazione Valter Longo", specializzati nella dieta della longevità. Durante la visita nutrizionale saranno comunicate le indicazioni per la successiva adesione al percorso che comprende quattro visite nutrizionali, di cui l'ultima opzionale, nell'arco di 18 mesi e due prelievi ematici a distanza di un anno l'uno dall'altro. La giornata di sabato 25 giugno a Varapodio sarà dedicata a visite nutrizionali gratuite per i cittadini e alla raccolta delle adesioni volontarie allo studio. Per partecipare volontariamente e gratuitamente allo studio, scrivere a varapodio@fondazionevalterlongo.org, telefono 0966 81135. Per informazioni riguardo la "Dieta della longevità", visitate il sito della **Fondazione Valter Longo** Onlus www.fondazionevalterlongo.org. Che cos'è la Dieta della longevità? «La Dieta della Longevità - entra nel merito il comunicato - è un tipo di alimentazione ideato dal professor Longo e basato su 5 pilastri della longevità che ha l'obiettivo di prolungare la gioventù il più a lungo possibile,

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

alimentare - proseguito e comunicato - ipocalorico interamente vegetale nato da un percorso più che ventennale di ricerche scientifiche, che migliora i livelli di molti fattori di rischio e di marcatori associati all'invecchiamento e alle malattie correlate all'avanzare dell'età. I primi studi scientifici su questo tipo di dieta sono stati condotti e sponsorizzati dal National Institute of Health, dal National Cancer Institute e dal National Institute on Aging negli Stati Uniti. Il protocollo dura cinque giorni e prevede un apporto calorico di 1100 kcal il 1° giorno e indicativamente di 800 kcal dal 2° al 5° giorno. Questo programma dietetico è pensato per promuovere il naturale processo di rigenerazione e ringiovanimento biologico dell'organismo». Perché la dieta della longevità dovrebbe avere un effetto sulla longevità? «Gli effetti della dieta della longevità - sostiene il comunicato -, e di talune pratiche di digiuno in essa previste, potrebbero avere ripercussioni positive sulle condizioni di salute generale inducendo cambiamenti nei livelli di glucosio, e di altri biomarcatori come pressione arteriosa, insulina, colesterolo, trigliceridi, emoglobina glicata, marcatori di

infiammazione e di invecchiamento. Si analizzerà anche l'insulino-simile IGF-1 (Insulin-like Growth Factor), un fattore di crescita associato ad un aumento in numerose patologie metaboliche, e che viene ridotto grazie a questo tipo di alimentazione». Chi è coinvolto nello studio? «Lo studio è monitorato - assicura il comunicato - da biologi nutrizionisti specializzati nella Dieta della Longevità della **Fondazione Valter Longo** che daranno ai partecipanti, che volontariamente aderiranno allo studio, le indicazioni su come sottoporsi gratuitamente al trattamento in questo percorso di miglioramento della propria condizione **c l i n i c a** » .
».

Dieta, le migliori della settimana dal 21 al 27 febbraio

LINK: <https://dilei.it/benessere/video/diete-migliori-settimana-21-27-febbraio/1117294/>

Dieta, le migliori della settimana dal 21 al 27 febbraio Dai cereali integrali alla... pizza: ecco gli ingredienti che non devono proprio mancare nella nostra dieta 27 Febbraio 2022 Adottare una dieta sana ed equilibrata non significa dover rinunciare per sempre ai piaceri della tavola: certo, qualche sforzo è richiesto, ma ogni tanto ci si può concedere un delizioso strappo alla regola. E non è detto che nella nostra alimentazione non possa trovare spazio anche alcuni dei cibi più amati - proprio come la pizza. Ecco quali sono i consigli degli esperti per ritrovare il benessere e perdere qualche chilo di troppo. La dieta dei tre cereali integrali Stai ben attenta a ciò che mangi e non dimentichi mai di fare un po' di attività fisica, eppure dimagrire ti sembra soltanto un lontano miraggio. Forse è un problema di metabolismo: la dieta dei tre cereali integrali potrebbe fare al caso tuo. A parlarne è il prof. Pier Luigi Rossi, medico specialista in Scienze dell'Alimentazione e Medicina Preventiva ad Arezzo, spiegandoci i benefici di questi alimenti preziosissimi. Utili per

perdere peso, ma anche per proteggere l'organismo da numerose malattie, i cereali integrali sono un'ottima fonte di proteine e di fibre alimentari. Riso integrale, farro e orzo, ad esempio, sono importanti alleati per la nostra salute. Il loro consumo è associato ad un ridotto rischio di malattie cardiovascolari, perché aiutano a diminuire l'assorbimento del colesterolo nel sangue. Proprio le fibre, inoltre, contribuiscono al benessere gastrointestinale favorendo lo sviluppo di un microbiota sano e variegato. Senza contare che queste sostanze, una volta giunte nello stomaco e nell'intestino, formano un gel che rallenta l'assorbimento degli zuccheri, assicurando così un miglior controllo della glicemia postprandiale. La dieta ipoglicemica: benefici La glicemia, in effetti, è un indicatore importante per la nostra salute. Quando i suoi valori sono troppo elevati, e lo rimangono troppo a lungo, è possibile un aumento del rischio di sviluppare malattie cardiovascolari e metaboliche. Una dieta ipoglicemica - purché adottata sotto stretto controllo medico - può

essere d'aiuto per evitare questo problema, e anche per dire addio a qualche chilo. Secondo quanto affermato dalla dott.ssa Valentina Schirò, biologa nutrizionista a Palermo, è possibile eliminare il grasso viscerale, perdendo da 1 a 2 kg alla settimana. Un primo passo per trarre beneficio da questa dieta consiste nell'introdurre alimenti a basso indice glicemico. Oltre ad un ampio ventaglio di prodotti vegetali, vi troviamo anche pesce, carni bianche e rosse, latte e yogurt al naturale. Inoltre è importante fare attenzione agli abbinamenti: grassi, proteine e fibre sono ottimi per tenere sotto controllo la glicemia. E, naturalmente, non bisogna mai esagerare con le quantità che portiamo in tavola. La pizza della longevità, un vero toccasana Infine, non ci resta che parlare di pizza. Ebbene sì, non è detto che dobbiamo rinunciarvi solamente perché siamo a dieta, soprattutto se la prepariamo nella maniera giusta. L'ingrediente principe è ovviamente la farina integrale, che apporta notevoli benefici all'intestino, rendendo più leggero e digeribile il prodotto finale. Ce lo rivela

la dott.ssa Romina Cervigni, responsabile scientifica della **Fondazione Valter Longo**, che ci spiega anche qualche trucco per portare in tavola una pizza gustosa senza rimorsi. Oltre all'uso della farina integrale, è possibile scegliere tra un vasto assortimento di condimenti. Meglio evitare mozzarella e altri formaggi, per evitare il colesterolo. Via libera invece a qualsiasi tipo di verdura, alla salsa di pomodoro, al tonno, alle alici e alle spezie, per un tocco di sapore in più. Qui, la ricetta completa della pizza della longevità.

La pizza della longevità: la ricetta anti-età per una dieta sana

LINK: <https://dilei.it/cucina/la-pizza-della-longevita-la-ricetta-anti-eta-per-una-dieta-sana/1116560/>



La pizza della longevità: la ricetta anti-età per una dieta sana Nella dieta sana che fa vivere più a lungo c'è spazio anche per la pizza: purché gli ingredienti siano quelli giusti 23 Febbraio 2022 È possibile non rinunciare al piacere della pizza, mantenendo un'alimentazione sana ed equilibrata? La risposta è certamente sì! L'esempio arriva da una ricetta tanto semplice quanto attenta agli ingredienti giusti. In primo luogo, l'uso della farina. Perché la farina integrale Come dichiara la Dott.ssa Romina Cervigni, responsabile scientifica della **Fondazione Valter Longo** (LEGGI LA NOSTRA INTERVISTA), "Si raccomanda l'utilizzo di farine integrali. Di solito quando le pizzerie propongono "pizze integrali" si riferiscono a una piccola percentuale, anche del 5%, di farina integrale, mentre il 95% dell'impasto è costituito da farine raffinate; quindi, è un po' fuorviante per il

consumatore. Noi suggeriamo di utilizzare il 100% di farine integrali. Inoltre, la scelta di condimenti gustosi, ma senza mozzarella o altri formaggi, permette di rendere la pizza più digeribile e leggera, da introdurre tranquillamente all'interno di uno stile di vita sano". Questa la ricetta (dosi per una pizza di 150 g di massa): La ricetta della pizza della longevità Ingredienti: - 50 ml di acqua in bottiglia leggermente tiepida (rappresenterà 1/3 della pizza) - 100 g di farina integrale di grani antichi macinata a pietra (o altra farina integrale) - 2 g di sale - 3 g di lievito di birra - 10 ml di olio Mescolare in una ciotola capiente acqua, lievito, sale e olio. Aggiungere la farina e mescolare dapprima con un cucchiaino di legno, e poi con le mani. Se l'impasto risulta appiccicoso, aggiungere altra farina. Ammassare l'impasto e creare una pallina dai bordi lisci e

senza buchi e fessure. Disporre su di una teglia oliata e ricoprire con la pellicola trasparente per non far entrare l'aria. Lasciar riposare per qualche ora in un ambiente tiepido (esempio nel forno spento, con la luce accesa). Solitamente io la preparo dopo il pranzo per la cena. Nel caso si preparino più dosi, bisognerà amalgamare l'impasto insieme e dividere le palline per ogni singola pizza, facendole di uguali dimensioni (consiglio di pesare l'impasto totale e suddividere secondo le porzioni). Quando sarà lievitata, stendere la pizza senza schiacciare troppo l'impasto e con un filo d'olio. La si può prendere da un lato e far allungare "per gravità", in modo da non schiacciarla e bloccare la lievitazione. Condirla a piacere, io suggerisco salsa di pomodoro con peperoncino, alici, capperi e olive nere, ricoperta di origano. Oppure: salsa di pomodoro, tonno, cipolla, carciofini e origano. O

ancora: passata di pomodoro e verdure tagliate sottilissime, come melanzane, zucchine, cipolla e origano. Si cuoce a 250 gradi per 5-10 minuti.
Tag: Ricette

La ricerca Dieta e longevità, a Varapodio la fondazione Longo lancia uno studio di massa

LINK: https://www.lacnews24.it/salute/dieta-e-longevita-a-varapodio-la-fondazione-longo-lancia-uno-studio-di-massa-_157331/

Dieta e longevità, a Varapodio la fondazione Longo lancia uno studio di massa VIDEO | Venti paesi coinvolti. I volontari per 18 mesi si sottoporranno ad un regime alimentare simile a quello adottato dai centenari di Agostino Pantano 15 luglio 2022 20:34 Avviata una ricerca scientifica di massa, che mette in relazione l'alimentazione e la longevità, rivolta a volontari in un'area che comprende 20 piccoli centri del Reggino. La presentazione dell'iniziativa curata dalla **fondazione Valter Longo** onlus è avvenuta a Varapodio, in una serata articolata in 3 momenti. Prima, i nutrizionisti dell'equipe milanese hanno fornito informazioni e raccolto le prime adesioni di chi si sottoporrà alla "dieta della longevità"; poi, con il taglio del nastro è stata inaugurata la sede della struttura a cui faranno riferimento per 18 mesi i medici che seguiranno quanti si sottopongono alla "cura"; infine, un meeting molto partecipato in cui sono stati spiegate le finalità del progetto. «Il regime alimentare che impartiremo - ha spiegato **Romina Cervigni**,

responsabile della Fondazione - ricorda molto la dieta mediterranea, enfatizzando però maggiormente l'apporto di vegetali e di pesce». Nessun sacrificio particolare, quindi, ma la volontà di provare a stare meglio e di contribuire al progresso della scienza. «La ricerca - ha detto **Valter Longo**, lo scienziato di origini calabresi che dirige Centri sull'alimentazione a Milano e in California - è la prosecuzione di altri studi fatti, in particolare in zone della Calabria e della Sardegna dove abbondano gli ultracentenari. Verificheremo cioè quanto sia possibile standardizzare la dieta da loro seguita, rendendola di facile accesso visto che queste sono zone dove abbondano ancora cibi sani che sono il fulcro del regime proposto». La sperimentazione è però indirizzata ad un obiettivo scientifico più ampio. «Verificheremo se e quanto - ha proseguito Longo - in pazienti affetti da malattie metaboliche questa dieta particolare possa incidere per migliorare la condizione e, addirittura, prevenire l'insorgere di complicazioni. In buona sostanza, mangiare meglio fa bene a

tutti e la ricerca serve anche ad aiutare la prevenzione». Il sindaco Orlando Fazzolari ha spiegato che si arriva alla collaborazione con la Fondazione «grazie alla scelta di destinare buona parte di un finanziamento regionale che abbiamo ricevuto, grazie alle tipicità locali come il limone e l'acqua». Al taglio del nastro, con la benedizione del parroco Gaudio Mercuri, hanno partecipato anche la scienziata Amalia Bruni - nelle vesti di vice presidente della Commissione sanità del consiglio regionale - e Stefano Passerini, docente dell'Unical. Tutti gli articoli della sezione Salute Agostino Pantano Giornalista

Gli Usa studiano la dieta della longevità in Aspromonte

LINK: <https://www.efanews.eu/item/25633-gli-usa-studiano-la-dieta-della-longevita-in-aspromonte.html>



Gli Usa studiano la dieta della longevità in Aspromonte Il 14 luglio a Varapodio viene lanciata la prima ricerca sui regimi alimentari di alcuni comuni della zona Dagli Stati Uniti per studiare la Calabria, terra di ultracentenari con la dieta della longevità. L'appuntamento è fissato per giovedì 14 luglio 2022 a Varapodio, in provincia di Reggio Calabria dove si terrà il lancio del primo studio randomizzato sugli effetti di particolari tipi di regimi alimentari sulla popolazione di alcuni comuni dell'Aspromonte. Perché l'Aspromonte? Perché ospita una delle più alte concentrazioni di ultracentenari d'Italia e rappresenta un caso di studio per scienziati da tutto il mondo. Ma anche per il ruolo che ha in ambito enogastronomico, essendo patria di una particolare nutrizione che sposa la scienza e la dieta dei centenari locali. Lo studio verrà condotto nei prossimi 18 mesi dalla **Fondazione Valter Longo** e proprio

giovedì 14 luglio il Comune di Varapodio ospiterà la cerimonia di lancio della ricerca, coinvolgendo le comunità di Varapodio, Molochio, Oppido Mamertina e altre aree limitrofe. All'evento parteciperà **Valter Longo**, direttore del Programma di ricerca su Longevità e cancro presso l'Ifom, l'Istituto fondazione di oncologia molecolare di Milano e direttore dell'Istituto di longevità alla University of Southern California-Davis School of Gerontology di Los Angeles. Con lui saranno presenti, tra gli altri, Orlando Fazzolari, sindaco di Varapodio; Giuseppe Passarino, professore di genetica presso l'Università della Calabria; Mario Giuseppe Mirisola, specialista in genetica medica dell'Università di Palermo; Antonluca Matarazzo, ad **Fondazione Valter Longo** Onlus; Romina Inés Cervigni, responsabile scientifico **Fondazione Valter Longo** Onlus; Alberto Montesanto, Università

della Calabria e Antonella Pellegrino, biologa nutrizionista. La **Fondazione Valter Longo** è nata nel 2017 per portare avanti attività di ricerca e cura in relazione alle problematiche legate all'alimentazione, prendendo come punto di riferimento i regimi alimentari dei cluster di popolazione più longevi e cercando di diffondere una corretta cultura del cibo. Oggi, l'attività della Fondazione si basa sull'assistenza sanitaria a pazienti con gravi problemi di salute e a tutti coloro che si trovano in una condizione economica critica; sull'educazione e sensibilizzazione a bambini, giovani e adulti sul tema della corretta alimentazione; sulla formazione a professionisti sul tema della nutrizione e della longevità sana, sulla base di dati scientifici multidisciplinari. fc - 25633 Varapodio, RC, Italia, 12/07/2022 16:37 EFA News - European Food Agency

Fondazione Valter Longo va on air per la prevenzione e la cura del cancro attraverso una corretta alimentazione

LINK: <https://www.engage.it/campagne/fondazione-valter-longo-va-on-air-per-la-prevenzione-e-la-cura-del-cancro-attraverso-una-corretta-alimentazio...>

17/02/2022 di Marco Donati
Fondazione Valter Longo va on air per la prevenzione e la cura del cancro attraverso una corretta alimentazione. La Signora Lucia, seduta, racconta del male che l'ha afflitta oltre dieci anni fa e che si è ripresentato, con una metastasi, dopo sei anni e di come, fino a quel momento, non avesse mai pensato come una corretta alimentazione e un corretto stile di vita potessero contribuire in modo determinante a combattere la malattia e a realizzare il suo sogno: vedere crescere sua nipote. È questa la campagna di comunicazione della **Fondazione Valter Longo** che sarà in onda sulle reti Rai dal 21 al 27 febbraio. Uno dei pilastri della Fondazione riguarda proprio il supporto alla prevenzione e alla cura delle patologie oncologiche attraverso un regime alimentare e uno stile di vita corretto. "La storia di Lucia è un messaggio di resilienza per sconfiggere la malattia, comune a tanti nostri pazienti e rappresenta, soprattutto, un appello: mangiar sano può davvero salvare la vita", dichiara Antonluca Matarazzo, Amministratore

Delegato di **Fondazione Valter Longo** Onlus. "La sana nutrizione - prosegue - e lo stile di vita corretto sono le armi più potenti che abbiamo a disposizione per porre le basi di una longevità sana e l'attività svolta quotidianamente da **Fondazione Valter Longo** è finalizzata a intervenire **d i r e t t a m e n t e** sull'invecchiamento nel corso del tempo, perché 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".

La dieta della longevità riduce il rischio cardiovascolare La Fondazione Longo ha organizzato un incontro per il 2 marzo

LINK: <http://www.federfarma.it/Edicola/Ansa-Salute-News/VisualizzaNews.aspx?type=Ansa&key=33138>

Ansa Salute News Le News di Ansa Salute 28/02/2022 16:10 La dieta della longevità riduce il rischio cardiovascolare La Fondazione Longo ha organizzato un incontro per il 2 marzo - ROMA, 28 FEB - Secondo le proiezioni dell'Organizzazione Mondiale della Sanità, se non si inverte la rotta urgentemente, nel 2030 avremo quasi un raddoppio dell'obesità che, sommata al sovrappeso costituirà circa il 70% della popolazione globale. Ad oggi, i decessi attribuibili direttamente all'obesità sono circa 3 milioni all'anno nel mondo, rappresentando, obesità e sovrappeso, il quinto più importante fattore di rischio per mortalità globale. In Italia, il 46% degli adulti è in sovrappeso, mentre 1 persona su 10 è obesa. Il prossimo 4 marzo si celebra il World Obesity Day 2022 e la **Fondazione Valter Longo**, specializzata nell'attività di ricerca e cura in relazione alle problematiche legate all'alimentazione, è impegnata per evitare il protrarsi di questo primato. Dall'assistenza sanitaria in ambito nutrizionale svolta presso la Fondazione

emerge che i pazienti obesi che seguono una dieta della longevità (alimentazione ricca di cereali integrali, verdura e basse quantità di grassi cattivi, cereali raffinati, dolci e carne rossa) con regolarità, per almeno sei mesi, possono perdere peso in eccesso e grasso viscerale, diminuendo il rischio per malattie cardiovascolari. Secondo i dati raccolti dal team nutrizione della **Fondazione Valter Longo** sui propri pazienti, la perdita di peso che si ottiene nella popolazione di pazienti obesi grazie alla dieta della longevità può arrivare anche a -14 kg nell'arco di 6 mesi. La Fondazione ha organizzato per il prossimo 2 marzo, nell'ambito delle sue attività di sensibilizzazione, un webinar in diretta dedicato agli studenti delle scuole superiori, ospitato dall'Istituto di Istruzione Superiore Luigi Castiglioni di Limbiate (Monza-Brianza) visibile all'indirizzo <https://www.fondazionevalterlongo.org/corsi-webinar> che andrà anche in onda in differita il 7 marzo su richiesta di alcuni istituti scolastici.

"Alziamoci. La nutrizione cambia la vita". Sulla Rai la nuova campagna **Fondazione Valter Longo**

LINK: <https://www.foodaffairs.it/2022/02/15/alziamoci-la-nutrizione-cambia-la-vita/>

"Alziamoci. La nutrizione cambia la vita". Sulla Rai la nuova campagna **Fondazione Valter Longo** Pubblicato La nutrizione cambia la vita. La Signora Lucia, seduta, racconta del male che l'ha afflitta oltre dieci anni fa e che si è ripresentato, con una metastasi, dopo sei anni e di come, fino a quel momento, non avesse mai pensato come una corretta alimentazione e un corretto stile di vita potessero contribuire in modo determinante a combattere la malattia e a realizzare il suo sogno: vedere crescere sua nipote. È questa la campagna di comunicazione della **Fondazione Valter Longo** che sarà in onda sulle reti Rai dal 21 al 27 febbraio e che è possibile visionare qui: Uno dei pilastri della Fondazione riguarda proprio il supporto alla prevenzione e alla cura delle patologie oncologiche attraverso un regime alimentare e uno stile di vita corretto. È noto da secoli che ciò che mangiamo può avere un'influenza sulla salute. "Siamo ciò che mangiamo" affermava il filosofo tedesco Feuerbach già a metà dell'Ottocento. Da allora, la ricerca e la divulgazione

hanno fatto molti passi avanti ed è sempre più noto che la corretta alimentazione può aiutare a prevenire malattie come diabete, malattie cardiovascolari, autoimmuni, neurodegenerative e anche il cancro. Nonostante i progressi della scienza degli ultimi anni, oggi quasi una persona su due rischia di ammalarsi di tumore. La scienza, nel corso del tempo, è riuscita a ridurre il rischio di malattie mortali come quelle cardiovascolari e molte altre, ma sembra non aver avuto altrettanto successo contro il cancro. Il motivo risiede nel fatto che i tumori sono malattie complesse, in cui le cellule malate si nutrono molto più di quelle sane, soprattutto quando attaccate dalle terapie standard. Oltre a contribuire alla prevenzione delle malattie più diffuse, tra cui il cancro, l'alimentazione può entrare in campo anche nell'aiutare chi è già affetto da un tumore, migliorandone la qualità della vita. "La storia di Lucia è un messaggio di resilienza per sconfiggere la malattia, comune a tanti nostri pazienti e rappresenta, soprattutto, un appello: mangiar sano

può davvero salvare la vita", dichiara Antonluca Matarazzo, Amministratore Delegato di **Fondazione Valter Longo Onlus**. "La sana nutrizione - prosegue - e lo stile di vita corretto sono le armi più potenti che abbiamo a disposizione per porre le basi di una longevità sana e l'attività svolta quotidianamente da **Fondazione Valter Longo** è finalizzata a intervenire direttamente sull'invecchiamento nel corso del tempo, perché 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". - - FOOD E MEDIA foodaffairs.it24 Dicembre 2021 FOOD E SOSTENIBILITÀ foodaffairs.it25 Gennaio 2022 COMUNICAZIONE FOOD foodaffairs.it25 Giugno 2021 COMUNICAZIONE FOOD foodaffairs.it20 Febbraio 2021 -

Salute e alimentazione: un connubio imprescindibile

LINK: <http://foodmoodmag.it/read/salute-e-alimentazione-un-connubio-imprescindibile>

Salute e alimentazione: un connubio imprescindibile Sulla Rai la campagna della **Fondazione Valter Longo** per la prevenzione del cancro Mangiar sano aiuta. E tanto. Lo sa bene la signora Lucia (1 - 2) che, seduta, racconta del male di cui ha sofferto in passato e che si è ripresentato, con una metastasi, dopo sei anni. Fino a quel momento, non aveva mai valutato quanto una corretta alimentazione e un stile di vita (3) potessero contribuire in modo determinante a combattere la malattia e a realizzare il suo sogno: vedere crescere sua nipote. È questa la campagna di comunicazione della **Fondazione Valter Longo** che sarà in onda sulle reti Rai dal 21 al 27 febbraio e che è possibile visionare a questo link: <https://bit.ly/3oRaVy9>. Uno dei pilastri della Fondazione riguarda proprio il supporto alla prevenzione e alla cura delle patologie oncologiche attraverso un regime alimentare (4) e uno stile di vita pulito. Si sa, e non da ieri, ciò che mangiamo può avere un'influenza sulla salute. "Siamo ciò che mangiamo" affermava il filosofo tedesco Feuerbach già a metà dell'Ottocento. Da allora, la ricerca e la

divulgazione hanno fatto molti passi avanti: la buona alimentazione (5) può aiutare a prevenire malattie come diabete, malattie cardiovascolari, autoimmuni, neurodegenerative e anche il cancro. Nonostante i progressi della scienza degli ultimi anni, oggi quasi una persona su due rischia di ammalarsi di tumore. La scienza, nel corso del tempo, è riuscita a ridurre il rischio di malattie mortali come quelle cardiovascolari e molte altre, ma sembra non aver avuto altrettanto successo contro il cancro. Il motivo risiede nel fatto che i tumori sono malattie complesse, in cui le cellule malate si nutrono molto più di quelle sane, soprattutto quando attaccate dalle terapie standard. Oltre a contribuire alla prevenzione delle malattie più diffuse, tra cui il cancro, l'alimentazione può entrare in campo anche nell'aiutare chi è già affetto da un tumore, migliorandone la qualità della vita. "La storia di Lucia è un messaggio di resilienza per sconfiggere la malattia, comune a tanti nostri pazienti e rappresenta, soprattutto, un appello: mangiar sano può davvero salvare la vita" - dichiara Antonluca

Matarazzo, Amministratore Delegato di **Fondazione Valter Longo** Onlus. "La sana nutrizione - prosegue - e lo stile di vita corretto sono le armi più potenti che abbiamo a disposizione per porre le basi di una longevità sana e l'attività svolta quotidianamente da **Fondazione Valter Longo** è finalizzata a intervenire direttamente sull'invecchiamento nel corso del tempo, perché 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". Due parole sulla Fondazione... La **Fondazione Valter Longo** è nata nel 2017 su iniziativa di **Valter Longo**, Professore di Biogerontologia e Direttore dell'Istituto di Longevità alla University of Southern California - Davis School of Gerontology di Los Angeles, uno dei centri più importanti per la ricerca sull'invecchiamento e sulle malattie correlate all'avanzamento dell'età dove svolge sia ricerca di base, sia ricerca clinica su nutrizione, genetica e invecchiamento.

Varapodio, dagli Usa in cerca dell'elisir di lunga vita

LINK: <https://www.gazzettadireggio.com/2022/07/16/varapodio-dagli-usa-in-cerca-dellelisir-di-lunga-vita/>



Varapodio, dagli Usa in cerca dell'elisir di lunga vita reggio By admin On Lug 16, 2022 0 Diciotto mesi di lavoro sul campo per gettare nuova luce sui segreti della longevità alle pendici dell'Aspromonte. Un percorso di ricerca che metterà insieme una rete di attori internazionali con l'obiettivo di capire e replicare i meccanismi che hanno donato lunga vita a uomini e donne appartenuti a una civiltà adesso sotto attacco. Giovedì pomeriggio, a Varapodio, è stato illustrato il progetto "La via delle acque": un programma di attività redatto dall'amministrazione comunale e che verrà realizzato in sinergia con la **Fondazione Valter Longo**. «Stiamo scrivendo una pagina di storia per questo territorio - ha spiegato il sindaco Orlando Fazzolari - e sono contento di poter concretizzare questo quadro di iniziative che guardano ad un'area ampia che comprende più comuni, storie, tradizioni. Questo

progetto è risultato vincitore del bando per la valorizzazione dei borghi presentato dalla Regione Calabria. Abbiamo ottenuto risorse per un milione e mezzo di euro. Con questo finanziamento riqualificheremo parte del nostro paese, avvieremo percorsi di valorizzazione del nostro limone e delle nostre acque e, ancora,osterremo la ricerca del dottor Longo e della sua equipe. Il 25 per cento del contributo è stato già erogato e diversi interventi di carattere strutturale sono stati già avviati». Dopo il taglio del nastro al centro operativo che farà da riferimento per le attività (la biblioteca comunale) e la benedizione dei locali da parte di don Gaudio Mercuri, il gruppo di lavoro ha spiegato i dettagli della ricerca scientifica in piazza San Nicola, alla presenza di alcune centinaia di cittadini e dei sindaci di Oppido Mamertina, Bruno Barillaro, e di Terranova Sappo Minulio, Ettore Tigani. Leggi l'articolo completo sull

edizione cartacea di Gazzetta del Sud Reggio
© Riproduzione riservata
F o n t e
reggio.gazzettadelsud.it
2022-07-16 01:32:59 0

"Dalla Calabria un progetto per esportare 'l'elisir di lunga vita' nel mondo"

LINK: <https://www.gazzettadireggio.com/2022/07/15/dalla-calabria-un-progetto-per-esportare-l'elisir-di-lunga-vita-nel-mondo/>



Dalla Calabria un progetto per esportare l'elisir di lunga vita nel mondo calabria By admin On Lug 15, 2022 0 In una regione come la Calabria dove l'aspettativa di vita è in media di due anni in meno rispetto a quella nazionale e il diabete, l'ipertensione, l'obesità femminile e le malattie multiple associate sono le più alte d'Italia, il tema della prevenzione attraverso il controllo dei fattori di rischio con l'alimentazione sarà la questione capitale che questa terra dovrà affrontare in maniera sistematica. Il progetto presentato a Varapodio da **Valter Longo** è nel solco importantissimo da tracciare e diffondere. Lo dice Amalia Bruni, leader dell'opposizione in Consiglio Regionale. La nostra popolazione calabrese aggiunge come del resto nel mondo, invecchia sempre di più ma è contemporaneamente anche quella con la

peggiore salute rispetto alle altre regioni e la più povera d'Europa. Peggior salute significa pessima qualità di vita e conseguentemente spesa sanitaria enorme. La nostra sanità commissariata da oltre un decennio e l'incapacità gestionale ha impedito non solo la riorganizzazione e la nascita di ospedali e strutture adeguate ma anche la capacità di comprendere e insegnare alla collettività che assumere stili di vita idonei e lavorare sulla prevenzione sia fondamentale. Ricordiamoci che una collettività informata e competente è anche in grado di assumere scelte corrette. **Valter Longo** è un ricercatore di origini calabresi, notissimo per i suoi studi e ricerche sull'alimentazione e che hanno già dimostrato avere un impatto positivo sui tumori e più in generale sui fattori di rischio e la longevità. Altro aspetto importante e fondamentale da sottolineare è l'interazione efficace tra il Comune di

Varapodio e i ricercatori che hanno permesso una progettualità, finanziata non solo dalla **Fondazione Valter Longo** ma anche dalla Regione con il progetto dei borghi per un milione e mezzo di euro e che ha legato il miglioramento strutturale dell'ambiente alla salute dei cittadini. Ci auguriamo dunque che & Fonte calabria.gazzettadelsud.it 2022-07-15 12:44:21 0

Sovrappeso e obesità: è ora di agire

LINK: <https://www.ilfont.it/salute/sovrappeso-e-obesita-e-ora-di-agire-101022/>

Sovrappeso e obesità: è ora di agire Redazione 1 minuto ago Salute Leave a comment 3 Views Share Con 800 milioni di persone che ne sono colpite al mondo, l'obesità è considerata una malattia sociale, sanitaria, economica e clinica. Diventa fondamentale quindi, considerarla una priorità sociosanitaria e sollecitare a un'azione sinergica e rapida, dando priorità agli investimenti per la lotta a questa patologia. 'È necessario agire urgentemente sia a livello nazionale che internazionale', spiega Luca Busetto, Co-chair Obesity Management Task Force della European Association for the Study of Obesity - EASO. "Basti pensare che in Europa il 53% della popolazione è affetta da sovrappeso o obesità e che annualmente sono circa 340.000 le morti causate da questa malattia. Inoltre, l'obesità grava sull'economia con dei costi diretti, sociali, economici e clinici pari a circa 70 miliardi di euro. Questo senza considerare i costi indiretti legati alla perdita di produttività. 'Per questo motivo è fondamentale investire nella prevenzione e nella cura dell'obesità, in

quanto problema rilevante di salute pubblica e di spesa per il nostro sistema sanitario. Infatti, in Italia rappresenta il 9% della spesa sanitaria annua e porta a una riduzione del PIL del 2,8%. Se non affrontiamo l'obesità, la spesa medica diverrà insostenibile'. Sovrappeso e obesità: i dati L'obesità rappresenta, oggi, uno dei maggiori problemi di salute pubblica a livello mondiale. Essa incide in maniera decisa sulla durata della vita perché si accompagna spesso a una numerosa serie di comorbidità. Cioè una sovrapposizione e influenza reciproca di più patologie connesse fra di loro, tra le quali: Ipertensione Dislipidemia malattie cardio e cerebrovascolari tumori disabilità. 'L'obesità è una malattia cronica multifattoriale che necessita di cure e trattamenti adeguati. È associata allo sviluppo di malattie croniche non trasmissibili come diabete di tipo 2, malattie cardiovascolari, ipertensione, malattie del fegato e almeno 12 tipi di tumori. Nell'ultimo anno è stato osservato come l'eccesso di peso sia inoltre un fattore predittivo significativo dello sviluppo

di complicanze, talvolta fatali, da COVID-19', dice Paolo Sbraccia, World Obesity Federation. In Italia 'Secondo i dati Istat, in Italia, circa il 46% delle persone sopra i 18 anni sono in sovrappeso, mentre 1 persona su 10 è obesa", spiega Andrea Lenzi, Presidente OPEN ITALY e Presidente Comitato Nazionale per la Biosicurezza, le Biotecnologie e le Scienze della Vita della Presidenza del Consiglio dei ministri. "Ma il dato più preoccupante riguarda l'obesità infantile che interessa 1 bambino su 3 sotto gli otto anni. Questi bambini sono a rischio di sviluppare ora e nel futuro malattie non trasmissibili come cancro, diabete, malattie autoimmuni. Una percentuale decisamente superiore alla media europea che fa collocare il nostro Paese al quarto posto in Europa'. Nel mondo A livello mondiale circa il 39% della popolazione adulta è in sovrappeso o obesa. Secondo le proiezioni dell'Organizzazione Mondiale della Sanità, se non si inverte la rotta nel 2030 avremo quasi un raddoppio dell'obesità che sommata al sovrappeso

costituirà circa il 70% della popolazione globale. Ad oggi, i decessi attribuibili d i r e t t a m e n t e all'obesità sono circa 3 milioni all'anno nel mondo, rappresentando, obesità e sovrappeso, il quinto più importante fattore di rischio per mortalità globale. Inoltre, è da tener presente che un obeso grave riduce la propria aspettativa di vita di circa 10 anni e ne passa ben 20 in condizioni di disabilità. Le strategie sul piano nazionale È necessario creare percorsi assistenziali chiari, implementando le strutture s p e c i a l i s t i c h e multidisciplinari a sostegno del trattamento dell'obesità, ma anche della diagnosi e della cura delle sue complicanze per portare a un reale cambiamento. 'Diventa fondamentale incrementare la capacità del Sistema Sanitario Nazionale di erogare e monitorare i servizi per la persona con obesità', dice Giuseppe Fatati, Presidente Italian Obesity Network - IO NET. 'Un aiuto potrebbe venire attraverso l'istituzione della Rete Regionale per la Prevenzione e la Terapia Integrata dell'Obesità. Questo progetto coinvolgerà diversi centri specialistici locali e medici di medicina generale per formare professionisti sanitari in grado di assistere pienamente la persona con

obesità. Garantendo supporto personale, familiare, scolastico e lavorativo'. 'Il 13 novembre del 2019 è stata approvata la M o z i o n e sul riconoscimento dell'obesità come malattia presso la Camera dei deputati', spiega l'Onorevole Roberto Pella, Presidente Intergruppo Parlamentare Obesità e Diabete. Ma a causa del Covid19 poco è stato fatto per incrementare l'assistenza e fornire un adeguato supporto professionale. Infatti, ad oggi, la chirurgia bariatrica è l'unico trattamento rimborsato e non vi è un numero sufficiente di centri per l'obesità per supportare efficacemente le persone che ci convivono. Investire nella cura e nella prevenzione di questa malattia deve essere una questione prioritaria'. L'inserimento nei LEA Un ulteriore passo in avanti p o t r e b b e essere l'inserimento dell'obesità nei Livelli Essenziali di Assistenza (LEA), traguardo fondamentale per garantire un pari accesso alle cure su tutto il territorio nazionale. 'Bisogna ottenere il riconoscimento governativo, clinico, sociale e sanitario dell'obesità come malattia cronica, così da inserire le prestazioni riguardanti l'obesità nei LEA e creare una rete nazionale di cura per l'obesità e anche un

Piano Nazionale sull'obesità. Se non affrontiamo l'obesità, la spesa medica per il trattamento delle malattie che ne derivano finirà per condizionare le generazioni future con conseguenze importanti sul sistema sanitario', spiega la Senatrice Daniela Sbrollini, Presidente Intergruppo Parlamentare Obesità e Diabete. Sovrappeso e obesità: l'alimentazione La situazione italiana, in materia di alimentazione, è p a r t i c o l a r m e n t e preoccupante. I lockdown e la situazione straordinaria della pandemia hanno favorito l'impennata del tasso di sovrappeso e obesità a livello globale, derivanti da maggiore sedentarietà e abitudini alimentari peggiorate. 'Queste errate abitudini alimentari predispongono a i n f i a m m a z i o n e , peggioramento del sistema immunitario e della flora i n t e s t i n a l e , con conseguente alterazione delle vie che controllano il senso di fame e sazietà', spiega la dottoressa Romina Inés Cervigni, responsabile scientifica della **Fondazione Valter Longo**. La chiave di volta è legata soprattutto all'educazione alimentare, che deve essere condotta già a casa, grazie all'esempio dei genitori, ma anche a scuola. La dieta della l o n g e v i t à

Dall'assistenza sanitaria in ambito nutrizionale svolta presso la **Fondazione Valter Longo** emerge che i pazienti obesi che seguono una dieta della longevità con regolarità, per almeno 6 mesi, possono perdere peso in eccesso e grasso viscerale. Diminuendo così il rischio di malattie cardiovascolari. Questa dieta ha un'alimentazione ricca di: verdura basse quantità di grassi cattivi cereali raffinati dolci carne rossa Secondo i dati raccolti dal team nutrizione della Fondazione sui propri pazienti, la perdita di peso che si ottiene nella popolazione di pazienti obesi grazie alla dieta della longevità può arrivare anche a -14 kg nell'arco di 6 mesi. Il progetto Obecity Obecity è il progetto nato per sensibilizzare la popolazione sui gravi rischi dell'obesità. Quest'anno, nelle giornate del 7,8 e 9 marzo si potranno avere teleconsulti gratuiti con gli esperti. Per beneficiare della possibilità di una consulenza gratuita basterà **r e g i s t r a r s i** sul sito live.Obecity.it e farne richiesta. Sono 30 gli slot di teleconsulenza disponibili. Gli utenti avranno così la possibilità di fissare una sessione di teleconsulto one to one con i medici che aderiscono all'iniziativa. Gli appuntamenti saranno fissati in base all'ordine

temporale di ricevimento della richiesta.

"Flavia Pennetta gioca con noi" al Tennis Club 1893 di Genova

LINK: <https://www.ilnazionale.it/2022/04/30/leggi-notizia/argomenti/eventi-e-turismo/articolo/flavia-pennetta-gioca-con-noi-al-tennis-club-1893-di...>



"Flavia Pennetta gioca con noi" al Tennis Club 1893 di Genova Radiologo, Pediatra e Nutrizionista scendono letteralmente "in campo" a favore della salute e del benessere del bambino, giocando sotto la guida di Flavia Pennetta "Flavia Pennetta gioca con noi" è il titolo dell'evento che si svolge presso il Tennis Club 1893 di Genova, dove Radiologo, Pediatra e Nutrizionista scendono letteralmente "in campo" - insieme a un centinaio di bambini che giocheranno sotto la guida della campionessa Flavia Pennetta - a favore della salute e del benessere del bambino, specie in una fase post-Covid in cui si rende urgente il ritorno a buone abitudini e a stili di vita salutari. Oltre a giocare, i bambini, con la collaborazione degli Specialisti Radiologi, Nutrizionisti e Pediatri effettueranno una valutazione mirata con visita ed esame ecografico, verranno inoltre intervistati

rispetto alle loro abitudini quotidiane. Il risultato è un importante quadro sullo "stile di vita" di bambini e adolescenti, cui seguiranno consigli mirati per condurre una vita sana da tutti i punti di vista: alimentare, sportivo e relazionale. È proprio questo lo scopo dell'evento organizzato dalla Sezione di Studio di Radiologia Pediatrica della SIRM (Società Italiana di Radiologia Medica e Interventistica) che intende proporre un programma di crescita sana del bambino, affiancandogli la figura di specialisti come il Radiologo, il Nutrizionista e il Pediatra, affinché possano monitorarlo nel tempo e indirizzarlo verso uno sviluppo equilibrato. "Le tecniche ecografiche disponibili oggi sono molto avanzate" - dichiara Margherita Trinci, Presidente della Sezione di Studio di Radiologia Pediatrica della SIRM. "Ci consentono, infatti, una valutazione molto accurata, sia per l'aspetto

metabolico-nutrizionale sia per la componente muscolo-scheletrica". Il Medico Radiologo diviene, quindi, una figura determinante nello sviluppo del bambino sano, sia nel campo della prevenzione che nel monitoraggio dei fisiologici processi di crescita. "Il nostro obiettivo come Radiologi pediatri è di organizzare un programma di imaging non invasivo personalizzato" - interviene Beatrice Damasio, Medico Radiologo presso l'Ospedale Gaslini di Genova - "disegnato per il singolo bambino e che lo segua nel tempo, monitorando in maniera quantitativa i parametri di interesse del suo stato globale di salute a 360 gradi". L'impatto del Covid ha drasticamente modificato gli stili di vita. Se prima della pandemia, 1 bambino su 10 in Italia era obeso, ora il rapporto è di 1 a 8, nella fascia di età tra i 7 e gli 8 anni¹. "Spesso si additano snack e bibite zuccherate, il cui consumo è

senz'altro aumentato", spiega Romina Cervigni, Biologo nutrizionista e responsabile scientifico per la **Fondazione Valter Longo**. "In realtà i bambini italiani mangiano troppi amidi e troppe proteine, che causano peso in eccesso, mentre cereali integrali, legumi e verdure sono consumati troppo poco". Errate abitudini alimentari predispongono a infiammazione e ad un indebolimento del sistema immunitario², con la probabilità che un bambino obeso possa diventare un adulto obeso, andando incontro a complicanze patologiche come il diabete³. "Il trattamento dell'obesità si basa su due cardini: da un lato il controllo dell'introito calorico mediante una dieta bilanciata per età e per sesso e dall'altro favorire il dispendio energetico mediante attività fisica" - afferma Natascia Di Iorgi, Medico Pediatra presso l'Ospedale Gaslini di Genova. Ed è proprio la ripresa dello sport, dopo l'aumento dell'attività sedentaria che la fase pandemica ha inevitabilmente provocato, che viene promossa in questa giornata di sensibilizzazione. "Al Tennis Club Genova, storico circolo nato nel lontano 1893, seguiamo oltre 250 allievi di cui 218 sono bambini tra i 5

e i 15 anni, cercando di incentivarli alla ripresa di un gioco salutare, all'aria aperta, che li stimoli come futuri atleti e soprattutto come persone libere di esprimersi e di crescere in maniera sana" - interviene Rodolfo Lercari, Presidente del Tennis Club Genova 1893. Nel corso dell'evento, circa cento bambini del Tennis Club scendono in campo sotto la guida della campionessa Flavia Pennetta, testimonial dell'iniziativa sia come sportiva che come mamma di tre bambini. "Vorrei trasmettere la passione dello sport ai bambini. Mi capita di vedere atleti che abbandonano lo sport dopo averlo vissuto per anni come un dovere e la stessa cosa può capitare a bambini che praticano magari una disciplina con il sovraccarico emotivo generato dalle aspettative di genitori esigenti. Lo sport, proprio perché aiuta il benessere psico-fisico dei bambini, dovrebbe essere vissuto con entusiasmo e curiosità". Attività sportiva, sane abitudini alimentari e la conduzione di uno stile di vita sano sono, infine, l'unica ricetta vincente per favorire una crescita all'insegna della salute e del benessere. Nel caso di bambini e di giovani in fase di sviluppo, si rende più che mai necessaria la presenza di specialisti che li

supportino nella loro evoluzione dall'età infantile a quella adulta. "Il ruolo e il compito dei Radiologi pediatri, al fianco di altri specialisti, è quello di monitorare le fasi di crescita del bambino, avvalendosi della sua professionalità e di strumenti tecnologici oggi estremamente avanzati" - spiega Vittorio Miele, Presidente della SIRM - "mettendo a punto un programma personalizzato di prevenzione e di crescita equilibrata".

Calabria, terra di ultracentenari. Al via studio sulla dieta della longevità

LINK: <https://www.insalutenews.it/in-salute/calabria-terra-di-ultracentenari-al-via-studio-sulla-dieta-della-longevita/>



Calabria, terra di ultracentenari. Al via studio sulla dieta della longevità di insalutenews.it · 13 Giugno 2022 Varapodio (RC), 13 giugno 2022 Alcuni Comuni in provincia di Reggio Calabria, sono al centro di un territorio che ospita una delle più alte concentrazioni di ultracentenari d'Italia e rappresenta un caso di studio per scienziati da tutto il mondo. Il territorio è protagonista del primo studio randomizzato in Italia sul ruolo di una particolare nutrizione che sposa la scienza e la dieta dei centenari locali, e che verrà condotto nei prossimi 18 mesi dalla **Fondazione Valter Longo**. Sabato 25 giugno il piccolo centro di Varapodio (RC) ospiterà la cerimonia di lancio di uno studio clinico sugli effetti della dieta della longevità per ridurre la percentuale di massa grassa, migliorare la composizione corporea, la salute e l'età biologica della comunità dei Comuni di Varapodio, Molochio e

Oppido Mamertina e altre aree limitrofe. Oltre al prof. **Valter Longo**, Direttore del Programma di Ricerca su Longevità e Cancro presso l'IFOM di Milano e Direttore dell'Istituto di Longevità alla University of Southern California Davis School of Gerontology di Los Angeles, uno dei centri più importanti per la ricerca sull'invecchiamento e sulle malattie correlate all'avanzamento dell'età dove svolge sia ricerca di base che clinica su nutrizione, genetica e invecchiamento, parteciperanno alla cerimonia il prof. Passarino e il prof. Montesanto dell'Università della Calabria, il prof. Mirisola dell'Università di Palermo, nonché i rappresentanti delle Istituzioni coinvolte e della **Fondazione Valter Longo**. La Calabria ha un passato di stile di vita longevo, con alcuni paesi che sono testimoni della sua tradizione e caratterizzata da una dieta povera di proteine e carne e

ricca di legumi e ingredienti vegetali. Tuttavia, negli ultimi decenni, sotto la spinta della realtà postmoderna, la Calabria, come altre aree del Mediterraneo, ha lentamente abbandonato le proprie abitudini ed usanze per omologarsi a una realtà globale perdendo gradualmente molte tradizioni, cultura e stile di vita che racchiudono un'antica saggezza e che hanno contribuito a creare il mito di una dieta portatrice di salute e longevità. Nel presente, la percentuale di bambini e adolescenti in eccesso di peso tra le più alte in Europa e le malattie croniche maggiormente presenti nella popolazione calabrese in età adulta ci deve far riflettere sull'importanza di ritornare ad una nutrizione che riflette sia questo patrimonio storico, ma anche molti dati scientifici necessari a massimizzare l'opportunità di vivere fino a cento anni sani. L'adesione volontaria dei partecipanti

al progetto prevede una visita nutrizionale (fase di arruolamento) e un prelievo ematico per la determinazione di eventuali fattori di rischio per la salute. Saranno poi contestualmente indirizzati ad effettuare visite nutrizionali realizzate dagli specialisti che aderiscono allo studio e coordinati e supervisionati dai biologi nutrizionisti della **Fondazione Valter Longo**, specializzati nella dieta della longevità. Durante la visita nutrizionale saranno comunicate le indicazioni per la successiva adesione al percorso che comprende quattro visite nutrizionali, di cui l'ultima opzionale, nell'arco di 18 mesi e due prelievi ematici a distanza di un anno l'uno dall'altro. La giornata di sabato 25 giugno a Varapodio sarà dedicata a visite nutrizionali gratuite per i cittadini e alla raccolta delle adesioni volontarie allo studio. Per partecipare volontariamente e gratuitamente allo studio, **s c r i v e r e** a **varapodio@fondazionevalterlongo.org**, tel. 0966 81135. Per informazioni riguardo la Dieta della Longevità, visitate il sito della **Fondazione Valter Longo Onlus** **www.fondazionevalterlongo.org**.

Alimentazione, nella Calabria dei centenari studio 'testerà' dieta longevità

LINK: <https://www.italiasera.it/alimentazione-nella-calabria-dei-centenari-studio-testera-dieta-longevita/>



Alimentazione, nella Calabria dei centenari studio 'testerà' dieta longevità Di Adnkronos - 14 Giugno 2022 (Adnkronos) - Uno studio scientifico sulle orme di un passato 'glorioso', quello di una delle cosiddette 'zone blu' del Pianeta, territori che vantano concentrazioni record di ultracentenari. Una di queste terre di 'Matusalemme' è in Calabria, comprende alcuni Comuni in provincia di Reggio, nel cuore dell'Aspromonte. Diversi scienziati hanno studiato a lungo i segreti di questi over 100, la loro alimentazione. Una tradizione che si è persa nel tempo, con l'avanzare degli stili di vita moderni. Ma che rivive nella dieta della longevità, messa a punto dagli stessi studiosi che ora vogliono testarne gli effetti proprio sulla popolazione di quell'area. Uno di questi scienziati è **Valter Longo**, noto per i suoi studi sui centenari e sul menu 'elisir' di lunga vita. Insieme a

un'équipe di ricercatori l'esperto sarà sabato 25 giugno a Varapodio, piccolo comune calabrese dal quale avrà inizio il percorso di questa nuova ricerca. Si terrà qui la cerimonia di lancio dello studio sulla longevità sana proposto in Italia dalla **Fondazione Valter Longo**. Si tratta, spiegano gli esperti in una nota, "del primo studio randomizzato in Italia sul ruolo di una particolare nutrizione che sposa la scienza e la dieta dei centenari locali, e che verrà condotto nei prossimi 18 mesi". Obiettivo: testare gli effetti della dieta della longevità per ridurre la percentuale di massa grassa, migliorare la composizione corporea, la salute e l'età biologica della comunità dei Comuni di Varapodio, Molochio e Oppido Mamertina e altre aree limitrofe. Sabato 25 giugno partirà il reclutamento dei volontari. Oltre a **Valter Longo**, direttore del Programma di ricerca su longevità e

cancro dell'Ifom di Milano e direttore dell'Istituto di longevità alla University of Southern California - Davis School of Gerontology di Los Angeles, parteciperanno alla cerimonia Giuseppe Passarino e Alberto Montesanto, professori dell'università della Calabria, e Alberto Mirisola, professore dell'università di Palermo, nonché i rappresentanti delle istituzioni coinvolte e della **Fondazione Valter Longo**. La Calabria, evidenziano gli esperti, "ha un passato di stile di vita longevo, con alcuni Paesi che sono testimoni della sua tradizione caratterizzata da una dieta povera di proteine e carne e ricca di legumi e ingredienti vegetali". Tuttavia, negli ultimi decenni, come altre aree del Mediterraneo anche questa terra "ha lentamente abbandonato le proprie abitudini ed usanze per omologarsi a una realtà globale perdendo gradualmente molte tradizioni, cultura e stile di

vita che racchiudono un'antica saggezza e che hanno contribuito a creare il mito di una dieta portatrice di salute e longevità", osservano i promotori del nuovo studio. Nel presente, "la percentuale di bambini e adolescenti in eccesso di peso tra le più alte in Europa e le malattie croniche maggiormente presenti nella popolazione calabrese in età adulta ci deve far riflettere sull'importanza di ritornare ad una nutrizione che rispecchia sia questo patrimonio storico, ma anche molti dati scientifici necessari a massimizzare l'opportunità di vivere fino a cento anni sani". Questo lo spirito dello studio. L'adesione volontaria dei partecipanti al progetto prevede una visita nutrizionale (fase di arruolamento) e un prelievo ematico per la determinazione di eventuali fattori di rischio per la salute. Saranno poi contestualmente indirizzati ad effettuare visite nutrizionali realizzate dagli specialisti che aderiscono allo studio e coordinati e supervisionati dai biologi nutrizionisti della **Fondazione Valter Longo**, specializzati nella dieta della longevità. Durante la visita nutrizionale saranno comunicate le indicazioni per la successiva adesione al percorso che comprende

4 visite nutrizionali, di cui l'ultima opzionale, nell'arco di 18 mesi e due prelievi ematici a distanza di un anno l'uno dall'altro. La giornata di sabato 25 giugno a Varapodio sarà dedicata a visite nutrizionali gratuite per i cittadini e alla raccolta delle adesioni volontarie allo studio.

Fondazione Valter Longo: rischi cardiaci con l'eccesso di energy drink

LINK: <https://www.laltramedicina.it/notizie/fondazione-valter-longo-rischi-cardiaci-con-leccesso-di-energy-drink/>



Fondazione Valter Longo: rischi cardiaci con l'eccesso di energy drink Di Gianluca Salcioli - 29 Aprile 2022 Aumenta il consumo di bevande energetiche analcoliche e con esse anche i rischi per la salute cardiaca. Sempre più adolescenti, ma anche molti adulti, fanno uso di energy drink per reggere serate in discoteca o notti di studio full-immersion, oppure semplicemente per sostenere giornate impegnative. Secondo i più recenti dati europei dell'Efsa (European Food Safety Authority) 7 giovani su 10 (di età compresa tra 10 e 18 anni) e 3 adulti su 10, assumono queste bevande. Prima di entrare nel dettaglio della ricerca scientifica considerata, c'è da fare una precisazione su che cosa siano esattamente le bevande energetiche. Ovvero bibite che contengono diverse tipologie di sostanze stimolanti, come caffeina, taurina, carnitina, vitamine del gruppo B etc. Da

distinguere, invece, con le bevande sportive (sport drink) che contengono solo sali minerali, senza sostanze eccitanti. Riguardo la caffeina, per esempio, l'Efsa (European Food Safety Authority) ha stabilito che il limite massimo è di 400 mg al giorno. Quantità presente in 5 tazzine di caffè espresso. Per quanto riguarda gli energy drink c'è da sapere che, in generale, una lattina da 25 cl contiene la stessa quantità di caffeina presente in un espresso. Bere quasi 1 litro di energy drink, in un breve intervallo di tempo, innalza la pressione sanguigna e aumenta il rischio di alterazioni del ritmo cardiaco. A dimostrarlo è uno studio pubblicato sul Journal of the American Heart Association (maggio 2019). Lo studio è stato condotto da un gruppo di ricercatori guidati da Sachin A. Shah - docente di pratica farmaceutica dell'University of the Pacific di Stockton in California (USA). Sono stati

reclutati 34 volontari sani (di età compresa tra 18 e 40 anni), divisi in due gruppi. Al primo sono stati dati due diversi tipi di energy drink, in una quantità pari a 32 once che corrispondono a circa 95 cl (ovvero quasi 4 lattine da 25 cl), da bere nell'arco di circa 1 ora per 3 giorni consecutivi. Al secondo gruppo, invece, è stata data una bevanda placebo (contenente acqua gasata, succo di limone e altri aromi) I partecipanti all'esperimento che hanno assunto le bevande energetiche, in quantità elevata e nel breve intervallo di tempo considerato, hanno registrato un'alterazione nella frequenza cardiaca. Nello specifico, è cambiato l'intervallo QT (che misura il tempo che i ventricoli impiegano a generare un nuovo battito cardiaco). Chi ha bevuto gli energy drink, dopo 4 ore dall'assunzione, ha visto un aumento significativo dell'intervallo QT (da 6 a 7,7 millisecondi)

rispetto a chi ha bevuto la bevanda placebo. Questa condizione, come conseguenza diretta, può portare a un'alterazione del ritmo cardiaco, fino a sviluppare un'aritmia. Inoltre, negli individui del gruppo che hanno bevuto i due energy drink, è stato rilevato anche un aumento della pressione sanguigna (sia sistolica sia diastolica) da 4 a 5 mm Hg. Effetto che potrebbe essere collegato in parte all'assunzione di caffeina. Rimane da considerare l'effetto degli altri stimolanti contenuti nelle bevande energetiche. In attesa di nuovi studi a riguardo, l'indicazione degli esperti è quella di evitare o limitarne il consumo. Come pure medici e operatori sanitari dovrebbero dare indicazioni in tal senso. FONTI Sachin A. Shah et Al. - Impact of High Volume Energy Drink Consumption on Electrocardiographic and Blood Pressure Parameters: A Randomized Trial - Journal of the American Heart Association, May 2019

A Varapodio il progetto di **Valter Longo** sulla longevità, Bruni: "Il segreto è nella dieta dei nostri nonni"

LINK: <http://www.lametino.it/Calabria/a-varapodio-il-progetto-di-valter-longo-sulla-longevita-bruni-il-segreto-e-nella-dieta-dei-nostri-nnonni.html>



Calabria A Varapodio il progetto di **Valter Longo** sulla longevità, Bruni: "Il segreto è nella dieta dei nostri nonni" Dettagli Venerdì, 15 Luglio 2022 10:51 Catanzaro - "In una regione come la Calabria dove l'aspettativa di vita è in media di due anni in meno rispetto a quella nazionale e il diabete, l'ipertensione, l'obesità femminile e infantile e le malattie multiple associate sono le più alte d'Italia, il tema della prevenzione attraverso il controllo dei fattori di rischio con l'alimentazione sarà la questione capitale che questa terra dovrà affrontare in maniera sistematica. Il progetto presentato a Varapodio da **Valter Longo** è nel solco importantissimo da tracciare e diffondere". È quanto scrive in una nota Amalia Bruni, leader dell'opposizione in Consiglio Regionale. La popolazione calabrese, sottolinea ancora la Bruni: "come del resto nel mondo, invecchia

sempre di più ma è contemporaneamente anche quella con la peggiore salute rispetto alle altre regioni e la più povera d'Europa. Peggior salute significa pessima qualità di vita e conseguentemente spesa sanitaria enorme. La nostra sanità commissariata da oltre un decennio e l'incapacità gestionale ha impedito non solo la riorganizzazione e la nascita di ospedali e strutture adeguate ma anche la capacità di comprendere e insegnare alla collettività che assumere stili di vita idonei e lavorare sulla prevenzione sia fondamentale. Ricordiamoci che una collettività informata e "competente" è anche in grado di assumere scelte corrette. **Valter Longo** è un ricercatore di origini calabresi, notissimo per i suoi studi e ricerche sull'alimentazione e che hanno già dimostrato avere un impatto positivo sui tumori e più in generale sui fattori di rischio e la longevità. Il progetto che

coinvolgerà la popolazione di Varapodio, Molochio, Oppido Mamertina e altre aree limitrofe, avrà il compito di dimostrarlo su un'ampia scala. Lo studio durerà 18 mesi e saranno arruolate 400 persone tra i 30 e i 65 anni con almeno un fattore di rischio che saranno divise in tre gruppi con tre tipi di alimentazione diversa, la dieta mima digiuno, quella della longevità e coloro che si continueranno ad alimentare come al solito. Sarà dunque possibile fare i confronti tra i tre gruppi, consentire di misurare la riduzione dei fattori di rischio ma anche, e questo sarà compito del professor Passarino e dei suoi ricercatori dell'Unical, verificare se tutto questo comporti anche la variazione del DNA dei telomeri che sono quei pezzetti dei cromosomi la cui lunghezza è direttamente correlata alla durata della vita. Una dimostrazione efficace che l'alimentazione influisce

sulla durata di vita". "L'importanza del lavoro e dei risultati scientifici che ne conseguiranno - prosegue - non solo porteranno la Calabria sulle riviste di tutto il mondo ma serviranno a dare un messaggio forte e giusto alla politica e al management della sanità che deve saper programmare e indicare la strada giusta da seguire in questa nostra Calabria. Altro aspetto importante e fondamentale da sottolineare è l'interazione efficace tra il Comune di Varapodio e i ricercatori che hanno permesso una progettualità, finanziata non solo dalla **Fondazione Valter Longo** ma anche dalla Regione con il progetto dei borghi per un milione e mezzo di euro e che ha legato il miglioramento strutturale dell'ambiente alla salute dei cittadini. Ci auguriamo dunque che la Calabria riesca a diffondere le buone pratiche e ad esportare nel mondo "l'elisir di lunga vita", come del resto sottolineato dal National Geographic che già da parecchio tempo aveva attenzionato l'area di Molochio e Varapodio per la numerosità dei centenari. In sintesi una bella pagina di come scienza e ricerca applicate e istituzioni possono efficacemente lavorare per migliorare la qualità di vita della

collettività. Una Strada Maestra", conclude Amalia Bruni. © RIPRODUZIONE RISERVATA

Longevità e prevenzione, una due giorni su come rallentare il processo di invecchiamento

LINK: <https://www.lanuovasardegna.it/tempo-libero/2022/05/24/news/longevita-e-prevenzione-una-due-giorni-su-come-rallentare-il-processo-di-invecch...>



Longevità e prevenzione, una due giorni su come rallentare il processo di invecchiamento Il 25 il 26 maggio oltre 40 appuntamenti gratuiti on line con medici, ricercatori, nutrizionisti, chef, trainer, esperti di yoga e pilates 24 Maggio 2022 Oltre 40 appuntamenti gratuiti sia in presenza che in remoto per conoscere le nuove frontiere della scienza e del benessere con medici, ricercatori, nutrizionisti, chef, trainer, esperti di yoga, pilates, coaching, ipnosi, cosmesi e svariate altre discipline riuniti nel più importante evento dedicato alla longevità e alla promozione della prevenzione e della salute in modo attivo. Il BE WISE - Longevity & Anti-Aging World Forum (25 e 26 maggio), ideato e organizzato da Wise Society in collaborazione con importanti partner medico-scientifici, è il primo e più importante evento in Italia dedicato ai temi della longevità e della

prevenzione come unico strumento, partendo già da quando si è giovani, per rallentare i processi di invecchiamento e vivere meglio e più a lungo. Attraverso un ricco palinsesto di masterclass, talk e workshop gratuiti, pensati con l'ausilio di un prestigioso comitato scientifico presieduto dal professor Damiano Galimberti, esperto di Dna e presidente dell'Associazione Italiana Medici Anti-Aging, il Forum avvicinerà il largo pubblico a temi quanto mai affascinanti e talvolta anche piuttosto complessi, ma con un linguaggio semplice e divulgativo: dall'epigenetica alla nutraceutica, dalla genomica alla medicina predittiva. Un appuntamento che coinvolge anche aziende all'avanguardia nel settore e si colloca all'interno del decennio 2021-2030 dedicato dall'Organizzazione Mondiale della Sanità all'Healthy Ageing, con l'obiettivo di promuovere stili di vita sani in grado di

favorire il benessere psicofisico delle persone. «La grande risposta del pubblico all'edizione dello scorso anno», sottolinea Antonella Di Leo, editore e ceo di Wise Society, «dimostra quanta attenzione e desiderio di conoscenza ci siano intorno alla longevità e al tema dell'invecchiamento in salute, temi di grandissima attualità visto il notevole allungamento della durata media della vita umana. La nostra mission e quella dei prestigiosi partner che ci accompagnano in questo percorso è informare e sensibilizzare il grande pubblico verso una cultura della prevenzione a tutti i livelli che deve partire da lontano, da quando si è giovani, perché 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 socioeconomico». Ad aprire il Forum, il 25 maggio alle ore 9,30, la plenaria "Le nuove frontiere della

ricerca: quali gli scenari più promettenti in ottica longevità?" con eminenti esperti e ricercatori del settore per comprendere cosa dobbiamo attenderci per il futuro alla luce dei forti cambiamenti socioeconomici in atto e del progredire della ricerca. Tra i presenti anche Silvio Garattini, oncologo, farmacologo e ricercatore di fama mondiale, fondatore dell'istituto Mario Negri. Gli stili di vita assumono dunque un ruolo fondamentale, declinati all'interno del Forum in 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). All'interno del Forum si svolgerà, parallelamente agli appuntamenti più divulgativi indirizzati al largo pubblico, anche il Simposio A.M.I.A. (Associazione Medici Italiani Anti-Aging), importante appuntamento annuale di aggiornamento sui temi della medicina preventiva anti-aging e della nutrigenomica destinato a medici, biologi, dietisti e farmacisti. BE WISE - Longevity e Anti-Aging World Forum, organizzato da Wise Society, si avvale della partnership e della

presenza di rappresentanti di importanti realtà scientifiche, fra cui Associazione Italiana Medici Anti-Aging, Fondazione Umberto Veronesi, **Fondazione Valter Longo**, Organizzazione Mondiale della Sanità, Istituto Superiore di Sanità, Osservatorio Internazionale dello Stress Ossidativo Università Popolare di Medicina degli Stili di Vita - Lifestyle Medicine, Società Italiana di Medicina Ambientale, AssoBio - Associazione Nazionale delle Imprese di Trasformazione e Distribuzione di Prodotti Biologici, Confestetica, Federazione Nazionale Parafarmacie Italiane. <https://wisesociety.it/longevity-anti-aging-world-forum/programma.html>

Emergenza obesità, nel 2030 costituirà il 70% della popolazione

LINK: <https://www.lasicilia.it/buongusto/news/emergenza-obesita-nel-2030-costituira-il-70-della-popolazione-1505154/>



Emergenza obesità, nel 2030 costituirà il 70% della popolazione In Italia, il 46% degli adulti è in sovrappeso. La dieta della longevità taglia grassi, dolci e carne rossa Di Redazione 05 mar 2022 Secondo le proiezioni dell'Organizzazione Mondiale della Sanità, se non si inverte la rotta urgentemente, nel 2030 avremo quasi un raddoppio dell'obesità che, sommata al sovrappeso costituirà circa il 70% della popolazione globale. A oggi, i decessi attribuibili direttamente all'obesità sono circa 3 milioni all'anno nel mondo, rappresentando, obesità e sovrappeso, il quinto più importante fattore di rischio per mortalità globale. In Italia, il 46% degli adulti è in sovrappeso, mentre 1 persona su 10 è obesa. I lockdown e la situazione straordinaria della pandemia di Covid-19 hanno favorito l'impennata del tasso di sovrappeso e obesità a livello globale, derivanti da maggiore

sedentarietà e abitudini alimentari peggiorate. "Queste errate abitudini alimentari - sottolinea Romina Inés Cervigni, responsabile scientifica della Fondazione - predispongono a infiammazione, peggioramento del sistema immunitario e della flora intestinale, con conseguente alterazione delle vie che controllano il senso di fame e sazietà". Pubblicità La situazione italiana è particolarmente preoccupante: circa 4 bambini su 10 sono sovrappeso oppure obesi e quindi a rischio di sviluppare ora e nel futuro malattie non trasmissibili come cancro, diabete, malattie autoimmuni. Lo scorso 4 marzo si è celebrato il World Obesity Day 2022 e la **Fondazione Valter Longo**, specializzata nell'attività di ricerca e cura in relazione alle problematiche legate all'alimentazione, è impegnata per evitare il protrarsi di questo primato.

Dall'assistenza sanitaria in ambito nutrizionale svolta presso la Fondazione emerge che i pazienti obesi che seguono una dieta della longevità (alimentazione ricca di cereali integrali, verdura e basse quantità di grassi cattivi, cereali raffinati, dolci e carne rossa) con regolarità, per almeno sei mesi, possono perdere peso in eccesso e grasso viscerale, diminuendo il rischio per malattie cardiovascolari. Secondo i dati raccolti dal team nutrizione della **Fondazione Valter Longo** sui propri pazienti, la perdita di peso che si ottiene nella popolazione di pazienti obesi grazie alla dieta della longevità può arrivare anche a -14 kg nell'arco di 6 mesi. La Fondazione ha organizzato, nell'ambito delle sue attività di sensibilizzazione, un webinar in diretta dedicato agli studenti delle scuole superiori, ospitato dall'Istituto di Istruzione Superiore Luigi Castiglioni di Limbiate (Monza-Brianza)

visibile all'indirizzo
<https://www.fondazionevalterlongo.org/corsi-webinar>
che andrà anche in onda in
differita il 7 marzo su
richiesta di alcuni istituti
scolastici. Pubblicità
COPYRIGHT LASICILIA.IT ©
RIPRODUZIONE RISERVATA

"Flavia Pennetta gioca con noi" al Tennis Club 1893 di Genova

LINK: <https://www.lavocedigenova.it/2022/04/30/leggi-notizia/argomenti/eventi-8/articolo/flavia-pennetta-gioca-con-noi-al-tennis-club-1893-di-geno...>



"Flavia Pennetta gioca con noi" al Tennis Club 1893 di Genova Radiologo, Pediatra e Nutrizionista scendono letteralmente "in campo" a favore della salute e del benessere del bambino, giocando sotto la guida di Flavia Pennetta "Flavia Pennetta gioca con noi" è il titolo dell'evento che si svolge presso il Tennis Club 1893 di Genova, dove Radiologo, Pediatra e Nutrizionista scendono letteralmente "in campo" - insieme a un centinaio di bambini che giocheranno sotto la guida della campionessa Flavia Pennetta - a favore della salute e del benessere del bambino, specie in una fase post-Covid in cui si rende urgente il ritorno a buone abitudini e a stili di vita salutari. Oltre a giocare, i bambini, con la collaborazione degli Specialisti Radiologi, Nutrizionisti e Pediatri effettueranno una valutazione mirata con visita ed esame ecografico, verranno inoltre intervistati

rispetto alle loro abitudini quotidiane. Il risultato è un importante quadro sullo "stile di vita" di bambini e adolescenti, cui seguiranno consigli mirati per condurre una vita sana da tutti i punti di vista: alimentare, sportivo e relazionale. È proprio questo lo scopo dell'evento organizzato dalla Sezione di Studio di Radiologia Pediatrica della SIRM (Società Italiana di Radiologia Medica e Interventistica) che intende proporre un programma di crescita sana del bambino, affiancandogli la figura di specialisti come il Radiologo, il Nutrizionista e il Pediatra, affinché possano monitorarlo nel tempo e indirizzarlo verso uno sviluppo equilibrato. "Le tecniche ecografiche disponibili oggi sono molto avanzate" - dichiara Margherita Trinci, Presidente della Sezione di Studio di Radiologia Pediatrica della SIRM. "Ci consentono, infatti, una valutazione molto accurata, sia per l'aspetto

metabolico-nutrizionale sia per la componente muscolo-scheletrica". Il Medico Radiologo diviene, quindi, una figura determinante nello sviluppo del bambino sano, sia nel campo della prevenzione che nel monitoraggio dei fisiologici processi di crescita. "Il nostro obiettivo come Radiologi pediatri è di organizzare un programma di imaging non invasivo personalizzato" - interviene Beatrice Damasio, Medico Radiologo presso l'Ospedale Gaslini di Genova - "disegnato per il singolo bambino e che lo segua nel tempo, monitorando in maniera quantitativa i parametri di interesse del suo stato globale di salute a 360 gradi". L'impatto del Covid ha drasticamente modificato gli stili di vita. Se prima della pandemia, 1 bambino su 10 in Italia era obeso, ora il rapporto è di 1 a 8, nella fascia di età tra i 7 e gli 8 anni¹. "Spesso si additano snack e bibite zuccherate, il cui consumo è

senz'altro aumentato", spiega Romina Cervigni, Biologo nutrizionista e responsabile scientifico per la **Fondazione Valter Longo**. "In realtà i bambini italiani mangiano troppi amidi e troppe proteine, che causano peso in eccesso, mentre cereali integrali, legumi e verdure sono consumati troppo poco". Errate abitudini alimentari predispongono a infiammazione e ad un indebolimento del sistema immunitario², con la probabilità che un bambino obeso possa diventare un adulto obeso, andando incontro a complicanze patologiche come il diabete³. "Il trattamento dell'obesità si basa su due cardini: da un lato il controllo dell'introito calorico mediante una dieta bilanciata per età e per sesso e dall'altro favorire il dispendio energetico mediante attività fisica" - afferma Natascia Di Iorgi, Medico Pediatra presso l'Ospedale Gaslini di Genova. Ed è proprio la ripresa dello sport, dopo l'aumento dell'attività sedentaria che la fase pandemica ha inevitabilmente provocato, che viene promossa in questa giornata di sensibilizzazione. "Al Tennis Club Genova, storico circolo nato nel lontano 1893, seguiamo oltre 250 allievi di cui 218 sono bambini tra i 5

e i 15 anni, cercando di incentivarli alla ripresa di un gioco salutare, all'aria aperta, che li stimoli come futuri atleti e soprattutto come persone libere di esprimersi e di crescere in maniera sana" - interviene Rodolfo Lercari, Presidente del Tennis Club Genova 1893. Nel corso dell'evento, circa cento bambini del Tennis Club scendono in campo sotto la guida della campionessa Flavia Pennetta, testimonial dell'iniziativa sia come sportiva che come mamma di tre bambini. "Vorrei trasmettere la passione dello sport ai bambini. Mi capita di vedere atleti che abbandonano lo sport dopo averlo vissuto per anni come un dovere e la stessa cosa può capitare a bambini che praticano magari una disciplina con il sovraccarico emotivo generato dalle aspettative di genitori esigenti. Lo sport, proprio perché aiuta il benessere psico-fisico dei bambini, dovrebbe essere vissuto con entusiasmo e curiosità". Attività sportiva, sane abitudini alimentari e la conduzione di uno stile di vita sano sono, infine, l'unica ricetta vincente per favorire una crescita all'insegna della salute e del benessere. Nel caso di bambini e di giovani in fase di sviluppo, si rende più che mai necessaria la presenza di specialisti che li

supportino nella loro evoluzione dall'età infantile a quella adulta. "Il ruolo e il compito dei Radiologi pediatri, al fianco di altri specialisti, è quello di monitorare le fasi di crescita del bambino, avvalendosi della sua professionalità e di strumenti tecnologici oggi estremamente avanzati" - spiega Vittorio Miele, Presidente della SIRM - "mettendo a punto un programma personalizzato di prevenzione e di crescita equilibrata". Redazione

Ricetta per una pizza leggera fatta in casa: ecco come realizzarla

LINK: <https://www.lopinionista.it/ricetta-pizza-leggera-fatta-in-casa-125724.html>

Ricetta per una pizza leggera fatta in casa: ecco come realizzarla Da Redazione - 23 Febbraio 2022 13 La ricetta della **Fondazione Valter Longo** in vista del World Obesity Day del 4 marzo, come unire gusto e alimentazione sana MILANO - È possibile non rinunciare al piacere della pizza, mantenendo un'alimentazione sana ed equilibrata? Certamente sì! L'esempio arriva da una ricetta tanto semplice quanto attenta agli ingredienti giusti. In primo luogo, l'uso della farina. Come dichiara la Dott.ssa Romina Cervigni, responsabile scientifica della **Fondazione Valter Longo**, 'Si raccomanda l'utilizzo di farine integrali. Di solito quando le pizzerie propongono "pizze integrali" si riferiscono a una piccola percentuale, anche del 5%, di farina integrale, mentre il 95% dell'impasto è costituito da farine raffinate; quindi, è un po' fuorviante per il consumatore. Noi suggeriamo di utilizzare il 100% di farine integrali. Inoltre, la scelta di condimenti gustosi, ma senza mozzarella o altri formaggi, permette di rendere la pizza più

digeribile e leggera, da introdurre tranquillamente all'interno di uno stile di vita sano'. Questa la ricetta (dosi per una pizza di 150 g di massa): Ingredienti: - 50 ml di acqua in bottiglia leggermente tiepida (rappresenterà 1/3 della pizza) - 100 g di farina integrale di grani antichi macinata a pietra (o altra farina integrale) - 2 g di sale - 3 g di lievito di birra - 10 ml di olio Procedura Mescolare in una ciotola capiente acqua, lievito, sale e olio. Aggiungere la farina e mescolare dapprima con un cucchiaino di legno, e poi con le mani. Se l'impasto risulta appiccicoso, aggiungere altra farina. Ammassare l'impasto e creare una pallina dai bordi lisci e senza buchi e fessure. Disporre su di una teglia oliata e ricoprire con la pellicola trasparente per non far entrare l'aria. Lasciar riposare per qualche ora in un ambiente tiepido (esempio nel forno spento, con la luce accesa). Solitamente io la preparo dopo il pranzo per la cena. Nel caso si preparino più dosi, bisognerà amalgamare l'impasto insieme e dividere le palline per ogni singola pizza, facendole di uguali dimensioni (consiglio di

pesare l'impasto totale e suddividere secondo le porzioni). Quando sarà lievitata, stendere la pizza senza schiacciare troppo l'impasto e con un filo d'olio. La si può prendere da un lato e far allungare "per gravità", in modo da non schiacciarla e bloccare la lievitazione. Condirla a piacere, io suggerisco salsa di pomodoro con peperoncino, alici, capperi e olive nere, ricoperta di origano. Oppure: salsa di pomodoro, tonno, cipolla, carciofini e origano. O ancora: passata di pomodoro e verdure tagliate sottilissime, come melanzane, zucchine, cipolla e origano. Si cuoce a 250 gradi per 5-10 minuti.

Alimentazione, nella Calabria dei centenari studio 'testerà' dieta longevità

LINK: <https://mantovauno.it/salute/alimentazione-nella-calabria-dei-centenari-studio-testera-dieta-longevita/>



Alimentazione, nella Calabria dei centenari studio 'testerà' dieta longevità 14 Giugno 2022 (Adnkronos) - Uno studio scientifico sulle orme di un passato 'glorioso', quello di una delle cosiddette 'zone blu' del Pianeta, territori che vantano concentrazioni record di ultracentenari. Una di queste terre di 'Matusalemme' è in Calabria, comprende alcuni Comuni in provincia di Reggio, nel cuore dell'Aspromonte. Diversi scienziati hanno studiato a lungo i segreti di questi over 100, la loro alimentazione. Una tradizione che si è persa nel tempo, con l'avanzare degli stili di vita moderni. Ma che rivive nella dieta della longevità, messa a punto dagli stessi studiosi che ora vogliono testarne gli effetti proprio sulla popolazione di quell'area. Uno di questi scienziati è **Valter Longo**, noto per i suoi studi sui centenari e sul menu 'elisir' di lunga vita. Insieme a un'équipe di ricercatori

l'esperto sarà sabato 25 giugno a Varapodio, piccolo comune calabrese dal quale avrà inizio il percorso di questa nuova ricerca. Si terrà qui la cerimonia di lancio dello studio sulla longevità sana proposto in Italia dalla **Fondazione Valter Longo**. Si tratta, spiegano gli esperti in una nota, "del primo studio randomizzato in Italia sul ruolo di una particolare nutrizione che sposa la scienza e la dieta dei centenari locali, e che verrà condotto nei prossimi 18 mesi". Obiettivo: testare gli effetti della dieta della longevità per ridurre la percentuale di massa grassa, migliorare la composizione corporea, la salute e l'età biologica della comunità dei Comuni di Varapodio, Molochio e Oppido Mamertina e altre aree limitrofe. Sabato 25 giugno partirà il reclutamento dei volontari. Oltre a **Valter Longo**, direttore del Programma di ricerca su longevità e cancro dell'Ifom di Milano e

direttore dell'Istituto di longevità alla University of Southern California - Davis School of Gerontology di Los Angeles, parteciperanno alla cerimonia Giuseppe Passarino e Alberto Montesanto, professori dell'università della Calabria, e Alberto Mirisola, professore dell'università di Palermo, nonché i rappresentanti delle istituzioni coinvolte e della **Fondazione Valter Longo**. La Calabria, evidenziano gli esperti, "ha un passato di stile di vita longevo, con alcuni Paesi che sono testimoni della sua tradizione caratterizzata da una dieta povera di proteine e carne e ricca di legumi e ingredienti vegetali". Tuttavia, negli ultimi decenni, come altre aree del Mediterraneo anche questa terra "ha lentamente abbandonato le proprie abitudini ed usanze per omologarsi a una realtà globale perdendo gradualmente molte tradizioni, cultura e stile di vita che racchiudono

un'antica saggezza e che hanno contribuito a creare il mito di una dieta portatrice di salute e longevità", osservano i promotori del nuovo studio. Nel presente, "la percentuale di bambini e adolescenti in eccesso di peso tra le più alte in Europa e le malattie croniche maggiormente presenti nella popolazione calabrese in età adulta ci deve far riflettere sull'importanza di ritornare ad una nutrizione che rispecchia sia questo patrimonio storico, ma anche molti dati scientifici necessari a massimizzare l'opportunità di vivere fino a cento anni sani". Questo lo spirito dello studio. L'adesione volontaria dei partecipanti al progetto prevede una visita nutrizionale (fase di arruolamento) e un prelievo ematico per la determinazione di eventuali fattori di rischio per la salute. Saranno poi contestualmente indirizzati ad effettuare visite nutrizionali realizzate dagli specialisti che aderiscono allo studio e coordinati e supervisionati dai biologi nutrizionisti della **Fondazione Valter Longo**, specializzati nella dieta della longevità. Durante la visita nutrizionale saranno comunicate le indicazioni per la successiva adesione al percorso che comprende 4 visite nutrizionali, di cui

l'ultima opzionale, nell'arco di 18 mesi e due prelievi ematici a distanza di un anno l'uno dall'altro. La giornata di sabato 25 giugno a Varapodio sarà dedicata a visite nutrizionali gratuite per i cittadini e alla raccolta delle adesioni volontarie allo studio. (Adnkronos)

La Calabria: terra di ultracentenari con la dieta della longevità

LINK: <https://www.medicalive.it/la-calabria-terra-di-ultracentenari-con-la-dieta-della-longevita/>



FONDAZIONE
VALTER LONGO

Medical News La Calabria: terra di ultracentenari con la dieta della longevità By Redazione 18 Giugno 2022 4 Alcuni Comuni in provincia di Reggio Calabria, sono al centro di un territorio che ospita una delle più alte concentrazioni di ultracentenari d'Italia e rappresenta un caso di studio per scienziati da tutto il mondo. Il territorio è protagonista del primo studio randomizzato in Italia sul ruolo di una particolare nutrizione che sposa la scienza e la dieta dei centenari locali, e che verrà condotto nei prossimi 18 mesi dalla **Fondazione Valter Longo**. Sabato 25 giugno il piccolo centro di Varapodio (RC) ospiterà la cerimonia di lancio di uno studio clinico sugli effetti della dieta della longevità per ridurre la percentuale di massa grassa, migliorare la composizione corporea, la salute e l'età biologica della comunità dei Comuni di Varapodio, Molochio e Oppido Mamertina e altre aree limitrofe. Oltre al Prof.

Valter Longo, Direttore del Programma di Ricerca su Longevità e Cancro presso l'IFOM di Milano e Direttore dell'Istituto di Longevità alla University of Southern California - Davis School of Gerontology di Los Angeles, uno dei centri più importanti per la ricerca sull'invecchiamento e sulle malattie correlate all'avanzamento dell'età dove svolge sia ricerca di base che clinica su nutrizione, genetica e i n v e c c h i a m e n t o , parteciperanno alla cerimonia il Prof. Passarino e il Prof. Montesanto dell'Università della Calabria, il Prof. Mirisola dell'Università di Palermo, nonché i rappresentanti delle Istituzioni coinvolte e della **Fondazione Valter Longo**. La Calabria ha un passato di stile di vita longevo, con alcuni paesi che sono testimoni della s u a t r a d i z i o n e caratterizzata da una dieta povera di proteine e carne e ricca di legumi e ingredienti vegetali. Tuttavia, negli

ultimi decenni, sotto la spinta della realtà postmoderna, la Calabria, come altre aree del Mediterraneo, ha lentamente abbandonato le proprie abitudini ed usanze per omologarsi a una realtà globale perdendo gradualmente molte tradizioni, cultura e stile di vita che racchiudono un'antica saggezza e che hanno contribuito a creare il mito di una dieta portatrice di salute e longevità. Nel presente, la percentuale di bambini e adolescenti in eccesso di peso tra le più alte in Europa e le malattie croniche maggiormente presenti nella popolazione calabrese in età adulta ci deve far riflettere sull'importanza di ritornare ad una nutrizione che riflette sia questo patrimonio storico, ma anche molti dati scientifici necessari a massimizzare l'opportunità di vivere fino a cento anni sani. L'adesione volontaria dei partecipanti al progetto prevede una visita nutrizionale (fase di

arruolamento) e un prelievo ematico per la determinazione di eventuali fattori di rischio per la salute. Saranno poi contestualmente indirizzati ad effettuare visite nutrizionali realizzate dagli specialisti che aderiscono allo studio e coordinati e supervisionati dai biologi nutrizionisti della **Fondazione Valter Longo**, specializzati nella dieta della longevità. Durante la visita nutrizionale saranno comunicate le indicazioni per la successiva adesione al percorso che comprende quattro visite nutrizionali, di cui l'ultima opzionale, nell'arco di 18 mesi e due prelievi ematici a distanza di un anno l'uno dall'altro. La giornata di sabato 25 giugno a Varapodio sarà dedicata a visite nutrizionali gratuite per i cittadini e alla raccolta delle adesioni volontarie allo studio. Per partecipare volontariamente e gratuitamente allo studio, scrivere a varapodio@fondazionevalterlongo.org, tel. 0966 81135. Per informazioni riguardo la Dieta della Longevità, visitate il sito della **Fondazione Valter Longo Onlus** www.fondazionevalterlongo.org. Tags:

World Obesity Day: agire sull'alimentazione per invertire il trend

LINK: <https://www.medicinaintegratanews.it/world-obesity-day-agire-sull'alimentazione-per-invertire-il-trend/>

World Obesity Day: agire sull'alimentazione per invertire il trend Francesca Morelli 4 marzo 2022 10

Entro il 2030 il 70% della popolazione mondiale sarà in sovrappeso o obesa, il doppio rispetto all'attuale 39%. Sono queste le stime diffuse dall'Organizzazione mondiale della sanità in occasione del World Obesity Day 2022, che si celebra, oggi, 4 marzo. Una "pandemia" dalle conseguenze importanti: dallo sviluppo di comorbidità associate all'eccesso ponderale, come le malattie non trasmissibili (diabete, ipertensione, dislipidemia, malattie cardio e cerebrovascolari, tumori, disabilità), all'aumento del rischio di decessi attribuibili all'obesità (oggi pari a circa 3 milioni all'anno nel mondo: è il quinto fattore di rischio per mortalità globale), alla riduzione delle aspettative di vita di 10 anni in soggetti obesi e 20 anni vissuti in condizioni di disabilità. L'obesità, pertanto, rappresenta uno dei maggiori problemi di salute pubblica a livello mondiale. La situazione italiana non è fra le più confortanti: secondo dati Istat, il 46% della popolazione adulta è in

sovrappeso; 1 persona su 10 è obesa. Mentre circa 4 bambini su 10 vertono in una condizione di eccesso ponderale, quindi a rischio di sviluppare ora e nel futuro una delle malattie non trasmissibili, citate: cancro, diabete, patologie autoimmuni. Complice anche la cattiva educazione alimentare e scorretti regimi dietetici. Un trend che può essere invertito, dunque, cominciando dalla tavola, adottando per esempio la dieta della longevità, ricca di cereali integrali, verdura e basse quantità di grassi cattivi, cereali raffinati, dolci e carne rossa. La sua assunzione regolare, nell'arco di 6 mesi, è in grado di favorire la perdita di peso, con una riduzione anche fino a 14 kg. La perdita di grasso viscerale significa, poi, diminuzione del rischio per malattie cardiovascolari. Sono le evidenze rilevate in soggetti obesi, sottoposti a dieta della longevità, da **Fondazione Valter Longo**, specializzata nell'attività di ricerca e cura correlata a problematiche alimentari e impegnata a favorire un'adeguata educazione alimentare anche da un punto di vista terapeutico.

«A seguito del lockdown e della pandemia - spiega la dottoressa Romina Inés Cervigni, responsabile scientifica della Fondazione - si è registrata una impennata del tasso di sovrappeso e obesità a livello globale dovuta a maggiore sedentarietà e a scorrette abitudini alimentari che predispongono a infiammazione, peggioramento del sistema immunitario e della flora intestinale, con conseguente alterazione delle vie che controllano il senso di fame e sazietà». Le iniziative in occasione della giornata mondiale Oggi 4 marzo, dalle 10.00 alle 13.00 e dalle 14.00 alle 17.00 i nutrizionisti della Fondazione, fino ad esaurimento posti, offriranno consultazioni gratuite a persone con problemi di obesità in video conferenza previo controllo del proprio BMI che deve essere uguale o superiore a 30. «**Fondazione Valter Longo** è da sempre impegnata a creare consapevolezza sui rischi associati a un'errata alimentazione e il World Obesity Day 2022 - conclude Antonluca Matarazzo, Amministratore Delegato della Fondazione -

è una occasione per fare alfabetizzazione sanitaria in tema anche di obesità, prevenzione, stili di vita salutari e scelte alimentari adeguate sin dall'infanzia. L'integrazione fra sistema sanitario pubblico e terzo settore è necessario e va implementato per agevolare l'impatto di interventi realmente risolutivi».

Brevi cicli di una particolare dieta contrastano il morbo di Alzheimer

LINK: <https://www.meteoweb.eu/2022/10/dieta-morbo-alzheimer/1001158863/>



Brevi cicli di una particolare dieta contrastano il morbo di Alzheimer. Ecco i risultati dello studio apparso sulla rivista scientifica Cell Reports il 27 settembre scorso di Filomena Fotia 13 Ott 2022 | 12:46 MeteoWeb. Brevi cicli di una dieta che imita il digiuno sembrano ridurre i segni dell'Alzheimer. Sono questi i risultati di uno studio apparso sulla rivista scientifica Cell Reports il 27 settembre scorso. I ricercatori, guidati dal Prof. **Valter Longo** in collaborazione con i professori Christian Pike e Pinchas Cohen della USC (University of Southern California) "Leonard Davis School of Gerontology", hanno scoperto che i topi che avevano seguito diversi cicli di una dieta mima-digiuno mostravano livelli più bassi di due principali segni distintivi della malattia: la beta amiloide e la proteina tau iperfosforilata, responsabili delle manifestazioni

cerebrali tipiche dell'Alzheimer. Hanno anche scoperto che l'infiammazione cerebrale diminuiva e che il protocollo alimentare migliorava le prestazioni nei test cognitivi rispetto ai topi alimentati con una dieta standard. È stata utilizzata una dieta ricca di grassi insaturi e povera di calorie, proteine e carboidrati complessi e progettata per imitare gli effetti di un digiuno di sola acqua fornendo allo stesso tempo i nutrienti necessari. Lo studio ha indicato specificamente il "superossido" del radicale libero come il principale responsabile del danno che si verifica con il morbo di Alzheimer. Per validare i risultati della ricerca di base, è stato dato avvio a uno studio clinico con 40 pazienti, che ha coinvolto ricercatori italiani dell'Unità operativa di Geriatria del Policlinico San Martino di Genova e dell'Ospedale di Perugia. Si tratta di uno studio clinico di fase 1 sulla

dieta che imita il digiuno in pazienti con diagnosi di decadimento cognitivo lieve o morbo di Alzheimer lieve. "Lo studio clinico è attualmente attivo e non ancora concluso - racconta la Dott.ssa Angelica Persia, biologa nutrizionista e responsabile della parte nutrizionale degli studi clinici sulla dieta mima-digiuno attivi presso l'Ospedale San Martino di Genova - ma, analizzando i dati ad oggi disponibili, possiamo dire che gli eventi avversi registrati sono di lieve o di moderata intensità e che l'aderenza alla dieta è piuttosto soddisfacente. Bisogna tenere a mente che si tratta di pazienti anziani con radicate abitudini alimentari in cui l'introduzione di nuovi alimenti o protocolli alimentari non sempre è ben accettata; inoltre, la patologia in questione è di per sé difficile da gestire da parte dei caregiver e la partecipazione ad uno studio clinico richiede molto impegno non solo da parte

dei pazienti, ma anche da chi si prende cura di loro. Eppure, i nostri pazienti sono stati piuttosto fedeli al protocollo. Infatti, i primi dati ci suggeriscono che 5 giorni di dieta mima-digiuno, una volta al mese, in questo piccolo gruppo di pazienti, è fattibile e sicura. Questi dati chiaramente dovranno poi essere **co n f e r m a t i** al completamento dello studio, quando saranno disponibili anche dati relativi ai marcatori di infiammazione, dello stress ossidativo e di danno neuronale". Ad oggi, il decadimento cognitivo è stimato essere intorno al 2.4% tra i 60 e 65 anni, 4.8% tra i 65 e 69 anni e 8.4% tra i 70 e 76 anni. Si tratta di una condizione frequente e si stima essere in aumento nei prossimi decenni in funzione di una aumentata aspettativa di vita. Al momento non si conosce una cura definitiva contro l'Alzheimer e quindi è fondamentale investire nella ricerca per studiare come ritardare l'esordio della patologia e rallentarne il decorso. La **Fondazione Valter Longo** La **Fondazione Valter Longo** è nata nel 2017 su iniziativa di **Valter Longo**, Professore di Biogerontologia e Direttore dell'Istituto di Longevità alla University of Southern California - Davis School of Gerontology di Los Angeles, uno dei centri più

importanti per la ricerca sull'invecchiamento e sulle malattie correlate all'avanzamento dell'età dove svolge sia ricerca di base, sia ricerca clinica su nutrizione, genetica e invecchiamento. Lo scopo della Fondazione è quello di portare avanti attività di ricerca e cura in relazione alle problematiche legate all'alimentazione, prendendo come punto di riferimento i regimi alimentari dei cluster di popolazione più longevi e cercando di diffondere una corretta cultura del cibo. Ad oggi, l'attività della Fondazione si basa: sull'assistenza sanitaria a pazienti con gravi problemi di salute e a tutti coloro che si trovano in una condizione economica critica; sull'educazione e sensibilizzazione a bambini, giovani e adulti sul tema della corretta alimentazione; sulla formazione a professionisti sul tema della nutrizione e della longevità sana, sulla base di dati scientifici multidisciplinari.

Salute & Lavoro: 20% di produttività in meno con una cattiva alimentazione

LINK: <https://www.meteoweb.eu/2022/10/salute-lavoro-produttivita-cattiva-alimentazione/1001156329/>



Salute & Lavoro: 20% di produttività in meno con una cattiva alimentazione. Fondazione **Valter Longo** ha attivato specifici programmi per le aziende e i propri manager, dipendenti e collaboratori di Filomena Fotia 4 Ott 2022 | 13:21 MeteoWeb. Da dati dell'Organizzazione Internazionale del Lavoro emerge come un'alimentazione non bilanciata e varia nei luoghi di lavoro nuoce alla salute dei lavoratori e può provocare una perdita di produttività pari al 20%. Dati preoccupanti per la salute delle persone, in primis, ma anche perché le aziende si trovano a dover affrontare costi imponenti che potrebbero evitare se solo considerassero il well-being aziendale come una priorità e attuassero tutte le necessarie misure per favorirlo. Per questo, **Fondazione Valter Longo** ha attivato specifici programmi per le aziende e i propri manager, dipendenti e collaboratori.

Dalle iniziative di formazione all'assistenza nutrizionale per tutti i dipendenti e le loro famiglie, passando per l'elaborazione di specifici menù aziendali e studi clinici specifici su gruppi di dipendenti, ogni azienda può pensare ad un'offerta specifica rivolta al proprio capitale umano. "Gli oltre due anni di pandemia - dichiara Rita Bonzio, responsabile fundraising e dei programmi di welfare aziendale della Fondazione - hanno messo a dura prova il sistema di welfare statale. Per questo, la collaborazione fra imprese ed enti non profit con finalità sociale, come la **Fondazione Valter Longo**, è sempre più importante, nel contesto del benessere dei cittadini, quindi dei lavoratori, con ricadute positive anche in termini di produttività". Ogni proposta è studiata sulle caratteristiche e le esigenze dell'azienda in modo tale che tutte le persone coinvolte possano trarne il

maggior beneficio possibile: dirigenti, dipendenti, consulenti e famiglie. Da sempre uno degli obiettivi delle attività della Fondazione è anche quello di divulgare il sapere scientifico sul tema della sana longevità per rendere accessibili a tutti l'opportunità di una vita lunga e sana anche sul proprio posto di lavoro. Il benessere sul luogo di lavoro è un obiettivo raggiungibile anche e soprattutto attraverso il cibo, capace di incidere sulla produttività dei dipendenti, ma anche strumento essenziale per prendersi cura della salute dei lavoratori educandoli ad una sana e consapevole alimentazione. "Comprendere il vantaggio di integrare il well-being aziendale, dunque, porterebbe le imprese a capire e anche calcolare quanto stia realmente costando loro il non pensare di integrare tali strumenti a vantaggio dei propri dipendenti", conclude Rita

Bonzio. La Fondazione organizza visite nutrizionali e percorsi alimentari che ogni azienda può scegliere di proporre ai suoi dipendenti per aumentare il benessere, migliorare il clima lavorativo, condividere informazioni utili a capire che fare prevenzione è importante a compiere scelte più consapevoli per la loro salute.

Salute & Lavoro: 20% di produttività in meno con una cattiva alimentazione

LINK: <https://www.meteoweb.eu/2022/10/salute-lavoro-produttivita-cattiva-alimentazione/1001156329/>

Fondazione Valter Longo ha attivato specifici programmi per le aziende e i propri manager, dipendenti e collaboratori di Filomena Fotia 4 Ott 2022 | 13:21 stress lavoro Da dati dell'Organizzazione Internazionale del Lavoro emerge come un'alimentazione non bilanciata e varia nei luoghi di lavoro nuoce alla salute dei lavoratori e può provocare una perdita di produttività pari al 20%. Dati preoccupanti per la salute delle persone, in primis, ma anche perché le aziende si trovano a dover affrontare costi imponenti che potrebbero evitare se solo considerassero il well-being aziendale come una priorità e attuassero tutte le necessarie misure per favorirlo. Richiedi online la Carta Oro American Express: puoi avere €200 di sconto* sugli acquisti. Richiedi online la Carta Oro American Express: puoi avere €200 di sconto* sugli acquisti. American Express Raccomandato da Per questo, **Fondazione Valter Longo** ha attivato specifici programmi per le aziende e i propri manager, dipendenti e collaboratori. Dalle iniziative di formazione all'assistenza

nutrizionale per tutti i dipendenti e le loro famiglie, passando per l'elaborazione di specifici menù aziendali e studi clinici specifici su gruppi di dipendenti, ogni azienda può pensare ad un'offerta specifica rivolta al proprio capitale umano. "Gli oltre due anni di pandemia - dichiara Rita Bonzio, responsabile fundraising e dei programmi di welfare aziendale della Fondazione - hanno messo a dura prova il sistema di welfare statale. Per questo, la collaborazione fra imprese ed enti non profit con finalità sociale, come la **Fondazione Valter Longo**, è sempre più importante, nel contesto del benessere dei cittadini, quindi dei lavoratori, con ricadute positive anche in termini di produttività". Ogni proposta è studiata sulle caratteristiche e le esigenze dell'azienda in modo tale che tutte le persone coinvolte possano trarne il maggior beneficio possibile: dirigenti, dipendenti, consulenti e famiglie. Da sempre uno degli obiettivi delle attività della Fondazione è anche quello di divulgare il sapere scientifico sul tema della sana longevità per rendere

accessibili a tutti l'opportunità di una vita lunga e sana anche sul proprio posto di lavoro. Il benessere sul luogo di lavoro è un obiettivo raggiungibile anche e soprattutto attraverso il cibo, capace di incidere sulla produttività dei dipendenti, ma anche strumento essenziale per prendersi cura della salute dei lavoratori educandoli ad una sana e consapevole alimentazione. "Comprendere il vantaggio di integrare il well-being aziendale, dunque, porterebbe le imprese a capire e anche calcolare quanto stia realmente costando loro il non pensare di integrare tali strumenti a vantaggio dei propri dipendenti", conclude Rita Bonzio. La Fondazione organizza visite nutrizionali e percorsi alimentari che ogni azienda può scegliere di proporre ai suoi dipendenti per aumentare il benessere, migliorare il clima lavorativo, condividere informazioni utili a capire che fare prevenzione è importante a compiere scelte più consapevoli per la loro salute. FacebookTwitterLinkedInPinterestWhatsAppEmail

Calabria terra di ultracentenari con la dieta della longevità: al via studio promosso da **Fondazione Valter Longo**

LINK: <https://www.meteoweb.eu/2022/07/calabria-terra-di-ultracentenari-con-la-dieta-della-longevita-al-via-studio-promosso-da-fondazione-valter-lo...>



Calabria terra di ultracentenari con la dieta della longevità: al via studio promosso da Fondazione Valter Longo. Il 14 luglio a Varapodio, nel reggino, è stato inaugurato il primo studio randomizzato sugli effetti di specifici regimi alimentari di Monia Sangermano 18 lug 2022 | 19:27 L'Aspromonte ospita una delle più alte concentrazioni di ultracentenari d'Italia e rappresenta un caso di studio per scienziati da tutto il mondo. Il territorio è protagonista del primo studio randomizzato in Italia sul ruolo di una particolare nutrizione che sposa la scienza e la dieta dei centenari locali, e che verrà condotto nei prossimi 18 mesi dalla **Fondazione Valter Longo**. Giovedì 14 luglio il Comune di Varapodio (RC) ha ospitato la cerimonia di lancio dello studio che coinvolgerà le comunità dei Comuni di Varapodio, Molochio e Oppido Mamertina e altre aree

limitrofe. Oltre a **Valter Longo**, Direttore del Programma di Ricerca su Longevità e Cancro presso l'IFOM di Milano e Direttore dell'Istituto di Longevità alla University of Southern California - Davis School of Gerontology di Los Angeles, hanno partecipato tra gli altri: il Sindaco di Varapodio, Orlando Fazzolari; Amalia Bruni, consigliere regionale; Giuseppe Passarino, professore di genetica presso l'Università della Calabria; Antonluca Matarazzo, AD **Fondazione Valter Longo** Onlus; Romina Inés Cervigni, Responsabile scientifico **Fondazione Valter Longo** Onlus; Alberto Montesanto, Università della Calabria; Antonella Pellegrino, biologa nutrizionista. Lo studio è realizzato in collaborazione con la University of Southern California, l'Università della Calabria e l'Università di Palermo. Come dichiarato da **Valter Longo**, "La Dieta della Longevità è un tipo di

alimentazione che unisce i cibi storicamente presenti sulla tavola delle persone più longeve alle scoperte scientifiche degli ultimi 30 anni. L'alto numero di centenari che caratterizza alcuni paesi della Calabria, infatti, suggerisce che la Dieta della Longevità, che cambia con l'età, abbia avuto un ruolo importante nei record di longevità raggiunti da Molochio, Varapodio e alcuni Comuni limitrofi. La Dieta della Longevità prevede soprattutto alimenti di origine vegetale come i legumi, i cereali integrali, verdure, frutta a guscio e altri prodotti locali, tra cui i limoni. Quanto ad alimenti di origine animale, fino ai 65 anni prevede principalmente il consumo di pesce 2-3 volte alla settimana, soprattutto azzurro e di piccole dimensioni, data la miglior qualità nutrizionale e la minor presenza di inquinanti, in particolare di metalli pesanti. Dopo i 65 anni di età, il quantitativo di

proteine (ma anche la varietà dei cibi, anche di origine animale) può aumentare, per contrastare la perdita di massa muscolare e ossea che si ha con l'età. È fondamentale, però, essere seguiti da un nutrizionista come quelli che lavorano per la **Fondazione Valter Longo**". "L'amministrazione comunale di Varapodio, la **Fondazione Valter Longo** e le università di Cosenza e Palermo - ha dichiarato il sindaco, Orlando Fazzolari - lavoreranno assieme per portare a termine questo studio su un territorio che comprende una ventina di Comuni della Piana di Gioia Tauro, su un campione di almeno 500 persone. Lo studio ha in dotazione una fiche finanziaria molto contenuta rispetto al lavoro che dovrà essere svolto nei prossimi 18 mesi; pertanto, come Comune di Varapodio siamo già impegnati per recuperare altre risorse nei confronti della Regione. Rivolgo un grazie sentito per tutti coloro che si sono impegnati per l'avvio di questo studio. Ringrazio in modo particolare il Prof. **Valter Longo**, perché con la sua lungimiranza ha acceso i riflettori sul nostro territorio". Per Amalia Bruni, consigliere regionale, "in una regione come la Calabria dove l'aspettativa di vita è in media di due anni in meno

rispetto a quella nazionale e il diabete, l'ipertensione, l'obesità femminile e infantile e le malattie multiple associate sono le più alte d'Italia, il tema della prevenzione attraverso il controllo dei fattori di rischio con l'alimentazione sarà la questione capitale che questa terra dovrà affrontare in maniera sistematica. Il progetto presentato a Varapodio da **Valter Longo** è nel solco importantissimo da tracciare e diffondere". Un messaggio di saluto è stato inviato anche da Carmelo Versace, sindaco facente funzioni della Città Metropolitana di Reggio Calabria, che ha rivolto il "più vivo apprezzamento per il progetto proposto che ha ricevuto anche il patrocinio da parte dell'Ente metropolitano. Il nostro territorio è orgoglioso di poter accogliere lo studio scientifico proposto dalla Fondazione del Dottor **Valter Longo**, che ringraziamo per l'attenzione che ha dimostrato nei confronti del borgo di Varapodio e dell'intera area metropolitana". © RIPRODUZIONE RISERVATA

Tumori: quali alimenti vanno evitati e perché, l'esperta fa chiarezza

LINK: <https://www.meteoweb.eu/2022/05/cosa-mangiare-prevenire-tumori/1790266/>



Tumori: quali alimenti vanno evitati e perché, l'esperta fa chiarezza. Come prevenire i tumori con l'alimentazione: intervista alla dott.ssa Romina Inès Cervigni, biologa nutrizionista, Responsabile Scientifico della **Fondazione Valter Longo** Onlus. È possibile prevenire i tumori con l'alimentazione? Quali sono i cibi che possono aiutare a scongiurare il rischio di cancro? Quali sono quelli da evitare o comunque ridurre? A queste domande ha risposto il prof. **Valter Longo**, biogerontologo di fama internazionale, nel suo nuovo libro *Il cancro a digiuno*: l'esperto 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 e dell'invecchiamento e come Jolly terapeutici a rinforzo delle

tradizionali terapie anti-cancro. In sostanza, seguendo piccoli accorgimenti, si può godere dei benefici di un regime alimentare con effetti antitumorali e anti-invecchiamento, che consente di mantenere un peso normale, rispettando la tradizione, la nutritecnologia, sulla base di quanto emerso da test clinici, studi epidemiologici, da ricerche condotte sui centenari, dalla iuventologia e dagli studi sulla longevità. Come prevenire i tumori con l'alimentazione. Nel contesto della prevenzione, e nell'ottica della salute duratura, è importante comprendere che non è sufficiente prevenire una singola malattia, ma bisogna prolungare la salute il più a lungo possibile. In questo senso, è possibile modulare grazie all'alimentazione alcuni meccanismi intracellulari che regolano a loro volta l'invecchiamento, che è il maggior fattore di rischio per le malattie non

comunicabili come tumori, ma anche diabete, malattie cardiovascolari e neurodegenerative, spiega a MeteoWeb la dott.ssa Romina Inès Cervigni, biologa nutrizionista, Responsabile Scientifico della **Fondazione Valter Longo** Onlus. Se attiviamo troppo questi meccanismi, acceleriamo l'invecchiamento e la possibilità di incorrere in qualche patologia. Tenendo presente questo, sappiamo che ciò che attiva i meccanismi pro-invecchiamento sono eccessi di zuccheri e di proteine. Un'alimentazione troppo ricca di zuccheri semplici, come dolci, bevande zuccherate, caramelle, ma anche con eccessi di frutta e succhi di frutta e cibi con grandi quantità di amidi, così come un eccesso continuo di proteine, soprattutto se di origine animale come carni e formaggi possono accelerare invecchiamento e malattie, tra cui il cancro. In dettaglio, quali alimenti

possono quindi essere considerati alleati per prevenire i tumori? Secondo l'esperta, un'alimentazione bilanciata, che contenga anche zuccheri e proteine, ma nelle giuste quantità, insieme a fibre da verdure, legumi e cereali integrali e grassi sani da olio EVO, frutta a guscio e pesce grasso di piccole dimensioni è ottimale per una prevenzione delle malattie, tumori compresi. Alcuni alimenti, come la frutta secca e in alcuni casi la soia, sono associati a particolari benefici in questo contesto: Sono numerosi gli studi che associano il consumo di frutta a guscio a minor incidenza di malattie, tra cui anche il cancro. Sembra che già 5 grammi al giorno siano sufficienti a ridurre del 3% il rischio di tumore in generale, del 6% del rischio di tumore al pancreas, del 25% dei tumori al colon e del 4% della mortalità a seguito di tumore, spiega la dott.ssa Cervigni. La soia invece è un argomento molto controverso perché è associata sia a effetti protettivi che nocivi. Per quanto riguarda l'effetto protettivo, la presenza di isoflavoni della soia (sostanze di origine vegetale che sono simili agli estrogeni, ormoni sessuali steroidei) sarebbe associata a minor rischio di tumore alla mammella, ma questo

è presente principalmente negli studi condotti in Asia, dove le donne consumano abitualmente soia sin dall'infanzia, ma questa informazione non è ancora disponibile in altre popolazioni mondiali. La nostra raccomandazione è quindi quella di consumare soia alternandola con altri legumi e prevalentemente sotto forma di alimento integro e non di derivati come tofu, burger ecc., che sono alimenti elaborati e spesso contenenti conservanti e molto sale. Le persone non abituate al consumo di frutta a guscio e soia dovrebbero stare comunque attente al loro consumo per possibili allergie, essendo entrambi questi alimenti fortemente allergenici, conclude l'esperta, che ha riassunto, in uno schema semplificato, quali sono gli alimenti da preferire e quali quelli il cui consumo è da limitare.

ALIMENTI DA PREFERIRE
ALIMENTI DA CONSUMARE
SPORADICAMENTE
PRODOTTI A BASE DI CEREALI Cereali in chicco (meglio se integrali): riso, farro, orzo, kamut, quinoa, avena, grano Farine raffinate (00 e 0) **FRUTTA** Tutta tranne quella sconsigliata, meglio senza la buccia e di origine biologica Frutta molto zuccherina o esotica Frutta a guscio (noci, mandorle, nocciole, pinoli, pistacchi,

ecc.) Semi oleaginosi (lino, canapa ecc.) **ORTAGGI E VERDURE** Tutti, meglio se di stagione e di origine biologica **Purè**, patate fritte **PESCE** Pesci di piccola taglia: pesce azzurro, triglia, nasello, sgombro, ecc. Tonno Branzino Pesce spada Salmone **CARNE Bianca**: pollo, tacchino, coniglio **Carne rossa** Insaccati **LEGUMI** Tutti: Lenticchie, Piselli, Fagioli, Ceci **PRODOTTI DERIVATI DAL LATTE** Latte Formaggi fermentati o molto stagionati 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. Romina Inès Cervigni, biologa nutrizionista, Responsabile Scientifico della **Fondazione Valter Longo** Onlus 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". 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.

Obesità e sovrappeso: entro il 2030 colpito il 70% della popolazione, "errate abitudini alimentari predispongono a infiammazione e peggioramento del sistema immunitario"

LINK: <https://www.meteoweb.eu/2022/03/obesita-e-sovrappeso-entro-il-2030-colpito-il-70-della-popolazione/1769309/>

Obesità e sovrappeso: entro il 2030 colpito il 70% della popolazione, "errate abitudini alimentari predispongono a infiammazione e peggioramento del sistema immunitario" Il 4 marzo si celebra la giornata mondiale di sensibilizzazione sui rischi legati al sovrappeso e all'obesità. MeteoWeb Secondo le proiezioni dell'Organizzazione Mondiale della Sanità, se non si inverte la rotta urgentemente nel 2030 avremo quasi un raddoppio dell'obesità che sommata al sovrappeso costituirà circa il 70% della popolazione globale. Ad oggi, i decessi attribuibili direttamente all'obesità sono circa 3 milioni all'anno nel mondo, rappresentando, obesità e sovrappeso, il quinto più importante fattore di rischio per mortalità globale e si tenga presente che un obeso grave riduce la propria aspettativa di vita di circa 10 anni e ne passa ben venti in condizioni di disabilità?. La situazione italiana, in materia di alimentazione, è particolarmente preoccupante. Circa 4 bambini su 10 in Italia sono

sovrappeso o obesi e quindi a rischio di sviluppare ora e nel futuro malattie non trasmissibili come ad esempio cancro, diabete, malattie autoimmuni. Il problema, chiaramente, non riguarda solo i ragazzi, poiché, se guardiamo i dati relativi alla situazione a livello mondiale, circa il 39% della popolazione adulta è in sovrappeso o obesa. Da i dati ISTAT emerge che in Italia il 46% degli adulti è in sovrappeso, mentre 1 persona su 10 è obesa. Il 4 marzo prossimo si celebra il World Obesity Day 2022 e Fondazione Valter Longo specializzata nell'attività di ricerca e cura, in relazione alle problematiche legate all'alimentazione, è costantemente impegnata per evitare il protrarsi di tale primato favorendo un'adeguata educazione alimentare anche da un punto di vista terapeutico. Dall'assistenza sanitaria in ambito nutrizionale svolta presso la Fondazione Valter Longo emerge che i pazienti obesi che seguono una dieta della longevità (alimentazione ricca di cereali integrali, verdura e basse quantità di grassi

cattivi, cereali raffinati, dolci e carne rossa) con regolarità, per almeno sei mesi, possono perdere peso in eccesso e grasso viscerale, diminuendo il rischio per malattie cardiovascolari. Secondo i dati raccolti dal team nutrizione della Fondazione Valter Longo sui propri pazienti, la perdita di peso che si ottiene nella popolazione di pazienti obesi grazie alla dieta della longevità può arrivare anche a -14 kg nell'arco di 6 mesi. "La Fondazione Valter Longo è in prima fila per creare consapevolezza su tutti i rischi derivanti da un'errata alimentazione e il World Obesity Day 2022 rappresenta l'occasione per promuovere una rinnovata alfabetizzazione sanitaria della comunità 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" spiega Antonluca Matarazzo, Amministratore Delegato della Fondazione Valter Longo Onlus che aggiunge: "Una integrazione fra

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". I lockdown e la situazione straordinaria della pandemia hanno favorito l'impennata del tasso di sovrappeso e obesità a livello globale, derivanti da maggiore sedentarietà e abitudini alimentari peggiorate. "Queste errate abitudini alimentari predispongono a i n f i a m m a z i o n e , peggioramento del sistema immunitario e della flora i n t e s t i n a l e , c o n conseguente alterazione delle vie che controllano il senso di fame e sazietà", spiega la Dott.ssa Romina Inés Cervigni, responsabile scientifica della Fondazione. La chiave di volta è legata soprattutto all'educazione alimentare, che deve essere condotta già a casa, grazie all'esempio dei genitori, ma anche a scuola. Proprio da questo muovono le i n i z i a t i v e d i s e n s i b i l i z z a z i o n e organizzate e promosse dalla **Fondazione Valter Longo**. Il 4 marzo, inoltre, dalle 10.00 alle 13.00 e dalle 14.00 alle 17.00 i nutrizionisti della Fondazione, fino ad

esaurimento posti, offriranno consulto gratuiti a persone con problemi di obesità in video conferenza previo controllo del proprio BMI che deve essere uguale o superiore a 30. Per p r e n o t a z i o n i : <https://www.fondazionevalterlongo.org/world-obesity-day-2022/> La **Fondazione Valter Longo** La **Fondazione Valter Longo** è nata nel 2017 su iniziativa di **Valter Longo**, Professore di Biogerontologia e Direttore dell'Istituto di Longevità alla University of Southern California - Davis School of Gerontology di Los Angeles, uno dei centri più importanti per la ricerca sull'invecchiamento e sulle malattie correlate all'avanzamento dell'età dove svolge sia ricerca di base, sia ricerca clinica su nutrizione, genetica e invecchiamento. Lo scopo della Fondazione è quello di portare avanti attività di ricerca e cura in relazione alle problematiche legate a l l ' a l i m e n t a z i o n e , prendendo come punto di riferimento i regimi alimentari dei cluster di popolazione più longevi e cercando di diffondere una corretta cultura del cibo. Ad oggi, l'attività della Fondazione si basa: sull'assistenza sanitaria a pazienti con gravi problemi di salute e a tutti coloro che si trovano in una condizione economica critica;

sull'educazione e sensibilizzazione a bambini, giovani e adulti sul tema d e l l a c o r r e t t a alimentazione; sulla formazione a professionisti sul tema della nutrizione e della longevità sana, sulla base di dati scientifici multidisciplinari.

Rischi cardiaci con un eccesso di energy drink

LINK: <http://www.myfitnessmagazine.it/rischi-cardiaci-con-un-eccesso-di-energy-drink/>



Rischi cardiaci con un eccesso di energy drink 22 Aprile 2022 by Redazione 0 Rischi cardiaci con l'eccesso di energy drink: il parere della **Fondazione Valter Longo**, che analizza uno studio pubblicato sul Journal of the American Heart Association. Lo studio rivela che bere quasi 1 litro di energy drink, in un breve intervallo di tempo, innalza la pressione sanguigna e aumenta il rischio di alterazioni del ritmo cardiaco. Il corretto distinguo tra energy drink e bevande sportive & Eccesso di energy drink? Potrebbe essere un problema. Infatti, aumenta il consumo di bevande energetiche analcoliche ma con esse anche i rischi per la salute cardiaca. Sempre più adolescenti, ma anche molti adulti, fanno uso di energy drink per reggere serate in discoteca o notti di studio full-immersion, oppure semplicemente per sostenere giornate impegnative. Secondo i più

recenti dati europei dell'Efsa (European Food Safety Authority) 7 giovani su 10 (di età compresa tra 10 e 18 anni) e 3 adulti su 10, assumono queste bevande. Eccesso di energy drink: un problema. Lo studio americano L'esito dell'esperimento La **Fondazione Valter Longo** Prima di entrare nel dettaglio della ricerca scientifica considerata, c'è da fare una precisazione su che cosa siano esattamente le bevande energetiche. Ovvero bibite che contengono diverse tipologie di sostanze stimolanti, come caffeina, taurina, carnitina, vitamine del gruppo B etc. Da distinguere, invece, con le bevande sportive (sport drink) che contengono solo sali minerali, senza sostanze eccitanti. Riguardo la caffeina, per esempio, l'Efsa (European Food Safety Authority) ha stabilito che il limite massimo è di 400 mg al giorno. Quantità presente in 5 tazzine di caffè espresso. Per quanto

riguarda gli energy drink c'è da sapere che, in generale, una lattina da 25 cl contiene la stessa quantità di caffeina presente in un espresso. Lo studio americano Bere quasi 1 litro di energy drink, in un breve intervallo di tempo, innalza la pressione sanguigna e aumenta il rischio di alterazioni del ritmo cardiaco. A dimostrarlo è uno studio pubblicato sul Journal of the American Heart Association (maggio 2019). Lo studio è stato condotto da un gruppo di ricercatori guidati da Sachin A. Shah docente di pratica farmaceutica dell'University of the Pacific di Stockton in California (USA). Sono stati reclutati 34 volontari sani (di età compresa tra 18 e 40 anni), divisi in due gruppi. Al primo sono stati dati due diversi tipi di energy drink, in una quantità pari a 32 once che corrispondono a circa 95 cl (ovvero quasi 4 lattine da 25 cl), da bere nell'arco di circa 1 ora per 3 giorni consecutivi. Al secondo gruppo, invece, è

stata data una bevanda placebo (contenente acqua gasata, succo di limone e altri aromi). L'esito dell'esperimento I partecipanti all'esperimento che hanno assunto le bevande energetiche, in quantità elevata e nel breve intervallo di tempo considerato, hanno registrato un'alterazione nella frequenza cardiaca. Nello specifico, è cambiato l'intervallo QT (che misura il tempo che i ventricoli impiegano a generare un nuovo battito cardiaco). Chi ha bevuto gli energy drink, dopo 4 ore dall'assunzione, ha visto un aumento significativo dell'intervallo QT (da 6 a 7,7 millisecondi) rispetto a chi ha bevuto la bevanda placebo. Questa condizione, come conseguenza diretta, può portare a un'alterazione del ritmo cardiaco, fino a sviluppare un'aritmia. Inoltre, negli individui del gruppo che hanno bevuto i due energy drink, è stato rilevato anche un aumento della pressione sanguigna (sia sistolica sia diastolica) da 4 a 5 mm Hg. Effetto che potrebbe essere collegato in parte all'assunzione di caffeina. Rimane da considerare l'effetto degli altri stimolanti contenuti nelle bevande energetiche. In attesa di nuovi studi a riguardo, l'indicazione degli esperti è quella di evitare o limitarne

il consumo. Come pure medici e operatori sanitari dovrebbero dare indicazioni in tal senso. La **Fondazione Valter Longo** La **Fondazione Valter Longo** è nata nel 2017 su iniziativa di **Valter Longo**, Professore di Biogerontologia e Direttore dell'Istituto di Longevità alla University of Southern California Davis School of Gerontology di Los Angeles, uno dei centri più importanti per la ricerca sull'invecchiamento e sulle malattie correlate all'avanzamento dell'età dove svolge sia ricerca di base, sia ricerca clinica su nutrizione, genetica e invecchiamento. Lo scopo della Fondazione è quello di portare avanti attività di ricerca e cura in relazione alle problematiche legate all'alimentazione, prendendo come punto di riferimento i regimi alimentari dei cluster di popolazione più longevi e cercando di diffondere una corretta cultura del cibo. Ad oggi, l'attività della Fondazione si basa: sull'assistenza sanitaria a pazienti con gravi problemi di salute e a tutti coloro che si trovano in una condizione economica critica; sull'educazione e sensibilizzazione a bambini, giovani e adulti sul tema della corretta alimentazione; sulla formazione a professionisti sul tema della nutrizione e

della longevità sana, sulla base di dati scientifici multidisciplinari. Attenzione dunque a un eccesso di energy drink, soprattutto nei ragazzi. Abbiamo parlato della **Fondazione Valter Longo** anche qui a proposito di una vita longeva e qui dei consigli per una vita più lunga e più sana. (S.R.) Photo by thomasat on Unsplash Le fonti: Sachin A. Shah et Al. Impact of High Volume Energy Drink Consumption on Electrocardiographic and Blood Pressure Parameters: A Randomized Trial Journal of the American Heart Association, May 2019. 0

Alimentazione, nella Calabria dei centenari studio 'testerà' dieta longevità

LINK: <https://news.upday.com/it/alimentazione-nella-calabria-dei-centenari-studio-testera-dieta-longevita/>



Alimentazione, nella Calabria dei centenari studio 'testerà' dieta longevità Redazione 14/06/2022 (Adnkronos) - Uno studio scientifico sulle orme di un passato 'glorioso', quello di una delle cosiddette 'zone blu' del Pianeta, territori che vantano concentrazioni record di ultracentenari. Una di queste terre di 'Matusalemme' è in Calabria, comprende alcuni Comuni in provincia di Reggio, nel cuore dell'Aspromonte. Diversi scienziati hanno studiato a lungo i segreti di questi over 100, la loro alimentazione. Una tradizione che si è persa nel tempo, con l'avanzare degli stili di vita moderni. Ma che rivive nella dieta della longevità, messa a punto dagli stessi studiosi che ora vogliono testarne gli effetti proprio sulla popolazione di quell'area. Uno di questi scienziati è **Valter Longo**, noto per i suoi studi sui centenari e sul menu 'elisir' di lunga vita. Insieme a

un'équipe di ricercatori l'esperto sarà sabato 25 giugno a Varapodio, piccolo comune calabrese dal quale avrà inizio il percorso di questa nuova ricerca. Si terrà qui la cerimonia di lancio dello studio sulla longevità sana proposto in Italia dalla **Fondazione Valter Longo**. Si tratta, spiegano gli esperti in una nota, "del primo studio randomizzato in Italia sul ruolo di una particolare nutrizione che sposa la scienza e la dieta dei centenari locali, e che verrà condotto nei prossimi 18 mesi". Obiettivo: testare gli effetti della dieta della longevità per ridurre la percentuale di massa grassa, migliorare la composizione corporea, la salute e l'età biologica della comunità dei Comuni di Varapodio, Molochio e Oppido Mamertina e altre aree limitrofe. Sabato 25 giugno partirà il reclutamento dei volontari. Oltre a **Valter Longo**, direttore del Programma di ricerca su longevità e

cancro dell'Ifom di Milano e direttore dell'Istituto di longevità alla University of Southern California - Davis School of Gerontology di Los Angeles, parteciperanno alla cerimonia Giuseppe Passarino e Alberto Montesanto, professori dell'università della Calabria, e Alberto Mirisola, professore dell'università di Palermo, nonché i rappresentanti delle istituzioni coinvolte e della **Fondazione Valter Longo**. La Calabria, evidenziano gli esperti, "ha un passato di stile di vita longevo, con alcuni Paesi che sono testimoni della sua tradizione caratterizzata da una dieta povera di proteine e carne e ricca di legumi e ingredienti vegetali". Tuttavia, negli ultimi decenni, come altre aree del Mediterraneo anche questa terra "ha lentamente abbandonato le proprie abitudini ed usanze per omologarsi a una realtà globale perdendo gradualmente molte tradizioni, cultura e stile di

vita che racchiudono un'antica saggezza e che hanno contribuito a creare il mito di una dieta portatrice di salute e longevità", osservano i promotori del nuovo studio. Nel presente, "la percentuale di bambini e adolescenti in eccesso di peso tra le più alte in Europa e le malattie croniche maggiormente presenti nella popolazione calabrese in età adulta ci deve far riflettere sull'importanza di ritornare ad una nutrizione che rispecchia sia questo patrimonio storico, ma anche molti dati scientifici necessari a massimizzare l'opportunità di vivere fino a cento anni sani". Questo lo spirito dello studio. L'adesione volontaria dei partecipanti al progetto prevede una visita nutrizionale (fase di arruolamento) e un prelievo ematico per la determinazione di eventuali fattori di rischio per la salute. Saranno poi contestualmente indirizzati ad effettuare visite nutrizionali realizzate dagli specialisti che aderiscono allo studio e coordinati e supervisionati dai biologi nutrizionisti della **Fondazione Valter Longo**, specializzati nella dieta della longevità. Durante la visita nutrizionale saranno comunicate le indicazioni per la successiva adesione al percorso che comprende

4 visite nutrizionali, di cui l'ultima opzionale, nell'arco di 18 mesi e due prelievi ematici a distanza di un anno l'uno dall'altro. La giornata di sabato 25 giugno a Varapodio sarà dedicata a visite nutrizionali gratuite per i cittadini e alla raccolta delle adesioni volontarie allo studio.

Poke per famiglie: le ricette e i consigli della **fondazione Valter Longo onlus**

LINK: <https://www.nostrofiglio.it/bambino/alimentazione/poke-per-famiglie-le-ricette>



Poke per famiglie: le ricette e i consigli della **fondazione Valter Longo onlus** di Giorgio Crico - 13.06.2022 - Scrivici Fonte: Shutterstock Il poke per famiglie: le ricette di Romina Cervigni, nutrizionista e responsabile scientifico della **Fondazione Valter Longo Onlus**, per un piatto bilanciato e gustoso Poke per famiglie: i consigli della **fondazione Valter Longo onlus** Se c'è un piatto di tendenza di cui non si sentiva parlare fino a pochi anni fa, questo è il poke. Mescolando cucina orientale (spesso alla base di uno stile di vita molto salutare che aiuta a vivere 100 anni), ingredienti locali e l'attenzione a una dieta equilibrata, ormai è facilissimo trovare anche nelle nostre strade negozi che preparano ogni genere di poke. Addirittura, esistono versioni specifiche dei poke pensate per i bambini, il loro gusto e le loro esigenze. Abbiamo chiesto a Romina Cervigni, nutrizionista e responsabile scientifico della **Fondazione**

Valter Longo Onlus, di approfondire insieme l'argomento e di consigliarci due ricette di poke adatte a tutta la famiglia. In questo articolo Poke per famiglie: esiste ed è molto buono Poke per famiglie: le proteine Poke per famiglie: il longevity poke Poke per famiglie: due ricette da provare Poke per famiglie: esiste ed è molto buono Dottoressa Cervigni, il poke bowl è uno dei trend più chiari del food degli ultimi anni anche per via del fatto che può essere composto in maniera molto salutare e sana. Nell'ottica di crearne uno adatto a tutti i componenti di una famiglia, quali sono alcuni esempi di ingredienti che possono essere usati? Il poke è un piatto adatto a tutti poiché composto da tutti i nutrienti necessari e soprattutto ogni persona lo può comporre come meglio preferisce, in base ai propri gusti. Si può iniziare con una base di riso, che può essere il classico riso bianco, quello nero o anche il riso rosso,

oppure della quinoa e altri fonti di carboidrati. Si può anche optare per un integrale. Poi si passa alla verdura, cotta o cruda non fa differenza, la si sceglie secondo i propri gusti e cercando di rispettare la stagionalità. Poi si passa ad una fonte di proteine che può essere di origine vegetale come i legumi o animale, dal pesce alla carne al formaggio e le uova. Per poi condire con dell'olio extravergine d'oliva, dei semi o dell'avocado. Poke per famiglie: le proteine Per comporre una poke adatta a tutte le età ha senso pensare di evitare le proteine derivanti da alimenti crudi per privilegiare quelle cotte? Ci consiglia le proteine migliori per un poke per tutta la famiglia? "Se il poke è destinato a tutta la famiglia si può utilizzare una fonte proteica più comune ai gusti dei piccoli, come il pollo alla piastra o i gamberetti al vapore". Sempre pensando a tutta la famiglia, può aver

senso utilizzare quinoa e soia nel proprio poke insieme o al posto del riso e di una proteina? "Certo, si può usare la fonte di carboidrati che si preferisce, anche la quinoa o l'amaranto. Per la fonte proteica d'origine vegetale i baccelli di soia vanno bene, come anche i legumi". C'è un ingrediente che nei poke può stare benissimo che possiamo in qualche modo considerare sottovalutato? Sia dal punto di vista del gusto, sia da quello dell'apporto nutritivo. "Si tende a non associare mai la frutta secca all'interno di un pasto ma a considerarla come una merenda, mentre una piccola manciata di scaglie di mandorle o di semi può aggiungere una quota di "grassi buoni" al nostro piatto, andando ad abbassare l'indice glicemico, oltre a dare un po' di gusto in più". Poke per famiglie: il longevity poke Il longevity poke è un trend nel trend e ne esistono varie versioni. L'aspetto più importante per far sì che il nostro poke sia un longevity poke è bilanciare bene base, proteine, topping e verdura oppure privilegiare degli ingredienti specifici rispetto ad altri? "Come per la dieta della longevità, anche per il poke consigliamo di prediligere fonti proteiche di origine vegetale e derivanti dal pesce. Conosciamo bene

l'importanza degli omega3 che ritroviamo nel salmone e in altri pesci grassi, soprattutto se di piccole dimensioni come lo sgombro e le sardine. Consigliamo sempre di variegare il più possibile l'alimentazione, quindi scegliere carboidrati diversi e non limitarsi solo al riso bianco". Poke per famiglie: due ricette da provare Ci potrebbe dare due ricette di poke salutare e veloce da preparare per tutta la famiglia, dato alla stagione estiva? Poke di Riso basmati, Fagioli Rossi, Patate dolci e Spinacino Ingredienti: Riso basmati 80 g Fagioli rossi lessati 90 g Patate dolci, sbucciate a dadini 120 g Spinacino 80 g Yogurt vegetale di soia (senza zuccheri aggiunti) 2 cucchiaini Succo di mezzo limone Olio extravergine di oliva Pepe q.b. Paprika q.b. Semi di zucca 1 cucchiaino Tempi e difficoltà: 45 minuti - Media Procedimento: Per la salsa: Mettere lo yogurt in una ciotola e lavorarlo con un cucchiaino di olio e il succo di mezzo limone, fino ad ottenere una consistenza omogenea. Aggiungere il pepe e la paprika. Per il Poke: Cuocere il riso in abbondante acqua o con cottura a vapore. Disporre le patate in una pirofila, aggiungere l'olio d'oliva e la paprika (se gradita), cuocere in forno a 180° per 30 minuti. Lavare lo

spinacino. Sul fondo di una ciotola adagiare la quinoa e sopra i vari ingredienti in modo tale da fare dei piccoli mucchietti: fagioli rossi, patate dolci, spinacino. Infine, aggiungere la salsa allo yogurt e i semi di zucca. Poke di Quinoa, Gamberetti, Edamame e Avocado Ingredienti: Quinoa 50 g Gamberetti già cotti 40 g Edamame precotte 30 g Avocado 150 g Pomodorini 100 g Rapanelli 2-3 Succo di mezzo limone Mandorle in scaglie 1 cucchiaino Tempi e difficoltà: 20 minuti - Bassa Procedimento: Cuocere la quinoa in abbondante acqua o con cottura a vapore. Tagliare i vari condimenti: i pomodorini a metà, i rapanelli a rondelle. Tagliare 100 g di avocado a fettine, i restanti 50 g schiacciarli con una forchetta insieme al succo di mezzo limone fino ad ottenere una salsina. Sul fondo di una ciotola adagiare il riso e sopra i vari ingredienti in modo tale da fare dei piccoli mucchietti: gamberetti, edamame, pomodorini, rapanelli e avocado. Infine, aggiungere la salsina all'avocado e le mandorle in scaglie. 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. Sei un'azienda virtuosa? Apprezziamo e incoraggiamo le aziende a sostenere i nostri eventi di raccolta fondi. Questi aiuti contribuiscono alla realizzazione dei progetti di assistenza sanitaria nutrizionale per le persone più fragili o in situazione di difficoltà La Fondazione può organizzare per le aziende: assistenza nutrizionale, consulenza alla mensa aziendale, studio clinico per i dipendenti, libretti della longevità, webinar ad hoc e molto altro ancora. Per approfondimenti: <https://www.fondazionevalterlongo.org/programmi-di-welfare-aziendale/> Oppure

s c r i v i a
corporate@**fondazionevalterlongo.org** all'attenzione di Rita Bonzio TAG: ricette per bambini e famiglia ricette per bambini TI POTREBBE INTERESSARE I cinque alimenti indispensabili nella dieta quotidiana del bambino I consigli sui cibi indispensabili alla salute nella dieta quotidiana del bambino della dott.ssa Cervigni, responsabile scientifico della **Fondazione Valter Longo** Onlus Leggi articolo Pokè bowl per bambini: le ricette Pokè bowl è il nome di un piatto hawaiano a base di riso, pesce, verdure e frutta. Ecco le ricette adatte ai bambini, vegetariane o con pesce cotto Leggi articolo Come insegnare ai bambini a non sprecare il cibo Attraverso semplici attività pratiche da svolgere insieme, è possibile trasmettere ai bambini il valore del cibo e insegnare una cucina senza sprechi Leggi articolo

Come combattere l'obesità infantile: 5 cibi da evitare e 5 cibi amici dei bambini

LINK: <https://www.nostrofiglio.it/bambino/salute/come-combattere-l-obesita-infantile>



Come combattere l'obesità infantile: 5 cibi da evitare e 5 cibi amici dei bambini di Giorgio Crico - 07.04.2022 - Scrivici Fonte: Shutterstock Come combattere l'obesità infantile? Romina Cervigni, nutrizionista, ci consiglia cinque cibi amici dei bambini (e quelli da evitare) per contrastare questa patologia. Come combattere l'obesità infantile: 5 cibi amici dei bambini e 5 cibi da evitare Di obesità si parla incessantemente da molti anni ormai. È una malattia molto nota al grande pubblico (esiste anche una giornata mondiale dedicata) ma in costante ascesa, specie tra i giovani e giovanissimi, al punto che esiste un vero e proprio allarme relativo all'obesità infantile. Tra gli strumenti utili per poter tenere sotto controllo il peso fin da piccoli e guadagnarne in salute e qualità della vita, ci sono l'attività fisica e una dieta oculata. Abbiamo chiesto a Romina Cervigni, nutrizionista e responsabile

scientifico della **Fondazione Valter Longo** Onlus, di consigliarci cinque cibi in particolare da includere all'interno di un regime alimentare e altrettanti da evitare assolutamente. In questo articolo Obesità: cos'è, cause e diffusione Obesità: i numeri Obesità infantile: impatto e diffusione Obesità infantile: i cibi da evitare Come combattere l'obesità infantile: i cibi che aiutano la salute Obesità: cos'è, cause e diffusione Dottoressa Cervigni, di obesità si parla da tempo. Di cosa si tratta e quali sono le cause scatenanti della patologia? «L'obesità è una malattia che si caratterizza per un accumulo patologico di grasso corporeo con conseguenze serie per la salute di una persona. Ci sono due potenziali fattori trainanti dell'aumento dei tassi di obesità negli ultimi decenni: - un aumento dell'assunzione di calorie (cioè mangiare di più); - una diminuzione

dell'energia spesa nella vita quotidiana (cioè meno attività oppure attività poco intense fisicamente). In pratica, mangiare di più e muoversi meno porta necessariamente all'accumulo di peso in eccesso». È vero che si tratta di un fenomeno in crescita? «Negli ultimi cinquant'anni, nella maggior parte dei Paesi il consumo di cibo è aumentato. Non solo: la grande disponibilità di prodotti conservati, raffinati e pronti al consumo e l'aumento della sedentarietà hanno messo a dura prova l'adozione di un regime alimentare sano e uno stile di vita attivo. Oggi, l'obesità si è evoluta in una questione che abbraccia tutti i livelli di reddito, diventando uno dei maggiori problemi di salute pubblica a livello mondiale». A cosa porta l'obesità? «È una malattia che incide parecchio sulla durata della vita perché si accompagna spesso a una numerosa serie di

comorbidità, cioè una sovrapposizione e influenza reciproca di più patologie connesse fra di loro. Un accumulo eccessivo di peso può favorire l'insorgere di malattie molto serie, tra le quali: diabete, ipertensione, dislipidemia, malattie cardio e cerebrovascolari, tumori». **Obesità: i numeri** Può darci qualche dato numerico? «Oggi, circa il 39% della popolazione adulta è in sovrappeso o obesa. Da uno studio in collaborazione con ISTAT, emerge che in Italia il 46% degli adulti, quindi più di un terzo della popolazione, è in sovrappeso, mentre 1 persona su 10 è obesa. La percentuale di popolazione in eccesso di peso cresce all'aumentare dell'età; esistono inoltre delle differenze di genere in quanto le donne presentano un tasso di obesità inferiore (9,4%) rispetto agli uomini (11,8%)». **Obesità infantile: impatto e diffusione** E per quanto riguarda i bambini? «L'obesità affligge anche le minori fasce di età: 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 sono in sovrappeso o obesi. A livello di percentuale, si parla di emergenza globale: circa il 30% dei minori ne è affetto». «In Italia, negli anni pre-pandemia, circa tre bambini/ragazzi su dieci

erano sovrappeso o obesi, per una percentuale molto simile a quella degli Stati Uniti d'America: non a caso, il nostro è il terzo Paese in Europa per il tasso di obesità infantile. Si tratta inoltre di dati continuamente in crescita: negli ultimi quarant'anni, il numero di adolescenti obesi è aumentato di oltre dieci volte». **Obesità infantile: i cibi da evitare** Può darci qualche consiglio alimentare? «Per contrastare l'obesità infantile sarebbe meglio limitare: - gli zuccheri, presenti nelle caramelle, nei dolciumi vari, nelle bevande zuccherate. La frutta fresca è preferibile, magari abbinata alla frutta secca (noci, mandorle, pistacchi, ecc.) o a delle torte fatte in casa con ingredienti controllati di qualità; - alimenti e bevande che contengono caffeina (cole, energy drink e perfino i tè). È meglio scegliere gli infusi, le bevande vegetali come il latte di mandorla o quello di avena. Vanno molto bene anche il latte di mucca e quello di capra; - gli alcolici, e quindi nel caso dei bambini i dolci che ne contengono una minima parte; - eventuali eccessi di alimenti molto ricchi di amidi, come la pasta, il pane o le patate. Una quantità ridotta di questi cibi è preferibile. Per arricchire le proprie

preparazioni si possono sempre abbinare con verdure (che portano fibre) e legumi; - una quantità eccessiva di proteine di origine animale. Insegniamo ai bambini ad alternare le proteine animali (carne, pesce, uova e formaggi) con quelle vegetali (fagioli, ceci, lenticchie e piselli)». **Come combattere l'obesità infantile: i cibi che aiutano la salute** E per quanto riguarda invece i cibi più amici dei bambini? «Vi consiglio cinque alimenti (e come cucinarli!) per contrastare efficacemente l'obesità. Sono: - i legumi, magari preparati in diversi modi, anche divertenti, insieme con i nostri bambini. Possiamo farne polpette, pasta di legumi, insalatone, hamburger vegetali, pancake, farinata e molto altro! - Le verdure, sempre di stagione e anche in questo caso è utile preparare delle ricette coinvolgendo i nostri figli. Non sottovalutiamo la possibilità di andare al mercato e sceglierle insieme: questo li aiuta a prendere confidenza col cibo che andranno a consumare; - il pesce non deve mancare, anche sotto forma di hamburger o di sushi cotto; - i cereali integrali, che hanno un impatto inferiore sulla glicemia e permettono di saziare più a lungo; - la

frutta secca, come noci, mandorle, ecc. Perfetta da usare come spuntino». 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. La Fondazione incoraggia le aziende a sostenere gli eventi di raccolta fondi. Questi aiuti contribuiscono alla realizzazione dei progetti di assistenza sanitaria nutrizionale per le persone più fragili o in situazione di difficoltà. La Fondazione può organizzare per le aziende: assistenza nutrizionale,

consulenza alla mensa aziendale, studio clinico per i dipendenti, libretti della longevità, webinar ad hoc e molto altro ancora. Per approfondimenti: <https://www.fondazionevalterlongo.org/programmi-di-welfare-aziendale/> TAG: obesità infantile rischio obesità TI POTREBBE INTERESSARE La dieta per rinforzare il sistema immunitario: i 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 Leggi articolo Obesità infantile, rischi e prevenzione Ipertensione, colesterolo alto, fegato grasso, pre-diabete: sono alcune delle complicazioni che possono presentarsi in bambini e adolescenti obesi, aumentando il rischio di sindrome metabolica, arteriosclerosi, danno epatico. Leggi articolo Dieta sana per tutta la famiglia Tendere a un'alimentazione sana ed equilibrata dev'essere una priorità per tutta la famiglia, soprattutto in queste settimane in cui siamo chiusi in casa per limitare il più possibile nuovi contagi da Coronavirus. Ne abbiamo parlato... Leggi articolo

World Obesity Day 2022: in Italia circa 4 bambini su 10 sono sovrappeso o obesi

LINK: <https://www.nostrofiglio.it/bambino/salute/world-obesity-day-2022-in-italia-circa-4-bambini-su-10-sono-sovrappeso-o-obesi>



World Obesity Day 2022: in Italia circa 4 bambini su 10 sono sovrappeso o obesi di Nostrofiglio Redazione - 07.03.2022 - Scrivici Fonte: Shutterstock World Obesity Day 2022: il 4 marzo si è celebrata la giornata di sensibilizzazione sui rischi legati al sovrappeso e all'obesità. L'appello della **Fondazione Valter Longo** World Obesity Day 2022: in Italia circa 4 bambini su 10 sono sovrappeso o obesi Il 4 marzo si è celebrata la giornata mondiale di sensibilizzazione sui rischi legati al sovrappeso e all'obesità. In Italia circa 4 bambini su 10 sono sovrappeso o obesi e quindi a rischio di sviluppare ora e nel futuro malattie non trasmissibili come ad esempio cancro, diabete, malattie autoimmuni. L'obesità rappresenta oggi uno dei maggiori problemi di salute pubblica a livello mondiale che incide in maniera decisa sulla durata della vita perché si accompagna spesso a una numerosa serie di

comorbidity, cioè una sovrapposizione e influenza reciproca di più patologie connesse fra di loro, tra le quali: diabete, ipertensione, dislipidemia, malattie cardio e cerebrovascolari, tumori, disabilità. Secondo le **p r o i e z i o n i** dell'Organizzazione Mondiale della Sanità, se non si inverte la rotta urgentemente nel 2030 avremo quasi un raddoppio dell'obesità che, sommata al sovrappeso, costituirà circa il 70% della popolazione globale. Sono circa 3 milioni all'anno i decessi attribuibili direttamente all'obesità: obesità e sovrappeso rappresentano il quinto più importante fattore di rischio per mortalità globale e un obeso grave riduce di circa 10 anni le aspettative di vita e ne passa 20 in condizioni di disabilità. 4 bambini su 10 in Italia sono sovrappeso o obesi La situazione italiana, in materia di alimentazione, è **p a r t i c o l a r m e n t e** preoccupante. Circa 4

bambini su 10 in Italia sono sovrappeso o obesi e quindi a rischio di sviluppare malattie non trasmissibili. Il problema, chiaramente, non riguarda solo i ragazzi, poiché, se guardiamo i dati relativi alla situazione a livello mondiale, circa il 39% della popolazione adulta è in sovrappeso o obesa. Dai dati ISTAT emerge che in Italia il 46% degli adulti è in sovrappeso, mentre 1 persona su 10 è obesa. "La **Fondazione Valter Longo** è in prima fila per creare consapevolezza su tutti i rischi derivanti da un'errata alimentazione e il World Obesity Day 2022 rappresenta l'occasione per promuovere una rinnovata alfabetizzazione sanitaria della comunità 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" spiega Antonluca Matarazzo,

Amministratore Delegato della **Fondazione Valter Longo** Onlus che aggiunge: "Una integrazione fra 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". La **Fondazione Valter Longo**, specializzata nell'attività di ricerca e cura delle problematiche legate all'alimentazione, è costantemente impegnata per evitare il protrarsi di tale primato favorendo un'adeguata educazione alimentare anche da un punto di vista terapeutico. Dall'assistenza sanitaria in ambito nutrizionale svolta presso la **Fondazione Valter Longo** emerge che i pazienti obesi che seguono una dieta della longevità (alimentazione ricca di cereali integrali, verdura e basse quantità di grassi cattivi, cereali raffinati, dolci e carne rossa) con regolarità, per almeno sei mesi, possono perdere peso in eccesso e grasso viscerale, diminuendo il rischio per malattie cardiovascolari. Secondo i dati raccolti dal team nutrizione della **Fondazione Valter Longo** sui propri pazienti, la perdita di peso che si ottiene nella

popolazione di pazienti obesi grazie alla dieta della longevità può arrivare anche a -14 kg nell'arco di 6 mesi. I lockdown e la situazione straordinaria della pandemia hanno favorito l'impennata del tasso di sovrappeso e obesità a livello globale, derivanti da maggiore sedentarietà e abitudini alimentari peggiorate. "Queste errate abitudini alimentari predispongono a **i n f i a m m a z i o n e**, peggioramento del sistema immunitario e della flora **i n t e s t i n a l e**, con conseguente alterazione delle vie che controllano il senso di fame e sazietà", spiega la Dott.ssa Romina Inés Cervigni, responsabile scientifica della Fondazione. Il punto di svolta è sicuramente l'educazione alimentare, che deve essere condotta già a casa, grazie all'esempio dei genitori, ma anche a scuola. TAG: obesità infantile TI POTREBBE INTERESSARE

Cibi per combattere il freddo: i consigli della **Fondazione Valter Longo Onlus**

LINK: <https://www.nostrofiglio.it/famiglia/menu-invernale-cibi-anti-freddo>



Cibi per combattere il freddo: i consigli della **Fondazione Valter Longo Onlus** di Zelia Pastore - 03.03.2022 - Scrivici Fonte: Shutterstock Menu invernale: cibi per combattere il freddo per tutta la famiglia: come contrastare le fatiche del clima rigido partendo dalla tavola Menu invernale e cibi per combattere il freddo Sciare, passeggiate sulla neve a fondovalle ma anche una camminata in un parco in città: stare all'aria aperta e a contatto con la natura è un toccasana per grandi e piccini, soprattutto date le difficoltà che abbiamo attraversato in questa epoca pandemica. Ma come contrastare le fatiche che porta con sé il clima rigido? Come non perdersi d'animo davanti alla basse temperature? C'è la possibilità di farsi aiutare dal cibo che portiamo in tavola per combattere il freddo pungente e riuscire a godersi l'aria aperta nonostante il gelo: lo vediamo insieme al team

nutrioniste della **Fondazione Valter Longo Onlus**, dove lavora Romina Cervigni, nutrizionista e responsabile scientifico della Fondazione. In questo articolo Cibi che aiutano a combattere la sensazione di freddo Consigli per mamme che soffrono il freddo Un menu anti freddo per passeggiate all'aria aperta in inverno Un menu salutare per la famiglia in occasioni di freddo intenso Cibi che aiutano a combattere la sensazione di freddo Quali cibi aiutano in generale a combattere la sensazione di freddo? «Per combattere il freddo dell'inverno, la prima cosa da fare è consumare una bella tisana o un tè caldo che non solo riscaldano, ma sono anche un modo per mantenersi idratati, soprattutto dopo una bella camminata sulla neve o dopo una sciata intensa» ci spiega Romina Cervigni. «In associazione alla tisana o al tè, è possibile consumare del cioccolato fondente oppure una manciata di

frutta secca. Questo perché la frutta secca contiene diversi minerali tra cui lo zinco che aiuta a rinforzare le difese immunitarie e protegge la pelle provata dal freddo. Anche una fetta di torta calda a base di cioccolato e frutta (come ad esempio cioccolato e pere), può essere una soluzione pratica e gustosa sia per i grandi che per i piccini. Il cioccolato, oltre ad essere una fonte di antiossidanti che riducono lo stress ossidativo, stimola il rilascio di serotonina, l'ormone della felicità. Anche la frutta sostiene il nostro sistema immunitario, soprattutto quella ricca di vitamina C come i kiwi e gli agrumi. Una spremuta di arancia è dunque un buon alleato per le nostre difese immunitarie, proteggendoci contemporaneamente dal freddo». Consigli per mamme che soffrono il freddo Che consigli alimentari dareste a mamme che soffrono molto il freddo e mamme che temono che i loro bambini

soffrano il freddo? «Equipaggiate i vostri bambini di frutta secca e cioccolato fondente. Questi alimenti sono facili da reperire e non occupano troppo spazio, così da poterli tenere nel taschino della giacca e da poter essere consumati quando più se ne sente il bisogno. Per pranzo, optate per delle zuppe calde con cereali e legumi, grandi alleati per combattere il freddo e per recuperare le energie. I cereali integrali sono un'importante fonte di minerali e vitamine, tra cui quelle del gruppo B che aumentano la resistenza al freddo e forniscono molta energia. I legumi sono ricchi di vitamine ma soprattutto di ferro, in particolare i fagioli e le lenticchie, che risulta essere un nutriente importante per combattere il freddo poiché carenze di ferro influenzano la percezione delle basse temperature. Alle vostre zuppe, potete aggiungere gli spinaci, anch'essi ricchi in ferro, ma anche broccoli, zucca e carote che sono ricchi di antiossidanti. Il binomio cereali e legumi è perfetto poiché si completano sotto il punto di vista amminoacidico e danno l'energia per il recupero muscolare ed energetico. Se la zuppa non è di gradimento, consigliamo di consumare una bella frittata con gli

spinaci accompagnata da una fetta di pane integrale. Le proteine, oltre ad essere fondamentali per il metabolismo muscolare, attivano la termogenesi, quindi il mantenimento della temperatura corporea». Un menu anti freddo per passeggiate all'aria aperta in inverno Ecco i consigli per un menu per tutta la famiglia sano e antifreddo, ottimo sia per una gita fuori porta che per passeggiate in città o nei parchi all'aria aperta. COLAZIONE Ci sono diverse opzioni salutari per iniziare la giornata, basta scegliere la preferita dai vari componenti della famiglia: Torta pere, cioccolato e noci Porridge con yogurt vegetale, frutta fresca e frutta secca Pancake con burro di arachidi, yogurt vegetale e spremuta Gallette con hummus, olio extravergine di oliva e frutta fresca Pane, uova strapazzate, verdure e olio extravergine di oliva SPUNTINI Durante la camminata è bene fare qualche pausa: ecco gli spunti suggeriti: Pane, olio di cocco e marmellata Frutta fresca e frutta secca o cioccolato fondente >85% Pane e cioccolato fondente > 85% Barretta con avena e banana PRANZO Ecco alcuni suggerimenti di portate per un pranzo di "fine gita": Zuppa di cereali, legumi, verdure e olio

extravergine di oliva Orzotto con legumi, verdura e semi di zucca Omelette con verdure e pane integrale Panino con hummus di ceci, verdure grigliate e olio extravergine di oliva Polenta concia Filetto di salmone alla griglia con verdure cotte, pane integrale e olio extravergine di oliva Insalatona con uova, olio extravergine di oliva e crostini MERENDA Il momento preferito dai bambini: ecco delle gustose alternative tra cui scegliere: - Yogurt vegetale o di capra con frutta secca - Frutta secca - Cioccolato fondente > 85% - Barretta frutta secca, semi e cioccolata fondente - Praline di cioccolato fondente >85% e cocco rapè CENA Per chiudere la giornata in bellezza, le opzioni ricche di gusto e salute: - Minestrone di legumi, verdure di stagione e olio extravergine di oliva - Insalata di cannellini con cipolla e pistacchi - Vellutata di legumi e verdura con semi di zucca - Fonduta con crostini di pane integrale e olio extravergine di oliva - Polpette di trota con verdure e olio extravergine di oliva - Filetto di merluzzo con verdure e olio extravergine di oliva Un menu salutare per la famiglia in occasioni di freddo intenso Quando si va a sciare o si sta tante ore

fuori casa esposti al freddo pungente, bisogna difendersi anche attraverso il nostro "carburante": ecco un menu antigelo con tante opzioni per mamme, papà e bambini. COLAZIONE Tante alternative gustose per partire con il piede giusto: Torta di mele o crostata alla frutta Pane e marmellata Porridge con frutta fresca Pancake alla banana Gallette con purea di mele o pere Spremuta di frutta fresca e cereali con latte vegetale SPUNTINI Dopo due o tre ore di sci o di attività, ecco come recuperare le forze (si può scegliere l'alternativa preferita): Pane e burro di arachidi Pane e cioccolato fondente > 85% Barretta con avena, uvetta e frutta secca Frutta fresca e frutta secca PRANZO Il pasto sulla neve deve riscaldare il corpo ma anche far gioire il palato. Ecco alcune possibilità sane e gustose: Zuppa di cereali, verdure e olio extravergine di oliva Pasta con sugo di verdure e olio extravergine di oliva Canederli e verdure condite con olio extravergine di oliva Panino vegano con hummus e semi di zucca Polenta e funghi Insalatona con patate o pane e olio extravergine di oliva Purea di patate con verdure cotte e olio extravergine di oliva Risotto ai funghi porcini MERENDA A fine attività, un bel premio: anche qui basta

scegliere l'opzione preferita (e più "trasportabile" se si sta fuori casa): Yogurt vegetale o di capra con frutta secca Frutta secca Cioccolato fondente > 85% Barretta frutta secca, semi e cioccolato fondente Cioccolatini di datteri e cioccolato fondente >85% CENA Una cena che riscaldi, dopo tante ore all'aria aperta, per chiudere in bellezza la giornata: Petto di pollo con verdure cotte, pane integrale e olio extravergine di oliva Pesce fresco con insalata, patate e olio extravergine di oliva Fonduta con crostini di pane e verdure in pinzimonio Pasta integrale con ragù di lenticchie, verdure e olio extravergine di oliva Fagiolata con verdure di stagione, farro e olio extravergine di oliva 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. TAG: menu bambini cibo sano TI POTREBBE INTERESSARE La dieta per rinforzare il sistema immunitario: i 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 Leggi articolo 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. Leggi articolo Bambini, consigli per prevenire sovrappeso e obesità 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. Leggi
articolo

Bevi sia caffè sia energy drink? Il tuo cuore potrebbe risentirne

LINK: <https://www.ok-salute.it/salute/bevi-sia-caffè-sia-energy-drink-il-tuo-cuore-potrebbe-risentirne/>

Bevi sia caffè sia energy drink? Il tuo cuore potrebbe risentirne I giovani fanno sempre più uso di bevande analcoliche energetiche, ma le linee guida raccomandano di non superare il 400 mg di caffeina al giorno. Andare oltre potrebbe avere effetti sulla salute cardiaca

Redazione OK-Salute Send an email 26 Aprile 2022 Last Updated: 26 Aprile 2022 3 minuti di lettura Condividi Facebook Twitter LinkedIn Pinterest Skype Messenger Messenger WhatsApp Telegram Condividi via Email Per reggere una serata in discoteca, per sostenere notti di studio non-stop o semplicemente per superare una giornata impegnativa. Sono le occasioni in cui gli adolescenti, ma anche molti adulti, si affidano agli energy drink per trovare la concentrazione e lo sprint necessari ad affrontare un impegno o uno svago. Secondo uno studio pubblicato recentemente sulla rivista BMJ Open, circa la metà dei minori di tutto il mondo fa uso di queste bevande analcoliche. La media è preoccupante: da 1 a 5 lattine, più volte alla settimana, quindi praticamente una al giorno.

Più i ragazzi, che le ragazze. Un altro dato arriva dall'European food safety authority, secondo cui 7 giovani su 10, tra i 10 e i 18 anni, e 3 adulti su 10, fanno uso di energy drink. In questo articolo Le sostanze contenute negli energy drink Quanta caffeina possiamo consumare al giorno Eccesso di energy drink: gli effetti sul cuore Le sostanze contenute negli energy drink Ma cosa contengono queste bevande energetiche? Come specifica la **Fondazione Valter Longo**, che mette in guardia dai rischi cardiaci connessi al consumo frequente di energy drink, queste bibite sono formulate con diverse tipologie di sostanze stimolanti. Ad esempio caffeina, taurina, carnitina, vitamine del gruppo B. Spesso confuse con altre bevande cosiddette energetiche, questi drink non hanno nulla a che vedere con le bibite sportive, che contengono solo sali minerali, e non sostanze eccitanti. Quanta caffeina possiamo consumare al giorno Riguardo la caffeina, l'Efsa ha stabilito che il limite massimo è di 400

milligrammi al giorno. Una quantità presente in cinque tazzine di caffè espresso e anche in cinque energy drink, dal momento che una lattina tradizionale da 250 millilitri contiene la stessa quantità di caffeina presente in un espresso (cioè 80 ml). Questo cosa significa? Che chi è abituato a consumare sia caffè che bibite energetiche, dovrebbe calibrare molto bene le quantità consumate di entrambe le bevande, perché con tre tazzine di espresso di giorno e un paio di energy drink la sera, potrebbe toccare o superare il limite raccomandato. Eccesso di energy drink: gli effetti sul cuore I rischi riguardano la salute del cuore. Bere quasi un litro di energy drink in un breve intervallo di tempo, infatti, innalza la pressione sanguigna e aumenta il rischio di alterazioni del ritmo cardiaco. A dimostrarlo uno studio pubblicato sul Journal of the American Heart Association nel maggio 2019, condotto da un gruppo di ricercatori guidati da Sachin A. Shah, docente di pratica farmaceutica dell'University of the Pacific di Stockton in California (USA). Nell'esperimento sono stati

reclutati 34 volontari sani (di età compresa tra 18 e 40 anni), divisi in due gruppi. Al primo sono stati dati due diversi tipi di energy drink, in una quantità pari a 32 once che corrispondono a circa 95 cl (ovvero quasi quattro lattine da 250 ml), da bere nell'arco di circa un ora per tre giorni consecutivi. Al secondo gruppo, invece, è stata data una bevanda placebo (contenente acqua gasata, succo di limone e altri aromi) OK TOP Benessere visivo: prendersene cura è più semplice se competenza e tecnologia si incontrano 31 Marzo 2021 Alterazione del ritmo cardiaco I partecipanti all'esperimento che hanno assunto le bevande energetiche, in quantità elevata e nel breve intervallo di tempo considerato, hanno registrato un'alterazione nella frequenza cardiaca. Nello specifico, è cambiato l'intervallo QT (che misura il tempo che i ventricoli impiegano a generare un nuovo battito cardiaco). Chi ha bevuto gli energy drink, dopo quattro ore dall'assunzione, ha visto un aumento significativo dell'intervallo QT (da 6 a 7,7 millisecondi) rispetto a chi ha bevuto la bevanda placebo. Questa condizione, come conseguenza diretta, può portare a un'alterazione del ritmo

cardiaco, fino a sviluppare un'aritmia. Aumento della pressione sanguigna Inoltre, negli individui del gruppo che hanno bevuto i due energy drink, è stato rilevato anche un aumento della pressione sanguigna (sia sistolica sia diastolica) da 4 a 5 mm Hg. Effetto che potrebbe essere collegato in parte all'assunzione di caffeina. Rimane da considerare l'effetto degli altri stimolanti contenuti nelle bevande energetiche. In attesa di nuovi studi a riguardo, l'indicazione degli esperti è quella di evitare o limitarne il consumo, soprattutto se il loro consumo è abbinato a quello di altre bevande che contengono naturalmente caffeina, come i caffè espresso.

"I disturbi alimentari tra i ragazzi e le ragazze. Contesto e riferimenti"

LINK: <https://www.planetasaluteonline.com/2022/03/30/i-disturbi-alimentari-tra-i-ragazzi-e-le-ragazze-contesto-e-riferimenti/>

"I disturbi alimentari tra i ragazzi e le ragazze. Contesto e riferimenti" 30/03/2022 30/03/2022 Redazione Giornata Mondiale della Salute 2022 È questo il titolo dell'incontro promosso il 6 aprile dalle 10 alle 11,30 dalla **Fondazione Valter Longo** Onlus all'interno del programma Webinar One, che ha lo scopo di affrontare con docenti, studenti e famiglie l'importanza della salute e di uno stile di vita sano e bilanciato per la prevenzione di malattie non trasmissibili. Per info e iscrizioni: <https://www.fondazionevalterlongo.org/corsi-webinar/> L'alimentazione è il fattore più importante su cui intervenire per preservare una longevità sana. Le problematiche legate alla nutrizione, spesso ignorate e sottovalutate, coinvolgono sempre più giovani. Si tratta, sempre più spesso di disturbi legati al comportamento alimentare. Secondo i dati dell'Organizzazione Mondiale della Sanità, oltre 340 milioni di giovani e giovanissimi, tra i 5 e i 19 anni soffrono di sovrappeso, che induce malattie cardiovascolari, diabete e

diverse forme di tumori, rappresentando un enorme impatto clinico, che impegnerà l'8.4% della spesa sanitaria complessiva entro il 2050. D'altro canto, abbiamo anche il problema inverso della crescita dei casi di anoressia. In linea generale, secondo dati recenti del Ministero della Salute in Italia sono circa 3 milioni i giovani che soffrono di disturbi della nutrizione. Tra gli scopi della **Fondazione Valter Longo** Onlus c'è quello di educare e sensibilizzare bambini, giovani e adulti al tema di una sana alimentazione e di uno stile di vita corretto. Da questo nascono le iniziative formative con le scuole, volte a introdurre un metodo finalizzato a **d e t e r m i n a r e** l'automonitoraggio da parte degli studenti stessi del percorso di longevità sana e il loro coinvolgimento nella creazione di ulteriori strumenti educativi e volti a risolvere il problema della "povertà educativa", dovuta in molti casi a disagio sociale e situazione economica critica. L'obiettivo è offrire un momento di educazione e sensibilizzazione per gli studenti di tutte le fasce

scolastiche, famiglie, docenti, personale ATA (amministrativo, tecnico, ausiliario), in particolare chi lavora e si occupa delle caffetterie e mense scolastiche, e in generale per tutti coloro che ruotano attorno al mondo della scuola sul territorio italiano affinché abbiano gli strumenti per prevenire il rischio dell'insorgenza di malattie sia nel presente, per i bambini e ragazzi, che in età adulta. Da questo nasce il progetto Webinar ONE, un ciclo di incontri interattivi per studenti, docenti e famiglie con esperti di salute e stile di vita, studenti ed insegnanti con consigli utili e pratici per il mondo della scuola. "I disturbi alimentari tra i ragazzi e le ragazze. Contesto e riferimenti". È questo il titolo del webinar **o r g a n i z z a t o** dalla **Fondazione Valter Longo** il 6 aprile dalle 10 alle 11,30, in vista della Giornata Mondiale della Salute, sul tema dei disturbi del comportamento alimentare. "Lo scopo - dichiara Cristina Villa, responsabile dei programmi formativi della **Fondazione Valter Longo** Onlus - è offrire agli studenti delle scuole secondarie di primo

e secondo grado una panoramica del problema dei disturbi del comportamento alimentare in Italia, in particolare tra gli adolescenti, oltre a riferimenti e informazioni riguardo un possibile supporto a cui fare ricorso in situazioni critiche". Per informazioni e iscrizioni: <https://www.fondazionevalterlongo.org/corsi-webinar/>. PROGRAMMA Intervento di Cristina Villa, Direttore Programmi **Fondazione Valter Longo**. Intervento di Romina Inès Cervigni, Responsabile scientifico della **Fondazione Valter Longo**. Illustrazione delle evidenze scientifiche di partenza, di una panoramica relativa all'Italia e delle conseguenze dal punto di vista fisico a breve e lungo termine, a cura Romina Inès Cervigni, Responsabile scientifico della **Fondazione Valter Longo**. Analisi dei disturbi del comportamento alimentare dal punto di vista mentale, a cura del Dottor Marcello Morale, psicologo e psicoterapeuta presso l'Associazione Kliné di Milano e il Centro di Psicoterapia Integrato "Agape".. Testimonianza su come riconoscere, come uscire e come convivere coi disturbi dell'alimentazione, a cura di Alessandra Mazzuchelli, creatrice del podcast 'Vite a digiuno'.

"L'importanza di un percorso di nutrizione bilanciato per ragazzi e ragazze per la prevenzione. Alcune linee guida", a cura di Romina Inès Cervigni, Responsabile Scientifico della **Fondazione Valter Longo** Onlus. "La percezione dei ragazzi del problema dei Disturbi del Comportamento Alimentare e possibili strategie per la prevenzione che secondo i ragazzi potrebbero essere efficaci per loro e che adotterebbero/userebbero volentieri": dialogo fra gli esperti e gli studenti dell'Istituto Castiglioni di Limbiate (MB). "Strategie e strumenti che la scuola mette in atto per la prevenzione dei DCA", a cura di Ivan Borserini, docente di Scienze Motorie e Sportive presso l'ISS Luigi Castiglioni di Limbiate. Pratica di Mindful Eating, a cura di Cristina Villa, insegnante di yoga certificata dall'American Yoga Alliance

Salute / studio università di Los Angeles, Genova e Perugia: brevi cicli di una particolare dieta ipocalorica contrastano il morbo di Alzheimer

LINK: <https://www.politicamentecorretto.com/2022/10/13/salute-studio-universita-di-los-angeles-genova-e-perugia-brevi-cicli-di-una-particolare-die...>



Salute / studio università di Los Angeles, Genova e Perugia: brevi cicli di una particolare dieta ipocalorica contrastano il morbo di Alzheimer Di giornale - Ottobre 13, 2022 Advertisement Salute / studio università di Los Angeles, Genova e Perugia: brevi cicli di una particolare dieta ipocalorica contrastano il morbo di Alzheimer Advertisement Secondo uno studio portato avanti dalla USC (University of Southern California) "Leonard Davis School of Gerontology" in collaborazione con le università di Genova e Perugia, brevi cicli di una dieta che imita il digiuno sembrano ridurre il procedere della malattia Milano, 13 ottobre 2022 - Brevi cicli di una dieta che imita il digiuno sembrano ridurre i segni dell'Alzheimer. Sono questi i risultati di uno studio apparso sulla rivista scientifica Cell Reports il 27 settembre scorso. I

ricercatori, guidati dal Prof. **Valter Longo** in collaborazione con i professori Christian Pike e Pinchas Cohen della USC (University of Southern California) "Leonard Davis School of Gerontology", hanno scoperto che i topi che avevano seguito diversi cicli di una dieta mima-digiuno mostravano livelli più bassi di due principali segni distintivi della malattia: la beta amiloide e la proteina tau iperfosforilata, responsabili delle manifestazioni cerebrali tipiche dell'Alzheimer. Hanno anche scoperto che l'infiammazione cerebrale diminuiva e che il protocollo alimentare migliorava le prestazioni nei test cognitivi rispetto ai topi alimentati con una dieta standard. È stata utilizzata una dieta ricca di grassi insaturi e povera di calorie, proteine e carboidrati complessi e progettata per imitare gli effetti di un digiuno di sola acqua fornendo allo stesso

tempo i nutrienti necessari. Lo studio ha indicato specificamente il "superossido" del radicale libero come il principale responsabile del danno che si verifica con il morbo di Alzheimer. Per validare i risultati della ricerca di base, è stato dato avvio a uno studio clinico con 40 pazienti, che ha coinvolto ricercatori italiani dell'Unità operativa di Geriatria del Policlinico San Martino di Genova e dell'Ospedale di Perugia. Si tratta di uno studio clinico di fase 1 sulla dieta che imita il digiuno in pazienti con diagnosi di decadimento cognitivo lieve o morbo di Alzheimer lieve. "Lo studio clinico è attualmente attivo e non ancora concluso - racconta la Dott.ssa Angelica Persia, biologa nutrizionista e responsabile della parte nutrizionale degli studi clinici sulla dieta mima-digiuno attivi presso l'Ospedale San Martino di Genova - ma, analizzando i dati ad oggi disponibili,

possiamo dire che gli eventi avversi registrati sono di lieve o di moderata intensità e che l'aderenza alla dieta è piuttosto soddisfacente. Bisogna tenere a mente che si tratta di pazienti anziani con radicate abitudini alimentari in cui l'introduzione di nuovi alimenti o protocolli alimentari non sempre è ben accettata; inoltre, la patologia in questione è di per sé difficile da gestire da parte dei caregiver e la partecipazione ad uno studio clinico richiede molto impegno non solo da parte dei pazienti, ma anche da chi si prende cura di loro. Eppure, i nostri pazienti sono stati piuttosto fedeli al protocollo. Infatti, i primi dati ci suggeriscono che 5 giorni di dieta mima-digiuno, una volta al mese, in questo piccolo gruppo di pazienti, è fattibile e sicura. Questi dati chiaramente dovranno poi essere **co n f e r m a t i** al completamento dello studio, quando saranno disponibili anche dati relativi ai marcatori di infiammazione, dello stress ossidativo e di danno neuronale". Ad oggi, il decadimento cognitivo è stimato essere intorno al 2.4% tra i 60 e 65 anni, 4.8% tra i 65 e 69 anni e 8.4% tra i 70 e 76 anni. Si tratta di una condizione frequente e si stima essere in aumento nei prossimi decenni in funzione di una

aumentata aspettativa di vita. Al momento non si conosce una cura definitiva contro l'Alzheimer e quindi è fondamentale investire nella ricerca per studiare come ritardare l'esordio della patologia e rallentarne il decorso. *** La **Fondazione Valter Longo** è nata nel 2017 su iniziativa di **Valter Longo**, Professore di Biogerontologia e Direttore dell'Istituto di Longevità alla University of Southern California - Davis School of Gerontology di Los Angeles, uno dei centri più importanti per la ricerca sull'invecchiamento e sulle malattie correlate all'avanzamento dell'età dove svolge sia ricerca di base, sia ricerca clinica su nutrizione, genetica e invecchiamento. Lo scopo della Fondazione è quello di portare avanti attività di ricerca e cura in relazione alle problematiche legate all'alimentazione, prendendo come punto di riferimento i regimi alimentari dei cluster di popolazione più longevi e cercando di diffondere una corretta cultura del cibo. Ad oggi, l'attività della Fondazione si basa: sull'assistenza sanitaria a pazienti con gravi problemi di salute e a tutti coloro che si trovano in una condizione economica critica; sull'educazione e sensibilizzazione a bambini, giovani e adulti sul tema

della corretta alimentazione; sulla formazione a professionisti sul tema della nutrizione e della longevità sana, sulla base di dati scientifici multidisciplinari. giornale

Salute & Lavoro / **Fondazione Valter Longo**: "Meno 20% di produttività per una cattiva alimentazione"

LINK: <https://www.politicamentecorretto.com/2022/10/04/salute-lavoro-fondazione-valter-longo-meno-20-di-produttivita-per-una-cattiva-alimentazione...>



FONDAZIONE
VALTER LONGO

Salute & Lavoro / **Fondazione Valter Longo**: "Meno 20% di produttività per una cattiva alimentazione" Di giornale - Ottobre 4, 2022 Advertisement Salute & Lavoro / **Fondazione Valter Longo**: "Meno 20% di produttività per una cattiva alimentazione" Advertisement Milano, 4 ottobre 2022 - Da dati dell'Organizzazione Internazionale del Lavoro emerge come un'alimentazione non bilanciata e varia nei luoghi di lavoro nuoce alla salute dei lavoratori e può provocare una perdita di produttività pari al 20%. Dati preoccupanti per la salute delle persone, in primis, ma anche perché le aziende si trovano a dover affrontare costi imponenti che potrebbero evitare se solo considerassero il well-being aziendale come una priorità e attuassero tutte le necessarie misure per favorirlo. Per questo, **Fondazione Valter Longo** ha attivato specifici programmi

per le aziende e i propri manager, dipendenti e collaboratori. Dalle iniziative di formazione all'assistenza nutrizionale per tutti i dipendenti e le loro famiglie, passando per l'elaborazione di specifici menù aziendali e studi clinici specifici su gruppi di dipendenti, ogni azienda può pensare ad un'offerta specifica rivolta al proprio capitale umano. "Gli oltre due anni di pandemia - dichiara Rita Bonzio, responsabile fundraising e dei programmi di welfare aziendale della Fondazione - hanno messo a dura prova il sistema di welfare statale. Per questo, la collaborazione fra imprese ed enti non profit con finalità sociale, come la **Fondazione Valter Longo**, è sempre più importante, nel contesto del benessere dei cittadini, quindi dei lavoratori, con ricadute positive anche in termini di produttività". Ogni proposta è studiata sulle caratteristiche e le esigenze dell'azienda in modo tale

che tutte le persone coinvolte possano trarne il maggior beneficio possibile: dirigenti, dipendenti, consulenti e famiglie. Da sempre uno degli obiettivi delle attività della Fondazione è anche quello di divulgare il sapere scientifico sul tema della sana longevità per rendere accessibili a tutti l'opportunità di una vita lunga e sana anche sul proprio posto di lavoro. Il benessere sul luogo di lavoro è un obiettivo raggiungibile anche e soprattutto attraverso il cibo, capace di incidere sulla produttività dei dipendenti, ma anche strumento essenziale per prendersi cura della salute dei lavoratori educandoli ad una sana e consapevole alimentazione. "Comprendere il vantaggio di integrare il well-being aziendale, dunque, porterebbe le imprese a capire e anche calcolare quanto stia realmente costando loro il non pensare di integrare tali strumenti a

vantaggio dei propri dipendenti", conclude Rita Bonzio. La Fondazione organizza visite nutrizionali e percorsi alimentari che ogni azienda può scegliere di proporre ai suoi dipendenti per aumentare il benessere, migliorare il clima lavorativo, condividere informazioni utili a capire che fare prevenzione è importante a compiere scelte più consapevoli per la loro salute. Per informazioni: 02 2 5 1 3 8 3 0 7 , corporate@fondazionevalterlongo.org. *** La **Fondazione Valter Longo** è nata nel 2017 su iniziativa di **Valter Longo**, Professore di Biogerontologia e Direttore dell'Istituto di Longevità alla University of Southern California - Davis School of Gerontology di Los Angeles, uno dei centri più importanti per la ricerca sull'invecchiamento e sulle malattie correlate all'avanzamento dell'età dove svolge sia ricerca di base, sia ricerca clinica su nutrizione, genetica e invecchiamento. Lo scopo della Fondazione è quello di portare avanti attività di ricerca e cura in relazione alle problematiche legate all'alimentazione, prendendo come punto di riferimento i regimi alimentari dei cluster di popolazione più longevi e cercando di diffondere una corretta cultura del cibo. Ad

oggi, l'attività della Fondazione si basa: sull'assistenza sanitaria a pazienti con gravi problemi di salute e a tutti coloro che si trovano in una condizione economica critica; sull'educazione e sensibilizzazione a bambini, giovani e adulti sul tema della corretta alimentazione; sulla formazione a professionisti sul tema della nutrizione e della longevità sana, sulla base di dati scientifici multidisciplinari. giornale

Fondazione Valter Longo, 14 luglio 2022: DAGLI USA PER STUDIARE LA CALABRIA, TERRA DI ULTRACENTENARI CON LA DIETA DELLA LONGEVITÀ

LINK: <https://www.politicamentecorretto.com/2022/07/12/fondazione-valter-longo-14-luglio-2022-dagli-usa-per-studiare-la-calabria-terra-di-ultracen...>



Fondazione Valter Longo, 14 luglio 2022: DAGLI USA PER STUDIARE LA CALABRIA, TERRA DI ULTRACENTENARI CON LA DIETA DELLA LONGEVITÀ Di giornale - Luglio 12, 2022 Advertisement Giovedì 14 luglio 2022 a Varapodio (RC) si tiene il lancio del primo studio randomizzato sugli effetti di particolari tipi di regimi alimentari sulla popolazione di alcuni comuni dell'Aspromonte. Parteciperanno tra gli altri, oltre al Prof. **Valter Longo** della University of Southern California, anche docenti e ricercatori dell'Università della Calabria e dell'Università di Palermo, oltre alle istituzioni regionali Advertisement Dagli USA per studiare la Calabria, terra di ultracentenari con la dieta della longevità Varapodio (RC), 11 luglio 2022 - L'Aspromonte ospita una delle più alte concentrazioni di ultracentenari d'Italia e rappresenta un caso di

studio per scienziati da tutto il mondo. Il territorio è protagonista del primo studio randomizzato in Italia sul ruolo di una particolare nutrizione che sposa la scienza e la dieta dei centenari locali, e che verrà condotto nei prossimi 18 mesi dalla **Fondazione Valter Longo**. Giovedì 14 luglio il Comune di Varapodio (RC) ospiterà la cerimonia di lancio dello studio che coinvolgerà le comunità dei Comuni di Varapodio, Molochio e Oppido Mamertina e altre aree limitrofe. Oltre a **Valter Longo**, Direttore del Programma di Ricerca su Longevità e Cancro presso l'IFOM di Milano e Direttore dell'Istituto di Longevità alla University of Southern California - Davis School of Gerontology di Los Angeles, parteciperanno tra gli altri: Orlando Fazzolari, Sindaco di Varapodio; Giuseppe Passarino, professore di genetica presso l'Università della Calabria; Mario Giuseppe Mirisola,

specialista in genetica medica dell'Università di Palermo; Antonluca Matarazzo, AD **Fondazione Valter Longo** Onlus; Romina Inés Cervigni, Responsabile scientifico **Fondazione Valter Longo** Onlus; Alberto Montesanto, Università della Calabria; Antonella Pellegrino, biologa nutrizionista. La **Fondazione Valter Longo** è nata nel 2017 per portare avanti attività di ricerca e cura in relazione alle problematiche legate all'alimentazione, prendendo come punto di riferimento i regimi alimentari dei cluster di popolazione più longevi e cercando di diffondere una corretta cultura del cibo. Ad oggi, l'attività della Fondazione si basa: sull'assistenza sanitaria a pazienti con gravi problemi di salute e a tutti coloro che si trovano in una condizione economica critica; sull'educazione e sensibilizzazione a bambini, giovani e adulti sul tema della corretta

alimentazione; sulla formazione a professionisti sul tema della nutrizione e della longevità sana, sulla base di dati scientifici multidisciplinari.

PROGRAMMA Giovedì 14 LUGLIO 2022 PIAZZA SANTO STEFANO, VARAPODIO (RC) h 18: INFO POINT CON I NUTRIZIONISTI DELLA FONDAZIONE: Incontro con i biologi nutrizionisti della **Fondazione Valter Longo** Onlus per informazioni e raccolta adesioni allo studio clinico h 19: CERIMONIA DI INAUGURAZIONE della sede dello studio clinico presso la Biblioteca Comunale (Piazza Santo Stefano angolo Via Umberto I) h 19,15: INCONTRO CON LA POPOLAZIONE: Presentazione dello studio clinico da parte degli esperti ed istituzioni che risponderanno alle domande del pubblico

*** Che cos'è la Dieta della Longevità? La Dieta della Longevità è un tipo di alimentazione che raccoglie una varietà di cibi presenti sulla tavola delle persone più longeve e dei propri antenati. L'alto numero di centenari che caratterizza alcuni paesi della Calabria, infatti, suggerisce un'ottimizzazione di vari comportamenti in grado di aumentare l'aspettativa di

vita. A livello alimentare, la dieta della longevità prevede soprattutto alimenti di origine vegetale come i cereali, le verdure, i legumi, la frutta a guscio e altri prodotti locali, tra cui i limoni. Come alimenti di origine animale, si prevede esclusivamente il consumo di pesce per 3-4 pasti alla settimana, soprattutto azzurro e di piccole dimensioni, data la miglior qualità nutrizionale e la minor presenza di inquinanti e di metalli pesanti, in particolare. giornale

La Calabria: terra di ultracentenari con la dieta della longevità

LINK: <https://www.politicamentecorretto.com/2022/06/21/la-calabria-terra-di-ultracentenari-con-la-dieta-della-longevita-2/>



La Calabria: terra di ultracentenari con la dieta della longevità Di giornale - Giugno 21, 2022 Advertisement Rinviato a giovedì 14 luglio 2022 il lancio del primo studio randomizzato sugli effetti di particolari tipi di regimi alimentari sulla popolazione di alcuni comuni dell'Aspromonte Advertisement La Calabria: terra di ultracentenari con la dieta della longevità Varapodio (RC), 21 giugno 2022 - L'Aspromonte ospita una delle più alte concentrazioni di ultracentenari d'Italia e rappresenta un caso di studio per scienziati da tutto il mondo. Il territorio è protagonista del primo studio randomizzato in Italia sul ruolo di una particolare nutrizione che sposa la scienza e la dieta dei centenari locali, e che verrà condotto nei prossimi 18 mesi dalla **Fondazione Valter Longo**. Giovedì 14 luglio il Comune di Varapodio (RC) ospiterà la cerimonia di lancio dello

studio che coinvolgerà le comunità dei Comuni di Varapodio, Molochio e Oppido Mamertina e altre aree limitrofe. Oltre a **Valter Longo**, Direttore del Programma di Ricerca su Longevità e Cancro presso l'IFOM di Milano e Direttore dell'Istituto di Longevità alla University of Southern California - Davis School of Gerontology di Los Angeles, parteciperanno: Orlando Fazzolari, Sindaco di Varapodio; Giuseppe Passarino, professore di genetica presso l'Università della Calabria; Antonluca Matarazzo, AD **Fondazione Valter Longo** Onlus; Romina Inés Cervigni, Responsabile scientifico **Fondazione Valter Longo** Onlus; Alberto Montesanto, Università della Calabria; Antonella Pellegrino, biologa nutrizionista. PROGRAMMA Giovedì 14 LUGLIO 2022 PIAZZA SANTO STEFANO, VARAPODIO (RC) h 18: INFO POINT CON I NUTRIZIONISTI DELLA FONDAZIONE: Incontro con i biologi nutrizionisti della

Fondazione Valter Longo Onlus per informazioni e raccolta adesioni allo studio clinico h 19: CERIMONIA DI INAUGURAZIONE della sede dello studio clinico presso la Biblioteca Comunale (Piazza Santo Stefano angolo Via Umberto I) h 19,15: INCONTRO CON LA POPOLAZIONE: Presentazione dello studio clinico da parte degli esperti ed istituzioni che risponderanno alle domande del pubblico La Calabria ha un passato di stile di vita longevo, con alcuni paesi che sono testimoni della sua tradizione caratterizzata da una dieta povera di proteine e carne e ricca di legumi e ingredienti vegetali. Tuttavia, negli ultimi decenni, sotto la spinta della realtà postmoderna, la Calabria, come altre aree del Mediterraneo, ha lentamente abbandonato le proprie abitudini ed usanze per omologarsi a una realtà globale perdendo gradualmente molte tradizioni, cultura e stile di

vita che racchiudono un'antica saggezza e che hanno contribuito a creare il mito di una dieta portatrice di salute e longevità. Nel presente, la percentuale di bambini e adolescenti in eccesso di peso tra le più alte in Europa e le malattie croniche maggiormente presenti nella popolazione calabrese in età adulta ci deve far riflettere sull'importanza di ritornare ad una nutrizione che riflette sia questo patrimonio storico, ma anche molti dati scientifici necessari a massimizzare l'opportunità di vivere fino a cento anni sani. L'adesione volontaria dei partecipanti al progetto prevede una visita nutrizionale (fase di arruolamento) e un prelievo ematico per la determinazione di eventuali fattori di rischio per la salute. Saranno poi contestualmente indirizzati ad effettuare visite nutrizionali realizzate dagli specialisti che aderiscono allo studio e coordinati e supervisionati dai biologi nutrizionisti della **Fondazione Valter Longo**, specializzati nella dieta della longevità. Durante la visita nutrizionale saranno comunicate le indicazioni per la successiva adesione al percorso che comprende quattro visite nutrizionali, di cui l'ultima opzionale, nell'arco di 18 mesi e due prelievi ematici a distanza

di un anno l'uno dall'altro. La serata del 14 luglio a Varapodio sarà dedicata a visite nutrizionali gratuite per i cittadini e alla raccolta delle adesioni volontarie allo studio. Per partecipare volontariamente e gratuitamente allo studio, scrivere a varapodio@fondazionevalterlongo.org, tel. 0966 81135. Per informazioni riguardo la Dieta della Longevità, visitate il sito della **Fondazione Valter Longo Onlus** www.fondazionevalterlongo.org.

. Media relations
Fondazione Valter Longo
Alessandro Pavanati Tel. +39 347 1265589 Email apavanati@fondazionevalterlongo.org *** Che cos'è la Dieta della Longevità? La Dieta della Longevità è un tipo di alimentazione ideata dal Prof. Longo e basata su 5 pilastri della longevità che ha l'obiettivo di prolungare la gioventù il più a lungo possibile, minimizzando le malattie. Si basa su un'alimentazione che unisce tradizione e scienza, ricca di cibi selezionati tra la grande varietà presente sulla tavola dei centenari e dei propri antenati. L'alto numero di centenari che caratterizza alcuni paesi della Calabria, infatti, suggerisce

un'ottimizzazione di vari comportamenti in grado di aumentare l'aspettativa di vita. A livello alimentare, la dieta della longevità prevede soprattutto alimenti di origine vegetale come i cereali, le verdure, i legumi, la frutta a guscio e altri prodotti locali, tra cui i limoni. Come alimenti di origine animale, si prevede esclusivamente il consumo di pesce per 3-4 pasti alla settimana, soprattutto azzurro e di piccole dimensioni, data la miglior qualità nutrizionale e la minor presenza di inquinanti e di metalli pesanti in particolare. L'uso dell'acqua locale rientra tra le abitudini di queste popolazioni e lo studio mira anche a valorizzarne il consumo. La Dieta della Longevità comprende anche due tipi diversi di digiuno: quello notturno, di 12 ore, e la dieta mima digiuno periodica (un ciclo di 5 giorni ogni tre mesi). Che cos'è la dieta mima digiuno? La dieta mima digiuno è un protocollo alimentare ipocalorico interamente vegetale nato da un percorso più che ventennale di ricerche scientifiche, che migliora i livelli di molti fattori di rischio e di marcatori associati all'invecchiamento e alle malattie correlate all'avanzare dell'età. I primi studi scientifici su questo tipo di dieta sono stati

condotti e sponsorizzati dal National Institute of Health, dal National Cancer Institute e dal National Institute on Aging negli Stati Uniti. Il protocollo dura cinque giorni e prevede un apporto calorico di 1100 kcal il 1° giorno e indicativamente di 800 kcal dal 2° al 5° giorno. Questo programma dietetico è pensato per promuovere il naturale processo di rigenerazione e ringiovanimento biologico dell'organismo. Perché la dieta della longevità dovrebbe avere un effetto sulla longevità? Gli effetti della dieta della longevità, e di talune pratiche di digiuno in essa previste, potrebbero avere ripercussioni positive sulle condizioni di salute generale inducendo cambiamenti nei livelli di glucosio, e di altri biomarcatori come pressione arteriosa, insulina, colesterolo, trigliceridi, emoglobina glicata, marcatori di infiammazione e di invecchiamento. Si analizzerà anche l'insulino-simile IGF-1 (Insulin-like Growth Factor), un fattore di crescita associato ad un aumento in numerose patologie metaboliche, e che viene ridotto grazie a questo tipo di alimentazione. Chi è coinvolto nello studio? Lo studio è monitorato da biologi nutrizionisti

specializzati nella Dieta della Longevità della **Fondazione Valter Longo** che daranno ai partecipanti, che volontariamente aderiranno allo studio, le indicazioni su come sottoporsi gratuitamente al trattamento in questo percorso di miglioramento della propria condizione clinica. giornale

La Calabria: terra di ultracentenari con la dieta della longevità

LINK: <https://www.politicamentecorretto.com/2022/06/13/la-calabria-terra-di-ultracentenari-con-la-dieta-della-longevita/>



La Calabria: terra di ultracentenari con la dieta della longevità Di giornale - Giugno 13, 2022 Advertisement La Calabria: terra di ultracentenari con la dieta della longevità Advertisement Il 25 giugno il Comune calabrese di Varapodio ospiterà la cerimonia di lancio di uno studio sulla longevità sana, proposto in Italia per la prima volta dalla **Fondazione Valter Longo**, con la partecipazione del Prof. **Valter Longo** e di un'equipe di studiosi universitari, oltre ai rappresentanti delle istituzioni Varapodio (RC), 13 giugno 2022 - Alcuni Comuni in provincia di Reggio Calabria, sono al centro di un territorio che ospita una delle più alte concentrazioni di ultracentenari d'Italia e rappresenta un caso di studio per scienziati da tutto il mondo. Il territorio è protagonista del primo studio randomizzato in Italia sul ruolo di una particolare nutrizione che

sposa la scienza e la dieta dei centenari locali, e che verrà condotto nei prossimi 18 mesi dalla **Fondazione Valter Longo**. Sabato 25 giugno il piccolo centro di Varapodio (RC) ospiterà la cerimonia di lancio di uno studio clinico sugli effetti della dieta della longevità per ridurre la percentuale di massa grassa, migliorare la composizione corporea, la salute e l'età biologica della comunità dei Comuni di Varapodio, Molochio e Oppido Mamertina e altre aree limitrofe. Oltre al Prof. **Valter Longo**, Direttore del Programma di Ricerca su Longevità e Cancro presso l'IFOM di Milano e Direttore dell'Istituto di Longevità alla University of Southern California - Davis School of Gerontology di Los Angeles, uno dei centri più importanti per la ricerca sull'invecchiamento e sulle malattie correlate all'avanzamento dell'età dove svolge sia ricerca di base che clinica su nutrizione, genetica e i n v e c c h i a m e n t o ,

parteciperanno alla cerimonia il Prof. Passarino e il Prof. Montesanto dell'Università della Calabria, il Prof. Mirisola dell'Università di Palermo, nonché i rappresentanti delle Istituzioni coinvolte e della **Fondazione Valter Longo**. La Calabria ha un passato di stile di vita longevo, con alcuni paesi che sono testimoni della sua tradizione caratterizzata da una dieta povera di proteine e carne e ricca di legumi e ingredienti vegetali. Tuttavia, negli ultimi decenni, sotto la spinta della realtà postmoderna, la Calabria, come altre aree del Mediterraneo, ha lentamente abbandonato le proprie abitudini ed usanze per omologarsi a una realtà globale perdendo gradualmente molte tradizioni, cultura e stile di vita che racchiudono un'antica saggezza e che hanno contribuito a creare il mito di una dieta portatrice di salute e longevità. Nel presente, la percentuale di

bambini e adolescenti in eccesso di peso tra le più alte in Europa e le malattie croniche maggiormente presenti nella popolazione calabrese in età adulta ci deve far riflettere sull'importanza di ritornare ad una nutrizione che riflette sia questo patrimonio storico, ma anche molti dati scientifici necessari a massimizzare l'opportunità di vivere fino a cento anni sani. L'adesione volontaria dei partecipanti al progetto prevede una visita nutrizionale (fase di arruolamento) e un prelievo ematico per la determinazione di eventuali fattori di rischio per la salute. Saranno poi contestualmente indirizzati ad effettuare visite nutrizionali realizzate dagli specialisti che aderiscono allo studio e coordinati e supervisionati dai biologi nutrizionisti della **Fondazione Valter Longo**, specializzati nella dieta della longevità. Durante la visita nutrizionale saranno comunicate le indicazioni per la successiva adesione al percorso che comprende quattro visite nutrizionali, di cui l'ultima opzionale, nell'arco di 18 mesi e due prelievi ematici a distanza di un anno l'uno dall'altro. La giornata di sabato 25 giugno a Varapodio sarà dedicata a visite nutrizionali gratuite per i cittadini e alla raccolta delle adesioni

volontarie allo studio. Per partecipare volontariamente e gratuitamente allo studio, **s c r i v e r e a varapodio@fondazionevalterlongo.org**, tel. 0966 81135. Per informazioni riguardo la Dieta della Longevità, visitate il sito della **Fondazione Valter Longo Onlus** **www.fondazionevalterlongo.org**. giornale

FONDAZIONE VALTER LONGO: RISCHI CARDIACI CON L'ECESSO DI ENERGY DRINK

LINK: <https://www.politicamentecorretto.com/2022/04/21/fondazione-valter-longo-rischi-cardiaci-con-leccesso-di-energy-drink/>



FONDAZIONE
VALTER LONGO

FONDAZIONE VALTER

LONGO: RISCHI CARDIACI
CON L'ECESSO DI ENERGY
DRINK Di giornale - Aprile
21, 2022 Advertisement

FONDAZIONE VALTER

LONGO: RISCHI CARDIACI
CON L'ECESSO DI ENERGY
DRINK Advertisement
Milano, 21 aprile '22 -

Aumenta il consumo di bevande energetiche analcoliche e con esse anche i rischi per la salute cardiaca. Sempre più adolescenti, ma anche molti adulti, fanno uso di energy drink per reggere serate in discoteca o notti di studio full-immersion, oppure semplicemente per sostenere giornate impegnative. Secondo i più recenti dati europei dell'Efsa (European Food Safety Authority) 7 giovani su 10 (di età compresa tra 10 e 18 anni) e 3 adulti su 10, assumono queste bevande. Prima di entrare nel dettaglio della ricerca scientifica considerata, c'è da fare una precisazione su che cosa siano esattamente le bevande energetiche.

Ovvero bibite che contengono diverse tipologie di sostanze stimolanti, come caffeina, taurina, carnitina, vitamine del gruppo B etc. Da distinguere, invece, con le bevande sportive (sport drink) che contengono solo sali minerali, senza sostanze eccitanti. Riguardo la caffeina, per esempio, l'Efsa (European Food Safety Authority) ha stabilito che il limite massimo è di 400 mg al giorno. Quantità presente in 5 tazzine di caffè espresso. Per quanto riguarda gli energy drink c'è da sapere che, in generale, una lattina da 25 cl contiene la stessa quantità di caffeina presente in un espresso. Bere quasi 1 litro di energy drink, in un breve intervallo di tempo, innalza la pressione sanguigna e aumenta il rischio di alterazioni del ritmo cardiaco. A dimostrarlo è uno studio pubblicato sul Journal of the American Heart Association (maggio 2019). Lo studio è stato

condotto da un gruppo di ricercatori guidati da Sachin A. Shah - docente di pratica farmaceutica dell'University of the Pacific di Stockton in California (USA). Sono stati reclutati 34 volontari sani (di età compresa tra 18 e 40 anni), divisi in due gruppi. Al primo sono stati dati due diversi tipi di energy drink, in una quantità pari a 32 once che corrispondono a circa 95 cl (ovvero quasi 4 lattine da 25 cl), da bere nell'arco di circa 1 ora per 3 giorni consecutivi. Al secondo gruppo, invece, è stata data una bevanda placebo (contenente acqua gasata, succo di limone e altri aromi) I partecipanti all'esperimento che hanno assunto le bevande energetiche, in quantità elevata e nel breve intervallo di tempo considerato, hanno registrato un'alterazione nella frequenza cardiaca. Nello specifico, è cambiato l'intervallo QT (che misura il tempo che i ventricoli impiegano a generare un

nuovo battito cardiaco). Chi ha bevuto gli energy drink, dopo 4 ore dall'assunzione, ha visto un aumento significativo dell'intervallo QT (da 6 a 7,7 millisecondi) rispetto a chi ha bevuto la bevanda placebo. Questa condizione, come conseguenza diretta, può portare a un'alterazione del ritmo cardiaco, fino a sviluppare un'aritmia. Inoltre, negli individui del gruppo che hanno bevuto i due energy drink, è stato rilevato anche un aumento della pressione sanguigna (sia sistolica sia diastolica) da 4 a 5 mm Hg. Effetto che potrebbe essere collegato in parte all'assunzione di caffeina. Rimane da considerare l'effetto degli altri stimolanti contenuti nelle bevande energetiche. In attesa di nuovi studi a riguardo, l'indicazione degli esperti è quella di evitare o limitarne il consumo. Come pure medici e operatori sanitari dovrebbero dare indicazioni in tal senso. FONTI Sachin A. Shah et Al. - Impact of High Volume Energy Drink Consumption on Electrocardiographic and Blood Pressure Parameters: A Randomized Trial - Journal of the American Heart Association, May 2019 *** La **Fondazione Valter Longo** è nata nel 2017 su iniziativa di **Valter Longo**, Professore di Biogerontologia e Direttore

dell'Istituto di Longevità alla University of Southern California - Davis School of Gerontology di Los Angeles, uno dei centri più importanti per la ricerca sull'invecchiamento e sulle malattie correlate all'avanzamento dell'età dove svolge sia ricerca di base, sia ricerca clinica su nutrizione, genetica e invecchiamento. Lo scopo della Fondazione è quello di portare avanti attività di ricerca e cura in relazione alle problematiche legate all'alimentazione, prendendo come punto di riferimento i regimi alimentari dei cluster di popolazione più longevi e cercando di diffondere una corretta cultura del cibo. Ad oggi, l'attività della Fondazione si basa: sull'assistenza sanitaria a pazienti con gravi problemi di salute e a tutti coloro che si trovano in una condizione economica critica; sull'educazione e sensibilizzazione a bambini, giovani e adulti sul tema della corretta alimentazione; sulla formazione a professionisti sul tema della nutrizione e della longevità sana, sulla base di dati scientifici multidisciplinari. Media relations Alessandro Pavanati giornale

La "pizza della longevità": come unire gusto e alimentazione sana

LINK: <https://www.politicamentecorretto.com/2022/02/23/la-pizza-della-longevita-come-unire-gusto-e-alimentazione-sana/>



FONDAZIONE
VALTER LONGO

La 'pizza della longevità': come unire gusto e alimentazione sana Di giornale - Febbraio 23, 2022 Advertisement La 'pizza della longevità': come unire gusto e alimentazione sana Advertisement La ricetta della **Fondazione Valter Longo** in vista del World Obesity Day del 4 marzo Milano, 23 febbraio '22 - È possibile non rinunciare al piacere della pizza, mantenendo un'alimentazione sana ed equilibrata? Certamente sì! L'esempio arriva da una ricetta tanto semplice quanto attenta agli ingredienti giusti. In primo luogo, l'uso della farina. Come dichiara la Dott.ssa Romina Cervigni, responsabile scientifica della **Fondazione Valter Longo**, 'Si raccomanda l'utilizzo di farine integrali. Di solito quando le pizzerie propongono "pizze integrali" si riferiscono a una piccola percentuale, anche del 5%, di farina integrale, mentre il 95% dell'impasto è costituito da farine

raffinate; quindi, è un po' fuorviante per il consumatore. Noi suggeriamo di utilizzare il 100% di farine integrali. Inoltre, la scelta di condimenti gustosi, ma senza mozzarella o altri formaggi, permette di rendere la pizza più digeribile e leggera, da introdurre tranquillamente all'interno di uno stile di vita sano'. Questa la ricetta (dosi per una pizza di 150 g di massa): Ingredienti: - 50 ml di acqua in bottiglia leggermente tiepida (rappresenterà 1/3 della pizza) - 100 g di farina integrale di grani antichi macinata a pietra (o altra farina integrale) - 2 g di sale - 3 g di lievito di birra - 10 ml di olio Mescolare in una ciotola capiente acqua, lievito, sale e olio. Aggiungere la farina e mescolare dapprima con un cucchiaino di legno, e poi con le mani. Se l'impasto risulta appiccicoso, aggiungere altra farina. Ammassare l'impasto e creare una pallina dai bordi lisci e

senza buchi e fessure. Disporre su di una teglia oliata e ricoprire con la pellicola trasparente per non far entrare l'aria. Lasciar riposare per qualche ora in un ambiente tiepido (esempio nel forno spento, con la luce accesa). Solitamente io la preparo dopo il pranzo per la cena. Nel caso si preparino più dosi, bisognerà amalgamare l'impasto insieme e dividere le palline per ogni singola pizza, facendole di uguali dimensioni (consiglio di pesare l'impasto totale e suddividere secondo le porzioni). Quando sarà lievitata, stendere la pizza senza schiacciare troppo l'impasto e con un filo d'olio. La si può prendere da un lato e far allungare "per gravità", in modo da non schiacciarla e bloccare la lievitazione. Condirla a piacere, io suggerisco salsa di pomodoro con peperoncino, alici, capperi e olive nere, ricoperta di origano. Oppure: salsa di pomodoro, tonno, cipolla, carciofini e origano. O

ancora: passata di pomodoro e verdure tagliate sottilissime, come melanzane, zucchine, cipolla e origano. Si cuoce a 250 gradi per 5-10 minuti.

*** La **Fondazione Valter Longo** è nata nel 2017 su iniziativa di **Valter Longo**, Professore di Biogerontologia e Direttore dell'Istituto di Longevità alla University of Southern California - Davis School of Gerontology di Los Angeles, uno dei centri più importanti per la ricerca sull'invecchiamento e sulle malattie correlate all'avanzamento dell'età dove svolge sia ricerca di base, sia ricerca clinica su nutrizione, genetica e invecchiamento. Lo scopo della Fondazione è quello di portare avanti attività di ricerca e cura in relazione alle problematiche legate all'alimentazione, prendendo come punto di riferimento i regimi alimentari dei cluster di popolazione più longevi e cercando di diffondere una corretta cultura del cibo. Ad oggi, l'attività della Fondazione si basa: sull'assistenza sanitaria a pazienti con gravi problemi di salute e a tutti coloro che si trovano in una condizione economica critica; sull'educazione e sensibilizzazione a bambini, giovani e adulti sul tema della corretta alimentazione; sulla

formazione a professionisti sul tema della nutrizione e della longevità sana, sulla base di dati scientifici multidisciplinari. Media relations giornale

Un pomeriggio di tennis con Flavia Pennetta per 100 bambini al TC 1893 di Genova

LINK: <https://www.primocanale.it/sport/8031-un-pomeriggio-di-tennis-con-flavia-pennetta-per-100-bambini-al-tc-1893-di-genova.html>



Un pomeriggio di tennis con Flavia Pennetta per 100 bambini al TC 1893 di Genova. La campionessa italiana ad un evento organizzato dal SIRM in favore del benessere e della salute dei bambini. 2 minuti e 56 secondi di lettura di R.P. Domenica 01 Maggio 2022 GENOVA - Un pomeriggio di tennis con una campionessa internazionale al Tennis Club 1893 di Genova. "Flavia Pennetta gioca con noi" è il titolo dell'evento - organizzato dal SIRM (Società Italiana di Radiologia Medica e Interventistica) - che si è svolto nella giornata di sabato presso i campi del club, dove le figure del radiologo, del pediatra e del nutrizionista sono scesi letteralmente "in campo" a favore della salute e del benessere del bambino, specie in una fase post-Covid in cui si rende urgente il ritorno a buone abitudini e a stili di vita salutari. Un centinaio di bambini hanno giocato

insieme alla campionessa ed ex giocatrice Flavia Pennetta: i bambini hanno poi posato le racchette per effettuare una valutazione mirata ed un esame ecografico, e con la collaborazione di radiologi, nutrizionisti e pediatri sono stati intervistati sulle loro abitudini quotidiane. L'obiettivo? Ottenere un importante quadro sullo stile di vita di bambini e adolescenti, così da poter fornire loro consigli per una vita più sana sotto il punto di vista, alimentare, educativo e relazionale. "Vorrei trasmettere la passione dello sport ai bambini - è stato l'intervento di Flavia Pennetta, che ha poi raccontato - "Mi capita di vedere atleti che abbandonano lo sport dopo averlo vissuto per anni come un dovere e la stessa cosa può capitare a bambini che praticano magari una disciplina con il sovraccarico emotivo generato dalle aspettative di genitori esigenti. Lo sport, proprio

perché aiuta il benessere psico-fisico dei bambini, dovrebbe essere vissuto con entusiasmo e curiosità". "Le tecniche ecografiche disponibili oggi sono molto avanzate" - ha dichiarato Margherita Trinci, presidente della Sezione di Studio di Radiologia Pediatrica della SIRM. "Ci consentono, infatti, una valutazione molto accurata, sia per l'aspetto metabolico-nutrizionale sia per la componente muscolo-scheletrica". "Il nostro obiettivo come Radiologi pediatri è di organizzare un programma di imaging non invasivo personalizzato" - ha dichiarato Beatrice Damasio, Medico Radiologo presso l'Ospedale Gaslini di Genova - "disegnato per il singolo bambino e che lo segua nel tempo, monitorando in maniera quantitativa i parametri di interesse del suo stato globale di salute a 360 gradi". L'impatto del Covid ha drasticamente modificato gli stili di vita.

Se prima della pandemia, 1 bambino su 10 in Italia era obeso, ora il rapporto è di 1 a 8, nella fascia di età tra i 7 e gli 8 anni¹. "Spesso si additano snack e bibite zuccherate, il cui consumo è senz'altro aumentato", ha spiegato Romina Cervigni, biologo nutrizionista e responsabile scientifico per la **Fondazione Valter Longo**. "In realtà i bambini italiani mangiano troppi amidi e troppe proteine, che causano peso in eccesso, mentre cereali integrali, legumi e verdure sono consumati troppo poco". "Il trattamento dell'obesità si basa su due cardini: da un lato il controllo dell'introito calorico mediante una dieta bilanciata per età e per sesso e dall'altro favorire il dispendio energetico mediante attività fisica" - ha affermato Natascia Di Iorgi, pediatra dell'Ospedale Gaslini di Genova. "Al Tennis Club Genova, storico circolo nato nel lontano 1893, seguiamo oltre 250 allievi di cui 218 sono bambini tra i 5 e i 15 anni, cercando di incentivarli alla ripresa di un gioco salutare, all'aria aperta, che li stimoli come futuri atleti e soprattutto come persone libere di esprimersi e di crescere in maniera sana" - ha dichiarato Rodolfo Lercari, Presidente del Tennis Club Genova 1893. "Il ruolo e il compito dei Radiologi pediatri, al fianco

di altri specialisti, è quello di monitorare le fasi di crescita del bambino, avvalendosi della sua professionalità e di strumenti tecnologici oggi estremamente avanzati" - ha spiegato Vittorio Miele, Presidente della SIRM - "mettendo a punto un programma personalizzato di prevenzione e di crescita equilibrata".

In Aspromonte la concentrazione più alta di ultracentenari. Parte un caso di studio

LINK: <https://www.quicosenza.it/news/calabria/466522-in-aspromonte-la-concentrazione-piu-alta-di-ultracentenari-parte-un-caso-di-studio>

In Aspromonte la concentrazione più alta di ultracentenari. Parte un caso di studio La ricerca verrà condotta dalla **Fondazione Valter Longo**, in collaborazione con la University of Southern California, l'Unical e l'Università di Palermo. Pubblicato 1 ora fa il 24 Luglio 2022. Scritto da S. M. Condividi Tweet. VARAPODIO (RC) Ospita una delle più alte concentrazioni di ultracentenari d'Italia e rappresenta, assieme alla Sardegna, un caso di studio per la comunità scientifica mondiale. E il laboratorio a cielo aperto della longevità, un'area dell'Aspromonte che comprende i comuni di Varapodio, Molochio, Oppido Mamertina e alcune altre zone limitrofe, in tutto una ventina di centri, scelta adesso per effettuare in Italia un primo studio randomizzato incentrato sul ruolo di una particolare nutrizione che sposa i progressi della scienza e la dieta dei centenari locali. La ricerca verrà condotta nei prossimi 18 mesi dalla **Fondazione Valter Longo**, in collaborazione con la University of Southern California, l'Università della Calabria e l'Università di

Palermo e coinvolgerà 500 pazienti con l'obiettivo dichiarato di determinare se si possono ridurre i fattori di rischio per le malattie e l'età biologica della comunità dei partecipanti. Lo start all'iniziativa scientifica è stato dato a Varapodio proprio da **Valter Longo**, biogerontologo e biologo cellulare italo-americano noto per i suoi studi sul ruolo dei geni del digiuno e della risposta nutritiva sull'invecchiamento e sulle malattie della protezione cellulare. Longo, i cui genitori sono originari della Calabria, terra che anche lui conosce bene per averci trascorso lunghi periodi di vacanza in giovane età, è direttore del Programma di Ricerca su Longevità e Cancro dell'Ifom di Milano e a capo dell'Istituto di Longevità alla University of Southern California Davis School of Gerontology di Los Angeles. La dieta della longevità. La Dieta della Longevità ha detto lo scienziato e ricercatore italo-americano, illustrando le caratteristiche dello studio: è un tipo di alimentazione che unisce i cibi storicamente presenti sulla tavola delle persone più longeve alle scoperte scientifiche degli ultimi 30

anni. L'alto numero di centenari che caratterizza alcuni paesi della Calabria, infatti, suggerisce che la Dieta della Longevità, che cambia con l'età, abbia avuto un ruolo importante nei record di centenari raggiunti da Molochio, Varapodio e alcuni comuni limitrofi. La Dieta della Longevità ha aggiunto lo Longo prevede un'alimentazione a base soprattutto di alimenti di origine vegetale come i legumi, i cereali integrali, verdure, frutta a guscio e altri prodotti locali, tra cui i limoni. Quanto ad alimenti di origine animale, fino ai 65 anni è contemplato principalmente il consumo di pesce 2-3 volte alla settimana, soprattutto azzurro e di piccole dimensioni, data la miglior qualità nutrizionale e la minor presenza di inquinanti, in particolare di metalli pesanti. Dopo i 65 anni di età, il quantitativo di proteine (ma anche la varietà dei cibi, anche di origine animale) può aumentare, per contrastare la perdita di massa muscolare e ossea che si ha con l'età. È fondamentale, però, essere seguiti da un nutrizionista come quelli che lavorano per la

Fondazione Valter Longo .

In particolare lo studio si svilupperà attraverso una dieta mimadigiuno , a base vegetale e ipocalorica, con basse proteine e zuccheri, capace di ridurre i fattori di rischio o in alcuni casi di riportare alla normalità pazienti alle prese con malattie come il diabete. L'amministrazione comunale di Varapodio, la **Fondazione Valter Longo** e le università della Calabria e di Palermo ha detto il sindaco del centro aspromontano, Orlando Fazzolari lavoreranno assieme per portare a termine questo studio su un territorio che comprende una ventina di Comuni della Piana di Gioia Tauro, su un campione di almeno 500 persone . Alla presentazione dello studio oltre a Longo e Fazzolari; (in rappresentanza della Città Metropolitana di Reggio Calabria), hanno partecipato Amalia Bruni, scienziata e consigliere regionale, Giuseppe Passarino, professore di genetica all'Università della Calabria; Antonluca Matarazzo, Ad **Fondazione Valter Longo** Onlus; Romina Inés Cervigni, responsabile scientifico **Fondazione Valter Longo** Onlus; Alberto Montesanto, Università della Calabria; Antonella Pellegrino, biologa nutrizionista.

La Calabria: terra di ultracentenari con la dieta della longevità

LINK: <https://www.quicosenza.it/news/calabria/459063-la-calabria-terra-di-ultracentenari-con-la-dieta-della-longevita>

La Calabria: terra di ultracentenari con la dieta della longevità Il Comune calabrese di Varapodio ospiterà la cerimonia di lancio di uno studio sulla longevità sana, proposto in Italia dalla **Fondazione Valter Longo**. Pubblicato 1 ora fa il 11 Giugno 2022 Scritto da S. M. Condividi Tweet VARAPODIO (RC) - Alcuni Comuni in provincia di Reggio Calabria, sono al centro di un territorio che ospita una delle più alte concentrazioni di ultracentenari d'Italia e rappresenta un caso di studio per scienziati da tutto il mondo. Il territorio è protagonista del primo studio randomizzato in Italia sul ruolo di una particolare nutrizione che sposa la scienza e la dieta dei centenari locali, e che verrà condotto nei prossimi 18 mesi dalla **Fondazione Valter Longo**. Sabato 25 giugno il piccolo centro di Varapodio (RC) ospiterà la cerimonia di lancio di uno studio clinico sugli effetti della dieta della longevità per ridurre la percentuale di massa grassa, migliorare la composizione corporea, la salute e l'età biologica della comunità dei Comuni di Varapodio, Molochio e

Oppido Mamertina e altre aree limitrofe. Oltre al Prof. **Valter Longo**, Direttore del Programma di Ricerca su Longevità e Cancro presso l'IFOM di Milano e Direttore dell'Istituto di Longevità alla University of Southern California - Davis School of Gerontology di Los Angeles, uno dei centri più importanti per la ricerca sull'invecchiamento e sulle malattie correlate all'avanzamento dell'età dove svolge sia ricerca di base che clinica su nutrizione, genetica e invecchiamento, parteciperanno alla cerimonia il Prof. Passarino e il Prof. Montesanto dell'Università della Calabria, il Prof. Mirisola dell'Università di Palermo, nonché i rappresentanti delle Istituzioni coinvolte e della **Fondazione Valter Longo**. La Calabria ha un passato di stile di vita longevo, con alcuni paesi che sono testimoni della sua tradizione caratterizzata da una dieta povera di proteine e carne e ricca di legumi e ingredienti vegetali. Tuttavia, negli ultimi decenni, sotto la spinta della realtà postmoderna, la Calabria, come altre aree del Mediterraneo, ha

lentamente abbandonato le proprie abitudini ed usanze per omologarsi a una realtà globale perdendo gradualmente molte tradizioni, cultura e stile di vita che racchiudono un'antica saggezza e che hanno contribuito a creare il mito di una dieta portatrice di salute e longevità. Nel presente, la percentuale di bambini e adolescenti in eccesso di peso tra le più alte in Europa e le malattie croniche maggiormente presenti nella popolazione calabrese in età adulta ci deve far riflettere sull'importanza di ritornare ad una nutrizione che riflette sia questo patrimonio storico, ma anche molti dati scientifici necessari a massimizzare l'opportunità di vivere fino a cento anni sani. L'adesione volontaria dei partecipanti al progetto prevede una visita nutrizionale (fase di arruolamento) e un prelievo ematico per la determinazione di eventuali fattori di rischio per la salute. Saranno poi contestualmente indirizzati ad effettuare visite nutrizionali realizzate dagli specialisti che aderiscono allo studio e coordinati e supervisionati dai biologi nutrizionisti

della **Fondazione Valter Longo**, specializzati nella dieta della longevità. Durante la visita nutrizionale saranno comunicate le indicazioni per la successiva adesione al percorso che comprende quattro visite nutrizionali, di cui l'ultima opzionale, nell'arco di 18 mesi e due prelievi ematici a distanza di un anno l'uno dall'altro. La giornata di sabato 25 giugno a Varapodio sarà dedicata a visite nutrizionali gratuite per i cittadini e alla raccolta delle adesioni volontarie allo studio. Per partecipare volontariamente e gratuitamente allo studio, **s c r i v e r e** a , tel. 0966 81135. Per informazioni riguardo la Dieta della Longevità, visitate il sito della **Fondazione Valter Longo Onlus** www.fondazionevalterlongo.org.

Molochio, la California studia i segreti dei centenari calabresi

LINK: <https://www.quotidianodelsud.it/laltravoce-dellitalia/capitale-umano-e-creativita/scienza/2022/08/26/molochio-la-california-studia-i-segreti...>



Molochio, la California studia i segreti dei centenari calabresi Il municipio di Molochio in provincia di Reggio Calabria Ridimensiona il testo A A A Condividi: minuti per la lettura La Calabria, Molochio, i segreti dei suoi "centenari" al centro di uno studio in California In Calabria, a Molochio, si vive cent'anni. Non da soli, come caso unico, ma con gli amici. Il viaggio alla scoperta di come la longevità sia diffusa porta dritti dritti in Aspromonte dove si trova una delle più alte concentrazioni di ultracentenari d'Italia e per questo rappresenta un caso di studio per scienziati da tutto il mondo. MOLOCHIO E I SUOI CENTENARI AL CENTRO DI UNO STUDIO CHE PARTE DALLA CALIFORNIA Il territorio è protagonista del primo studio randomizzato in Italia sul ruolo di una particolare nutrizione che sposa la scienza e la dieta dei centenari locali. Uno studio che verrà condotto

nei prossimi 18 mesi dalla **Fondazione Valter Longo** nata nel 2017 su iniziativa del professore di cui ha il nome con l'obiettivo di portare avanti attività di ricerca e cura in relazione alle problematiche legate all'alimentazione, prendendo come punto di riferimento i regimi alimentari dei cluster di popolazione più longevi e cercando di diffondere una corretta cultura del cibo. CITTADINANZA ONORARIA PER **VALTER LONGO** In attesa che lo studio in programma e i suoi risultati vengano raccolti, elaborati e resi noti oggi il Comune di Molochio in provincia di Reggio Calabria, ospiterà la cerimonia di consegna della cittadinanza onoraria a **Valter Longo**, Presidente della Fondazione, Direttore del Programma di Ricerca su Longevità e Cancro presso l'IFOM di Milano e Direttore dell'Istituto di Longevità alla University of Southern California, nonché uno dei massimi esperti mondiali di tematiche legate

alla nutrizione, alla genetica e all'invecchiamento. Come si legge nelle motivazioni del conferimento della cittadinanza onoraria, **Valter Longo** "ha condotto delle ricerche e importantissime sulla longevità a Molochio ed è arrivato a capire che questa comunità è una delle più longeve al mondo. Facendo questo ha portato il piccolo centro aspromontano alla ribalta delle cronache internazionale e Molochio oggi, grazie a lui, è conosciuto in tutto il mondo come 'il paese dei centenari'. Ancora oggi il professore, che fieramente ha sempre professato le sue origini molochiesi, conduce studi scientifici sulla nostra popolazione ed è impegnato in studi clinici indirizzati a diminuire l'insorgenza di determinate patologie". CHI È **VALTER LONGO**, LO SCIENZIATO CHE STUDIA LA LONGEVITÀ ORIGINARIO DELLA CALABRIA Una storia con la valigia in mano quella del legame tra il paese dell'Aspromonte e lo

scienziato come tante che accompagnano narrazioni legate al Sud d'Italia. Longo classe 1967, figlio di calabresi, originari proprio di Molochio non ha dimenticato la terra d'origine. «La Calabria ha un passato di stile di vita longevo, con alcuni paesi, come Molochio, che sono testimoni della sua tradizione caratterizzata da una dieta povera di proteine e carne e ricca di legumi e ingredienti vegetali. Tuttavia, negli ultimi decenni, sotto la spinta della realtà postmoderna, la Calabria, come altre aree del Mediterraneo, ha lentamente abbandonato le proprie abitudini ed usanze per omologarsi a una realtà globale perdendo gradualmente molte tradizioni, cultura e stile di vita che racchiudono un'antica saggezza e che hanno contribuito a creare il mito di una dieta portatrice di salute e longevità. Nel presente, la percentuale di bambini e adolescenti in eccesso di peso tra le più alte in Europa e le malattie croniche maggiormente presenti nella popolazione calabrese in età adulta ci deve far riflettere sull'importanza di ritornare ad una nutrizione che riflette sia questo patrimonio storico, ma anche molti dati scientifici necessari a massimizzare l'opportunità di vivere fino a

cento anni sani», fanno sapere tra le altre cose dalla **Fondazione Valter Longo**. MOLOCHIO E I SUOI CENTENARI STUDIATI ANCHE IN CALIFORNIA Dati, percentuali, analisi e soprattutto lo studio presentato a Varapodio lo scorso 14 luglio che prevede l'adesione volontaria di un campione di almeno 500 partecipanti disposti a sottoporsi a cicli di regimi alimentari proposti dai nutrizionisti della **Fondazione Valter Longo** per una durata di circa 18 mesi. L'"esperimento" «è monitorato da biologi nutrizionisti specializzati nella Dieta della Longevità della **Fondazione Valter Longo** che daranno ai partecipanti, che volontariamente aderiranno allo studio, le indicazioni su come sottoporsi gratuitamente al trattamento in questo percorso di miglioramento della propria condizione clinica». Diversi gli elementi e i biomarcatori che saranno oggetto di analisi durante lo studio clinico allo scopo di comprendere gli effetti della Dieta della Longevità sui pazienti e sul loro stato di salute. Ma che cos'è la Dieta della Longevità? In poche parole è un tipo di alimentazione ideata da Longo basato su 5 pilastri della longevità con il duplice obiettivo di prolungare la gioventù il più

a lungo possibile e minimizzare le malattie. Il regime dietetico si basa su un'alimentazione che unisce tradizione e scienza ma anche pratiche, come il digiuno: quello notturno, di 12 ore, e la dieta mima digiuno periodica (un ciclo di 5 giorni ogni tre mesi). LA DIETA DELLA LONGEVITÀ PROMOSSA DA **VALTER LONGO** «La Dieta della longevità è un tipo di alimentazione che unisce i cibi storicamente presenti sulla tavola delle persone più longeve alle scoperte scientifiche degli ultimi 30 anni - ha spiegato **Valter Longo** - L'alto numero di centenari che caratterizza alcuni paesi della Calabria, infatti, suggerisce che la Dieta della longevità, che cambia con l'età, abbia avuto un ruolo importante nei record di longevità raggiunti da Molochio, Varapodio e alcuni Comuni limitrofi. La Dieta della longevità prevede soprattutto alimenti di origine vegetale come i legumi, i cereali integrali, verdure, frutta a guscio e altri prodotti locali, tra cui i limoni. Quanto ad alimenti di origine animale, fino ai 65 anni prevede principalmente il consumo di pesce 2-3 volte alla settimana, soprattutto azzurro e di piccole dimensioni, data la miglior qualità nutrizionale e la minor presenza di

inquinanti, in particolare di metalli pesanti. Dopo i 65 anni di età, il quantitativo di proteine (ma anche la varietà dei cibi, anche di origine animale) può aumentare, per contrastare la perdita di massa muscolare e ossea che si ha con l'età. È fondamentale, però, essere seguiti da un nutrizionista come quelli che lavorano per la nostra Fondazione». Alla tavola della longevità, per dirla col titolo di uno dei libri del professor Longo, dunque si può scegliere tra cereali, verdure, legumi, pesce, frutta a guscio ma anche i limoni. Non solo, l'uso dell'acqua locale rientra tra le abitudini di queste popolazioni e lo studio mira anche a valorizzarne il consumo. LA CERIMONIA DI CONFERIMENTO DELLA CITTADINANZA ONORARIA Ma torniamo alla giornata di oggi. La cerimonia per il conferimento della cittadinanza onoraria al professor Longo, avrà luogo alle 18.30 in piazza Mons. Quattrone alla presenza delle autorità e dei rappresentanti della società civile. Oltre al sindaco Marco Giuseppe Caruso, saranno presenti il presidente del GAL Batir, Emanuele Oliveri, il direttore di Confagricoltura Calabria, Angelo Politi, la presidente del Consiglio comunale, Vita Malivindi e il vicesindaco, Domenico

Garreffa. MOLOCHIO E I SUOI CENTENARI STUDIATI IN CALIFORNIA, L'OCCASIONE PER RISCOPRIRE UN PASSATO LONTANO L'appuntamento istituzionale può essere anche un'occasione per un viaggio in un passato lontanissimo, alla scoperta di storie e leggende che ruotano intorno a Molochio il cui toponimo deriva dal greco malakos, da cui molokhion, in latino moloche con il significato di malva: fiori che si accompagnano ad alberi da frutto tipici della macchia mediterranea. In quello che viene anche chiamato l'antico giardino delle malve, ci si arriva costeggiando ulivi secolari e agrumeti, boschi collinari di castagno e via via salendo d'elci che nelle zone più interne somigliano a foreste quasi inaccessibili, faggi, pini laricio e abeti bianchi. Una vegetazione raccontata anche da Paolo Gualtieri, nel volume Sacro Trionfo Delli Santi di Calabria, edito nel 1610. Tra quelle pagine si accenna addirittura a un'erba così denominata: "Molochi, termine greco, che santo nella nostra favella suona, detto così dall'erba molochi, molto simile alla malva, della quale comandò Pitagora nei suoi simboli che si seminasse e si raccogliesse, ma non si mangiasse, mentre disse: "Herbam

Molochen ferito, non tamen mandito", quasi avesse voluto dire che le cose sante si devono propagare non consumare". MOLOCHIO E I SUOI CENTENARI, UNA STORIA DAL SAPORE ANTICO CHE SEDUCE LA CALIFORNIA A Molochio dove tra l'altro sorge il primo Santuario in Italia dedicato alla Madonna di Lourdes inaugurato nel 1901, pure i modi di dire sono legati al passare del tempo. C'è chi ricorda, ad esempio, un detto in uso nella Piana di Gioia Tauro: "E' cchjù vècchiu du' Bambinedu 'i Mulòchiu!" (È più vecchio del Bambino di Molochio!). Il riferimento è alla statua di un Bambinello di legno scolpito e colorato, con il braccio destro in alto benedicente e con i capelli lunghi e ondulati. L'opera viene attribuita a qualche artista di scuola napoletana del XVII secolo, o di data anteriore ed è conservata nella Chiesa Matrice "Santa Maria de Merula". La qualità dell'informazione è un bene assoluto, che richiede impegno, dedizione, sacrificio. Il Quotidiano del Sud è il prodotto di questo tipo di lavoro corale che ci assorbe ogni giorno con il massimo di passione e di competenza possibili. Abbiamo un bene prezioso che difendiamo ogni giorno e che ogni giorno voi potete verificare. Questo bene prezioso si chiama libertà.

Abbiamo una bandiera che non intendiamo ammainare. Questa bandiera è quella di un Mezzogiorno mai supino che reclama i diritti calpestati ma conosce e adempie ai suoi doveri. Contiamo su di voi per preservare questa voce libera che vuole essere la bandiera del Mezzogiorno. Che è la bandiera dell'Italia riunita. **ABBONATI AL QUOTIDIANO DEL SUD CLICCANDO QUI.** Condividi: **COPYRIGHT Il Quotidiano del Sud © - RIPRODUZIONE RISERVATA**

Alimentazione, nella Calabria dei centenari studio 'testerà' dieta longevità

LINK: <https://www.sbircialanotizia.it/alimentazione-nella-calabria-dei-centenari-studio-testera-dieta-longevita/>



Alimentazione, nella Calabria dei centenari studio 'testerà' dieta longevità Pubblicato il 14 Giugno 2022, 07:02 Articolo a cura di Adnkronos (Adnkronos) - Uno studio scientifico sulle orme di un passato 'glorioso', quello di una delle cosiddette 'zone blu' del Pianeta, territori che vantano concentrazioni record di ultracentenari. Una di queste terre di 'Matusalemme' è in Calabria, comprende alcuni Comuni in provincia di Reggio, nel cuore dell'Aspromonte. Diversi scienziati hanno studiato a lungo i segreti di questi over 100, la loro alimentazione. Una tradizione che si è persa nel tempo, con l'avanzare degli stili di vita moderni. Ma che rivive nella dieta della longevità, messa a punto dagli stessi studiosi che ora vogliono testarne gli effetti proprio sulla popolazione di quell'area. Uno di questi scienziati è **Valter Longo**, noto per i suoi studi sui

centenari e sul menu 'elisir' di lunga vita. Insieme a un'équipe di ricercatori l'esperto sarà sabato 25 giugno a Varapodio, piccolo comune calabrese dal quale avrà inizio il percorso di questa nuova ricerca. Si terrà qui la cerimonia di lancio dello studio sulla longevità sana proposto in Italia dalla **Fondazione Valter Longo**. Si tratta, spiegano gli esperti in una nota, "del primo studio randomizzato in Italia sul ruolo di una particolare nutrizione che sposa la scienza e la dieta dei centenari locali, e che verrà condotto nei prossimi 18 mesi". Obiettivo: testare gli effetti della dieta della longevità per ridurre la percentuale di massa grassa, migliorare la composizione corporea, la salute e l'età biologica della comunità dei Comuni di Varapodio, Molochio e Oppido Mamertina e altre aree limitrofe. Sabato 25 giugno partirà il reclutamento dei volontari. Oltre a **Valter Longo**,

direttore del Programma di ricerca su longevità e cancro dell'Ifo di Milano e direttore dell'Istituto di longevità alla University of Southern California - Davis School of Gerontology di Los Angeles, parteciperanno alla cerimonia Giuseppe Passarino e Alberto Montesanto, professori dell'università della Calabria, e Alberto Mirisola, professore dell'università di Palermo, nonché i rappresentanti delle istituzioni coinvolte e della **Fondazione Valter Longo**. La Calabria, evidenziano gli esperti, "ha un passato di stile di vita longevo, con alcuni Paesi che sono testimoni della sua tradizione caratterizzata da una dieta povera di proteine e carne e ricca di legumi e ingredienti vegetali". Tuttavia, negli ultimi decenni, come altre aree del Mediterraneo anche questa terra "ha lentamente abbandonato le proprie abitudini ed usanze per omologarsi a una realtà globale perdendo

gradualmente molte tradizioni, cultura e stile di vita che racchiudono un'antica saggezza e che hanno contribuito a creare il mito di una dieta portatrice di salute e longevità", osservano i promotori del nuovo studio. Nel presente, "la percentuale di bambini e adolescenti in eccesso di peso tra le più alte in Europa e le malattie croniche maggiormente presenti nella popolazione calabrese in età adulta ci deve far riflettere sull'importanza di ritornare ad una nutrizione che rispecchia sia questo patrimonio storico, ma anche molti dati scientifici necessari a massimizzare l'opportunità di vivere fino a cento anni sani". Questo lo spirito dello studio. L'adesione volontaria dei partecipanti al progetto prevede una visita nutrizionale (fase di arruolamento) e un prelievo ematico per la determinazione di eventuali fattori di rischio per la salute. Saranno poi contestualmente indirizzati ad effettuare visite nutrizionali realizzate dagli specialisti che aderiscono allo studio e coordinati e supervisionati dai biologi nutrizionisti della **Fondazione Valter Longo**, specializzati nella dieta della longevità. Durante la visita nutrizionale saranno comunicate le indicazioni

per la successiva adesione al percorso che comprende 4 visite nutrizionali, di cui l'ultima opzionale, nell'arco di 18 mesi e due prelievi ematici a distanza di un anno l'uno dall'altro. La giornata di sabato 25 giugno a Varapodio sarà dedicata a visite nutrizionali gratuite per i cittadini e alla raccolta delle adesioni volontarie allo studio.
Adnkronos © Copyright Sbircia la Notizia Magazine.
Riproduzione riservata

Estate, aria di vacanze: le mete consigliate tra mare e monti

LINK: <http://www.donnainsalute.it/2022/06/estate-aria-di-vacanze-le-mete-consigliate-tra-mare-e-monti/>



Estate, aria di vacanze: le mete consigliate tra mare e monti Già a partire da giugno, soprattutto con il caldo torrido di questi giorni, si può pensare di concedersi la prima vacanza estiva, approfittando delle ultime occasioni di fine mese, meno affollate, o programmando per tempo le vacanze di piena estate, in modo da evitare lo stress della ricerca all'ultimo momento e la delusione dei possibili "tutto esaurito". Il trend di quest'anno, del resto, è all'insegna del relax, fisico e mentale (sondaggio E-dreams), che supera nei desiderata la voglia di viaggi di tipo culturale o di "avventura". Di seguito, quindi, gli indirizzi possibili dove rilassarsi, pensare a se stessi e magari rimettersi in forma, fisica e mentale, dopo i grigiori dell'inverno.

f Spazi aperti sul mare della Puglia Voglia di mare, di grandi spazi, di aria aperta, di relax: alle soglie dell'estate è ancora più forte e ci sono luoghi ideali

per soddisfarla. Uno di questi, in Salento, è il Vivosa Apulia Resort, splendida struttura completamente eco-sostenibile, nel Parco regionale litorale di Ugento, in Salento, immersa in 23 ettari di spazi aperti, circondata da pinete e affacciata su una spiaggia di sabbia bianca, finissima. Le camere sono dislocate in 10 corti separate da giardini, con accesso esterno, assicurando massima privacy, e le scenografiche piscine nel parco, mosse da cascate e getti d'acqua, consentono postazioni diverse: sotto gli ulivi, vicini allo specchio d'acqua o sul prato, in base alle preferenze di ognuno. Tantissime le attività, da praticare in piccoli gruppi all'aperto, grazie alle dimensioni dell'area, che spaziano dallo yoga alla meditazione, spinning, pilates e mille altre pratiche sportive, come tennis, tiro con l'arco, percorso fitness in pineta di oltre un chilometro, avventuroso e

divertente percorso sugli alberi, windsurf, sport acquatici, con possibilità di lezioni individuali. In linea con la salubrità del luogo, la cucina è golosa ma controllatissima, con grande uso di cotture a bassa temperatura che non intaccano il valore nutritivo dei cibi, healthy food a km 0 e molti eventi che esaltano le tradizioni, anche gastronomiche, locali. Non mancano il mini-junior club, con ogni attività e il centro benessere con i trattamenti "Antico mediterraneo", che riscoprono le tradizioni del benessere anche con i nomi in "Griko", lingua ancora parlata in alcune località. E' strettamente "locale" la linea cosmetica bio, basata su estratti di piante curative, olio extravergine e vini tipici del territorio. Vivosa Apulia Resort, www.vivosaresort.com. Prezzi all inclusive a persona al giorno, a partire da 153 euro. f In vacanza con gli Dei Non sarà un caso che si chiami Costa degli Dei: il luogo infatti è

fantastico, profilato di sabbia bianchissima, affacciato su un mare incontaminato. E proprio sulla punta estrema, nell'omonima località, si trova Capo Vaticano Resort ThalassoSpa. Circondata dalla macchia mediterranea, articolata in strutture minimal e moderne, questo hotel offre la possibilità di una vacanza in pieno contatto con la natura, fatta di mare, di sport (tennis, e-bike, escursioni) e di relax nella splendida piscina a sfioro con vista su Stromboli e le Eolie. Ma non solo. Capo Vaticano Resort ThalassoSpa, nella sua cornice piacevolmente vacanziera, è anche un luogo di salute. Il nome deriva da "Vaticinium", vedere il futuro, e sottintende la possibilità di aprire la mente, entrando in contatto con la propria spiritualità, attraverso attività di meditazione e yoga sulla spiaggia. La Thalasso Spa sul mare, unica in Calabria, è un concentrato di benefici, grazie all'azione curativa del mare e del clima marino, associate a specifici trattamenti di acqua marina. E i ristoranti, Mantineo, Stromboli, Strombolicchio Gourmet, Bergamotto Raw Bar, gratificano il palato con le materie prime del territorio (usate per l'80%),

combinare in modo da agire a vantaggio della salute e della prevenzione. I piatti presenti nei menù, infatti, sono considerati piatti "della longevità", realizzati con la creatività degli chef, su indicazione dei nutrizionisti della **Fondazione Valter Longo**, scienziato che vive a Los Angeles, ma è di origine calabrese, indicato nel 2018 dalla rivista Time come una delle 50 persone più influenti. CapoVaticanoResort&Spa: www.capovaticanoresort.it; Prezzi: Doppia con colazione a partire da 300 euro. f Nel Wine-Resort, per riconnettersi con la natura Cogliere l'attimo e perdersi nella bellezza della natura che ci circonda: anche questa può essere una vacanza, nuova e inaspettatamente rigenerante. Un indirizzo può essere il Luxury Wine Resort Baglio Oneto dei Principi di San Lorenzo di Marsala, luogo particolare, intensamente siciliano, dove tutto ruota intorno al piacere dell'abbandono. La Dimora è un baglio settecentesco/hotel 5 stelle, con tenuta agricola, affacciato sul mare Mediterraneo, con 47 camere aperte su terrazzi, ceramiche colorate e aria di casa. A pochi minuti si trovano le spiagge di San Teodoro e di fronte le isole Egadi e la splendida Riserva naturale dello Stagnone,

che dal Wine Resort, al tramonto, appare in tutta la sua bellezza. Qui la vacanza è relax a tutto tondo, all'insegna della più autentica genuinità. La struttura produce nove varietà di vini pregiati da vitigni autoctoni e un olio extravergine che porta con sé tutta l'energia della Sicilia. Due i punti di forza del ristorante, incentrato sulle ricette antiche di famiglia e nei massaggi da effettuare all'aria aperta, accarezzati dalla brezza marina e dai mille aromi degli agrumeti e delle piante campestri, che fanno leva proprio su questo forte abbraccio con la natura. Il ristorante, nelle sue romantiche location, spazia tra cucina tipica e gourmet. E tra i diversi massaggi e trattamenti proposti, disponibili su prenotazione, ci sono il massaggio con acini di uva e con olio alle essenze di vinaccioli e il massaggio con essenza di olio d'oliva. Il primo ha un effetto dolcemente esfoliante e utilizza le proprietà anti-age degli elementi, mentre quello all'olio d'oliva è profondamente nutriente per l'epidermide. Due trattamenti che, combinati tra loro, insieme al soggiorno, consentono di ritrovare equilibrio, energia e piacere di sé. Luxury Wine Resort "Baglio Oneto dei Principi di San Lorenzo"

d i M a r s a l a :
www.baglioonet.it. Doppia
con colazione a partire da
250 euro. f Castello di
Spessa Golf Wine
Resort&Spa Cosa c'è di più
rilassante di una vacanza in
campagna? All'insegna del
country e green, fra
passeggiate, movimento en
plein air e buona tavola,
arriva l'offerta del Castello
di Spessa Golf Wine
Resort&Spa di Capriva del
Friuli, microcosmo immerso
fra i vigneti e la distesa
verde di un campo da golf a
18 buche, all'interno del
quale ognuno può ritagliarsi
un soggiorno su misura
delle proprie personali
esigenze. Si può alloggiare
nel Castello, fra mobili del
700/800, associati ai più
moderni comfort, nella
Tavernetta del Castello, con
ristorante gourmand e 10
camere dall'atmosfera
country, negli appartamenti
immersi nelle vigne, vicini
al campo da golf, o nel
casale in collina, più
appartato, con 10 camere.
Il Castello, di origine
medioevale con il magnifico
giardino all'italiana, ha
ospitato personaggi illustri
come Giacomo Casanova e
Lorenzo del Ponte,
librettista di Mozart, ed è
circondato da 60 ettari di
vigneti, boschi, prati,
intervallati da sentieri
riposanti e suggestivi, come
quello, molto panoramico,
delle vigne alte, con grandi
spazi dove fare ginnastica

all'aria aperta, il golf a 18
buche disegnato fra le
vigne, biciclette a
disposizione, e la Vinum
Spa di 2000 mq con
trattamenti di vino terapia,
piscina interna ed esterna
riscaldate, aree relax
p a n o r a m i c h e ,
idromassaggio circolare con
vista sui vigneti e molto
altro. Il benessere è anche
gusto: ristorante gourmand
La Tavernetta del castello,
dove trionfano i sapori di
terra e di mare, rielaborati
nel profumo di tradizioni
friulane, austriache e
slave, degustazioni di
prodotti Friuli Venezia
Giulia nel Bistrot Gusto di
Casanova, cucina stagionale
e di territorio nell'Hosteria
del Castello, degustazioni
guidate dei pregiati vini Doc
Collio e Isonzo della casa,
corsi di cucina dallo chef
Tonino Venica, nelle cantine
medioevali del castello.
Castello di Spessa Golf
Wine Resort&Spa:
www.castellodispessa.it.
Doppia con colazione a
partire da 128 euro. f In
Alto Adige, benessere
all'insegna delle novità A
Mantana, piccolo paese in
Alto Adige a due passi da
Brunico, fra boschi di larice
e abeti rossi che ricoprono
le montagne, l'Hotel
Lanerhof è da sempre il
posto ideale per staccare la
spina e ricaricarsi. Vanta
infatti ambienti riposanti,
camere accoglienti, cucina
Km 0, strutture per il

migliore relax, a partire
dalle piscine, una esterna di
18 metri, l'altra indoor con
cascata, impianto per nuoto
controcorrente e
idromassaggi. L'area
wellness di 3.000 m² è
spettacolare, con saune di
varie temperature, bio
sauna con erbe aromatiche
che, bagnate a rotazione,
emanano aromi sempre
diversi, sauna finlandese
con grotta del ghiaccio,
docce emozionali e laghetto
freddo con percorso Kneipp,
bagno turco con scrub
profumati e bagno turco
salino, e molto altro. Ma il
tratto più interessante della
Spa è il continuo rinnovarsi
delle proposte. La novità di
quest'anno, esclusiva di
tutta la zona, è la tecnica
originaria di Tom Bowen,
strategica per riequilibrare
corpo, mente e spirito, su
cui si è specializzata
Cristina Nisticò, dottoressa
in scienze olistiche con alle
spalle anni di esperienza in
Germania. Il trattamento è
molto più di un massaggio.
Comprende infatti
manipolazioni digitali molto
leggere, non invasive, che,
eseguite secondo sequenze
prestabilite sui punti chiave
dei muscoli e dei legamenti
tendinei, consentono un
miglior afflusso di sangue e
linfa all'interno del tessuto
stesso, in modo da
eliminare più facilmente le
tossine accumulate. Il
metodo stimola sia la
circolazione sia il drenaggio

linfatico e venoso, favorisce l'assimilazione dei fattori nutritivi, aumenta la mobilità delle giunture, migliora la postura. E si è rivelato utile anche nelle fasi acute di vari disturbi, come dolori cervicali, osteoartriti, coliche infantili, problemi di stress, stomaco, intestino, posturali e ginecologici. Tutte le proposte della Spa, inoltre, sono modulabili ad personam, con l'aiuto delle terapisti e di Cristina Nisticò, scegliendo anche gli oli essenziali più idonei /graditi. Hotel Lanerhof Mantana 42 San Lorenzo www.winklerhotels.com.
Prezzi: a partire da 119 EUR a notte a persona con pensione ³/₄, in camera doppia. di Marilisa Zito

La pizza della **Fondazione Valter Longo** per la Giornata di prevenzione dell'obesità

LINK: <http://www.donnainsalute.it/news/la-pizza-della-fondazione-valter-longo-per-la-giornata-contro-l obesita/>

La pizza della **Fondazione Valter Longo** per la Giornata di prevenzione dell'obesità. Basta usare gli ingredienti giusti per rendere la pizza più sana e permessa anche a chi deve tenere il peso sotto controllo. Riportiamo di seguito i consigli degli esperti della **Fondazione Valter Longo**, che si occupa di ricerca e cura in relazione alle problematiche legate all'alimentazione, cercando di diffondere una corretta cultura del cibo. A oggi, l'attività della Fondazione si basa: sull'assistenza sanitaria a pazienti con gravi problemi di salute e coloro che si trovano in una condizione economica critica; sull'educazione e sensibilizzazione di bambini, giovani e adulti sul tema della **corretta** alimentazione; sulla formazione di professionisti sul tema della nutrizione e della longevità sana, sulla base di dati scientifici multidisciplinari. A proposito della pizza, spiega la dottoressa Romina Cervigni, responsabile scientifica della **Fondazione Valter Longo**: . Ecco le dosi e la ricetta della **Fondazione Valter Longo** per una pizza di 150 g, adatta anche a chi ha problemi di peso, che viene proposta in occasione

della Giornata mondiale di prevenzione dell'obesità (4 marzo). Ingredienti: 50 ml di acqua in bottiglia leggermente tiepida (rappresenterà 1/3 della pizza); 100 g di farina integrale di grani antichi macinata a pietra (o altra farina integrale); 2 g di sale; 3 g di lievito di birra; 10 ml di olio. Preparazione: Mescolare in una ciotola capiente acqua, lievito, sale e olio. Aggiungere la farina e mescolare dapprima con un cucchiaino di legno, e poi con le mani. Se l'impasto risulta appiccicoso, aggiungere altra farina. Ammassare l'impasto e creare una pallina dai bordi lisci e senza buchi e fessure. Disporre su una teglia oliata e ricoprire con la pellicola trasparente per non far entrare l'aria. Lasciar riposare per qualche ora in un ambiente tiepido (esempio nel forno spento, con la luce accesa). Nel caso si preparino più dosi, bisognerà amalgamare l'impasto insieme e dividere le palline per ogni singola pizza, facendole di uguali dimensioni: si consiglia di pesare l'impasto totale e suddividere secondo le porzioni. Quando sarà lievitata, stendere la pizza senza schiacciare troppo

l'impasto e aggiungere un filo d'olio. La si può prendere da un lato e far allungare "per gravità", in modo da non schiacciarla e bloccare la lievitazione. Per il condimento si consiglia salsa di pomodoro con peperoncino, alici, capperi e olive nere, ricoperti di origano. Oppure: salsa di pomodoro, tonno, cipolla, carciofini e origano. O ancora: passata di pomodoro e verdure tagliate sottilissime, come melanzane, zucchine, cipolla e origano. Si cuoce a 250 gradi per 5-10 minuti. Antonella Franchini

Alimentazione, nella Calabria dei centenari studio 'testerà' dieta longevità

LINK: <https://www.siciliareport.it/adnkronos-news/adn-salute/alimentazione-nella-calabria-dei-centenari-studio-testera-dieta-longevita/>



Alimentazione, nella Calabria dei centenari studio testerà dieta longevità Di Adnkronos 14 Giugno 2022 (Adnkronos) Uno studio scientifico sulle orme di un passato glorioso, quello di una delle cosiddette zone blu del Pianeta, territori che vantano concentrazioni record di ultracentenari. Una di queste terre di Matusalemme è in Calabria, comprende alcuni Comuni in provincia di Reggio, nel cuore dell'Aspromonte. Diversi scienziati hanno studiato a lungo i segreti di questi over 100, la loro alimentazione. Una tradizione che si è persa nel tempo, con l'avanzare degli stili di vita moderni. Ma che rivive nella dieta della longevità, messa a punto dagli stessi studiosi che ora vogliono testarne gli effetti proprio sulla popolazione di quell'area. Pubblicità Uno di questi scienziati è **Valter Longo**, noto per i suoi studi sui centenari e sul menu elisir di lunga vita. Insieme

a un'équipe di ricercatori l'esperto sarà sabato 25 giugno a Varapodio, piccolo comune calabrese dal quale avrà inizio il percorso di questa nuova ricerca. Si terrà qui la cerimonia di lancio dello studio sulla longevità sana proposto in Italia dalla **Fondazione Valter Longo**. Si tratta, spiegano gli esperti in una nota, del primo studio randomizzato in Italia sul ruolo di una particolare nutrizione che sposa la scienza e la dieta dei centenari locali, e che verrà condotto nei prossimi 18 mesi. Obiettivo: testare gli effetti della dieta della longevità per ridurre la percentuale di massa grassa, migliorare la composizione corporea, la salute e l'età biologica della comunità dei Comuni di Varapodio, Molochio e Oppido Mamertina e altre aree limitrofe. Sabato 25 giugno partirà il reclutamento dei volontari. Oltre a **Valter Longo**, direttore del Programma di ricerca su longevità e

cancro dell'Ifo di Milano e direttore dell'Istituto di longevità alla University of Southern California - Davis School of Gerontology di Los Angeles, parteciperanno alla cerimonia Giuseppe Passarino e Alberto Montesanto, professori dell'università della Calabria, e Alberto Mirisola, professore dell'università di Palermo, nonché i rappresentanti delle istituzioni coinvolte e della **Fondazione Valter Longo**. La Calabria, evidenziano gli esperti, ha un passato di stile di vita longevo, con alcuni Paesi che sono testimoni della sua tradizione e caratterizzata da una dieta povera di proteine e carne e ricca di legumi e ingredienti vegetali. Tuttavia, negli ultimi decenni, come altre aree del Mediterraneo anche questa terra ha lentamente abbandonato le proprie abitudini ed usanze per omologarsi a una realtà globale perdendo gradualmente molte tradizioni, cultura e stile di vita che racchiudono

un'antica saggezza e che hanno contribuito a creare il mito di una dieta portatrice di salute e longevità, osservano i promotori del nuovo studio. Nel presente, la percentuale di bambini e adolescenti in eccesso di peso tra le più alte in Europa e le malattie croniche maggiormente presenti nella popolazione calabrese in età adulta ci deve far riflettere sull'importanza di ritornare ad una nutrizione che rispecchia sia questo patrimonio storico, ma anche molti dati scientifici necessari a massimizzare l'opportunità di vivere fino a cento anni sani. Questo lo spirito dello studio. L'adesione volontaria dei partecipanti al progetto prevede una visita nutrizionale (fase di arruolamento) e un prelievo ematico per la determinazione di eventuali fattori di rischio per la salute. Saranno poi contestualmente indirizzati ad effettuare visite nutrizionali realizzate dagli specialisti che aderiscono allo studio e coordinati e supervisionati dai biologi nutrizionisti della **Fondazione Valter Longo**, specializzati nella dieta della longevità. Durante la visita nutrizionale saranno comunicate le indicazioni per la successiva adesione al percorso che comprende 4 visite nutrizionali, di cui

l'ultima opzionale, nell'arco di 18 mesi e due prelievi ematici a distanza di un anno l'uno dall'altro. La giornata di sabato 25 giugno a Varapodio sarà dedicata a visite nutrizionali gratuite per i cittadini e alla raccolta delle adesioni volontarie allo studio.

C o p y r i g h t
S I C I L I A R E P O R T . I T
©Riproduzione riservata

World Obesity Day 2022: prova la pizza della **Fondazione Valter Longo**

LINK: <https://www.silhouettedonna.it/diete/mangiar-sano/world-obesity-day-2022-prova-la-ricetta-della-pizza-della-fondazione-valter-longo-56530/>



World Obesity Day 2022: prova la pizza della **Fondazione Valter Longo** A cura di Alberta Mascherpa Pubblicato il 04/03/2022 Aggiornato il 04/03/2022 Sana, leggera, buonissima. Con farina integrale e condimenti leggeri la ricetta proposta dalla **Fondazione Valter Longo** in occasione della Giornata dell'Obesità coniuga alla perfezione gusto e benessere. Mette allegria appena arriva a tavola. La pizza è sicuramente uno dei piatti più amati da grandi e piccini, e non solo in Italia. Ma la domanda sorge spontanea: è possibile farla rientrare in un piano alimentare equilibrato e sano? La risposta è sì se si scelgono con attenzione gli ingredienti, in primis la farina. «Quella integrale è la migliore» commenta la dottoressa Romina Cervigni, responsabile scientifica della **Fondazione Valter Longo**, uno dei centri più importanti per la ricerca sull'invecchiamento e sulle malattie correlate

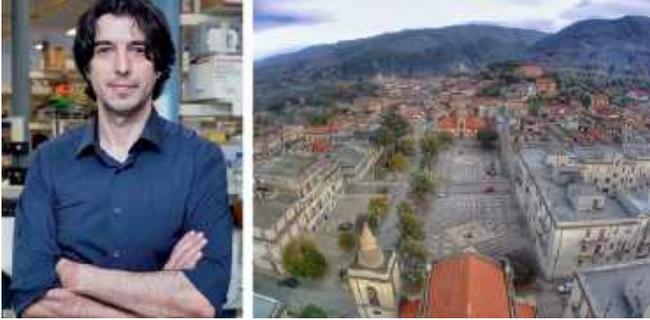
all'avanzamento dell'età. «In genere quando le pizzerie propongono "pizze integrali" si riferiscono a una piccola percentuale di farina integrale, anche solo il 5%, mentre il 95% dell'impasto è costituito da farine raffinate. Ideale invece è utilizzare il 100% di farine integrali e scegliere condimenti gustosi, ma senza mozzarella o altri formaggi, per rendere la pizza più digeribile e leggera. Così è possibile introdurla così a pieno titolo e in serenità in uno stile di vita sano». La ricetta Ingredienti per una pasta da pizza da 150 g - 50 ml di acqua in bottiglia leggermente tiepida - 100 g di farina integrale di grani antichi macinata a pietra (o altra farina integrale) - 2 g di sale - 3 g di lievito di birra - 10 ml di olio Preparazione Mescolare in una ciotola capiente acqua, lievito, sale e olio. Aggiungere la farina e mescolare prima con un cucchiaio di legno, poi con le mani. Se l'impasto risulta

appiccicoso, aggiungere altra farina. Ammassare l'impasto e creare una pallina dai bordi lisci, senza buchi e fessure. Disporre su di una teglia oliata e ricoprire con la pellicola trasparente per non far entrare l'aria. Lasciar riposare per qualche ora in un ambiente tiepido (ad esempio nel forno spento, ma con la luce accesa). Nel caso si preparino più dosi, occorre amalgamare l'impasto insieme e dividere le palline per ogni singola pizza, facendole di uguali dimensioni (meglio pesare l'impasto totale e suddividere secondo le porzioni). Quando sarà lievitata, stendere la pizza senza schiacciare troppo l'impasto aiutandosi con un filo d'olio. La si può prendere da un lato e far allungare "per gravità", in modo da non schiacciarla e bloccare la lievitazione. Condirla a piacere, ad esempio, con salsa di pomodoro al peperoncino, alici, capperi e olive nere, ricoperta di origano. Bene

anche per salsa di pomodoro, tonno, cipolla, carciofini e origano. O ancora: passata di pomodoro e verdure tagliate sottilissime, come melanzane, zucchine, cipolla e origano. Si cuoce in forno a 250 gradi per 5-10 minuti.

Valter Longo cittadino onorario di Molochio, "il paese dei centenari": Aspromonte protagonista della dieta della longevità

LINK: <http://www.strettoweb.com/2022/08/valter-longo-cittadino-onorario-molochio-dieta-longevita/1381771/>



Valter Longo cittadino onorario di Molochio, "il paese dei centenari": Aspromonte protagonista della dieta della longevità 23 Agosto 2022 13:01 | Consolato Cicciù 23 Agosto 2022 13:01 Lo scienziato, Direttore dell'Istituto di Longevità alla University of Southern California, è uno dei massimi esperti mondiali di tematiche legate alla nutrizione, alla genetica e all'invecchiamento. Il 26 agosto alle 18,30 riceverà la cittadinanza onoraria da parte del Comune di Molochio, in Piazza Mons. Quattrone. Tra gli interventi - oltre allo speech di **Valter Longo** - quello del Sindaco di Molochio, Marco Giuseppe Caruso, quello del presidente del GAL Batir Emanuele Oliveri, del Direttore di Confagricoltura Calabria Angelo Politi, del Presidente del Consiglio Comunale Vita Malvindi e del Vicesindaco Domenico Garreffa L'Aspromonte ospita una delle più alte concentrazioni di

ultracentenari d'Italia e rappresenta un caso di studio per scienziati da tutto il mondo. Il territorio è protagonista del primo studio randomizzato in Italia sul ruolo di una particolare nutrizione che sposa la scienza e la dieta dei centenari locali, e che verrà condotto nei prossimi 18 mesi dalla **Fondazione Valter Longo** (RC). Venerdì 26 agosto il Comune di Molochio (RC) ospiterà la cerimonia di consegna della cittadinanza onoraria a **Valter Longo**, Presidente della Fondazione, Direttore del Programma di Ricerca su Longevità e Cancro presso l'IFOM di Milano e Direttore dell'Istituto di Longevità alla University of Southern California, nonché uno dei massimi esperti mondiali di tematiche legate alla nutrizione, alla genetica e all'invecchiamento. La cerimonia avrà luogo alle 18.30 in Piazza Mons. Quattrone (in municipio, in caso di maltempo), alla presenza delle autorità e

dei rappresentanti della società civile. Saranno presenti, oltre al Sindaco, Marco Giuseppe Caruso, il Presidente del GAL Batir, Emanuele Oliveri, il Direttore di Confagricoltura Calabria, Angelo Politi, la Presidente del Consiglio Comunale, Vita Malvindi, e il Vicesindaco, Domenico Garreffa. Come si legge nelle motivazioni del conferimento della cittadinanza onoraria, **Valter Longo** 'ha condotto delle ricerche importantissime sulla longevità a Molochio ed è arrivato a capire che questa comunità è una delle più longeve al mondo. Facendo questo ha portato il piccolo centro aspromontano alla ribalta delle cronache internazionale e Molochio oggi, grazie a lui, è conosciuto in tutto il mondo come 'il paese dei centenari'. Ancora oggi il professore, che fieramente ha sempre professato le sue origini molochiesi, conduce studi scientifici sulla nostra

popolazione ed è impegnato in studi clinici indirizzati a diminuire l'insorgenza di determinate patologie'. La Calabria ha un passato di stile di vita longevo, con alcuni paesi, come Molochio, che sono testimoni della sua tradizione caratterizzata da una dieta povera di proteine e carne e ricca di legumi e ingredienti vegetali. Tuttavia, negli ultimi decenni, sotto la spinta della realtà postmoderna, la Calabria, come altre aree del Mediterraneo, ha lentamente abbandonato le proprie abitudini ed usanze per omologarsi a una realtà globale perdendo gradualmente molte tradizioni, cultura e stile di vita che racchiudono un'antica saggezza e che hanno contribuito a creare il mito di una dieta portatrice di salute e longevità. Nel presente, la percentuale di bambini e adolescenti in eccesso di peso tra le più alte in Europa e le malattie croniche maggiormente presenti nella popolazione calabrese in età adulta ci deve far riflettere sull'importanza di ritornare ad una nutrizione che riflette sia questo patrimonio storico, ma anche molti dati scientifici necessari a massimizzare l'opportunità di vivere fino a cento anni sani. Lo studio, presentato a Varapodio lo scorso 14 luglio, prevede

l'adesione volontaria di un campione di almeno 500 partecipanti disposti a sottoporsi a cicli di regimi alimentari proposti dai nutrizionisti della **Fondazione Valter Longo** per una durata di circa 18 mesi. Come dichiara **Valter Longo**, 'la Dieta della longevità è un tipo di alimentazione che unisce i cibi storicamente presenti sulla tavola delle persone più longeve alle scoperte scientifiche degli ultimi 30 anni. L'alto numero di centenari che caratterizza alcuni paesi della Calabria, infatti, suggerisce che la Dieta della longevità, che cambia con l'età, abbia avuto un ruolo importante nei record di longevità raggiunti da Molochio, Varapodio e alcuni Comuni limitrofi. La Dieta della longevità prevede soprattutto alimenti di origine vegetale come i legumi, i cereali integrali, verdure, frutta a guscio e altri prodotti locali, tra cui i limoni. Quanto ad alimenti di origine animale, fino ai 65 anni prevede principalmente il consumo di pesce 2-3 volte alla settimana, soprattutto azzurro e di piccole dimensioni, data la miglior qualità nutrizionale e la minor presenza di inquinanti, in particolare di metalli pesanti. Dopo i 65 anni di età, il quantitativo di proteine (ma anche la

varietà dei cibi, anche di origine animale) può aumentare, per contrastare la perdita di massa muscolare e ossea che si ha con l'età. È fondamentale, però, essere seguiti da un nutrizionista come quelli che lavorano per la nostra Fondazione'. Che cos'è la Dieta della Longevità? La Dieta della Longevità è un tipo di alimentazione ideato dal Prof. Longo e basato su 5 pilastri della longevità che ha l'obiettivo di prolungare la gioventù il più a lungo possibile, minimizzando le malattie. Si basa su un'alimentazione che unisce tradizione e scienza, ricca di cibi selezionati tra la grande varietà presente sulla tavola dei centenari e dei propri antenati. L'alto numero di centenari che caratterizza alcuni paesi della Calabria, infatti, suggerisce un'ottimizzazione di vari comportamenti in grado di aumentare l'aspettativa di vita. A livello alimentare, la Dieta della Longevità prevede soprattutto alimenti di origine vegetale come i cereali, le verdure, i legumi, la frutta a guscio e altri prodotti locali, tra cui i limoni. Come alimenti di origine animale, si prevede esclusivamente il consumo di pesce per 3-4 pasti alla settimana, soprattutto azzurro e di piccole dimensioni, data la miglior qualità nutrizionale e la

minor presenza di inquinanti e di metalli pesanti in particolare. L'uso dell'acqua locale rientra tra le abitudini di queste popolazioni e lo studio mira anche a valorizzarne il consumo. La Dieta della Longevità comprende anche due tipi diversi di digiuno: quello notturno, di 12 ore, e la dieta mima digiuno periodica (un ciclo di 5 giorni ogni tre mesi). Che cos'è la dieta mima digiuno? La dieta mima digiuno è un protocollo alimentare ipocalorico interamente vegetale nato da un percorso più che ventennale di ricerche scientifiche, che migliora i livelli di molti fattori di rischio e di marcatori associati all'invecchiamento e alle malattie correlate all'avanzare dell'età. I primi studi scientifici su questo tipo di dieta sono stati condotti e sponsorizzati dal National Institute of Health, dal National Cancer Institute e dal National Institute on Aging negli Stati Uniti. Il protocollo dura cinque giorni e prevede un apporto calorico di 1100 kcal il 1° giorno e indicativamente di 800 kcal dal 2° al 5° giorno. Questo programma dietetico è pensato per promuovere il naturale processo di rigenerazione e ringiovanimento biologico dell'organismo. Perché la Dieta della Longevità

dovrebbe avere un effetto sulla longevità? Gli effetti della Dieta della Longevità, e di talune pratiche di digiuno in essa previste, potrebbero avere ripercussioni positive sulle condizioni di salute generale inducendo cambiamenti nei livelli di glucosio e di altri biomarcatori come pressione arteriosa, insulina, colesterolo, trigliceridi, emoglobina glicata, marcatori di infiammazione e di invecchiamento. Anche l'insulino-simile IGF-1 (Insulin-like Growth Factor), un fattore di crescita associato ad un aumento in numerose patologie metaboliche, viene ridotto grazie a questo tipo di alimentazione. Tutti questi elementi e biomarcatori verranno analizzati durante lo studio clinico per comprendere gli effetti della Dieta della Longevità sui pazienti e sul loro stato di salute. Chi è coinvolto nello studio? Lo studio è monitorato da biologi nutrizionisti specializzati nella Dieta della Longevità della **Fondazione Valter Longo** che daranno ai partecipanti, che volontariamente aderiranno allo studio, le indicazioni su come sottoporsi gratuitamente al trattamento in questo percorso di miglioramento della propria condizione

clinica. Ascolta l'articolo -
ADecrease font size. AReset font size. AIncrease font size.+

La Calabria terra di ultracentenari con la dieta della longevità: al via lo studio promosso dalla **Fondazione Valter Longo**

LINK: <http://www.strettoweb.com/2022/07/la-calabria-terra-di-ultracentenari-con-la-dieta-della-longevita-al-via-lo-studio-promosso-dalla-fondazion...>



La Calabria terra di ultracentenari con la dieta della longevità: al via lo studio promosso dalla **Fondazione Valter Longo** 18 Luglio 2022 16:29 | Ilaria Calabrò 18 Luglio 2022 16:29 Il 14 luglio a Varapodio (RC) è stato inaugurato il primo studio randomizzato sugli effetti di specifici regimi alimentari. L'Aspromonte ospita una delle più alte concentrazioni di ultracentenari d'Italia e rappresenta un caso di studio per scienziati da tutto il mondo. Il territorio è protagonista del primo studio randomizzato in Italia sul ruolo di una particolare nutrizione che sposa la scienza e la dieta dei centenari locali, e che verrà condotto nei prossimi 18 mesi dalla **Fondazione Valter Longo**. Giovedì 14 luglio il Comune di Varapodio (RC) ha ospitato la cerimonia di lancio dello studio che coinvolgerà le comunità dei Comuni di Varapodio, Molochio e Oppido Mamertina e altre

aree limitrofe. Oltre a **Valter Longo**, Direttore del Programma di Ricerca su Longevità e Cancro presso l'IFOM di Milano e Direttore dell'Istituto di Longevità alla University of Southern California - Davis School of Gerontology di Los Angeles, hanno partecipato tra gli altri: il Sindaco di Varapodio, Orlando Fazzolari; Amalia Bruni, consigliere regionale; Giuseppe Passarino, professore di genetica presso l'Università della Calabria; Antonluca Matarazzo, AD **Fondazione Valter Longo** Onlus; Romina Inés Cervigni, Responsabile scientifico **Fondazione Valter Longo** Onlus; Alberto Montesanto, Università della Calabria; Antonella Pellegrino, biologa nutrizionista. Lo studio è realizzato in collaborazione con la University of Southern California, l'Università della Calabria e l'Università di Palermo. Come dichiarato da **Valter Longo**, 'La Dieta della

Longevità è un tipo di alimentazione che unisce i cibi storicamente presenti sulla tavola delle persone più longeve alle scoperte scientifiche degli ultimi 30 anni. L'alto numero di centenari che caratterizza alcuni paesi della Calabria, infatti, suggerisce che la Dieta della Longevità, che cambia con l'età, abbia avuto un ruolo importante nei record di longevità raggiunti da Molochio, Varapodio e alcuni Comuni limitrofi. La Dieta della Longevità prevede soprattutto alimenti di origine vegetale come i legumi, i cereali integrali, verdure, frutta a guscio e altri prodotti locali, tra cui i limoni. Quanto ad alimenti di origine animale, fino ai 65 anni prevede principalmente il consumo di pesce 2-3 volte alla settimana, soprattutto azzurro e di piccole dimensioni, data la miglior qualità nutrizionale e la minor presenza di inquinanti, in particolare di

metalli pesanti. Dopo i 65 anni di età, il quantitativo di proteine (ma anche la varietà dei cibi, anche di origine animale) può aumentare, per contrastare la perdita di massa muscolare e ossea che si ha con l'età. È fondamentale, però, essere seguiti da un nutrizionista come quelli che lavorano per la **Fondazione Valter Longo**. 'L'amministrazione comunale di Varapodio, la **Fondazione Valter Longo** e le università di Cosenza e Palermo - ha dichiarato il sindaco, Orlando Fazzolari - lavoreranno assieme per portare a termine questo studio su un territorio che comprende una ventina di Comuni della Piana di Gioia Tauro, su un campione di almeno 500 persone. Lo studio ha in dotazione una fiche finanziaria molto contenuta rispetto al lavoro che dovrà essere svolto nei prossimi 18 mesi; pertanto, come Comune di Varapodio siamo già impegnati per recuperare altre risorse nei confronti della Regione. Rivolgo un grazie sentito per tutti coloro che si sono impegnati per l'avvio di questo studio. Ringrazio in modo particolare il Prof. **Valter Longo**, perché con la sua lungimiranza ha acceso i riflettori sul nostro territorio'. Per Amalia Bruni, consigliere regionale, 'in una regione come la Calabria dove l'aspettativa

di vita è in media di due anni in meno rispetto a quella nazionale e il diabete, l'ipertensione, l'obesità femminile e infantile e le malattie multiple associate sono le più alte d'Italia, il tema della prevenzione attraverso il controllo dei fattori di rischio con l'alimentazione sarà la questione capitale che questa terra dovrà affrontare in maniera sistematica. Il progetto presentato a Varapodio da **Valter Longo** è nel solco importantissimo da tracciare e diffondere'. Un messaggio di saluto è stato inviato anche da Carmelo Versace, sindaco facente funzioni della Città Metropolitana di Reggio Calabria, che ha rivolto il 'più vivo apprezzamento per il progetto proposto che ha ricevuto anche il patrocinio da parte dell'Ente metropolitano. Il nostro territorio è orgoglioso di poter accogliere lo studio scientifico proposto dalla Fondazione del Dottor **Valter Longo**, che ringraziamo per l'attenzione che ha dimostrato nei confronti del borgo di Varapodio e dell'intera area metropolitana'.
Ascolta l'articolo -ADecrease font size. AReset font size. AIncrease font size.+

Dagli USA per studiare la Calabria, terra di ultracentenari con la dieta della longevità

LINK: <http://www.strettoweb.com/2022/07/usa-calabria-terra-ultracentenari-dieta-longevita/1367482/>



Dagli USA per studiare la Calabria, terra di ultracentenari con la dieta della longevità 11 Luglio 2022 11:55 | Ilaria Calabrò 11 Luglio 2022 11:55 Giovedì 14 luglio a Varapodio (RC) si tiene il lancio del primo studio randomizzato sugli effetti di particolari tipi di regimi alimentari sulla popolazione di alcuni comuni dell'Aspromonte. L'Aspromonte ospita una delle più alte concentrazioni di ultracentenari d'Italia e rappresenta un caso di studio per scienziati da tutto il mondo. Il territorio è protagonista del primo studio randomizzato in Italia sul ruolo di una particolare nutrizione che sposa la scienza e la dieta dei centenari locali, e che verrà condotto nei prossimi 18 mesi dalla **Fondazione Valter Longo**. Giovedì 14 luglio il Comune di Varapodio (RC) ospiterà la cerimonia di lancio dello studio che coinvolgerà le comunità dei Comuni di Varapodio, Molochio e

Oppido Mamertina e altre aree limitrofe. Oltre a **Valter Longo**, Direttore del Programma di Ricerca su Longevità e Cancro presso l'IFOM di Milano e Direttore dell'Istituto di Longevità alla University of Southern California - Davis School of Gerontology di Los Angeles, parteciperanno tra gli altri: Orlando Fazzolari, Sindaco di Varapodio; Giuseppe Passarino, professore di genetica presso l'Università della Calabria; Mario Giuseppe Mirisola, specialista in genetica medica dell'Università di Palermo; Antonluca Matarazzo, AD **Fondazione Valter Longo** Onlus; Romina Inés Cervigni, Responsabile scientifico **Fondazione Valter Longo** Onlus; Alberto Montesanto, Università della Calabria; Antonella Pellegrino, biologa nutrizionista. La **Fondazione Valter Longo** è nata nel 2017 per portare avanti attività di ricerca e cura in relazione alle problematiche legate all'alimentazione, prendendo come punto di

riferimento i regimi alimentari dei cluster di popolazione più longevi e cercando di diffondere una corretta cultura del cibo. Ad oggi, l'attività della Fondazione si basa: sull'assistenza sanitaria a pazienti con gravi problemi di salute e a tutti coloro che si trovano in una condizione economica critica; sull'educazione e sensibilizzazione a bambini, giovani e adulti sul tema della corretta alimentazione; sulla formazione a professionisti sul tema della nutrizione e della longevità sana, sulla base di dati scientifici multidisciplinari. PROGRAMMA Giovedì 14 LUGLIO 2022 PIAZZA SANTO STEFANO, VARAPODIO (RC) h 18: INFO POINT CON I NUTRIZIONISTI DELLA FONDAZIONE: Incontro con i biologi nutrizionisti della **Fondazione Valter Longo** Onlus per informazioni e raccolta adesioni allo studio clinico h 19: CERIMONIA DI INAUGURAZIONE della sede

dello studio clinico presso la Biblioteca Comunale (Piazza Santo Stefano angolo Via Umberto I) h 19,15:
INCONTRO CON LA POPOLAZIONE :
Presentazione dello studio clinico da parte degli esperti ed istituzioni che risponderanno alle domande del pubblico.
Ascolta l'articolo -
ADecrease font size. AReset font size. AIncrease font size.+

Reggio Calabria e quei comuni d'Aspromonte patria di ultracentenari grazie alla "dieta della longevità": parte studio scientifico

LINK: <http://www.strettoweb.com/2022/06/reggio-calabria-aspromonte-dieta-della-longevita/1354586/>



Reggio Calabria e quei comuni d'Aspromonte patria di ultracentenari grazie alla "dieta della longevità": parte studio scientifico 13 Giugno 2022 18:38 | Ilaria Calabrò 13 Giugno 2022 18:38 Il 25 giugno il Comune calabrese di Varapodio ospiterà la cerimonia di lancio di uno studio sulla longevità sana, proposto in Italia per la prima volta dalla **Fondazione Valter Longo**, con la partecipazione del Prof. **Valter Longo** e di un'equipe di studiosi universitari, oltre ai rappresentanti delle istituzioni Alcuni Comuni in provincia di Reggio Calabria, sono al centro di un territorio che ospita una delle più alte concentrazioni di ultracentenari d'Italia e rappresenta un caso di studio per scienziati da tutto il mondo. Il territorio è protagonista del primo studio randomizzato in Italia sul ruolo di una particolare nutrizione che sposa la scienza e la dieta

dei centenari locali, e che verrà condotto nei prossimi 18 mesi dalla **Fondazione Valter Longo**. Sabato 25 giugno il piccolo centro di Varapodio (RC) ospiterà la cerimonia di lancio di uno studio clinico sugli effetti della dieta della longevità per ridurre la percentuale di massa grassa, migliorare la composizione corporea, la salute e l'età biologica della comunità dei Comuni di Varapodio, Molochio e Oppido Mamertina e altre aree limitrofe. Oltre al Prof. **Valter Longo**, Direttore del Programma di Ricerca su Longevità e Cancro presso l'IFOM di Milano e Direttore dell'Istituto di Longevità alla University of Southern California - Davis School of Gerontology di Los Angeles, uno dei centri più importanti per la ricerca sull'invecchiamento e sulle malattie correlate all'avanzamento dell'età dove svolge sia ricerca di base che clinica su nutrizione, genetica e invecchiamento,

parteciperanno alla cerimonia il Prof. Passarino e il Prof. Montesanto dell'Università della Calabria, il Prof. Mirisola dell'Università di Palermo, nonché i rappresentanti delle Istituzioni coinvolte e della **Fondazione Valter Longo**. La Calabria ha un passato di stile di vita longevo, con alcuni paesi che sono testimoni della sua tradizione e caratterizzata da una dieta povera di proteine e carne e ricca di legumi e ingredienti vegetali. Tuttavia, negli ultimi decenni, sotto la spinta della realtà postmoderna, la Calabria, come altre aree del Mediterraneo, ha lentamente abbandonato le proprie abitudini ed usanze per omologarsi a una realtà globale perdendo gradualmente molte tradizioni, cultura e stile di vita che racchiudono un'antica saggezza e che hanno contribuito a creare il mito di una dieta portatrice di salute e longevità. Nel

presente, la percentuale di bambini e adolescenti in eccesso di peso tra le più alte in Europa e le malattie croniche maggiormente presenti nella popolazione calabrese in età adulta ci deve far riflettere sull'importanza di ritornare ad una nutrizione che riflette sia questo patrimonio storico, ma anche molti dati scientifici necessari a massimizzare l'opportunità di vivere fino a cento anni sani. L'adesione volontaria dei partecipanti al progetto prevede una visita nutrizionale (fase di arruolamento) e un prelievo ematico per la determinazione di eventuali fattori di rischio per la salute. Saranno poi contestualmente indirizzati ad effettuare visite nutrizionali realizzate dagli specialisti che aderiscono allo studio e coordinati e supervisionati dai biologi nutrizionisti della **Fondazione Valter Longo**, specializzati nella dieta della longevità. Durante la visita nutrizionale saranno comunicate le indicazioni per la successiva adesione al percorso che comprende quattro visite nutrizionali, di cui l'ultima opzionale, nell'arco di 18 mesi e due prelievi ematici a distanza di un anno l'uno dall'altro. La giornata di sabato 25 giugno a Varapodio sarà dedicata a visite nutrizionali gratuite per i cittadini e alla

raccolta delle adesioni volontarie allo studio. Ascolta l'articolo - ADecrease font size. AReset font size. AIncrease font size.+

Calabria terra di ultracentenari grazie alla dieta della longevità

LINK: <http://www.strettoweb.com/2022/06/calabria-ultracentenari-dieta-longevita/1351160/>



Calabria terra di ultracentenari grazie alla dieta della longevità 6 Giugno 2022 17:57 | Mirko Spadaro 6 Giugno 2022 17:57 Il 25 giugno il Comune calabrese di Varapodio ospiterà la cerimonia di lancio di uno studio sulla longevità sana, proposto in Italia per la prima volta dalla **Fondazione Valter Longo**, con la partecipazione del Prof. **Valter Longo** e di un'equipe di studiosi universitari, oltre ai rappresentanti delle istituzioni Alcuni Comuni in provincia di Reggio Calabria sono al centro di un territorio che ospita una delle più alte concentrazioni di ultracentenari d'Italia e rappresenta un caso di studio per scienziati da tutto il mondo. Il territorio è protagonista del primo studio randomizzato in Italia sul ruolo di una particolare nutrizione che sposa la scienza e la dieta dei centenari locali, e che verrà condotto nei prossimi 18 mesi dalla **Fondazione**

Valter Longo. Sabato 25 giugno il piccolo centro di Varapodio (RC) ospiterà la cerimonia di lancio di uno studio clinico sugli effetti della dieta della longevità per ridurre la percentuale di massa grassa, migliorare la composizione corporea, la salute e l'età biologica della comunità dei Comuni di Varapodio, Molochio e Oppido Mamertina e altre aree limitrofe. Oltre al Prof. **Valter Longo**, Direttore del Programma di Ricerca su Longevità e Cancro presso l'IFOM di Milano e Direttore dell'Istituto di Longevità alla University of Southern California - Davis School of Gerontology di Los Angeles, uno dei centri più importanti per la ricerca sull'invecchiamento e sulle malattie correlate all'avanzamento dell'età dove svolge sia ricerca di base che clinica su nutrizione, genetica e **i n v e c c h i a m e n t o**, parteciperanno alla cerimonia il Prof. Passarino e il Prof. Montesanto

dell'Università della Calabria, il Prof. Mirisola dell'Università di Palermo, nonché i rappresentanti delle Istituzioni coinvolte e della **Fondazione Valter Longo**. La Calabria ha un passato di stile di vita longevo, con alcuni paesi che sono testimoni della **s u a t r a d i z i o n e** caratterizzata da una dieta povera di proteine e carne e ricca di legumi e ingredienti vegetali. Tuttavia, negli ultimi decenni, sotto la spinta della realtà postmoderna, la Calabria, come altre aree del **M e d i t e r r a n e o**, ha lentamente abbandonato le proprie abitudini ed usanze per omologarsi a una realtà globale perdendo gradualmente molte tradizioni, cultura e stile di vita che racchiudono un'antica saggezza e che hanno contribuito a creare il mito di una dieta portatrice di salute e longevità. Nel presente, la percentuale di bambini e adolescenti in eccesso di peso tra le più alte in Europa e le malattie

croniche maggiormente presenti nella popolazione calabrese in età adulta ci deve far riflettere sull'importanza di ritornare ad una nutrizione che riflette sia questo patrimonio storico, ma anche molti dati scientifici necessari a massimizzare l'opportunità di vivere fino a cento anni sani. L'adesione volontaria dei partecipanti al progetto prevede una visita nutrizionale (fase di arruolamento) e un prelievo ematico per la determinazione di eventuali fattori di rischio per la salute. Saranno poi contestualmente indirizzati ad effettuare visite nutrizionali realizzate dagli specialisti che aderiscono allo studio e coordinati e supervisionati dai biologi nutrizionisti della **Fondazione Valter Longo**, specializzati nella dieta della longevità. Durante la visita nutrizionale saranno comunicate le indicazioni per la successiva adesione al percorso che comprende quattro visite nutrizionali, di cui l'ultima opzionale, nell'arco di 18 mesi e due prelievi ematici a distanza di un anno l'uno dall'altro. La giornata di sabato 25 giugno a Varapodio sarà dedicata a visite nutrizionali gratuite per i cittadini e alla raccolta delle adesioni volontarie allo studio. Per partecipare volontariamente e gratuitamente allo studio,

scrivere a varapodio@fondazionevalterlongo.org, tel. 0966 81135. Per informazioni riguardo la Dieta della Longevità, visitate il sito della **Fondazione Valter Longo Onlus** www.fondazionevalterlongo.org. Che cos'è la Dieta della Longevità? La Dieta della Longevità è un tipo di alimentazione ideato dal Prof. Longo e basato su 5 pilastri della longevità che ha l'obiettivo di prolungare la gioventù il più a lungo possibile, minimizzando le malattie. Si basa su un'alimentazione che unisce tradizione e scienza, ricca di cibi selezionati tra la grande varietà presente sulla tavola dei centenari e dei propri antenati. L'alto numero di centenari che caratterizza alcuni paesi della Calabria, infatti, suggerisce un'ottimizzazione di vari comportamenti in grado di aumentare l'aspettativa di vita. A livello alimentare, la dieta della longevità prevede soprattutto alimenti di origine vegetale come i cereali, le verdure, i legumi, la frutta a guscio e altri prodotti locali, tra cui i limoni. Come alimenti di origine animale, si prevede esclusivamente il consumo di pesce per 3-4 pasti alla settimana, soprattutto azzurro e di piccole dimensioni, data la miglior qualità nutrizionale e la

minor presenza di inquinanti e di metalli pesanti in particolare. L'uso dell'acqua locale rientra tra le abitudini di queste popolazioni e lo studio mira anche a valorizzarne il consumo. La Dieta della Longevità comprende anche due tipi diversi di digiuno: quello notturno, di 12 ore, e la dieta mima digiuno periodica (un ciclo di 5 giorni ogni tre mesi). Che cos'è la dieta mima digiuno? La dieta mima digiuno è un protocollo alimentare ipocalorico interamente vegetale nato da un percorso più che ventennale di ricerche scientifiche, che migliora i livelli di molti fattori di rischio e di marcatori associati all'invecchiamento e alle malattie correlate all'avanzare dell'età. I primi studi scientifici su questo tipo di dieta sono stati condotti e sponsorizzati dal National Institute of Health, dal National Cancer Institute e dal National Institute on Aging negli Stati Uniti. Il protocollo dura cinque giorni e prevede un apporto calorico di 1100 kcal il 1° giorno e indicativamente di 800 kcal dal 2° al 5° giorno. Questo programma dietetico è pensato per promuovere il naturale processo di rigenerazione e ringiovanimento biologico dell'organismo. Perché la dieta della longevità

dovrebbe avere un effetto sulla longevità? Gli effetti della dieta della longevità, e di talune pratiche di digiuno in essa previste, potrebbero avere ripercussioni positive sulle condizioni di salute generale inducendo cambiamenti nei livelli di glucosio, e di altri biomarcatori come pressione arteriosa, insulina, colesterolo, trigliceridi, emoglobina glicata, marcatori di infiammazione e di invecchiamento. Si analizzerà anche l'insulino-simile IGF-1 (Insulin-like Growth Factor), un fattore di crescita associato ad un aumento in numerose patologie metaboliche, e che viene ridotto grazie a questo tipo di alimentazione. Chi è coinvolto nello studio? Lo studio è monitorato da biologi nutrizionisti specializzati nella Dieta della Longevità della **Fondazione Valter Longo** che daranno ai partecipanti, che volontariamente aderiranno allo studio, le indicazioni su come sottoporsi gratuitamente al trattamento in questo percorso di miglioramento della propria condizione clinica. Ascolta l'articolo - ADecrease font size. AReset font size. AIncrease font size.+

A Varapodio il progetto di **Valter Longo** sulla longevità, Bruni: "Il segreto è nella dieta dei nostri nonni"

LINK: <https://www.telemia.it/2022/07/a-varapodio-il-progetto-di-valter-longo-sulla-longevita-bruni-il-segreto-e-nella-dieta-dei-nostri-nonni/>



A Varapodio il progetto di **Valter Longo** sulla longevità, Bruni: "Il segreto è nella dieta dei nostri nonni" Direzione giornalistica Lug 15, 2022 longevità, PROGETTO, **Valter Longo**, varapodio "In una regione come la Calabria dove l'aspettativa di vita è in media di due anni in meno rispetto a quella nazionale e il diabete, l'ipertensione, l'obesità femminile e infantile e le malattie multiple associate sono le più alte d'Italia, il tema della prevenzione attraverso il controllo dei fattori di rischio con l'alimentazione sarà la questione capitale che questa terra dovrà affrontare in maniera sistematica. Il progetto presentato a Varapodio da **Valter Longo** è nel solco importantissimo da tracciare e diffondere. È quanto scrive in una nota Amalia Bruni, leader dell'opposizione in Consiglio Regionale. La popolazione calabrese, sottolinea ancora

la Bruni: come del resto nel mondo, invecchia sempre di più ma è contemporaneamente anche quella con la peggiore salute rispetto alle altre regioni e la più povera d'Europa. Peggior salute significa pessima qualità di vita e conseguentemente spesa sanitaria enorme. La nostra sanità commissariata da oltre un decennio e l'incapacità gestionale ha impedito non solo la riorganizzazione e la nascita di ospedali e strutture adeguate ma anche la capacità di comprendere e insegnare alla collettività che assumere stili di vita idonei e lavorare sulla prevenzione sia fondamentale. Ricordiamoci che una collettività informata e "competente" è anche in grado di assumere scelte corrette. **Valter Longo** è un ricercatore di origini calabresi, notissimo per i suoi studi e ricerche sull'alimentazione e che hanno già dimostrato avere un impatto positivo sui tumori e più in generale sui

fattori di rischio e la longevità. Il progetto che coinvolgerà la popolazione di Varapodio, Molochio, Oppido Mamertina e altre aree limitrofe, avrà il compito di dimostrarlo su un'ampia scala. Lo studio durerà 18 mesi e saranno arruolate 400 persone tra i 30 e i 65 anni con almeno un fattore di rischio che saranno divise in tre gruppi con tre tipi di alimentazione diversa, la dieta mima digiuno, quella della longevità e coloro che si continueranno ad alimentare come al solito. Sarà dunque possibile fare i confronti tra i tre gruppi, consentire di misurare la riduzione dei fattori di rischio ma anche, e questo sarà compito del professor Passarino e dei suoi ricercatori dell'Unical, verificare se tutto questo comporti anche la variazione del DNA dei telomeri che sono quei pezzetti dei cromosomi la cui lunghezza è direttamente correlata alla durata della vita. Una

dimostrazione efficace che l'alimentazione influisce sulla durata di vita . L'importanza del lavoro e dei risultati scientifici che ne conseguiranno proseguono non solo porteranno la Calabria sulle riviste di tutto il mondo ma serviranno a dare un messaggio forte e giusto alla politica e al management della sanità che deve saper programmare e indicare la strada giusta da seguire in questa nostra Calabria. Altro aspetto importante e fondamentale da sottolineare è l'interazione efficace tra il Comune di Varapodio e i ricercatori che hanno permesso una progettualità, finanziata non solo dalla **Fondazione Valter Longo** ma anche dalla Regione con il progetto dei borghi per un milione e mezzo di euro e che ha legato il miglioramento strutturale dell'ambiente alla salute dei cittadini. Ci auguriamo dunque che la Calabria riesca a diffondere le buone pratiche e ad esportare nel mondo "l'elisir di lunga vita", come del resto sottolineato dal National Geographic che già da parecchio tempo aveva attenzionato l'area di Molochio e Varapodio per la numerosità dei centenari. In sintesi una bella pagina di come scienza e ricerca applicate e istituzioni possono efficacemente

lavorare per migliorare la qualità di vita della collettività. Una Strada Maestra , conclude Amalia Bruni.

La Calabria: terra di ultracentenari con la dieta della longevità

LINK: <https://www.telemia.it/2022/06/la-calabria-terra-di-ultracentenari-con-la-dieta-della-longevita/>



La Calabria: terra di ultracentenari con la dieta della longevità Diredazione giornalistica Giu 21, 2022 calabria, terra di ultracentenari Rinviato a giovedì 14 luglio 2022 il lancio del primo studio randomizzato sugli effetti di particolari tipi di regimi alimentari sulla popolazione di alcuni comuni dell'Aspromonte La Calabria: terra di ultracentenari con la dieta della longevità Varapodio (RC), 21 giugno 2022 - L'Aspromonte ospita una delle più alte concentrazioni di ultracentenari d'Italia e rappresenta un caso di studio per scienziati da tutto il mondo. Il territorio è protagonista del primo studio randomizzato in Italia sul ruolo di una particolare nutrizione che sposa la scienza e la dieta dei centenari locali, e che verrà condotto nei prossimi 18 mesi dalla **Fondazione Valter Longo**. Giovedì 14 luglio il Comune di Varapodio (RC) ospiterà la cerimonia di lancio dello

studio che coinvolgerà le comunità dei Comuni di Varapodio, Molochio e Oppido Mamertina e altre aree limitrofe. Oltre a **Valter Longo**, Direttore del Programma di Ricerca su Longevità e Cancro presso l'IFOM di Milano e Direttore dell'Istituto di Longevità alla University of Southern California - Davis School of Gerontology di Los Angeles, parteciperanno: Orlando Fazzolari, Sindaco di Varapodio; Giuseppe Passarino, professore di genetica presso l'Università della Calabria; Antonluca Matarazzo, AD **Fondazione Valter Longo** Onlus; Romina Inés Cervigni, Responsabile scientifico **Fondazione Valter Longo** Onlus; Alberto Montesanto, Università della Calabria; Antonella Pellegrino, biologa nutrizionista. PROGRAMMA Giovedì 14 LUGLIO 2022 PIAZZA SANTO STEFANO, VARAPODIO (RC) h 18: INFO POINT CON I NUTRIZIONISTI DELLA FONDAZIONE: Incontro con i biologi nutrizionisti della

Fondazione Valter Longo Onlus per informazioni e raccolta adesioni allo studio clinico h 19: CERIMONIA DI INAUGURAZIONE della sede dello studio clinico presso la Biblioteca Comunale (Piazza Santo Stefano angolo Via Umberto I) h 19,15: INCONTRO CON LA P O P O L A Z I O N E : Presentazione dello studio clinico da parte degli esperti ed istituzioni che risponderanno alle domande del pubblico La Calabria ha un passato di stile di vita longevo, con alcuni paesi che sono testimoni della sua tradizione caratterizzata da una dieta povera di proteine e carne e ricca di legumi e ingredienti vegetali. Tuttavia, negli ultimi decenni, sotto la spinta della realtà postmoderna, la Calabria, come altre aree del Mediterraneo, ha lentamente abbandonato le proprie abitudini ed usanze per omologarsi a una realtà globale perdendo gradualmente molte tradizioni, cultura e stile di

vita che racchiudono un'antica saggezza e che hanno contribuito a creare il mito di una dieta portatrice di salute e longevità. Nel presente, la percentuale di bambini e adolescenti in eccesso di peso tra le più alte in Europa e le malattie croniche maggiormente presenti nella popolazione calabrese in età adulta ci deve far riflettere sull'importanza di ritornare ad una nutrizione che riflette sia questo patrimonio storico, ma anche molti dati scientifici necessari a massimizzare l'opportunità di vivere fino a cento anni sani. L'adesione volontaria dei partecipanti al progetto prevede una visita nutrizionale (fase di arruolamento) e un prelievo ematico per la determinazione di eventuali fattori di rischio per la salute. Saranno poi contestualmente indirizzati ad effettuare visite nutrizionali realizzate dagli specialisti che aderiscono allo studio e coordinati e supervisionati dai biologi nutrizionisti della **Fondazione Valter Longo**, specializzati nella dieta della longevità. Durante la visita nutrizionale saranno comunicate le indicazioni per la successiva adesione al percorso che comprende quattro visite nutrizionali, di cui l'ultima opzionale, nell'arco di 18 mesi e due

prelievi ematici a distanza di un anno l'uno dall'altro. La serata del 14 luglio a Varapodio sarà dedicata a visite nutrizionali gratuite per i cittadini e alla raccolta delle adesioni volontarie allo studio. Per partecipare volontariamente e gratuitamente allo studio, scrivete a varapodio@fondazionevalterlongo.org, tel. 0966 81135. Per informazioni riguardo la Dieta della Longevità, visitate il sito della **Fondazione Valter Longo Onlus** www.fondazionevalterlongo.org.

. Media relations

Fondazione Valter Longo
Alessandro Pavanati Tel. +39 347 1265589
Email apavanati@fondazionevalterlongo.org ***
Che cos'è la Dieta della Longevità? La Dieta della Longevità è un tipo di alimentazione ideato dal Prof. Longo e basato su 5 pilastri della longevità che ha l'obiettivo di prolungare la gioventù il più a lungo possibile, minimizzando le malattie. Si basa su un'alimentazione che unisce tradizione e scienza, ricca di cibi selezionati tra la grande varietà presente sulla tavola dei centenari e dei propri antenati. L'alto numero di centenari che caratterizza alcuni paesi

della Calabria, infatti, suggerisce un'ottimizzazione di vari comportamenti in grado di aumentare l'aspettativa di vita. A livello alimentare, la dieta della longevità prevede soprattutto alimenti di origine vegetale come i cereali, le verdure, i legumi, la frutta a guscio e altri prodotti locali, tra cui i limoni. Come alimenti di origine animale, si prevede esclusivamente il consumo di pesce per 3-4 pasti alla settimana, soprattutto azzurro e di piccole dimensioni, data la miglior qualità nutrizionale e la minor presenza di inquinanti e di metalli pesanti in particolare. L'uso dell'acqua locale rientra tra le abitudini di queste popolazioni e lo studio mira anche a valorizzarne il consumo. La Dieta della Longevità comprende anche due tipi diversi di digiuno: quello notturno, di 12 ore, e la dieta mima digiuno periodica (un ciclo di 5 giorni ogni tre mesi). Che cos'è la dieta mima digiuno? La dieta mima digiuno è un protocollo alimentare ipocalorico interamente vegetale nato da un percorso più che ventennale di ricerche scientifiche, che migliora i livelli di molti fattori di rischio e di marcatori associati all'invecchiamento e alle malattie correlate all'avanzare dell'età. I primi

studi scientifici su questo tipo di dieta sono stati condotti e sponsorizzati dal National Institute of Health, dal National Cancer Institute e dal National Institute on Aging negli Stati Uniti. Il protocollo dura cinque giorni e prevede un apporto calorico di 1100 kcal il 1° giorno e indicativamente di 800 kcal dal 2° al 5° giorno. Questo programma dietetico è pensato per promuovere il naturale processo di rigenerazione e ringiovanimento biologico dell'organismo. Perché la dieta della longevità dovrebbe avere un effetto sulla longevità? Gli effetti della dieta della longevità, e di talune pratiche di digiuno in essa previste, potrebbero avere ripercussioni positive sulle condizioni di salute generale inducendo cambiamenti nei livelli di glucosio, e di altri biomarcatori come pressione arteriosa, insulina, colesterolo, trigliceridi, emoglobina glicata, marcatori di infiammazione e di invecchiamento. Si analizzerà anche l'insulino-simile IGF-1 (Insulin-like Growth Factor), un fattore di crescita associato ad un aumento in numerose patologie metaboliche, e che viene ridotto grazie a questo tipo di alimentazione. Chi è coinvolto nello studio? Lo

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

Genova: "Gioca con Flavia Pennetta", per la salute e il benessere. Cento bambini in campo con la Sirm

LINK: <https://telenord.it/genova-gioca-con-flavia-pennetta-per-la-salute-e-il-benessere-cento-bambini-in-campo-con-la-sirm-45105>



Genova: "Gioca con Flavia Pennetta", per la salute e il benessere. Cento bambini in campo con la Sirm di Giorgia Fabiocchi La campionessa: "Una bellissima giornata: L'importante è fare sport, divertirsi e imparare le buone abitudini". Il progetto di Radiologia Pediatrica coordinata da Margherita Trinci salta annuncio Sabato 30 Aprile 2022 "Flavia Pennetta gioca con noi": questo l'evento che si svolge presso il Tennis Club Genova 1893. Radiologo, pediatra e nutrizionista scendono letteralmente "in campo" - insieme a un centinaio di bambini che giocheranno sotto la guida della campionessa Flavia Pennetta - a favore della salute e del benessere del bambino, specie in una fase post-Covid in cui si rende urgente il ritorno a buone abitudini e a stili di vita salutari. L'evento è organizzato dalla Sezione di Studio di Radiologia Pediatrica della SIRM coordinata dalla presidente

Margherita Trinci, per porre l'accento sulla prevenzione sin dalla giovane età e proporre un programma di crescita sana del bambino, affiancandogli la figura di specialisti quali, oltre al medico radiologo, il pediatra e il nutrizionista, per indirizzarlo verso una crescita equilibrata. Di qui, il contributo della **Fondazione Valter Longo**, con l'intervento della Responsabile Scientifica, Romina Cervigni. L'impatto del Covid ha drasticamente modificato gli stili di vita. Se prima della pandemia, 1 bambino su 10 in Italia era obeso, ora il rapporto è di 1 a 8, nella fascia di età tra i 7 e gli 8 anni. "E' una bellissima giornata - dice Flavia Pennetta - abbiamo dato una serie di messaggi importanti, che sono quelli dello sport, di una vita sana, di una buona alimentazione. Poi se uno ha talento farà un altro tipo di percorso, ma l'importante per i bambini è divertirsi. Lo sport è una cosa che deve essere centrale nella vita

perché dà equilibrio e buone abitudini". "Spesso si additano snack e bibite zuccherate, il cui consumo è senz'altro aumentato - spiega la Dott.ssa Cervigni - ma in realtà i bambini italiani mangiano troppi amidi e troppe proteine, che causano peso in eccesso, mentre cereali integrali, legumi e verdure sono consumati troppo poco". Errate abitudini alimentari predispongono a infiammazione e ad un indebolimento del sistema immunitario, con la probabilità che un bambino obeso possa diventare un adulto obeso, andando incontro a complicanze patologiche come il diabete.

Benessere, uomo, natura

LINK: <https://www.thetravelnews.it/benessere-uomo-natura/>

Benessere, uomo, natura. Nuovi yoga retreats e thalassoterapia, la ripartenza creativa è il tema di stagione di Capovaticano Resort Thalasso Spa, aperto da aprile. Teresa Cremona | 28 Mar, 2022. Capovaticano Resort Thalasso Spa, a Capo Vaticano sulla Costa degli Dei, e Villa Paola, il boutique hotel nel cuore di Tropea, aprono ad aprile le porte ai primi ospiti per la stagione 2022. Dall'1° al 3 aprile nei giardini di Villa Paola, meditazione sonora e yoga con la partecipazione dell'artista Marianne Mirage conosciuta come cantautrice, è anche un'esperta insegnante di yoga, meditazione e arti olistiche. Guidati da Marianne, i partecipanti allo yoga retreat "The human nature" potranno lavorare sui propri blocchi personali, nella quiete e nella privacy dell'antica dimora. Un weekend di pratiche di yoga pranayama e canti liberatori e per godere della bellezza circostante. In programma anche un picnic nell'orto della Villa, dove raccogliere frutta e verdura di stagione che gli ospiti potranno gustare al momento o farsi cucinare dallo chef di Villa Paola:

l'occasione per provare la cucina territoriale e leggera del ristorante De' Minimi, ispirata alla dieta dei frati minimi di San Francesco di Paola, che nel XVI secolo abitavano il convento. Il viaggio verso il benessere psicofisico si sposterà poi al Capovaticano Resort Thalasso Spa. Il lussuoso resort con l'unico centro di thalassoterapia di tutta la Calabria ospiterà dal 22 al 25 aprile, in concomitanza con la giornata della terra e il ponte del 25 aprile, lo yoga retreat The shape of water. Marianne Mirage insegnerà ai partecipanti ad accordare i propri chakra attraverso l'acqua, affinché il corpo impari a muoversi in totale libertà. 3 giorni di pratiche yoga davanti al mare e al tramonto, sessioni di spa nelle piscine di acqua marina del resort e tante altre attività per il risveglio dei cinque sensi. Meditazione olfattiva con oli essenziali di erbe officinali del territorio e una visita alle piantagioni con workshop sulla distillazione. Ma sarà solleticato anche il gusto con un menù vegetariano studiato dagli chef del ristorante del resort: il Mantineo.

Proseguendo nella stagione, dal 2 al 5 giugno 2022, il Creative Energy Retreat condotto da Natalia Resmini, pittrice e illustratrice di moda con la passione per il surf. Sempre a Capovaticano Resort, Natalia porterà i partecipanti alla scoperta del potere terapeutico dell'arte, dell'attività fisica e del mare con workshop di disegno, escursioni in SUP verso calette sperdute; non mancheranno i momenti di svago come gli aperitivi tribali attorno al fuoco, per vedere l'artista all'opera con live wallpainting mentre all'orizzonte il sole cala dietro il vulcano Stromboli. Capovaticano Resort Thalasso Spa, vocato al benessere psico-fisico dei propri ospiti, combina armonicamente i pilastri del vivere bene: alimentazione, movimento e sonno. I menu premiano le materie prime del territorio (l'80% di prodotti impiegati nella cucina è calabrese). I piatti in carta, rielaborati dagli chef del resort, sono avallati da nutrizionisti di una fondazione di respiro internazionale, la **Fondazione Valter Longo**. Le attività fisiche da fare in

struttura tutta la stagione spaziano dalle sessioni di yoga e pilates, alle lezioni di stand up paddle, alle escursioni in e-bike per lanciarsi alla scoperta di un territorio ancora ricco di **s o r p r e s e** .
www.capovaticanoresort.it
www.villapaolatropea.it

Ecco chi ingrassa di più e perchè

LINK: <https://www.today.it/benessere/alimentazione/chi-ingrassa-di-piu-perche.html>



Ecco chi ingrassa di più e perchè Alcuni ricercatori hanno scoperto quali sono i fattori capaci di predire l'aumento di peso a lungo termine, così da identificare in tempo gli individui a rischio obesità. B. Fiorillo 28 giugno 2022 18:57 Condividi Ingrassare (foto Pixabay) Negli ultimi trent'anni l'incidenza del sovrappeso è aumentata del 30% mentre l'obesità è cresciuta del 60%. "E nel 2030 - secondo quanto riferito da Antonluca Matarazzo, direttore generale di **Fondazione Valter Longo** Onlus - 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". Proiezioni allarmanti su cui è bene riflettere. Anche perché come l'obesità (BMI>30) è notoriamente associata allo sviluppo di malattie croniche non trasmissibili come diabete di tipo 2, malattie cardiovascolari,

ipertensione, malattie del fegato e almeno 12 tipi di tumori, anche il sovrappeso (BMI tra 25 e 29,9) è una condizione legata a diverse malattie gravi e all'aumento della mortalità. Tuttavia, l'aumento di peso nel tempo (causa di sovrappeso e obesità) è stato studiato molto poco rispetto all'obesità. Questo è in parte dovuto al fatto che l'obesità è un risultato che può essere misurato in un determinato momento, mentre l'aumento di peso a lungo termine è un processo che deve essere valutato nel tempo. Ora i ricercatori di Scienze Motorie della Brigham Young University (USA) hanno esaminato per la prima volta l'aumento di peso a lungo termine in 13.800 adulti statunitensi, e scoperto come l'età, il sesso e la razza siano fattori capaci di predire l'aumento di peso a lungo termine. Grazie a questa scoperta, i medici e altri operatori sanitari potranno ora identificare in tempo gli individui a rischio e ridurre

il rischio di obesità nel tempo. Lo studio è stato pubblicato sul Journal of Obesity. I rischi per la salute di chi ingrassa In letteratura prevalgono gli studi sull'obesità, ma alcuni ricercatori hanno indagato anche come l'aumento di peso nel tempo impatta sulla salute dell'organismo. Secondo una ricerca condotta su più di 50.000 uomini, il rischio di diabete di tipo 2 è direttamente associato all'aumento di peso durante l'età adulta. In un'altra è stato riscontrato che gli uomini hanno un rischio maggiore del 13% di mortalità per cancro alla prostata per ogni aumento di 5 kg di peso corporeo. In uno studio norvegese con 19 anni di follow-up, gli adulti che hanno guadagnato 15 kg o più avevano 1,5 volte il rischio di mortalità per malattie cardiovascolari rispetto ai loro omologhi e gli adulti il cui aumento di peso li ha spostati dal peso normale all'obesità avevano più del doppio del rischio di mortalità per CVD rispetto a

coloro che sono rimasti nella categoria di peso normale. Nel Framingham Offspring Study, donne e uomini che sono aumentati di peso e passati da un peso normale a una condizione di sovrappeso durante la mezza età hanno avuto un rischio di cancro aumentato rispettivamente di 2,2 e 1,6 volte rispetto a quelli che sono rimasti a peso normale. Infine, in un recente studio su quasi 16.000 adulti, un aumento di 10 kg del peso corporeo è stato associato ad aumenti significativi e significativi della pressione sistolica e diastolica negli uomini e nelle donne. Lo studio Sulla scia di questi risultati, i ricercatori del BYU hanno esaminato l'aumento di peso a lungo termine di oltre 13.800 adulti statunitensi, selezionati in modo casuale nell'ambito del National Health and Nutrition Examination Survey, un'indagine annuale, finanziata dal CDC iniziata nei primi anni '60 e diventata un programma continuo nel 1999, e che esamina un campione rappresentativo a livello nazionale. Utilizzando i dati NHANES, i ricercatori hanno scoperto che più della metà degli adulti americani ha guadagnato il 5% o più di peso corporeo in un periodo di 10 anni. Inoltre, più di un terzo dei soggetti ha

guadagnato il 10% o più del peso corporeo, e quasi un quinto ha guadagnato il 20% o più. "L'aumento di peso di 10 anni è senza dubbio un problema serio nella popolazione adulta degli Stati Uniti" - ha affermato l'autore principale dello studio Larry Tucker. L'aumento di peso è maggiore nelle donne. I ricercatori hanno anche scoperto che l'aumento di peso in 10 anni era significativamente maggiore nelle donne rispetto agli uomini, con le donne che guadagnavano circa il doppio del peso: 6 kg in media per le donne rispetto a 3 kg in media per gli uomini. Inoltre, è stato osservato che l'aumento di peso differiva tra le razze, con le donne nere che hanno sperimentato il maggior aumento di peso medio nel periodo di 10 anni (9 kg) e gli uomini asiatici che hanno sperimentato il minor aumento di peso medio (2 kg). Si guadagna meno peso con l'aumentare dell'età. Per quanto riguarda l'età, i maggiori incrementi di peso sono stati riscontrati nei giovani e negli adulti di mezza età: in pratica si guadagna meno peso con l'aumentare dell'età. Secondo i dati, in media gli americani guadagnano: 8 kg tra i 20 e i 30 anni, 7 kg tra i 30 e i 40 anni, 4,5 kg tra i 40 e i 50 anni, 2 kg tra

i 50 e 60 anni. Ora, se gli adulti avranno avuto tali incrementi di peso durante ogni decennio, significa che a 60 anni avranno guadagnato circa 20 kg in più, il che spingerebbe molti di loro nella categoria degli obesi. A confermare tale tendenza i dati del Dipartimento della salute e dei servizi umani e i CDC (Centers for Disease Control and Prevention), secondo cui ben il 42,4% degli adulti statunitensi è attualmente obeso. "In circa 20 anni - ha detto Tucker -, la prevalenza dell'obesità è aumentata di circa il 40% e l'obesità grave è quasi raddoppiata. Conoscendo chi ha maggiori probabilità di diventare obeso, possiamo aiutare gli operatori sanitari e i funzionari della sanità pubblica a concentrarsi maggiormente sugli individui a rischio". © Riproduzione riservata

La dieta dimagrante che tiene a bada il senso di fame: ecco come funziona

LINK: <https://www.today.it/benessere/alimentazione/dieta-dimagrante-tiene-a-bada-senso-fame.html>



La dieta dimagrante che tiene a bada il senso di fame: ecco come funziona Il mantenimento della perdita di peso è una delle maggiori sfide nel campo delle diete. Alcuni ricercatori hanno ideato una strategia alimentare che fare dimagrire e, allo stesso tempo, insegna come tenere a bada la voglia di mangiare B. Fiorillo 19 maggio 2022 15:42 Condividi Sovrappeso (foto Pixabay) Secondo l'Organizzazione Mondiale della Sanità a soffrire di sovrappeso o obesità è il 50% degli adulti e il 30% dei bambini e adolescenti nel mondo. Negli ultimi trent'anni l'incidenza del primo è cresciuta del 30%, mentre quella del secondo del 60%. Nel nostro Paese sono 18 milioni gli adulti in sovrappeso e 5 milioni quelli obesi (fonte: Italian Obesity Barometer Report), mentre tra i bambini 3 su 10 sono in sovrappeso, di cui 1 è obeso, con una prevalenza di bimbi con eccesso di peso al Sud

(secondo un'indagine di OKKio alla Salute per WHO European Childhood Obesity Surveillance Initiative). Un conteggio drammatico su cui è necessario riflettere, come ha sottolineato anche Antonluca Matarazzo, direttore generale della **Fondazione Valter Longo** Onlus, la prima in Italia dedicata a garantire a tutti una vita lunga e sana attraverso una corretta alimentazione e uno stile di vita salutare: "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". Sovrappeso e obesità sono, infatti, fattori di rischio per numerose malattie come quelle malattie cardiache, l'ictus, il diabete di tipo 2 e alcuni tipi di cancro, tutte tra le principali cause di morte prevenibile. Sino ad ora programmi di intervento sullo stile di vita per la perdita di peso, che

includono il conteggio delle calorie, sono stati i trattamenti standard di riferimento per questi soggetti. Tuttavia non tutti i pazienti rispondono a tali interventi e la maggior parte di loro riacquista il peso perso subito dopo il trattamento. E, per questo, il mantenimento della perdita di peso continua a essere una delle maggiori sfide in questo settore. A tal proposito i ricercatori dell'Università della California di San Diego hanno sviluppato un approccio alternativo che si è dimostrato molto efficace nell'affrontare tale esigenza clinica. "I nostri dati - hanno dichiarato i ricercatori - suggeriscono che il programma ROC da noi progettato è fattibile, accettabile e mostra esiti positivi iniziali tra gli adulti così come tra i bambini con sovrappeso o obesità". Lo studio è stato pubblicato sulla rivista scientifica JAMA Network Open. I trattamenti standard per perdere peso e l'effetto yo-

yo I trattamenti standard di riferimento per gli adulti in sovrappeso o obesi sono i programmi di perdita di peso comportamentale (BWL), o di intervento sullo stile di vita. Tuttavia, studi dimostrano che tali interventi sono efficaci da un lato nella perdita di peso moderato ma non riescono, dall'altro, ad impedire il sostanziale recupero dopo la fine dell'intervento (il tipico effetto yo-yo). Seguire ciclicamente diete ipocaloriche molto restrittive, alternandole a periodi di regime "normale" e incontrollato, porta infatti il peso a diminuire ed aumentare: in pratica sali e scendi, proprio come uno yo-yo. L'inefficacia di questi interventi e l'eterogeneità nella risposta ai BWL, secondo i ricercatori, potrebbe essere legata a fattori - sia ereditati che modellati dall'ambiente e da fattori individuali - che influenzano la capacità del singolo soggetto nel dimagrire e nello stabilizzare a lungo termine il peso raggiunto. La teoria della suscettibilità comportamentale Attraverso la teoria della suscettibilità comportamentale (BTS), i ricercatori hanno spiegato come questi fattori ereditati genetici e interagiscono con l'ambiente alimentare, portando a mangiare in

maniera eccessiva e quindi ad ingrassare. Il BST si concentra su due aspetti importanti dell'appetito: l'inizio dell'alimentazione guidata dalla reattività al cibo (FR) e la compensazione dell'alimentazione guidata dalla reattività alla sazietà (SR). I dati suggeriscono che sia la reattività al cibo che la reattività alla sazietà, sono altamente ereditabili e che questi tratti sono modellati da fattori a livello ambientale e individuale. Partendo da questo presupposto, i ricercatori hanno sviluppato un nuovo programma di trattamento dell'obesità e del sovrappeso basato sulla suscettibilità comportamentale, che prende di mira sia FR che SR. Si chiama "Intervento di regolamento dei segnali" ("Regulation of Cues" o ROC) e si avvale della psicoeducazione e dell'apprendimento esperienziale per promuovere la gestione di questi tratti appetitivi. "Ci sono individui che sono molto sensibili al cibo. Cioè, non possono resistere al cibo e/o non possono smettere di pensare al cibo. Le capacità comportamentali di perdita di peso non sono sufficienti per questi individui, quindi abbiamo progettato un approccio alternativo per affrontare questa esigenza

clinica", ha affermato il primo autore Kerri N. Boutelle, professore di UC San Diego presso la Herbert Wertheim School of Public Health and Human Longevity Science e presso il Dipartimento di Pediatria della School of Medicine. Lo studio I ricercatori hanno reclutato una coorte di 271 adulti di San Diego, in California, di età compresa tra 18 e 65 anni, e li hanno divisi in tre gruppi: un gruppo ha seguito l'intervento "Regulation of Cues" (ROC), un gruppo ha seguito un programma comportamentale di perdita di peso (BWL), e un gruppo ha seguito in maniera combinata l'intervento ROC e il BWL, in un periodo di 12 mesi. Inoltre, ai soggetti è stato chiesto di impegnarsi in almeno 150 minuti di attività fisica di intensità moderata o vigorosa a settimana. Al gruppo che ha seguito il ROC non è stata prescritta alcuna dieta, ma i partecipanti sono stati addestrati su come gestire al meglio il senso di fame piuttosto che concentrarsi sulle calorie assunte, e su come inibire la voglia di mangiare cibi appetibili quando il fisico non ne ha bisogno (gli alimenti appetibili - di solito alimenti che contengono elevate quantità di zucchero o grassi con l'aggiunta di sale e aromi - stimolano il

sistema di ricompensa nel cervello e possono essere particolarmente difficile resistere). Per fare ciò, gli esperti hanno fornito loro un'educazione alimentare, supporto sociale e formazione alla consapevolezza. Al gruppo, che ha seguito il programma di perdita di peso comportamentale è stata, invece, prescritta una dieta incentrata sulla limitazione delle calorie. Il programma combinato ha, infine, integrato l'attenzione sulla dieta centrale nel programma comportamentale di perdita di peso con la regolazione dei segnali, compresi i segnali di gestione della fame, dell'intervento ROC. "Regulation of Cues" ha fatto dimagrire e insegnato a gestire il senso di fame La perdita di peso dopo 24 mesi era simile sia negli individui che avevano seguito il regolamento dei segnali sia in quelli che avevano seguito il programma comportamentale di perdita di peso. Tuttavia, solo i primi avevano stabilizzato il loro peso e imparato a tenerla a bada il senso di fame, mentre i partecipanti degli altri gruppi hanno riguadagnato peso già a metà trattamento quando le visite cliniche sono state ridotte a mensili. Le persone che sono altamente "reattive" al cibo hanno

perso più peso e, soprattutto, hanno avuto più successo nel mantenere i chili di troppo adottando questo intervento alternativo per la perdita di peso che, come abbiamo visto, punta ad istruire il soggetto su come gestire la i segnali di fame e sviluppare la capacità di esistere al cibo. "I nostri risultati - ha affermato Boutelle - suggeriscono che i meccanismi appetitivi presi di mira dalla regolazione dei segnali possono essere particolarmente critici per la perdita di peso tra gli individui che hanno difficoltà a resistere al cibo e potrebbero essere utilizzati in un approccio di medicina personalizzata. Gli individui che hanno bisogno di aiuto per perdere peso possono cercare il programma "Regulation of Cues" se la perdita di peso comportamentale non ha funzionato, o se sentono di avere difficoltà a resistere a mangiare o se non si sentono mai sazi". Obesità sotto controllo con la Dieta dei centenari Per i pazienti obesi e in sovrappeso la **Fondazione Valter Longo** Onlus ha stilato preziose Linee guida basate sulla Dieta della Longevità e attingendo dalle regole d'oro della tavola dei centenari e degli anziani più longevi. Vediamo quali sono: **A d o t t a r e**

un'alimentazione 100% vegetale (o quasi), quindi con una prevelanza di legumi, ortaggi, frutta, e di pesce (2 o 3 volte a settimana). Via libera anche all'Olio extravergine d'oliva, da consumare in quantità relativamente alte, dai 50 ai 100 ml al giorno. Mangiare di più, ma meglio: assumere ricche porzioni di carboidrati complessi (pomodori, broccoli, carote, legumi, ecc.) unite a fagioli, ceci, piselli, come principale fonte di proteine. Ridurre al minimo i grassi idrogenati e trans, e gli zuccheri semplici: bandire i prodotti industriali e confezionati e, in generale, i cibi ricchi di zuccheri semplici, privilegiando alimenti ricchi di grassi insaturi, come salmone, noci, mandorle, nocciole, e poveri di grassi idrogenati e trans. Mangiare due pasti e uno spuntino al giorno: per mantenere o ridurre il peso è consigliabile uno schema alimentare 2 + 1, quindi colazione, pranzo e spuntino alla sera oppure colazione, spuntino a pranzo e pasto principale alla sera. Mangiare nell'arco di dodici ore (digiuno intermittente): 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. © Riproduzione riservata

Obesità e sovrappeso? Entro il 2030 colpiranno il 70% della popolazione

LINK: <https://www.today.it/benessere/alimentazione/obesita-sovrappeso-rischi.html>



Obesità e sovrappeso? Entro il 2030 colpiranno il 70% della popolazione. Oggi si celebra la giornata mondiale di sensibilizzazione sui rischi legati al sovrappeso e all'obesità: le proiezioni dell'Organizzazione Mondiale della Sanità. Redazione 04 marzo 2022 11:13. Condividi. L'obesità rappresenta, oggi, uno dei maggiori problemi di salute pubblica a livello mondiale. Essa incide in maniera decisa sulla durata della vita perché si accompagna spesso a una numerosa serie di comorbidità, cioè una sovrapposizione e influenza reciproca di più patologie connesse fra di loro, tra le quali: diabete, ipertensione, dislipidemia, malattie cardiovascolari, tumori, disabilità. Oggi, 4 marzo 2022, si celebra la giornata mondiale di sensibilizzazione sui rischi legati al sovrappeso e all'obesità. In Italia circa 4 bambini su 10 sono sovrappeso o obesi e quindi

a rischio di sviluppare ora e nel futuro malattie non trasmissibili come ad esempio cancro, diabete, malattie autoimmuni. Le proiezioni dell'Organizzazione Mondiale della Sanità. Secondo le proiezioni dell'Organizzazione Mondiale della Sanità, se non si inverte la rotta urgentemente nel 2030 avremo quasi un raddoppio dell'obesità che sommata al sovrappeso costituirà circa il 70% della popolazione globale. Ad oggi, i decessi attribuibili direttamente all'obesità sono circa 3 milioni all'anno nel mondo, rappresentando, obesità e sovrappeso, il quinto più importante fattore di rischio per mortalità globale e si tenga presente che un obeso grave riduce la propria aspettativa di vita di circa 10 anni e ne passa ben venti in condizioni di disabilità?. La situazione italiana, in materia di alimentazione, è particolarmente preoccupante. Circa 4

bambini su 10 in Italia sono sovrappeso o obesi e quindi a rischio di sviluppare ora e nel futuro malattie non trasmissibili come ad esempio cancro, diabete, malattie autoimmuni. Il problema, chiaramente, non riguarda solo i ragazzi, poiché, se guardiamo i dati relativi alla situazione a livello mondiale, circa il 39% della popolazione adulta è in sovrappeso o obesa. Dai dati ISTAT emerge che in Italia il 46% degli adulti è in sovrappeso, mentre 1 persona su 10 è obesa. World Obesity Day 2022. Oggi, 4 marzo, si celebra il World Obesity Day 2022 e **Fondazione Valter Longo** specializzata nell'attività di ricerca e cura, in relazione alle problematiche legate all'alimentazione, è costantemente impegnata per evitare il protrarsi di tale primato favorendo un'adeguata educazione alimentare anche da un punto di vista terapeutico. Dall'assistenza sanitaria in ambito nutrizionale svolta

presso la **Fondazione Valter Longo** emerge che i pazienti obesi che seguono una dieta della longevità (alimentazione ricca di cereali integrali, verdura e basse quantità di grassi cattivi, cereali raffinati, dolci e carne rossa) con regolarità, per almeno sei mesi, possono perdere peso in eccesso e grasso viscerale, diminuendo il rischio per malattie cardiovascolari. Secondo i dati raccolti dal team nutrizione della **Fondazione Valter Longo** sui propri pazienti, la perdita di peso che si ottiene nella popolazione di pazienti obesi grazie alla dieta della longevità può arrivare anche a -14 kg nell'arco di 6 mesi. "La **Fondazione Valter Longo** è in prima fila per creare consapevolezza su tutti i rischi derivanti da un'errata alimentazione e il World Obesity Day 2022 rappresenta l'occasione per promuovere una rinnovata alfabetizzazione sanitaria della comunità 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" spiega Antonluca Matarazzo, Amministratore Delegato della **Fondazione Valter Longo** Onlus che aggiunge:

"Una integrazione fra 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". I lockdown e la situazione straordinaria della pandemia hanno favorito l'impennata del tasso di sovrappeso e obesità a livello globale, derivanti da maggiore sedentarietà e abitudini alimentari peggiorate. "Queste errate abitudini alimentari predispongono a **i n f i a m m a z i o n e**, peggioramento del sistema immunitario e della flora **i n t e s t i n a l e**, con conseguente alterazione delle vie che controllano il senso di fame e sazietà", spiega la Dott.ssa Romina Inés Cervigni, responsabile scientifica della Fondazione. La chiave di volta è legata soprattutto all'educazione alimentare, che deve essere condotta già a casa, grazie all'esempio dei genitori, ma anche a scuola. Proprio da questo **muovono le i n i z i a t i v e** di **s e n s i b i l i z z a z i o n e** organizzate e promosse dalla **Fondazione Valter Longo**, che ha organizzato per domani, 2 marzo, un webinar in diretta dedicato agli studenti delle scuole

superiori, ospitato dall'Istituto di Istruzione Superiore Luigi Castiglioni di Limbiate (MB) che andrà anche in onda in differita il 7 marzo su richiesta di alcuni istituti scolastici. Il 4 marzo, inoltre, dalle 10.00 alle 13.00 e dalle 14.00 alle 17.00 i nutrizionisti della Fondazione, fino ad esaurimento posti, offriranno consultazioni gratuite a persone con problemi di obesità in video conferenza previo controllo del proprio BMI che deve essere uguale o superiore a 30. La **Fondazione Valter Longo** La **Fondazione Valter Longo** è nata nel 2017 su iniziativa di **Valter Longo**, Professore di Biogerontologia e Direttore dell'Istituto di Longevità alla University of Southern California - Davis School of Gerontology di Los Angeles, uno dei centri più importanti per la ricerca sull'invecchiamento e sulle **malattie correlate all'avanzamento dell'età** dove svolge sia ricerca di base, sia ricerca clinica su nutrizione, genetica e invecchiamento. Lo scopo della Fondazione è quello di portare avanti attività di ricerca e cura in relazione alle problematiche legate all'alimentazione, prendendo come punto di riferimento i regimi alimentari dei cluster di popolazione più longevi e cercando di diffondere una corretta cultura del cibo. Ad

oggi, l'attività della Fondazione si basa: sull'assistenza sanitaria a pazienti con gravi problemi di salute e a tutti coloro che si trovano in una condizione economica critica; sull'educazione e sensibilizzazione a bambini, giovani e adulti sul tema della corretta alimentazione; sulla formazione a professionisti sul tema della nutrizione e della longevità sana, sulla base di dati scientifici multidisciplinari. © Riproduzione riservata

La "pizza della longevità": come unire gusto e alimentazione sana

LINK: <https://www.today.it/benessere/alimentazione/pizza-sana.html>



La "pizza della longevità": come unire gusto e alimentazione sana La ricetta della **Fondazione Valter Longo** in vista del World Obesity Day del 4 marzo Redazione 23 febbraio 2022 13:09 Condividi (Pixabay) È possibile non rinunciare al piacere della pizza, ma mantenendo un'alimentazione sana ed equilibrata? Certamente sì! L'esempio arriva da una ricetta tanto semplice quanto attenta agli ingredienti giusti. In primo luogo, l'uso della farina. Come dichiara la Dott.ssa **Romina Cervigni**, responsabile scientifica della **Fondazione Valter Longo**, "Si raccomanda l'utilizzo di farine integrali. Di solito quando le pizzerie propongono "pizze integrali" si riferiscono a una piccola percentuale, anche del 5%, di farina integrale, mentre il 95% dell'impasto è costituito da farine raffinate; quindi, è un po' fuorviante per il consumatore. Noi

suggeriamo di utilizzare il 100% di farine integrali. Inoltre, la scelta di condimenti gustosi, ma senza mozzarella o altri formaggi, permette di rendere la pizza più digeribile e leggera, da introdurre tranquillamente all'interno di uno stile di vita sano". Questa la ricetta (dosi per una pizza di 150 g di massa): Ingredienti: 50 ml di acqua in bottiglia leggermente tiepida (rappresenterà 1/3 della pizza) 100 g di farina integrale di grani antichi macinata a pietra (o altra farina integrale) 2 g di sale 3 g di lievito di birra 10 ml di olio Mescolare in una ciotola capiente acqua, lievito, sale e olio. Aggiungere la farina e mescolare dapprima con un cucchiaino di legno, e poi con le mani. Se l'impasto risulta appiccicoso, aggiungere altra farina. Ammassare l'impasto e creare una pallina dai bordi lisci e senza buchi e fessure. Disporre su di una teglia oliata e ricoprire con la

pellicola trasparente per non far entrare l'aria. Lasciar riposare per qualche ora in un ambiente tiepido (esempio nel forno spento, con la luce accesa). Solitamente io la preparo dopo il pranzo per la cena. Nel caso si preparino più dosi, bisognerà amalgamare l'impasto insieme e dividere le palline per ogni singola pizza, facendole di uguali dimensioni (consiglio di pesare l'impasto totale e suddividere secondo le porzioni). Quando sarà lievitata, stendere la pizza senza schiacciare troppo l'impasto e con un filo d'olio. La si può prendere da un lato e far allungare "per gravità", in modo da non schiacciarla e bloccare la lievitazione. Condirla a piacere, io suggerisco salsa di pomodoro con peperoncino, alici, capperi e olive nere, ricoperta di origano. Oppure: salsa di pomodoro, tonno, cipolla, carciofini e origano. O ancora: passata di pomodoro e verdure tagliate sottilissime, come

melanzane, zucchine, cipolla e origano. Si cuoce a 250 gradi per 5-10 minuti. Cos'è la **fondazione Valter Longo** La **Fondazione Valter Longo** è nata nel 2017 su iniziativa di **Valter Longo**, **P r o f e s s o r e** di Biogerontologia e Direttore dell'Istituto di Longevità alla University of Southern California - Davis School of Gerontology di Los Angeles, uno dei centri più importanti per la ricerca sull'invecchiamento e sulle malattie correlate all'avanzamento dell'età dove svolge sia ricerca di base, sia ricerca clinica su nutrizione, genetica e invecchiamento. Lo scopo della Fondazione è quello di portare avanti attività di ricerca e cura in relazione alle problematiche legate all'alimentazione, prendendo come punto di riferimento i regimi alimentari dei cluster di popolazione più longevi e cercando di diffondere una corretta cultura del cibo. Ad oggi, l'attività della Fondazione si basa: sull'assistenza sanitaria a pazienti con gravi problemi di salute e a tutti coloro che si trovano in una condizione economica critica; sull'educazione e sensibilizzazione a bambini, giovani e adulti sul tema della corretta alimentazione; sulla formazione a professionisti sul tema della nutrizione e

della longevità sana, sulla base di dati scientifici multidisciplinari. © Riproduzione riservata

Capovaticano Resort Thalasso Spa apre le porte per la Pasqua

LINK: https://travelnostop.com/calabria/alberghi/capovaticano-resort-thalasso-spa-apre-le-porte-per-la-pasqua_541807

Capovaticano Resort Thalasso Spa apre le porte per la Pasqua 30/03/2022 Alberghi Calabria Capovaticano Resort Thalasso Spa, prima wellness destination sulla costa tirrenica in Calabria a Capo Vaticano, chiamata anche Costa degli Dei, apre le porte ai primi ospiti per la stagione 2022 il prossimo 15 aprile. L'elegante rifugio sul mare Mediterraneo, dal design moderno e minimale si erge tra la verdeggiante macchia mediterranea e le acque cristalline in maniera armonica con l'ambiente circostante, su una lunga spiaggia bianca di sabbia fine. Capovaticano è soprattutto un wellness resort per vacanze rigeneranti in uno scenario naturale unico. In fondo allo stivale, in una rotta ancora poco esplorata dal turismo di massa, è una destinazione dedita al benessere degli ospiti, che possono nutrire il corpo e la mente. Capovaticano Resort Thalasso Spa combina armonicamente i pilastri del vivere bene: alimentazione, movimento e sonno. I menù premiamo le materie prime del territorio (l'80% di prodotti impiegati nella cucina è calabrese). I piatti

in carta, rielaborati con estro e modernità dagli chef del resort, sono avallati da nutrizionisti di una fondazione di respiro internazionale, la **Fondazione Valter Longo**, scienziato basato a Los Angeles ma di origine calabrese, che nel 2018 è stato nominato dalla rivista Time una delle 50 persone più influenti al mondo. I nutrizionisti della Fondazione Longo hanno creato per il resort dei piatti della longevità che combinano i principi nutrizionali alle materie prime locali del territorio calabrese, direttamente dai presidi slow food e dall'azienda agricola di Capovaticano Resort. Le attività fisiche da fare in struttura tutta la stagione non si limitano alle sessioni di yoga e pilates, ma spaziano dalle lezioni di stand up paddle alle escursioni in e-bike per lanciarsi alla scoperta di un territorio ancora ricco di sorprese. Capovaticano Resort sarà la destinazione ideale per le prime fughe di primavera già dal weekend di Pasqua, permettendo agli ospiti di non perdersi una Pasqua all'insegna della tradizione con tanto di pranzo pasquale della

domenica in stile calabrese e, finalmente, la Pasquetta all'aria aperta, con barbecue vista mare a due passi dalla spiaggia in omaggio alla tradizionale gita fuori porta del lunedì dell'Angelo. Prezzi a partire da 155 euro a notte per 2 persone (tariffa Bed & Breakfast), con accesso alla Spa incluso. L'evento di Pasquetta è aperto anche agli esterni che non soggiornano in hotel con giornata in spiaggia al prezzo di 150 euro a persona <https://www.capovaticanoresort.it>

Capovaticano Resort Thalasso Spa e Villa Paola a Tropea, mete per rigenerarsi circondati dalla bellezza

LINK: <https://travelnostop.com/calabria/alberghi/capovaticano-resort-thalasso-spa-e-villa-paola-a-tropea-mete-per-rigenerarsi-circondati-dalla-bel...>

Capovaticano Resort Thalasso Spa e Villa Paola a Tropea, mete per rigenerarsi circondati dalla bellezza 15 Marzo 2022, 9:30 Alberghi La costa degli Dei, destinazione sul mare della Calabria, conosciuta per le spiagge da sogno, sarà per la prima volta meta di ritiri esperienziali dedicati a ritrovare se stessi e l'armonia con la natura. Dall'1° al 3 aprile Villa Paola, fedele alla sua anima più spirituale, consacrerà i suoi giardini incantati alla meditazione sonora e allo yoga con la partecipazione dell'artista Marianne Mirage. Conosciuta ai più come cantautrice, è anche un'esperta insegnante di yoga, meditazione e arti olistiche. Guidati da Marianne, i partecipanti allo yoga retreat "The human nature" potranno lavorare sui propri blocchi personali, nella quiete e nella privacy dell'antica dimora. Un weekend di pratiche di yoga pranayama e canti liberatori per fare pace con il proprio corpo e godere della bellezza circostante: la vista sul mare azzurro di Tropea, il meraviglioso giardino a terrazzi in fiore, ricco di piante

mediterranee, e la possibilità di un tuffo nella scenografica piscina a sfioro di Villa Paola. In programma anche un picnic nell'orto della Villa, dove raccogliere frutta e verdura di stagione che gli ospiti potranno gustare al momento o farsi cucinare dallo chef di Villa Paola: l'occasione per provare la cucina territoriale e leggera del ristorante De' Minimi, ispirata alla dieta dei frati minimi di San Francesco di Paola, che nel XVI secolo abitavano il convento. Il viaggio verso il benessere psicofisico si sposterà poi al Capovaticano Resort Thalasso Spa. Il lussuoso resort con l'unico centro di thalassoterapia di tutta la Calabria ospiterà dal 22 al 25 aprile, in concomitanza con la giornata della terra e il ponte del 25 aprile, lo yoga retreat The shape of water. Marianne Mirage insegnerà ai partecipanti ad accordare i propri chackra attraverso l'acqua, affinché il corpo impari a muoversi in totale libertà. Una 3 giorni di saluti al sole e alla luna, pratiche yoga davanti al mare e al tramonto, sessioni di spa nelle piscine di acqua marina del resort e

tante altre attività per il risveglio dei cinque sensi. Proseguendo nella stagione, dal 2 al 5 giugno 2022 sarà la volta di sprigionare tutta la creatività nel Creative Energy Retreat condotto da Natalia Resmini, pittrice e illustratrice di moda con la passione per il surf. Sempre a Capovaticano Resort, Natalia porterà i partecipanti alla scoperta del potere terapeutico dell'arte, dell'attività fisica e del mare con workshop di disegno, escursioni in SUP verso calette sperdute; non mancheranno i momenti di svago come gli aperitivi tribali attorno al fuoco, per vedere l'artista all'opera con live wallpainting mentre all'orizzonte il sole cala dietro il vulcano Stromboli. Capovaticano Resort Thalasso Spa, vocato al benessere psico-fisico dei propri ospiti, combina armonicamente i pilastri del vivere bene: alimentazione, movimento e sonno. I menu premiano le materie prime del territorio (l'80% di prodotti impiegati nella cucina è calabrese). I piatti in carta, rielaborati con estro e modernità dagli chef del resort, sono avallati da

nutrizionisti di una
fondazione di respiro
internazionale,
la **Fondazione Valter Longo**.
Le attività fisiche da fare in
struttura tutta la stagione
spaziano dalle sessioni
di yoga e pilates, alle lezioni
di stand up paddle, alle
escursioni in e-bike per
lanciarsi alla scoperta di un
territorio ancora ricco di
s o r p r e s e .
www.capovaticanoresort.it
www.villapaolatropea.it

Il segreto degli ultracentenari dell'Aspromonte e non solo: ecco dove si campa fino a cent'anni

LINK: <https://www.true-news.it/future/il-segredo-dellaspromonte-e-non-solo-ecco-dove-si-campa-fino-a-centanni>

Il segreto degli ultracentenari dell'Aspromonte e non solo: ecco dove si campa fino a cent'anni. Dagli Stati Uniti alla Calabria per scoprire la dieta della longevità: il nuovo progetto di ricerca guidato da **Valter Longo** e dalla Fondazione che porta il suo nome. Pubblicato il 1 Ottobre 2022 - Aggiornato il 1 Ottobre 2022 alle 16:10 di Maria Carla Rota. Ci sono cinque "blue zone" al mondo, ovvero aree in cui la speranza di vita è notevolmente più alta rispetto alla media mondiale: l'isola di Okinawa in Giappone, alcune zone della Sardegna, la penisola di Nicoya in Costa Rica, l'isola di Icaria in Grecia e la comunità di avventisti di Loma Linda in California. Poi c'è una manciata di comuni dell'Aspromonte, tra cui Varapodio, Molochio ed Oppido Mamertina, che non sono ufficialmente riconosciuti come zona blu, ma dove la percentuale di centenari è del tutto simile a quella dell'isola nipponica. Tra loro anche il nonnino d'Italia Salvatore Caruso, morto a 110 anni nel 2015: classe 1905, da tutti era conosciuto come "U'ragiuneru" e la sua storia era stata raccontata anche

da National Geographic. Ed è proprio qui, nel cuore del massiccio montuoso dell'Appennino calabro, che ha preso il via da qualche settimana la prima ricerca italiana sugli effetti della Dieta della Longevità, a cura della **Fondazione Valter Longo**, fondata nel 2017 per portare avanti attività di ricerca e cura in relazione alle problematiche legate all'alimentazione. L'obiettivo del progetto, nato dalla collaborazione con la University of Southern California, l'Università della Calabria e l'Università di Palermo, è quello di dimostrare come il regime alimentare possa influenzare le condizioni di salute, riducendo la percentuale di massa grassa, migliorando l'età biologica e diminuendo i fattori di rischio per le malattie. Lo stesso **Valter Longo**, Direttore del Programma di Ricerca su Longevità e Cancro presso l'IFOM di Milano e Direttore dell'Istituto di Longevità alla University of Southern California - Davis School of Gerontology di Los Angeles, considera da tempo queste terre, dove sono nati i suoi genitori, un laboratorio della longevità a cielo aperto, anche se gli stili di

vita moderni stanno cambiando anche qui le abitudini a tavola, tanto che attualmente la percentuale di bambini e adolescenti in eccesso di peso è tra le più alte in Europa. Dieta della longevità: la ricerca della **Fondazione Valter Longo**. Per 18 mesi i 501 partecipanti, divisi in tre gruppi omogenei come previsto dallo studio clinico randomizzato, seguiranno tre regimi alimentari diversi. "Il primo sarà un gruppo di controllo, che continuerà ad alimentarsi secondo le proprie abitudini. I componenti del secondo gruppo seguiranno invece ogni due mesi la 'dieta mima digiuno' e per il resto continueranno a mangiare normalmente. Al terzo gruppo, oltre alla dieta mima digiuno ogni due mesi, verranno dati dei consigli alimentari in linea con la 'dieta della longevità'", spiega Romina Cervigni, responsabile scientifica della **Fondazione Valter Longo**. "Al termine di questo anno e mezzo verificheremo se ci sono stati risultati positivi: nel caso ci fossero, è importante sottolineare che questo tipo di progetto, ma anche questo stile di vita in generale, può essere

facilmente replicabile altrove". Tra i parametri che saranno analizzati, dai dati antropometrici ai valori del sangue, "ci sarà anche un'analisi sui telomeri, ovvero la parte terminale delle estremità dei cromosomi, la cui lunghezza è direttamente legata alla durata della vita. Verificheremo quale influenza può avere l'alimentazione", aggiunge Cervigni. Romina Cervigni Dieta della longevità e dieta mima digiuno Ma che cosa sono esattamente la dieta della longevità e la dieta mima digiuno, sulle quali si basa lo studio avviato in Calabria? La prima, che richiama molti aspetti della dieta mediterranea, è un tipo di alimentazione che raccoglie una varietà di cibi presenti sulla tavola delle persone più longeve, come i centenari calabresi: "È basata soprattutto alimenti di origine vegetale come i cereali, le verdure, i legumi, la frutta a guscio, l'olio d'oliva e altri prodotti locali, tra cui i limoni. Come alimenti di origine animale, si prevede esclusivamente il consumo di pesce, da cui il nome di 'pescetariana', per 3-4 pasti alla settimana, soprattutto quello azzurro e di piccole dimensioni, data la miglior qualità nutrizionale e la minor presenza di inquinanti e di metalli pesanti, in particolare. Essendo

comunque uno stile di vita, più che una dieta, il consiglio principale è quello di variare il più possibile, dagli alimenti ai tipi di cottura, facendo attenzione a quelli che possono deteriorare le proprietà nutritive". Attenzione, insomma, alla frequenza con cui si mangiano i vari alimenti, alla loro qualità e alla quantità. Non solo. La dieta della longevità include anche due diversi tipi di digiuno: "Innanzitutto quello notturno, che dura 12 ore, dalla fine della cena alla colazione del giorno dopo. Aiuta a sincronizzarsi con il ritmo circadiano, accelera il metabolismo, ottimizza l'utilizzo dei macronutrienti e migliora anche la lucidità mentale. Gli stessi centenari sono abituati a praticarlo, per lo più inconsapevolmente, perché abituati a mangiare molto presto la sera". Il secondo tipo coincide, di fatto, con la dieta mima digiuno: "In questo caso parliamo di un vero e proprio protocollo specifico, della durata di cinque giorni. Prevede l'assunzione di una quantità limitata di calorie, che il corpo percepisce come forma di digiuno, pur non essendolo in senso stretto. Consigliamo comunque di non affidarsi al fai da te, ma di chiedere sempre un colloquio iniziale ai nostri medici, che possono

valutare tutti gli aspetti importanti".

World Obesity Day 2022: entro il 2030 70% della popolazione colpita

LINK: <https://websalute.it/world-obesity-day-2022-entro-il-2030-70-della-popolazione-colpita/>



World Obesity Day 2022: entro il 2030 70% della popolazione colpita. In Italia circa 4 bambini su 10 sono sovrappeso o obesi. Il 3 marzo 2022, secondo le proiezioni dell'Organizzazione Mondiale della Sanità, se non si inverte la rotta urgentemente nel 2030 avremo quasi un raddoppio dell'obesità che sommata al sovrappeso costituirà circa il 70% della popolazione globale. Ad oggi, i decessi attribuibili direttamente all'obesità sono circa 3 milioni all'anno nel mondo, rappresentando, obesità e sovrappeso, il quinto più importante fattore di rischio per mortalità globale e si tenga presente che un obeso grave riduce la propria aspettativa di vita di circa 10 anni e ne passa ben venti in condizioni di disabilità. La situazione italiana, in materia di alimentazione, è particolarmente preoccupante. Circa 4 bambini su 10 in Italia sono sovrappeso o obesi e quindi a rischio di sviluppare ora e

nel futuro malattie non trasmissibili come ad esempio cancro, diabete, malattie autoimmuni. Il problema, chiaramente, non riguarda solo i ragazzi, poiché, se guardiamo i dati relativi alla situazione a livello mondiale, circa il 39% della popolazione adulta è in sovrappeso o obesa. Dai dati ISTAT emerge che in Italia il 46% degli adulti è in sovrappeso, mentre 1 persona su 10 è obesa. Domani si celebra il World Obesity Day 2022 e la Fondazione Valter Longo specializzata nell'attività di ricerca e cura, in relazione alle problematiche legate all'alimentazione, è costantemente impegnata per evitare il protrarsi di tale primato favorendo un'adeguata educazione alimentare anche da un punto di vista terapeutico. Dall'assistenza sanitaria in ambito nutrizionale svolta presso la Fondazione Valter Longo emerge che i pazienti obesi che seguono una dieta della longevità

(alimentazione ricca di cereali integrali, verdura e basse quantità di grassi cattivi, cereali raffinati, dolci e carne rossa) con regolarità, per almeno sei mesi, possono perdere peso in eccesso e grasso viscerale, diminuendo il rischio per malattie cardiovascolari. Secondo i dati raccolti dal team nutrizione della Fondazione Valter Longo sui propri pazienti, la perdita di peso che si ottiene nella popolazione di pazienti obesi grazie alla dieta della longevità può arrivare anche a -14 kg nell'arco di 6 mesi. «La Fondazione Valter Longo è in prima fila per creare consapevolezza su tutti i rischi derivanti da un'errata alimentazione e il World Obesity Day 2022 rappresenta l'occasione per promuovere una rinnovata alfabetizzazione sanitaria della comunità 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» spiega Antonluca Matarazzo, Amministratore Delegato della **Fondazione Valter Longo** Onlus che aggiunge: «Una integrazione fra 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». I lockdown e la situazione straordinaria della pandemia hanno favorito l'impennata del tasso di sovrappeso e obesità a livello globale, derivanti da maggiore sedentarietà e abitudini alimentari peggiorate. «Queste errate abitudini alimentari predispongono a **i n f i a m m a z i o n e**, peggioramento del sistema immunitario e della flora **i n t e s t i n a l e**, con conseguente alterazione delle vie che controllano il senso di fame e sazietà», spiega la Dott.ssa Romina Inés Cervigni, responsabile scientifica della Fondazione. La chiave di volta è legata soprattutto all'educazione alimentare, che deve essere condotta già a casa, grazie all'esempio dei genitori, ma anche a scuola. (ph: Shutterstock)

VALTER LONGO

79 articoli

PIACERI STARE IN FORMA

La vita si allunga anche a tavola Lo dice il biogerontologo

In un libro, i consigli di **Valter Longo**
No alla carne, scommettere sui vegetali

di **FABIO BOZZATO**

Inutile cercare l'elisir di lunga vita. Forse siamo tutti nelle mani del destino e della genetica, ma anche di quello che mangiamo. Di recente PLOS Magazine, una rivista scientifica in ambito medico, ha pubblicato i risultati di un team norvegese, che ha incrociato una montagna di dati sulle abitudini alimentari in Europa, Stati Uniti e Cina. Questi studi, per vivere più a lungo, mettono in luce proprio tutti i consigli della «Dieta della Longevità», diventata famosa grazie all'omonimo libro di **Valter Longo** (Edizioni Vallardi, 2016), biogerontologo e direttore del Longevity Institute della University of Southern California di Los Angeles.

I pilastri sono semplici, più difficile cambiare le abitudini. Come? Evitare la carne, in particolare quella rossa e lavorata, scommettere sulle proteine vegetali (fagioli, ceci, piselli, e altri legumi), aumentare il consumo di cereali integrali, scegliere la frutta oleosa (noci, mandorle, nocciole, pistacchi) e dedicarsi al pesce due o tre volte la settimana, meglio se salmone, acciughe, sardine, merluzzo, orate, trota. Un mix ricco di nutrienti e poche calorie, con un'attenzione agli orari (non far passare più di 12 ore tra un pasto e l'altro e non mangiare per almeno 3-4 ore prima di andare a letto) e digiuni

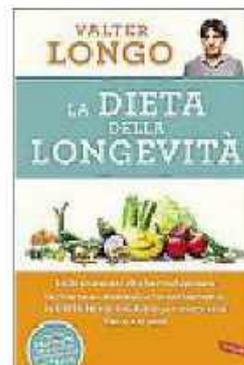
gentili di tanto in tanto. L'importante è non improvvisare, ma sapere bene come funzionano le cellule e i nutrienti che assomiglia il corpo. **Valter Longo** ne ha fatto il baricentro della sua professione e della Fondazione che porta il suo nome.

Ma torniamo allo studio pubblicato sulla rivista. Secondo i ricercatori, se cambiamo stile alimentare da ventenni, le donne potrebbero trovarsi la vita allungata di 10 anni e 13 gli uomini. Se lo si fa da sessantenni, si possono aggiungere 8 anni all'aspettativa di vita, 9 gli uomini. E non si parla solo di un tempo in più, ma anche di meno probabilità di incorrere in malattie croniche come quelle cardiovascolari o il diabete.

Anni in più e pure in salute, dunque. «Sono contento che i risultati di questo studio confermino tutte le conclusioni della "Dieta della longevità" – dice Longo - Quando ho scritto il libro ho basato le raccomandazioni su cinque pilastri composti da tanti studi, ma mancava proprio "uno studio di tantissimi studi" come questo per esserne più sicuro». Ci proviamo?

© RIPRODUZIONE RISERVATA

Valter Longo,
biogerontologo
e direttore del Longevity
Institute della University
of Southern California
di Los Angeles. È autore
del libro «La dieta
della longevità» (Vallardi)



La proprietà intellettuale è riconducibile alla fonte specificata in testa alla pagina. Il ritaglio stampa è da intendersi per uso privato

5

I pilastri della «Dieta della longevità»: sono le basi scientifiche del biogerontologo **Valter Longo**, dall'epidemiologia allo studio dei centenari

16,5%

È la percentuale di proteine nei piatti italiani: troppo, non dovrebbe superare il 10-12%. E troppi acidi grassi saturi da latticini (13,8% invece che 10%).

12

Sono le ore dentro le quali fare i pasti: l'ultimo del giorno deve essere consumato almeno 3-4 ore prima di coricarsi. Se per esempio si fa colazione alle 8 è meglio finire la cena alle 20

10

Tanti sono gli anni che potrebbe guadagnare la vita di una donna se inizia da ventenne una dieta come quella della longevità. Diventano 13 tra gli uomini

8

La percentuale degli italiani che ogni giorno va a correre, anche se con tempistiche diverse. Di questa percentuale, il 5% è costituito da donne

19

La percentuale di sportivi che corre saltuariamente, mediamente due o tre volte a settimana e, in media, vengono percorsi 10,5 chilometri ogni uscita

20

La percentuale di persone che partecipano a gare amatoriali, sul totale degli sportivi italiani che fanno attività di jogging

1/4

La percentuale di italiani che corre o cammina. Siamo un popolo di podisti. La parità di genere, nel podismo, è stata raggiunta, se non superata a favore delle donne

Al via 18 mesi di studio per gettare nuova luce sui segreti della longevità alle pendici dell'Aspromonte: a Varapodio il quartier generale

Dagli Usa in cerca dell'elisir di lunga vita

Il sindaco Fazzolari: «Stiamo scrivendo una pagina di storia per questo territorio»

Antonino Raso

VARAPODIO

Diciotto mesi di lavoro sul campo per gettare nuova luce sui segreti della longevità alle pendici dell'Aspromonte. Un percorso di ricerca che metterà insieme una rete di attori internazionali con l'obiettivo di capire e replicare i meccanismi che hanno donato lunga vita a uomini e donne appartenuti a una civiltà adesso sotto attacco.

Giovedì pomeriggio, a Varapodio, è stato illustrato il progetto "La via delle acque": un programma di attività redatto dall'amministrazione comunale e che verrà realizzato in sinergia con la Fondazione Valter Longo. «Stiamo scrivendo una pagina di storia per questo territorio – ha spiegato il sindaco Orlando Fazzolari – e sono contento di poter concretizzare questo quadro di iniziative che guardano ad un'area ampia che comprende più comuni, storie, tradizioni. Questo progetto è risultato vincitore del bando per la valorizzazione dei borghi presentato dalla Regione Calabria. Abbiamo ottenuto risorse per un milione e mezzo di euro. Con questo finanziamento riqualificheremo parte del nostro paese, avvieremo percorsi di valorizzazione del nostro limone e delle nostre acque e, ancora, sosterranno la ricerca del dottor Longo e della sua equipe. Il 25 per cento del contributo è stato già erogato e diversi interventi di carattere



L'evento La presentazione pubblica del progetto in piazza a Varapodio

strutturale sono stati già avviati».

Dopo il taglio del nastro al centro operativo che farà da riferimento per le attività (la biblioteca comunale) e la benedizione dei locali da parte di don Gaudio Mercuri, il gruppo di lavoro ha spiegato i dettagli della ricerca scientifica in piazza San Nicola, alla presenza di alcune centinaia di cittadini e dei sindaci di Oppido Mamertina, Bruno Barillaro, e di Terranova Sappo Minulio, Ettore Tiganì.

Al tavolo dei relatori, insieme a

Fazzolari, anche la consigliera regionale Amalia Bruni, il direttore del programma di Ricerca su Longevità e Cancro presso l'Ifom di Milano e direttore dell'Istituto di Longevità alla University of Southern California – Davis School of Gerontology di Los Angeles Valter Longo, il professore di geneti-

ca presso l'Università della Calabria Giuseppe Passarino, l'amministratore delegato della fondazione Valter Longo Onlus Antonluca Matarazzo, la responsabile scientifica della fondazione Val-

ter Longo Onlus Romina Inés Cervigni, Alberto Montesanto dell'Università della Calabria e la biologa nutrizionista Antonella Pellegrino. Al progetto prenderà parte anche l'Università di Palermo.

«Il cammino che ci ha condotti qui, intenso e straordinario, ci consente oggi di procedere su un sentiero che può dire molto sui legami tra alimentazione e longevità – ha scandito il Valter Longo –. Da anni desidero condurre uno studio su questo territorio. Un'area che ha generato tantissimi ultracentenari e che, sicura-



mente, merita un approfondimento anche di carattere geneti-

co. Tuttavia, da qualche tempo la speranza di vita è iniziata a diminuire anche in questi territori. E i nuovi stili alimentari non sono estranei a questo trend. Noi ora vogliamo unire la tradizione e la scienza. La dieta "mima digiuno" ci ha già detto tante cose importanti. Nei prossimi mesi verranno testati alcuni aspetti che riteniamo importanti ai fini della ricerca. Cinquecento soggetti verranno divisi in più gruppi. Il tentativo è quello di dimostrare che una popolazione può cambiare stile di vita, aumentarne la speranza e diminuire l'uso di farmaci».

L'iter dei diversi percorsi di studio potrà variare in intensità e durata. All'orizzonte, la comprensione delle dinamiche che stanno riducendo in modo evidente il numero di ultracentenari sul territorio di Varapodio, Molochio e Oppido.

«Fino a qualche decennio fa – ha ricordato il professor Passarino – la speranza di vita in Calabria era la più alta in Italia. Oggi non è più così. Capire quali processi hanno portato a questo decremento può essere decisivo per il nostro futuro».

Povertà, sanità in emergenza, inquinamento atmosferico: questi alcuni dei fattori tenuti in considerazione dai ricercatori. Ma soprattutto c'è sotto i riflettori il cambiamento radicale nelle abitudini alimentari. Lo studio avviato a Varapodio proverà a dire di più su questo tema.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

VARAPODIO

Ultracentenari, lo studio sulla dieta della longevità

● L'Aspromonte ospita una delle più alte concentrazioni di ultracentenari d'Italia e rappresenta un caso di studio per scienziati da tutto il mondo. Il territorio è protagonista del primo studio randomizzato in Italia sul ruolo di una particolare nutrizione che sposa la scienza e la dieta dei centenari locali, e che verrà condotto nei prossimi 18 mesi dalla **Fondazione Valter Longo**. Giovedì, il Comune di Varapodio ospiterà la cerimonia di lancio dello studio che coinvolgerà le comunità dei Comuni di Varapodio, Molochio e Oppido Mamertina e altre aree limitrofe. Appuntamento alle 18 in piazza Santo Stefano.

La proprietà intellettuale è riconducibile alla fonte specificata in testa alla pagina. Il ritaglio stampa è da intendersi per uso privato



Varapodio

Alla scoperta del "segreto" della longevità in Aspromonte

VARAPODIO

Uno studio internazionale per scoprire i segreti della longevità alle pendici dell'Aspromonte. Un'area che ospita una delle più alte concentrazioni di ultracentenari d'Italia e che da anni rappresenta un fronte di indagine per scienziati di tutto il mondo.

Il programma prenderà il via il 4 luglio; il Comune di Varapodio ospiterà la cerimonia inaugurale di un percorso che coinvolgerà anche le comunità di Varapodio, Molochio e Oppido Mamertina. Oltre a **Valter Longo**, direttore del programma di ricerca su Longevità e Cancro dell'Ifo di Milano e direttore dell'Istituto di Longevità alla University of Southern California-Davis School of Gerontology di Los Angeles, parteciperanno anche Orlando Fazzolari, sindaco di Varapodio, Giuseppe Passarino, professore di genetica all'Università della Calabria, Antonluca Matarazzo, ad **fondazione Valter Longo Onlus**, Romina Inés Cervigni, responsabile scientifico **fondazione Valter Longo Onlus**, Alberto Montesanto, università della Calabria; Antonella Pellegrino, biologa nutrizionista.

Un progetto che mira ad individuare le peculiarità del vivere quotidiano in Aspromonte, a partire dall'alimentazione, e per il quale sono stati stanziati un milione e mezzo di fondi regionali.

a.r.

© RIPRODUZIONE RISERVATA





CAPO VATICANO (Vibo Valentia) CAPO VATICANO RESORT THALASSO SPA

Costa degli Dei: la cura del mare

Acque turchesi, una spiaggia di velluto con vista su Stromboli e la splendida Thalasso Spa: nella Calabria tirrenica si recuperano forma ed energia, anche a tavola

Sulla Costa degli Dei, così chiamata perché scelta dalle divinità per la sua bellezza, il Capo Vaticano Resort Thalasso Spa è un hotel dove rigenerare corpo e mente. Si trova nell'omonima località, lontano dalla folla, circondato dalla macchia mediterranea e affacciato su un mare invidiabile per limpidezza e colori. La struttura si distingue per una progettualità particolare, tutta improntata alla cura di sé e allo sforzo di combinare armonicamente i pilastri del benessere. **A far da punto di riferimento è la Thalasso Spa sul mare di duemila metri quadri, unica in Calabria, dove effettuare trattamenti specifici basati sui poteri terapeutici dell'acqua marina.** Ad arricchirla le zone umide, le piscine, il percorso Kneipp, aree relax e un menu di trattamenti d'alto livello. E poi tante proposte per

l'attività fisica, dal tennis all'e-bike allo yoga in riva al mare, per recuperare energia e liberarsi dallo stress. I ristoranti sono quattro: Mantineo, Stromboli, Strombolicchio Gourmet e Bergamotto Raw Bar, tutti panoramici e con piatti realizzati con i prodotti dell'azienda agricola di proprietà. In più ci sono i "menu della longevità", leggeri ma gustosi, della Fondazione **Valter Longo**, scienziato di origini calabresi di prestigio internazionale. A cornice di tutto, dettagli architettonici orientati al relax, come il design minimal degli arredi, le camere spaziose e le vetrate che fanno da *trait d'union* con il paesaggio esterno. E poi la superba piscina a sfioro, a ridosso della spiaggia bianchissima, dove ammirare l'orizzonte con in primo piano il cono dell'isola di Stromboli e in lontananza il profilo delle Eolie.



info

Capo Vaticano Resort Thalasso Spa,

Capo Vaticano (Vibo Valentia),

frazione San Nicolò,

località Tono, 0963/66.57.60;

capovaticanoresort.it

Camere: 123.

Prezzi: doppia con colazione da 300 €.

Servizi: doppia piscina esterna di acqua di mare, Thalasso Spa, quattro ristoranti, yoga, pilates e laboratori artistici per esercitare la creatività. Beach club con spiaggia privata, Tennis club e Water sport club per sport acquatici.

Apertura: da aprile a novembre.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

La proprietà intellettuale è riconducibile alla fonte specificata in testa alla pagina. Il ritaglio stampa è da intendersi per uso privato

SENTIRSI BENE

Pesce: ne mangi abbastanza?

Probabilmente sì, perché il consumo di trote, salmone & Co è alto. Però, è importante scegliere le varietà più salutari, che proteggono cuore e circolazione apportando pochi grassi. Qui, tutti i suggerimenti utili

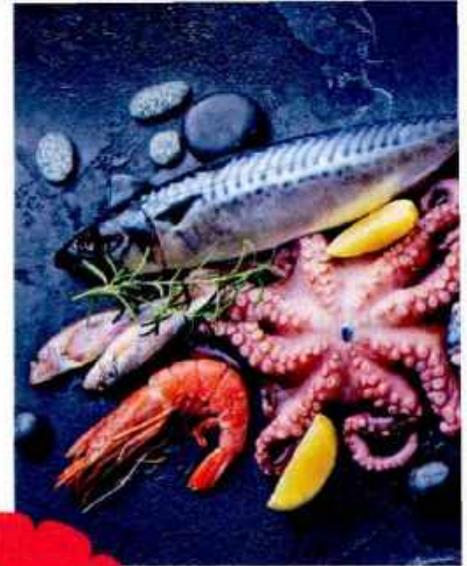
DI ERIKA CORDERO CON LA CONSULENZA
DI ROMINA CERVIGNI (*) E RAFFAELLA FENOGLIO (**)

Salmone, orata, sogliola, branzino. Noi italiani amiamo il pesce e ne mangiamo circa 30 kg all'anno a testa. Si tratta di un'ottima abitudine: questo alimento è una buonissima fonte di proteine, può essere consumato anche tre volte alla settimana, è preferibile alla carne e al formaggio perché è meno dannoso per la linea e più ricco di lipidi di alta qualità. Tutto bene, dunque? Sì, anche se spesso tendiamo a portare in tavola le qualità di pesce meno benefiche per l'organismo.

VITAMINA D E OMEGA 3

«Il pesce è un alimento sano e importante per il nostro

benessere, perché apporta vitamina D e, in alcuni casi, preziosi grassi Omega 3» spiega Romina Cervigni, nutrizionista e responsabile scientifico della Fondazione Valter Longo Onlus, che s'impegna a garantire a tutti una lunga vita in salute attraverso la sana nutrizione. Salmone, sardine & Co. giovano al nostro benessere a 360°: limitano il rischio di ictus e infarto, migliorano la circolazione sanguigna, contrastano l'ipertensione, abbassano i livelli di trigliceridi e colesterolo "cattivo" (Ldl). «Non a caso, è l'unica fonte animale ammessa nella Dieta della Longevità, ideata dalla Fondazione per cui lavoro. Il mio consiglio è pre-



memo

È consigliabile consumare una porzione di pesce (150 g) tre volte alla settimana.

diligere pesci piccoli, perché quelli grossi (tonno, pesce spada e sgombero reale), seppur molto apprezzati, possono contenere elevate quantità di mercurio e vanno consumati raramente, non più di due volte al mese». Le varietà di grossa taglia, infatti, possono avere grande concentrazione d'inquinanti. In concreto, allora, quali specie è consigliabile portare in tavola? «Suggerisco pesce azzurro (alici, acciughe e aringhe), pesce bianco (merluzzo, orata e coda di rospo) e salmone. Quest'ultimo, però, merita una riflessione: il salmone affumicato non dev'essere mangiato più di due volte al mese, perché il processo dell'affumicatura prevede l'utilizzo di sostanze che possono nuocere all'organismo». Poi, via libera anche a sardine, ricche di zinco e selenio e perfette per ricaricarsi nei momenti di stanchezza; spigola, che apporta preziosi antiossidanti come rame e retinolo; trota, che migliora la circolazione sanguigna grazie al potassio e ad altri minerali; e seppie, ideali per chi è a dieta (hanno solo 70 calorie per 100

PROVA L'ORATA DEL TIGULLIO ALL'ARANCIA



Versatili e saporite, le orate si prestano a preparazioni adatte a tutte le stagioni. Lo chef Alessandro Dentone propone una ricetta realizzata con le orate di Aqua de Mâ, società di acquacoltura che alleva orate e branzini.

✓ **Sfiletta e scaloppa** un'orata da circa 600 g. Spremi 1,2 kg di arance, poi prepara una macinatura a base di succo d'arancia e sale. Lascia marinare l'orata per 20/30 minuti nel succo. Disponi su un piatto da portata un po' di misticanza accompagnata da spicchi d'arancia sbucciata. Poi, adagia sopra le scaloppe di orata dopo averle scolate dal succo della marinatura. Condisci con pepe rosa e un filo di olio evo.

biologa nutrizionista e responsabile Scientifico della Fondazione Valter Longo Onlus
autrice del blog di cucina "Tre civette sul comò"



Gli italiani consumano circa 30 kg di pesce all'anno a testa.

grammi). Meglio consumare il pesce crudo o cotto? «Va bene in entrambi i modi. Ovviamente, però, se si sceglie crudo bisogna stare un po' più attenti per evitare eventuali contaminazioni da parassiti» puntualizza ancora Cervigni.

AL MOMENTO DELL'ACQUISTO

Al momento dell'acquisto, a che cosa bisogna prestare attenzione? Se si va al mercato, l'importante è verificare l'aspetto del pesce, che deve avere gli occhi lucidi e il colore iridescente. Una dritta importante: meglio evitare di acquistarlo se sui banchi in cui è esposto è decorato con ortaggi. Può sembrare un dettaglio irrilevante, ma mette a rischio la conservabilità del prodotto. Invece, nel caso si opti per i surgelati, è ovviamente fondamentale leggere con attenzione l'etichetta, che indica la provenienza e la modalità di pesca del prodotto. Inoltre, precisa la percentuale di glassatura, ovve-

FAVORISCE ANCHE IL BUONUMORE

Grazie ai preziosi grassi Omega 3, il consumo frequente di pesce aiuta a contrastare anche tristezza, ansia e depressione.

ro del ghiaccio utilizzato per preservare al meglio le qualità del prodotto (più la percentuale è bassa, meglio è). In ogni caso, il pesce surgelato non può più essere considerato di "serie b", perché grazie alle moderne tecnologie trote e salmone vengono surgelati immediatamente dopo essere stati pescati, ancora sulle navi, e per questa ragione diventano ottimi prodotti dal punto di vista nutrizionale.

ACCIUGHE E BACCALÀ

Un'affascinante caratteristica del pesce è che permette di preparare ricette gustose e al tempo stesso sane. «Per esempio, si possono portare spesso in tavola acciughe e baccalà, due pesci che amo moltissimo e che si prestano a preparare piatti tipici della mia terra, la Liguria» spiega Raffaella Fenoglio, autri-

ce di *Indice GliceAmico* (Gribaudo, 14,90 euro) e del blog di cucina *Tre Civette Sul Comò*. «Per quanto riguarda le acciughe, si può provare una torta salata deliziosa e facile da preparare: in una terrina si mescolano prezzemolo, maggiorana e un po' di aglio a pezzetti. Poi si uniscono 35 g di grana e 30 di pecorino romano. Si unge la tortiera con un filo d'olio, si aggiunge una spolverata di pangrattato e si adagiano 250 g di acciughe aperte con la parte interna rivolta verso l'alto. Si versa sopra il composto di formaggi ed erbe aromatiche, si copre con altri 250 g di acciughe, questa volta stese con il dorso verso l'alto, e si cuoce in forno a 180° per 20 minuti. Oppure, suggerisco di preparare un gustoso baccalà mantecato: si fanno bollire per 40 minuti circa 70 g di baccalà a pezzi e 650 g di patate sbucciate. Poi si scola tutto, tenendo da parte un po' di acqua di cottura, e si schiaccia con una forchetta. Si aggiunge il succo di un limone, si aggiusta di sale, pepe e olio. Il composto deve ottenere una consistenza simile a un purè: a questo scopo, può rivelarsi utile aggiungere un po' di acqua di cottura. Si condisce con prezzemolo tritato, un filo d'olio e si serve accompagnato da crostini caldi e olive taggiasche».



Gentily (2)

IL PIATTO PIÙ TRENDY: POKÈ DI RISO BASMATI E SALMONE

- ✦ **DA PROVARE, LA LONGEVITY POKÈ:** «Combina il potere saziante dei cereali (riso) alla freschezza delle verdure, alla quale si aggiungono legumi e/o pesce» spiega Romina Cervigni. Qui trovi una ricetta, ma la pokè può essere preparata anche per esempio con l'avocado. E il pesce può essere cotto.
- ✦ **PER L'HUMMUS** Frulla 50 g di barbabietola a pezzetti, 30 g di ceci lessati, succo di limone, 1 cucchiaino di tahina (la trovi nei supermercati) e 1 di olio evo.
- ✦ **PER LA POKÈ** Cuoci 50 g di riso Basmati. Adagia su una ciotola il riso e, sopra, disponi gli altri ingredienti: 40 g di salmone a cubotti, 1 carota a julienne, 1 cetriolo a rondelle, l'hummus. Completa a piacere con semi di sesamo.

LA DIETA DELLA LONGEVITÀ

Ideata da Valter Longo, la dieta mima-digiuno si è sviluppata in seguito alle ricerche sugli effetti della restrizione calorica non associata a malnutrizione. Riassumendo in poche righe, questo metodo propone alcuni giorni di un particolare regime ipocalorico da fare periodicamente durante l'anno, simulando una condizione di digiuno ma senza gli effetti collaterali negativi. Le finalità sono quelle di allungare la durata della vita rinforzando lo stato di salute e aiutando a prevenire alcune patologie, anche molto importanti, obesità compresa.

La proprietà intellettuale è riconducibile alla fonte specificata in testa alla pagina. Il ritaglio stampa è da intendersi per uso privato



Eventi Domani e giovedì torna BE WISE - Longevity & Anti-Aging World Forum organizzato da Wise Society

Oltre 50 appuntamenti gratuiti sia in presenza che in remoto per conoscere le nuove frontiere della scienza e del benessere con 90 tra medici, ricercatori, nutrizionisti, chef, trainer, esperti di yoga, pilates, coaching, ipnosi, cosmesi e svariate altre discipline riuniti nel più importante evento dedicato alla longevità e alla promozione della prevenzione e della salute in modo attivo. Il BE WISE - Longevity & Anti-Aging World Forum (25 e 26 maggio), ideato e organizzato da Wise Society in collaborazione con importanti partner medico-scientifici, è il primo e più importante evento in Italia dedicato ai temi della longevità e della prevenzione come unico strumento, partendo già da quando si è molto giovani, per rallentare i processi di invecchiamento e vivere meglio e più a lungo. Attraverso un ricco palinsesto di masterclass, talk e workshop gratuiti, pensati con l'ausilio di un prestigioso comitato scientifico presieduto da Damiano Galimberti, esperto di Dna e presidente dell'Associazione Italiana Medici Anti-Aging, il Forum avvicinerà il largo pubblico a temi quanto mai affascinanti e talvolta anche piuttosto complessi, ma con un linguaggio semplice e divulgativo: dall'epigenetica alla nutraceutica, dalla genomica alla medicina predittiva. Un appuntamento che coinvolge anche aziende all'avanguardia nel settore e si colloca all'interno del decennio 2021-2030 dedicato dall'Organizzazione Mondiale della Sanità all'Healthy Ageing, con l'obiettivo di promuovere stili di vita sani in

Dopo il grande successo dello scorso anno, la seconda edizione propone oltre 50 appuntamenti gratuiti sia in presenza sia online per conoscere le nuove frontiere della scienza e del benessere con medici, ricercatori, trainer ed esperti del settore



grado di favorire il benessere psico-fisico delle persone.

I commenti

"La grande risposta del pubblico all'edizione dello scorso anno - sottolinea Antonella Di Leo, editore e ceo di Wise Society -, dimostra quanta attenzione e desiderio di conoscenza ci siano intorno alla longevità e al tema dell'invecchiamento in salute, temi di grandissima attualità visto il notevole allungamento della durata media della vita umana. La nostra mission e quella dei prestigiosi partner che ci accompagnano in questo percorso è informare e

sensibilizzare il grande pubblico verso una cultura della prevenzione a tutti i livelli che deve partire da lontano, da quando si è giovani, perché 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".

Quattro aree tematiche

Ad aprire il Forum, domani, 25 maggio alle ore 9:30, la plenaria "Le nuove frontiere della ricerca: quali gli scenari più promettenti in ottica longevità?" con eminenti esperti e ricercatori del settore per compren-

dere cosa dobbiamo attenderci per il futuro alla luce dei forti cambiamenti socio-economici in atto e del progredire della ricerca. Gli stili di vita assumono dunque un ruolo fondamentale, declinati all'interno del Forum in 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). All'interno del Forum si svolgerà, parallelamente agli appuntamenti più divulgativi indirizzati al largo pubblico, anche il Simposio A.M.I.A. (Associazione Medici Italiani Anti-Aging), importante appuntamento annuale di aggiornamento sui temi della medicina preventiva anti-aging e della nutrigenomica destinato a medici, biologi, dietisti e farmacisti.

I partner

BE WISE - Longevity e Anti-Aging World Forum si avvale della partnership e della presenza di rappresentanti di importanti realtà scientifiche, fra cui: Associazione Italiana Medici Anti-Aging, Fondazione Umberto Veronesi, Fondazione Valter Longo, Organizzazione Mondiale della Sanità, Istituto Superiore di Sanità, Osservatorio Internazionale dello Stress Ossidativo Università Popolare di Medicina degli Stili di Vita - Lifestyle Medicine, SIMA - Società Italiana di Medicina Ambientale, AssoBio - Associazione Nazionale delle Imprese di Trasformazione e Distribuzione di Prodotti Biologici, Confestetica, Federazione Nazionale Parafarmacie Italiane.



Alimentazione&benessere

Tutti vogliono il poke ma è sempre sano?

È un piatto hawaiano a base di riso, legumi, pesce, verdure, salse... Gli ingredienti sono infiniti, ma il rischio è creare portate sbilanciate. L'esperta dà consigli e rivela il "mix della longevità" scelto dai centenari



Foto Instagram

OCCHIO ALLE SALSE! In alto, a ds., Lorella Cuccarini, 56 anni, in pausa pranzo con una ciotola di «super poke», come lo definisce la stessa conduttrice, che ha raccontato di averlo scoperto grazie ai suoi figli. Si tratta di un ottimo piatto dal punto di vista nutrizionale a patto di non «guastarlo» con salse ricche di grassi saturi.



ROMINA CERVIGNI
Biologa nutrizionista

Piace perché dà l'idea di uno stile di vita sano. Il pokè (si legge pok-ei) è di origine hawaiana e spopola in tutta Italia, soprattutto nelle pause pranzo. È una ciotola di riso bollito sul quale si mettono pesce crudo, verdure, frutta, salse, legumi, frutta secca... Il mix di ingredienti è infinito, per questo il rischio di creare piatti sbilanciati è alto. «Se c'è il salmone, per esempio, non aggiungere tonno o legumi, altre fonti proteiche. Un errore frequente è comporre un ottimo poke dal punto di vista nutrizionale, ma «guastarlo» con l'aggiunta di salse salate e ricche di grassi saturi. Preferire condimenti semplici come olio extravergine di oliva, vinaigrette, succo di limone e guacamole con l'avocado», spiega Romina Cervigni, biologa nutrizionista e responsabile scientifico della **Fondazione Valter Longo Onlus**. «Evitare gli abbinamenti di cavoli con cereali molto fibrosi, come orzo o farro, e con i legumi: l'insieme delle fibre potrebbe essere eccessivo e dare disturbi gastrointestinali.

A cura di
Anna Fregonara
2voltesano.com

Sapere&sapori

*** Una guida gastronomica tutta di carne** "Steak House e Macellerie d'Italia" (Braciamiancora, € 13,52, su Amazon) è la prima guida dedicata ai migliori indirizzi "di carne": 400 realtà da Nord a Sud, tra storiche conferme e novità emergenti. Il progetto è di Michele Ruscioni, giornalista e youtuber con 1 milione di follower: «Sono state le loro richieste a farmi venire l'idea. In Italia esistono guide gastronomiche di ogni genere, mancava un lavoro che si concentrasse su macellerie e steakhouse».



*** Assaggi, cosmesi, arte: il protagonista è l'olio** Una rassegna di oli internazionali, laboratori di assaggio e incontri coi produttori. E ancora, cosmesi all'olio da olive, cucina, analisi sensoriale, design, arte, letteratura, sempre con filo conduttore gli oli da olive, senza trascurare aceti e altri condimenti. È l'11esima edizione ideata e diretta da Luigi Caricato di "Olio Officina festival", dal 17 al 19 marzo al Palazzo delle Stelline a Milano. Ospite d'onore? L'olio di lentisco.



La ricetta

LONGEVITY POKE DI RISO VENERE, GAMBERETTI, PISELLI E AVOCADO

Ingredienti per 3 persone: *80 g di riso Venere *40 g di gamberetti già cotti *30 g di piselli o edamame precotti (nome giapponese dei baccelli di soia lesati, si trovano nei più comuni supermercati) *150 g di avocado *100 g tra carote e lattuga *succo di mezzo limone *1 cucchiaino di mandorle in scaglie o semi di sesamo

Procedimento: *Cuocere il riso in acqua (il doppio del peso del riso) per assorbimento o con cottura a vapore. *Tagliare carote e lattuga. *Tagliare 100 g di avocado a fettine, i restanti 50 g schiacciarli con una forchetta assieme al succo di mezzo limone fino a ottenere una salsina. *Sul fondo di una ciotola adagiare il riso e, sopra, gli altri ingredienti. *Infine, aggiungere la salsa all'avocado e i semi di sesamo.

99

La proprietà intellettuale è riconducibile alla fonte specificata in testa alla pagina. Il ritaglio stampa è da intendersi per uso privato

Lunga vita alla pizza, anzi...

...mangiatela, che vi allunga la vita! Dopo una storia da imputata perché ipercalorica, è stata finalmente prosciolta proprio nel *World Obesity Day* dalla **Fondazione Valter Longo**, celebre per i suoi studi sull'invecchiamento. La formula magica è la composizione della farina, mai raffinata.

INGREDIENTI PER 150 G DI MASSA:

50 ml di acqua in bottiglia leggermente tiepida (1/3 della pizza), 100 g di farina integrale di grani antichi macinata a pietra (o altra farina integrale), 2 g di sale, 3 g di lievito di birra, 10 ml di olio.

CONDIMENTI: salsa di pomodoro, alici, peperoncino, capperi, olive nere, origano. Salsa di pomodoro, tonno, cipolla, carciofini, origano. Passata di pomodoro, melanzane e zucchine tagliate sottili, cipolla, origano.

Star Wars & Pizza addicted riuniti con la rotella Spada Laser, *Monsterzeug*.



Piatto di vetro temperato con stampa menù di Ten Small Bees a sostegno della tutela delle api.

il CERCHIO magico

Nessuno le resiste, a ogni ora, latitudine ed età. Perché, se si fa in quattro e ti rende felice... è una pizza!

di ALESSANDRA PON



Set di coltelli lettering di acciaio inossidabile, *Excelsa* (35,28 euro, il set da 6 su [amazon.com](https://www.amazon.com)).



Per cuocerla "al sicuro", il forno-cassaforte (anche barbecue e affumicatore), *Charlie Oven*.

Quanto da servizio, *The Design Gift Shop* (19,20 euro).



Dimensioni mini per un risultato maxi perché *The Smart Oven Pizzaiolo* raggiunge i 400°C del forno a legna: 2 minuti ed è pronta (solo su [sageappliances.com](https://www.sageappliances.com), 699,90 euro).

HA COLLABORATO LAURA SALSÌ

150ELLE

ELLETREND

Servizio perfetto grazie al gilet con revers di seta e bottoni maschili, Zimmermann.

Si sfreccia veloci tra capperi e acciughe con il tagliapizza Vespa-style, Balvi Gifts (19,5 euro).

Finalmente potrete farla ovunque con il fornello portatile 5 in 1 (cuoce, frigge, scalda, arrostitisce, griglia), Boutique Camping.

Inutile ripeterlo... Ogni ora è quella giusta per mangiarla. Orologio da parete, Monsterzeug (19,95 euro).

Non si mangia, ma si gusta tutto il libro interattivo per bambini e non Pizza! di Phaidon (12,30 euro).

Un must per chi ama bluff&abuffate, le carte a tema (e le fiches icone dei vari condimenti), Yellow Octopus (19 euro).

MANI IN PASTA
Dedicato a chi pensa di saperla già fare - ma ambisce a diventarne un virtuoso - e anche a chi, invece, si sente pizzaiolo in pectore e vuole mettersi alla prova, c'è tempo fino al prossimo 30 aprile per partecipare al concorso lanciato da Ooni Pizza Ovens e Galbani. Acquistando l'imprescindibile mozzarella, si può vincere un corso di 5 videolezioni "professionali" o, ancora meglio, un forno Koda 16 da esterno (sopra). Info su o.it.ooni.com.

ELLE 151

BENESSERE NEWS

Alimentazione, salute, psicologia, vita di coppia

DI CHIARA DALL'ANESE

Le sette migliori notizie della settimana

I VERI AMICI DELLA MENTE

1 Ai tanti benefici che la compagnia di un cane o un gatto produce sulla nostra salute fisica e mentale va aggiunta la sua azione antiage sul cervello. Secondo uno studio dell'Università del Michigan, la presenza di un animale domestico rallenta il declino cognitivo e permette di mantenere più efficienti funzioni come la memoria.



2 LO SPORT AIUTA LA VISTA

Gli occhi bruciano e si arrossano dopo tante ore davanti allo schermo? L'alternativa ai colliri lenitivi è una bella corsa. Secondo uno studio su *Experimental Eye Research*, un po' di esercizio (per esempio, 30 minuti di camminata veloce o corsa al giorno) stimola la produzione di lacrime, che lubrificano e idratano l'occhio.

3 OSPEDALI A MISURA DI FAMIGLIE

A Milano, Lecco e Roma, le strutture di CasAmica Onlus ospitano i pazienti che devono sottoporsi a terapie lontano da casa e i loro familiari. Puoi sostenerne l'attività con un sms o una chiamata al numero 45591, oppure dal portale dell'associazione, casamica.it

CRESCONO LE RICHIESTE DI AIUTO. NEL CORSO DEL 2021, CASAMICA HA ACCOLTO QUATTROMILA PERSONE.



© RIPRODUZIONE RISERVATA - GETTY IMAGES

4 NON RINUNCIARE ALLA PIZZA

La pizza che puoi mangiare ogni volta che vuoi? Di farina 100 per cento integrale, senza mozzarella, con salsa di pomodoro, origano e altri ingredienti: «Peperoncino, alici, capperi e olive nere. Oppure tonno, cipolla, carciofini», spiega Romina Cervigni, responsabile scientifico di [Fondazione Valter Longo](http://FondazioneValterLongo).



5 CHECK UP DELLA FERTILITÀ GRATUITI

Desideri un bambino, oppure vuoi sapere come preservare la tua fertilità? Puoi prenotare una visita gratuita in occasione della seconda edizione di Ferty Check #2, in programma sabato 12 marzo in 14 cliniche in tutta Italia, generalifeitalia.it

6 MENUVERDI PER GLI SPORTIVI

E se la dieta vegetariana fosse il segreto per diventare più forti, veloci e resistenti nello sport? Dati scientifici, 50 ricette senza uova e carne e i menu di grandi atleti che hanno migliorato le loro prestazioni con una dieta veg nel libro *La dieta plant-based per sportivi e runner* (Sperling & Kupfer, 17,90 euro).



FATIMAH HOSSAINI

7 L'Afghanistan visto dalle donne SCATTI D'AUTORE IN MOSTRA A CASA EMERGENCY

C'è chi suona, chi impara ad andare in bicicletta. Sono i volti e le scene di vita raccolti nella mostra fotografica *Fear of Beauty*, a Casa Emergency (Milano) fino al 20 marzo 2022. Realizzata con l'Associazione Donne Fotografe, raccoglie le opere di cinque

fotografe afgane, Mariam Alimi, Roya Heydari, Fatimah Hossaini, Zahara Khodadadi e Najiba Noori: come molte altre artiste, hanno dovuto lasciare il proprio Paese, in seguito ai divieti imposti dal nuovo governo, emergency.it

Agire sull'alimentazione per invertire il trend

Francesca Morelli
Giornalista scientifica

Tra i fattori che contribuiscono ad accrescere il rischio di sviluppare obesità vi sono anche la cattiva educazione alimentare e scorretti regimi dietetici. Il trend di crescita della patologia può essere invertito, dunque, cominciando dalla tavola, adottando per esempio la dieta della longevità, ricca di cereali integrali, verdura e basse quantità di

grassi cattivi, cereali raffinati, dolci e carne rossa. La sua assunzione regolare, nell'arco di 6 mesi, è in grado di favorire la perdita di peso, con una riduzione anche fino a 14 kg. La perdita di grasso viscerale significa, poi, diminuzione del rischio per malattie cardiovascolari. Sono le evidenze rilevate in soggetti obesi, sottoposti a dieta della longevità, da

Fondazione Valter Longo, specializzata nell'attività di ricerca e cura correlata a problematiche alimentari e impegnata a favorire un'adeguata educazione alimentare anche da un punto di vista terapeutico. «A seguito della pandemia - spiega la dottoressa Romina Inés Cervigni, responsabile scientifica della Fondazione - si è registrata

un'impennata del tasso di sovrappeso e obesità a livello globale dovuta a maggiore sedentarietà e a scorrette abitudini alimentari che predispongono a infiammazione, peggioramento del sistema immunitario e della flora intestinale, con conseguente alterazione delle vie che controllano il senso di fame e sazietà».





A Borgo Santo Pietro – boutique hotel 5 stelle lusso nella campagna toscana che accoglie anche una spa olistica e una fattoria biologica – la filosofia culinaria farm-to-plate si declina pure a colazione, con latte, yogurt e formaggi dall'azienda agricola e miele dei propri alveari.

Hea in Club



Marmellata di arancia 100% biologica del Laboratorio Niko Romito.

SANE ABITUDINI

Prima colazione: i consigli dei nutrizionisti e le soluzioni degli chef.

di LUCIANA SQUADRILLI

La teoria la conosciamo: la prima colazione è un vero e proprio pasto, e dovrebbe coprire il 20-25% delle calorie complessive giornaliere assortendo carboidrati, proteine, grassi, vitamine e sali minerali. Metterla in pratica, però, non è semplice; tanto a casa quanto al bar o quando si viaggia: i buffet degli hotel puntano spesso sulla quantità ed è facile esagerare. Anche il menu della prima colazione, poi, dovrebbe seguire lo scorrere dei mesi, tanto più nei cambi di stagione o di orario (quest'anno si spostano indietro di un'ora le lancette nella notte tra il 26 e il 27 marzo).

«L'ingresso dell'ora legale o i bruschi cambi di temperatura – conferma il dott. Michelangelo Giampietro, nutrizionista e medico dello sport consulente della campagna *Io Comincio Bene* (iocominciobene.it) di Unione Italiana Food, che promuove il valore della prima colazione – rappresentano uno shock per il nostro organismo, che deve adattarsi. Per recuperare è importante riposare e alimentarsi correttamente, prestando attenzione alla ripartizione dei pasti nel corso della giornata ed evitando periodi troppo lunghi di digiuno. Per questo





A Monopoli la Masseria Il Melegnano propone una colazione all'insegna della freschezza: latticini, formaggi e salumi locali si affiancano a dolcetti, focaccia pugliese e frutta fresca e secca, in un insieme bilanciato.

Al Grand Hotel Tremezzo, 5 stelle lusso sul lago di Como, la colazione servita sulla terrazza vista lago prevede formaggi e olio extravergine della Tremezzina, salumi della Valtellina, dolci, miele, muesli, yogurt, marmellate senza aggiunta di zuccheri e carpaeci di pesce marinato.

Colazione nel giardino di Borgo Santo Pietro.

Health Club

non dobbiamo trascurare la prima colazione».

Così, se in inverno è bene iniziare con una bevanda calda che aiuta la termogenesi, in primavera si possono scegliere succhi e frutta fresca. Senza demonizzare i carboidrati (semplici o complessi) che «oltre a rifornire l'organismo dell'energia necessaria ad affrontare gli impegni della giornata, contribuiscono alla sensazione di benessere e influiscono positivamente sull'umore, concorrendo alla produzione di serotonina». Via libera, dunque, a cereali da prima colazione e prodotti da forno: pane, biscotti o fette biscottate con un velo di marmellata, miele o creme spalmabili. E poi latte o yogurt (o altre bevande, come tè, infusi o centrifughe) e frutta di stagione. Insomma il «modello italiano» è valido anche per il primo pasto della giornata, a patto di scegliere bene.

Proprio dalla «colazione all'italiana» – alla base dell'offerta di Casadonna e degli hotel Bulgari, ma anche dei prodotti che compongono la proposta della «colazione da bar» nei format di Alt e Spazio – è partito Niko Romito per mettere a punto la linea di prima colazione: «Negli anni abbiamo tolto completamente tutti i grassi animali, lavorando con oli alto oleici, bilanciando gli zuccheri, ma senza rinunciare al gusto. Nel nostro Laboratorio abbiamo creato un biscotto senza uova e grassi animali che può essere mangiato sia da chi ha specifiche esigenze alimentari sia da chi vuole semplicemente mangiare cibo buono, gustoso ma sano». Sono state

perfezionate le ricette di confetture (con frutta di stagione e meno del 12% di zuccheri), nettari (con meno del 4,7% di zuccheri), lievitati e prodotti da forno che interpretano il gusto tradizionale italiano, alleggeriti in grassi e zuccheri e dal 2020 certificati bio e VeganOK. Così ad esempio, tanto da Alt che da Bulgari si trovano lievitati tradizionali italiani come brioche e maritozzi, biscotti, ciambelloni o fette biscottate, il Panfrutto (pane energetico a base di frutta secca e semisecca), pane, burro di manteca e marmellata, formaggi e affettati italiani e omelette leggere senza burro o grassi aggiunti, a base di acqua. E con i Biscotti Gran Cioccolato e il Pandolce si può fare una colazione perfetta anche a casa, tenendo presente che la porzione ideale è da 100 g.

In Calabria, al Capovaticano Resort Thalasso Spa anche il menu della colazione è studiato con i nutrizionisti della Fondazione Longo creata da **Valter Longo**, scienziato di origini calabresi che dirige il Programma Longevità & Cancro dell'Istituto Fire di Oncologia Molecolare di Milano e il Longevity Institute della University of Southern California. Nascono così i «menu della longevità» che combinano i principi nutrizionali dell'omonima dieta ai prodotti del territorio calabrese, provenienti dall'azienda agricola dell'hotel o da aziende a filiera corta, a cominciare da latte, formaggi e salumi del Monte Poro. «La collaborazione con la Fondazione Longo nasce dalla volontà di offrire un'esperienza di benessere «trasformativa», che non si fermi al momento in hotel da noi ma abbia un impatto duraturo», dichiara Coro Ortiz de Artiñano, Chief Strategy & Commercial Officer del gruppo Mediterranean Hospitality Management & Consulting. «L'ospite sviluppa una nuova coscienza di sé, mangiando sano con consapevolezza e gusto, dormendo bene, respirando a pieni polmoni l'aria salubre marina. Più che di semplice wellness è il momento di parlare di *Healthiness*: sonno, movimento e alimentazione sono i veri pilastri di una vita sana e longeva, rallentando il processo di invecchiamento».



SALUTE

**COLESTEROLO,
TRIGLICERIDI,
GLICEMIA E...**

**GLI
ESAMI
CHE
DEVI
FARE**

**I loro valori sono l'incubo
di chi a tavola si lascia andare
senza badare a grassi e calorie.
Tenerli sotto controllo, invece,
ti permette di capire qual è
il tuo stato di salute e ti aiuta
a prevenire numerose malattie**

di RAFFAELLA BOREA

48 ►► **FOR MEN** magazine

La proprietà intellettuale è riconducibile alla fonte specificata in testa alla pagina. Il ritaglio stampa è da intendersi per uso privato



lunghi periodi di lockdown dovuti alla pandemia ci hanno messo il carico da dieci, ma la tendenza alle "cattive pratiche" alimentari tra gli italiani era consolidata da anni. Il Covid-19 non ha fatto altro che acuirle, come confermano i numeri: + 16% nel consumo quotidiano di alcol, - 35% nella pratica di attività fisica, + 40% nel ricorso a junk food. Il risultato del "disordine dietetico" lo rivelano anche l'Organizzazione Mondiale della Sanità e l'Italian Obesity Barometer Report, per i quali in Italia sarebbero 18 milioni gli adulti in sovrappeso (35,5%) e 5 milioni (1 su 10) di obesi. Problema che colpisce anche i bambini: in base a un'indagine di OKKio alla Salute per WHO European Childhood Obesity Surveillance Initiative, 3 su 10 (29,8%) lottano infatti con i chili di troppo e fra questi il 9,4% ha già un peso extra.

«Dieta sregolata e sedentarietà forzata sono peggiorate durante i lockdown, tanto che si è registrato un aumento di peso di 4,5 kg nel 44% della popolazione: intervenire è quindi necessario per cercare di prevenire, a partire dai più piccoli, uno stile di vita scorretto e patologie future» ha sottolineato in un articolo Annamaria Staiano, presidente della Società Italiana di Pediatria. Un SOS che riporta l'attenzione su una situazione che è andata peggiorando negli ultimi 30 anni, durante i quali i casi di sovrappeso sono aumentati del 30% e quelli di obesità del 60%. E le proiezioni nel medio periodo non lasciano ben sperare. «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 il super eccesso di peso responsabile di alcune forme di tumore, del diabete e di malattie cardiovascolari» dice in una intervista Antonluca Matarazzo, direttore generale di **Fondazione Valter Longo Onlus**.

Che i chili di troppo siano anche un problema di salute pubblica, lo conferma l'ultima edizione del Rapporto sull'obesità in Italia presentato dall'IRCCS Istituto Auxologico Italiano che fa anche una panoramica della situazione. Lo studio rivela che il sovrappeso riguarda maggiormente il sesso maschile (6 uomini su 10) rispetto a quello femminile (4 donne su 10), con un picco di prevalenza tra i 65 e i 74 anni, e che oltre il 2,3% della popolazione adulta ha un indice di massa corporea pari o superiore a 35. A detenere il record di persone oversize sono le regioni del nord-est (11,4%) e delle isole (12,4%), mentre il nord-ovest si limita al 10%.

Impara a mangiare bene

Dopo tutti i numeri elencati correre ai ripari imparando a nutrirsi correttamente e, all'occorrenza, mettersi a dieta diventa una priorità. Numerose evidenze scientifiche hanno indicato che **la dieta mediterranea è il modello alimentare ideale per il benessere**, oltre ad essere uno strumento riconosciuto per i benefici apportati nel trattamento di numerose patologie come obesità, diabete e malattie cardiovascolari.

Bilanciato, caratterizzato dall'assunzione in quantità significative di fibre, vitamine, antiossidanti, proteine animali provenienti in massima parte dal pesce, oltre che dal consumo moderato di carne e di derivati del latte, il regime nutrizionale riconosciuto dall'Unesco come "Patrimonio culturale immateriale dell'umanità" è la soluzione migliore. Prima di cambiare rotta a tavola, o per fare un check-up della propria condizione, è però opportuno essere certi che l'organismo goda di buona salute, per evitare di sottoporlo a ulteriore stress.

Ecco quindi una serie di esami mirati per avere una panoramica iniziale.

SALUTE

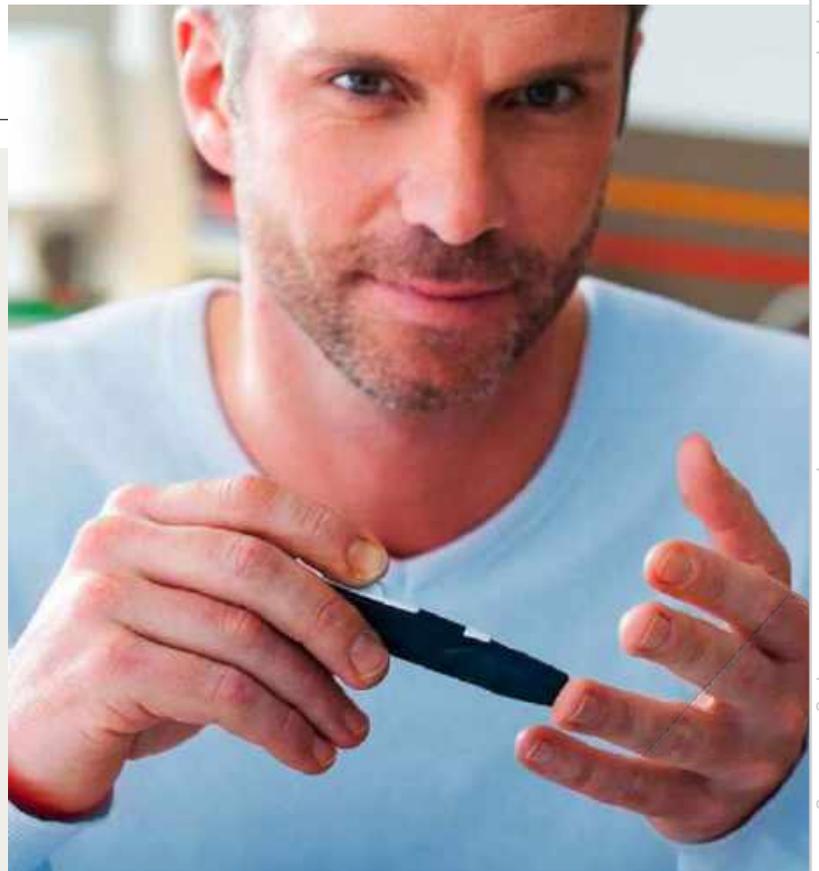
GLI ESAMI DA PIANIFICARE

Emocromo, glicemia, trigliceridi, colesterolo, funzionamento tiroideo e valutazione della pressione sono le analisi da mettere in agenda per avere un identikit del proprio stato di salute e comprendere quanto una alimentazione non corretta o un abuso di "cibo spazzatura" vi abbiamo inciso.

Emocromo: parte tutto da qui

L'emocromo indaga gli elementi del sangue periferico permettendo così di stabilire la presenza di alcune malattie che li riguardano come, ad esempio, l'anemia, le infiammazioni, i disordini della coagulazione o i tumori. Grazie ai dati raccolti, il medico può eventualmente prescrivere esami più mirati. Eseguito utilizzando strumenti automatizzati che misurano vari parametri, il test, nella sua versione standard, include la stima **dei globuli rossi** che, vivendo in media 120 giorni nel sistema circolatorio devono essere costantemente prodotti dal midollo per rimpiazzare quelli morti, distrutti o persi durante un sanguinamento, delle **piastrine**, responsabili della coagulazione del sangue, e dei **globuli bianchi**: il loro numero è basilare per comprendere il livello di difesa dell'organismo nei confronti di agenti infettivi, sostanze estranee e altre cause di danno. Gli altri parametri forniti dall'esame riguardano l'**emoglobina**, il cui valore indica la percentuale di sangue composta da cellule, l'MCV, ossia la "grandezza" di un globulo rosso, l'MCH (emoglobina presente in ogni globulo rosso), l'MCHC (concentrazione media di emoglobina un dato volume di globuli rossi), il RDW (ampiezza della distribuzione del volume di globuli rossi attorno al suo valore medio) e le proteine totali.

Come si effettua: l'emocromo viene eseguito su un campione di sangue prelevato dalla vena di un braccio e raccolto in provette contenenti un anticoagulante che lo mantiene liquido. Per effettuarlo non è necessario essere a digiuno, perché l'esame riguarda la parte corpuscolata del sangue per cui l'assunzione di cibi e bevande è ininfluente. Solo nel caso il prelievo servisse anche a valutare altri parametri (glicemia e colesterolo per esempio) lo stomaco dovrebbe essere vuoto.



Glicemia: segnala gli zuccheri

Quando i valori della glicemia non sono nella norma, significa che si è in presenza di uno squilibrio tra il rilascio del glucosio (zucchero) nella circolazione e la sua eliminazione. Nello specifico la sua misurazione permette di verificare la capacità del pancreas di produrre insulina: un dato alto è indice di una disfunzione della ghiandola, che non risulta in grado di regolare correttamente il livello degli zuccheri (resistenza insulinica).

Il test della glicemia è quindi un indicatore importante per la diagnosi del diabete, che può presentarsi in 3 tipologie:

tipo 1, il paziente non produce abbastanza insulina perché il suo sistema immunitario attacca e distrugge le cellule beta del pancreas che la secernono e, conseguentemente, il glucosio nel sangue non viene utilizzato ma espulso con le urine, così il corpo deve usare i grassi come unica fonte di energia; **tipo 2**, per cause genetiche e ambientali l'insulina prodotta è insufficiente o con funzionalità ridotta; **gestionale**, legato cioè alla gravidanza. L'esame periodico della glicemia permette inoltre di tenere sotto controllo la patologia, consentendo al medico di ottimizzare la terapia e stabilire i livelli glicemici da raggiungere e mantenere.

Come si effettua: la misurazione della glicemia, consigliabile annualmente per le categorie a rischio (familiari di diabetici, affetti da obesità, ipertensione) o in presenza di sintomi (poliuria, polidipsia calo ponderale ingiustificato), è eseguita mediante esame del sangue o auto misurazione usando un reflettometro, che impiega una goccia di sangue capillare prelevata dai polpastrelli delle dita delle mani.

Esistono differenti metodi per valutare la concentrazione di glucosio nel sangue, tra cui la "glicemia a digiuno", da effettuarsi al mattino dopo aver cenato non oltre le ore 21 ed aver assunto solo acqua fino al prelievo; la "glicemia postprandiale", da effettuarsi una o due ore dopo pranzo (è una verifica indiretta e poco precisa perché lo stimolo alla glicemia non è standardizzato); il "test da carico orale di glucosio". Quest'ultimo esame prevede un primo prelievo a digiuno, seguito da altri due o tre dopo la somministrazione di una bevanda contenente 75 grammi di glucosio. Altre modalità sono inoltre la "glicosuria" (misurazione della concentrazione di glucosio nell'urina) e la "curva glicemica in gravidanza" riservata alle donne che aspettano un bambino.



Colesterolo: grassi sotto controllo

L' esame dei lipidi dovrebbe essere considerato di routine **per monitorare il livello di grassi che, accumulati eccessivamente nell'organismo, possono causare l'ostruzione delle arterie**, con il rischio di sviluppare malattie cardiache. Il test rileva i valori riferibili al colesterolo totale, trasportato nel sangue dalle lipoproteine ad alta densità (colesterolo Hdl o "buono") e da quelle a bassa (colesterolo Ldl o "cattivo"). Se alti livelli di Ldl espongono al rischio di formazione nelle arterie di placche impedendo una buona circolazione, tassi elevati di Hdl riducono questa possibilità.

Come si effettua: per analizzare i livelli di colesterolemia totale si procede ad un **prelievo di sangue da eseguire a digiuno da almeno otto ore**. Perché la valutazione abbia la massima attendibilità, le linee guida suggeriscono la sera prima dell'esame di non mangiare farinacei (pane, pasta, legumi), frutta, verdura o latticini ma esclusivamente riso, carne, uova, pesce da condire solo con olio e sale. Nessun limite invece nell'idratazione da affidare però unicamente all'acqua.

Trigliceridi: sentinelle delle cattive abitudini alimentari

I trigliceridi, tra le fonti di energia principali dell'organismo, sono la categoria di lipidi maggiormente presenti nel nostro sangue, costituendo circa il 90% dei grassi totali. **Il loro livello è legato a doppio filo con l'alimentazione**, poiché strutturalmente formati da 3 molecole di acidi grassi, derivati dalla digestione degli alimenti dei grassi alimentari, e di una di glicerolo, ricavata invece dal metabolismo degli zuccheri. La maggior parte viene assorbita attraverso la dieta, mentre solo una ridotta quantità viene prodotta dal fegato. Se i loro valori sono elevati il rischio di patologie cardiovascolari, come infarto o ictus, aumenta in maniera significativa.

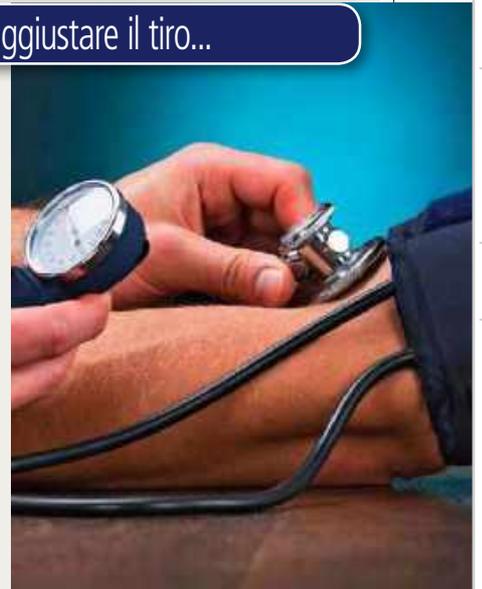


Come si effettua: la trigliceridemia **si svolge a digiuno da almeno 8/10 ore, con un prelievo del sangue**. Per avere un risultato affidabile è raccomandato assumere cibi leggeri nelle 24 ore precedenti ed astenersi da bevande alcoliche che potrebbero alterare il risultato. Anche l'assunzione di alcuni farmaci (cortisonici, furosemide ed estrogeni) potrebbe incidere negativamente sulla stima. Il loro valore normale oscilla tra i 70-150 mg/dl, mentre al di sopra dei 400 mg/dl si attesta una condizione di ipertrigliceridemia che, spesso associata a colesterolo alto, dipende da abitudini alimentari (cibi troppo ricchi di grassi) e da vita scorretta (sedentarietà) o da patologie preesistenti (diabete mellito di tipo 2, obesità, alcolismo, abuso di farmaci).

Controlla la pressione per aggiustare il tiro...

Nel valutare la qualità dell'alimentazione la pressione sanguigna non svolge un ruolo secondario, permettendo anche di aggiustare il tiro all'occorrenza. A seconda dei suoi valori, che si considerano ottimali se attestati sui 120 (sistolica) mm/Hg e 80 (diastolica), sarà quindi possibile comprendere cosa integrare o limitare. In caso di pressione bassa sarà consigliata l'introduzione di minerali (magnesio, potassio e sodio), mentre se si è affetti da ipertensione la regola sarà quella di ridurre i cibi contenenti sodio, zucchero e grassi di origine animale.

Come si effettua: la verifica della pressione deve essere fatta **la mattina a stomaco vuoto oppure la sera, prima di andare a letto**, ripetendo il procedimento 3 volte di seguito, a intervalli di 1 o 2 minuti. Per evitare risultati troppo dissimili, è opportuno stare seduti comodamente e ben appoggiati allo schienale, non incrociare le gambe o i piedi, porre il braccio sul tavolo all'altezza del cuore ed effettuare le misurazioni sempre sullo stesso (in genere il sinistro).



Fai un check ormonale: tiroide ma non solo

Per una panoramica completa del proprio status anche i test ormonali su ACHT e cortisolo fanno la loro parte. **I livelli dell'ACHT indicano infatti come lavora l'apparato endocrino** e, se il loro valore è sballato, possono essere spia di patologie come il Morbo di Cushing o di problemi a carico del surrene. Il **cortisolo**, ormone dello stress atto a stabilire il corretto metabolismo di zuccheri, grassi e proteine, **se presente in alti livelli ostacola invece il processo di dimagrimento**. Un altro parametro fondamentale da conoscere per comprendere la presenza di eventuali disfunzioni (ipotiroidismo e ipertiroidismo) è quello della **tiroide**, ghiandola che regola l'energia assunta con la dieta e produce le molecole che gestiscono il metabolismo. L'esame deputato a verificarne la funzionalità è il TSH. Utili da testare sono infine la **creatininemia** e l'**azotemia**: tassi eccessivi della prima rivelano che il regime alimentare è a ridotto contenuto di proteine e iposodico, mentre livelli alti della seconda sono indicatori di disidratazione.



EDITORIALE

Aprile

Lo scorso 4 marzo si è celebrato il World Obesity Day 2022. Secondo le proiezioni dell'Organizzazione Mondiale della Sanità, se non si inverte la rotta urgentemente nel 2030 avremo quasi un raddoppio dell'obesità che sommata al sovrappeso costituirà circa il 70% della popolazione globale.

A oggi, i decessi attribuibili direttamente all'obesità sono circa 3 milioni all'anno nel mondo, rappresentando, obesità e sovrappeso, il quinto più importante fattore di rischio per mortalità globale. Si tenga poi presente che un obeso grave riduce la propria aspettativa di vita di circa 10 anni e ne passa ben venti in condizioni di disabilità. La situazione italiana, in materia di alimentazione, è particolarmente preoccupante. Circa 4 bambini su 10 in Italia sono sovrappeso o obesi e quindi a rischio di sviluppare ora e nel futuro malattie non trasmissibili come ad esempio cancro, diabete, malattie autoimmuni.

Il problema, chiaramente, non riguarda solo i ragazzi, poiché, se guardiamo i dati relativi alla situazione a livello mondiale, circa il 39% della popolazione adulta è in sovrappeso o obesa. Dai dati ISTAT emerge che in Italia il 46% degli adulti è in sovrappeso, mentre 1 persona su 10 è obesa. La **Fondazione Valter Longo** specializzata nell'attività di ricerca e cura, in relazione alle problematiche legate all'alimentazione, è costantemente impegnata per evitare il protrarsi di tale primato favorendo un'adeguata educazione alimentare anche da un punto di vista terapeutico. Dall'assistenza sanitaria in ambito nutrizionale svolta presso la **Fondazione Valter Longo** emerge che i pazienti obesi che seguono una dieta della longevità (alimentazione ricca di cereali integrali, verdura e basse quantità di grassi cattivi, cereali raffinati, dolci e carne rossa) con regolarità, per almeno sei mesi, possono perdere peso in eccesso e grasso viscerale, diminuendo il rischio per malattie cardiovascolari. Secondo i dati raccolti dal team nutrizione della **Fondazione Valter Longo** sui propri pazienti, la perdita di peso che si ottiene nella popolazione di pazienti obesi grazie alla dieta della longevità può arrivare anche a -14 kg nell'arco di 6 mesi. I lockdown e la situazione straordinaria della pandemia hanno favorito l'impennata del tasso di sovrappeso e obesità a livello globale, derivanti da maggiore sedentarietà e abitudini alimentari peggiorate. "Queste errate abitudini alimentari predispongono a infiammazione, peggioramento del sistema immunitario e della flora intestinale, con conseguente alterazione delle vie che controllano il senso di fame e sazietà", spiega la Dott.ssa Romina Inés Cervigni, responsabile scientifica della Fondazione. La chiave di volta è legata soprattutto all'educazione alimentare, attività fondamentale che deve essere condotta già a casa, grazie all'esempio dei genitori, ma anche a scuola.



@LucaCarta19

Luca Carta

CI RIVEDREMO
IN EDICOLA

Il prossimo
28 aprile

Fateci avere le vostre opinioni, i consigli per migliorare la rivista che avete tra le mani, o anche solo le vostre ricette tramite Facebook, o in alternativa scrivendo a info@gustosano.eu, oppure a gustoSano, Via della Bufalotta 378, Scala L - 00139 Roma

MOLOCHIO Genetica e nutrizione Cittadinanza onoraria a Valter Longo Domani la cerimonia

La comunità
locale
è una delle più
longeve
al mondo

MOLOCHIO - L'Aspromonte ospita una delle più alte concentrazioni di ultracentenari d'Italia e rappresenta un caso di studio per scienziati da tutto il mondo. Il territorio è protagonista del primo studio randomizzato in Italia sul ruolo di una particolare nutrizione che sposa la scienza e la dieta dei centenari locali, e che verrà condotto nei prossimi 18 mesi dalla **Fondazione Valter Longo**. Domani il Comune di Molochio ospiterà la cerimonia di consegna della cittadinanza onoraria a **Valter Longo**, presidente della Fondazione, direttore del programma di ricerca su longevità e cancro presso l'Ifo di Milano e direttore dell'Istituto di Longevità alla University of Southern California, nonché uno dei massimi esperti mondiali di tematiche legate alla nutrizione, alla genetica e all'invecchiamento. La cerimonia avrà

Valter Longo

vicesindaco Domenico Garreffa. Come si legge nelle motivazioni del conferimento della cittadinanza onoraria, **Valter Longo** «ha condotto delle ricerche importantissime sulla longevità a Molochio ed è arrivato a capire che questa comunità è una delle più longeve al mondo. Facendo questo ha portato il



luogo alle 18.30 in piazza Mons. Quattrone (in municipio, in caso di maltempo), alla presenza delle autorità e dei rappresentanti della società civile. Saranno presenti, oltre al sindaco Marco Giuseppe Caruso, il presidente del Gal Batir, Emanuele Oliveri, il direttore di Confagricoltura Calabria, Angelo Politi, la presidente del consiglio comunale, Vita Malivindi, e il



Q

piccolo centro aspromontano alla ribalta delle cronache internazionale e Molochio oggi, grazie a lui, è conosciuto in tutto il mondo come "il paese dei centenari". Ancora oggi il professore, che fieramente ha sempre professato le sue origini molochiesi, conduce studi scientifici sulla nostra popolazione ed è impegnato in studi clinici indirizzati a diminuire l'insorgenza di determinate patologie». La Calabria ha un pas-

sato di stile di vita longevo, con alcuni paesi, come Molochio, che sono testimoni della sua tradizione caratterizzata da una dieta povera di proteine e carne e ricca di legumi e ingredienti vegetali. Tuttavia, negli ultimi decenni, sotto la spinta della realtà postmoderna, la Calabria, come altre aree del Mediterraneo, ha lentamente abbandonato le proprie abitudini ed usanze per omologarsi a una realtà globale perdendo

gradualmente molte tradizioni, cultura e stile di vita che racchiudono un'antica saggezza e che hanno contribuito a creare il mito di una dieta portatrice di salute e longevità. Nel presente, la percentuale di bambini e adolescenti in eccesso di peso tra le più alte in Europa e le malattie croniche maggiormente presenti nella popolazione calabrese in età adulta deve far riflettere. Lo studio, presentato a Varapodio lo scorso 14 luglio, prevede l'adesione volontaria di un campione di almeno 500 partecipanti disposti a sottoporsi a cicli di regimi alimentari proposti dai nutrizionisti della Fondazione Valter Longo per una durata di circa 18 mesi.

La proprietà intellettuale è riconducibile alla fonte specificata in testa alla pagina. Il ritaglio stampa è da intendersi per uso privato

■ **ALIMENTAZIONE** Amalia Bruni elogia lo studio di **Valter Longo**

«Il segreto della longevità sta nelle ricette dei nostri nonni»

REGGIO CALABRIA - «In una regione come la Calabria dove l'aspettativa di vita è in media di due anni in meno rispetto a quella nazionale e il diabete, l'ipertensione, l'obesità femminile e infantile e le malattie multiple associate sono le più alte d'Italia, il tema della prevenzione attraverso il controllo dei fattori di rischio con l'alimentazione sarà la questione capitale che questa terra dovrà affrontare in maniera sistematica. Il progetto presentato a Varapodio da **Valter Longo** è nel solco importantissimo da tracciare e diffondere». Lo afferma, in una nota, Amalia Bruni, leader dell'opposizione in Consiglio regionale.

«La popolazione calabrese, come del resto nel mondo - prosegue Bruni - invecchia sempre di più ma è contemporaneamente anche quella con la peggiore salute rispetto alle altre regioni e la più povera d'Europa. Peggior salute significa pessima qualità di vita e conseguentemente spesa sanitaria enorme. La nostra sanità commissariata da oltre un decennio e l'incapacità gestionale ha impedito non solo la riorganizzazione e la nascita di ospedali e strutture adeguate ma anche la capacità di insegnare alla collettività



Amalia Bruni

che assumere stili di vita idonei e lavorare sulla prevenzione sia fondamentale. **Valter Longo** è un ricercatore di origini calabresi, notissimo per i suoi studi e ricerche sull'alimentazione e che hanno già dimostrato avere un impatto positivo sui tumori e più in generale sui fattori di rischio e la longevità. Il progetto che coinvolgerà la popolazione di Varapodio, Molochio, Oppido Mamertina e altre aree limitrofe, avrà il compito di dimostrarlo su un'ampia scala. Lo studio durerà 18 mesi e saranno arruolate 400 persone tra i 30 e i 65 anni con almeno un fattore di rischio che saranno divise in

tre gruppi con tre tipi di alimentazione diversa, la dieta mima digiuno, quella della longevità e coloro che si continueranno ad alimentare come al solito».

«Sarà dunque possibile - sostiene ancora Bruni - fare i confronti tra i tre gruppi, consentire di misurare la riduzione dei fattori di rischio ma anche, e questo sarà compito del professor Passarino e dei suoi ricercatori dell'Unical, verificare se tutto questo comporti anche la variazione del DNA dei telomeri che sono quei pezzetti dei cromosomi la cui lunghezza è direttamente correlata alla durata della vita. Altro aspetto importante da sottolineare è l'interazione efficace tra il Comune di Varapodio e i ricercatori che permesso una progettualità, finanziata non solo dalla Fondazione Valter Longo ma anche dalla Regione con il progetto dei borghi per 1,5 milioni di euro. Ci auguriamo dunque che la Calabria riesca a diffondere le buone pratiche e ad esportare nel mondo l'elisir di lunga vita, come del resto sottolineato dal National Geographic che già da parecchio tempo aveva attenzionato l'area di Molochio e Varapodio per la numerosità dei centenari».



■ IL PROGETTO

Dieta mediterranea e longevità

Lo studio parte da Varapodio

VARAPODIO- Alcuni Comuni in provincia di Reggio Calabria, sono al centro di un territorio che ospita una delle più alte concentrazioni di ultracentenari d'Italia e rappresenta un caso di studio per scienziati da tutto il mondo. Il territorio è protagonista del primo studio randomizzato in Italia sul ruolo di una particolare nutrizione che sposa la scienza e la dieta dei centenari locali, e che verrà condotto nei prossimi 18 mesi dalla **Fondazione Valter Longo**.

Sabato 25 giugno il piccolo centro di Varapodio ospiterà la cerimonia di lancio di uno studio clinico sugli effetti della dieta della longevità per ridurre la percentuale di massa grassa, migliorare la composizione corporea, la salute e l'età biologica della comunità dei Comuni di Varapodio, Molochio e Oppido Mamertina e altre aree limitrofe. Oltre al professore **Valter Longo**, direttore del programma di ricerca su longevità e cancro presso l'Ifom di Milano e Direttore dell'Istituto di Longevità alla University of Southern California - Davis School of Gerontology di Los Angeles, uno dei centri più importanti per la ricerca sull'invecchiamento e sulle malattie correlate all'avanzamento dell'età dove svolge sia ricerca di base che clinica su nutrizione, genetica e invecchiamento, parteciperanno alla cerimonia il professore Passarino e il professore Montesanto dell'Università della Calabria, il professore Mirisola dell'Università di Palermo, nonché i rappresentanti delle Istituzioni coinvolte e della **Fondazione Valter Longo**. La Calabria ha un passato di stile di vita longevo, con alcuni paesi che sono testimoni della sua tradizione caratterizzata da una dieta povera di proteine e carne e ricca di legumi e ingredienti vegetali. Tuttavia, negli ultimi decen-

ni, sotto la spinta della realtà postmoderna, la Calabria, come altre aree del Mediterraneo, ha lentamente abbandonato le proprie abitudini ed usanze per omologarsi a una realtà globale perdendo gradualmente molte tradizioni, cultura e stile di vita che racchiudono un'antica saggezza e che hanno contribuito a creare il mito di una dieta portatrice di salute e longevità. L'adesione volontaria dei partecipanti al progetto prevede una visita nutrizionale (fase di arruolamento) e un prelievo ematico per la determinazione di eventuali fattori di rischio per la salute. Saranno poi contestualmente indirizzati ad effettuare visite nutrizionali realizzate dagli specialisti che aderiscono allo studio e coordinati e supervisionati dai biologi nutrizionisti della **Fondazione Valter Longo**, specializzati nella dieta della longevità. Il percorso comprende 4 visite nutrizionali in 18 mesi e 2 prelievi a distanza di un anno.

La proprietà intellettuale è riconducibile alla fonte specificata in testa alla pagina. Il ritaglio stampa è da intendersi per uso privato



SULL'ASPROMONTE LA DIETA DELLA LONGEVITÀ

MOLOCHIO, LA CALIFORNIA STUDIA I SEGRETI DEI CENTENARI CALABRESI

Oggi la cittadinanza onoraria allo scienziato che ha rilanciato la ricerca sull'alimentazione che allunga la vita

di EDVIGE VITALIANO

In Calabria, a Molochio, si vive cent'anni. Non da soli, come caso unico, ma con gli amici. Il viaggio alla scoperta di come la longevità sia diffusa porta dritti dritti in Aspromonte dove si trova una delle più alte concentrazioni di ultracentenari d'Italia e per questo rappresenta un caso di studio per scienziati da tutto il mondo.

Il territorio è protagonista del primo studio randomizzato in Italia sul ruolo di una particolare nutrizione che sposa la scienza e la dieta dei centenari locali. Uno studio che verrà condotto nei prossimi 18 mesi dalla Fondazione Valter Longo nata nel 2017 su iniziativa del professore di cui ha il nome con l'obiettivo di portare avanti attività di ricerca e cura in relazione alle problematiche legate all'alimentazione, prendendo come punto di riferimento i regimi alimentari dei cluster di popolazione più longevi e cercando di diffondere una corretta cultura del cibo.

In attesa che lo studio in programma e i suoi risultati vengano raccolti, elaborati e resi noti oggi il Comune di Molochio in provincia di Reggio Calabria, ospiterà la cerimonia di consegna della cittadinanza onoraria a **Valter Longo**, Presidente della Fondazione, Direttore del Programma di Ricerca

su Longevità e Cancro presso l'IFOM di Milano e Direttore dell'Istituto di Longevità alla University of Southern California, nonché uno dei massimi esperti mondiali di tematiche legate alla nutrizione, alla genetica e all'invecchiamento. Come si legge nelle motivazioni del conferimento della cittadinanza onoraria, Valter Longo "ha condotto delle ricerche importantissime sulla longevità a Molochio ed è arrivato a capire che questa comunità è una delle più longeve al mondo. Facendo questo ha portato il piccolo centro aspromontano alla ribalta delle cronache internazionale e Molochio oggi, grazie a lui, è conosciuto in tutto il mondo come 'il paese dei centenari'. Ancora oggi il professore, che fieramente ha sempre professato le sue origini molochiesi, conduce studi scientifici sulla nostra popolazione ed è impegnato in studi clinici indirizzati a diminuire l'insorgenza di determinate patologie".

Una storia con la valigia in mano quella del legame tra il paese dell'Aspromonte e lo scienziato come tante che accompagnano narrazioni legate al Sud d'Italia. Longo classe 1967, figlio di calabresi, originari proprio di Molochio non ha dimenticato la terra d'origine. «La Calabria ha un passato di stile di vita longevo, con alcuni paesi, come Molochio, che sono testimoni della sua tradizione

caratterizzata da una dieta povera di proteine e carne e ricca di legumi e ingredienti vegetali. Tuttavia, negli ultimi decenni, sotto la spinta della realtà postmoderna, la Calabria, come altre aree del Mediterraneo, ha lentamente abbandonato le proprie abitudini ed usanze per omologarsi a una realtà globale perdendo gradualmente molte tradizioni, cultura e stile di vita che racchiudono un'antica

saggezza e che hanno contribuito a creare il mito di una dieta portatrice di salute e longevità.

Nel presente, la percentuale di bambini e adolescenti in eccesso di peso tra le più alte in Europa e le malattie croniche maggiormente presenti nella popolazione calabrese in età adulta ci deve far riflettere sull'importanza di ritornare ad una nutrizione che riflette sia questo patrimonio storico, ma anche molti dati scientifici necessari a massimizzare l'opportunità di vivere fino a cento anni sani», fanno sapere tra le altre cose dalla **Fondazione Valter Longo**.

Dati, percentuali, analisi e so-



prattutto lo studio presentato a Varapodio lo scorso 14 luglio che prevede l'adesione volontaria di un campione di almeno 500 partecipanti disposti a sottoporsi a cicli di regimi alimentari proposti dai nutrizionisti della Fondazione Valter Longo per una durata di circa 18 mesi. L' "esperimento" «è monitorato da biologi nutrizionisti specializzati nella Dieta della Longevità della Fondazione Valter Longo che daranno ai partecipanti, che volontariamente aderiranno allo studio, le indicazioni su come sottoporsi gratuitamente al trattamento in questo percorso di miglioramento della propria condizione clinica». Diversi gli elementi e i biomarcatori che saranno oggetto di analisi durante lo studio clinico allo scopo di comprendere gli effetti della Dieta della Longevità sui pazienti e sul loro stato di salute. Ma che cos'è la Dieta della Longevità? In poche parole è un tipo di alimentazione ideata da Longo basato su 5 pilastri della longevità con il duplice obiettivo di prolungare la giovinezza il più a lungo possibile e minimizzare le malattie. Il regime dietetico si basa su un'alimentazione che unisce tradizione e scienza ma anche pratiche, come il digiuno: quello notturno, di 12 ore, e la dieta mima digiuno periodica (un ciclo di 5 giorni ogni tre mesi).

«La Dieta della longevità è un tipo di alimentazione che unisce i

cibi storicamente presenti sulla tavola delle persone più longeve alle scoperte scientifiche degli ultimi 30 anni - ha spiegato Valter Longo - L'alto numero di centenari che caratterizza alcuni paesi della Calabria, infatti, suggerisce che la Dieta della longevità, che cambia con l'età, abbia avuto un ruolo importante nei record di longevità raggiunti da Molochio, Varapodio e alcuni Comuni limitrofi. La Dieta della longevità prevede soprattutto alimenti di origine vegetale come i legumi, i cereali integrali, verdure, frutta a guscio e altri prodotti locali, tra cui i limoni. Quanto ad alimenti di origine animale, fino ai 65 anni prevede principalmente il consumo di pesce 2-3 volte alla settimana, soprattutto azzurro e di piccole dimensioni, data la miglior qualità nutrizionale e la minor presenza di inquinanti, in particolare di metalli pesanti. Dopo i 65 anni di età, il quantitativo di proteine (ma anche la varietà dei cibi, anche di origine animale) può aumentare, per contrastare la perdita di massa muscolare e ossea che si ha con l'età. È fondamentale, però, essere seguiti da un nutrizionista come quelli che lavorano per la nostra

Fondazione».

Alla tavola della longevità, per dirla col titolo di uno dei libri del professor Longo, dunque si può scegliere tra cereali, verdure, legumi, pesce, frutta a guscio ma anche i limoni. Non solo, l'uso dell'acqua locale rientra tra le abitudini di queste popolazioni e lo studio mira anche a valorizzarne il consumo.

Ma torniamo alla giornata di oggi. La cerimonia per il conferimento della cittadinanza onoraria al professor Longo, avrà luogo alle 18.30 in piazza Mons. Quattrone alla presenza delle autorità, e dei rappresentanti della società civile. Oltre al sindaco Marco Giuseppe Caruso, saranno presenti il presidente del GAL Batir, Emanuele Oliveri, il direttore di Confagricoltura Calabria, Angelo Politi, la presidente del Consiglio co-

munale, Vita Malivindi e il vicesindaco, Domenico Garreffa.

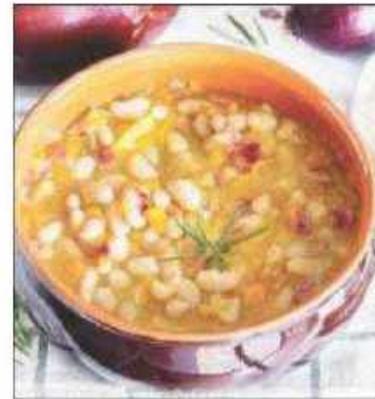
L'appuntamento istituzionale può essere anche un'occasione per un viaggio in un passato lontanissimo, alla scoperta di storie e leggende che ruotano intorno a Molochio il cui toponimo deriva dal greco *malakos*, da cui *molo-khion*, in latino *moloche* con il significato di malva: fiori che si accompagnano ad alberi da frutto tipici della macchia mediterranea. In quello che viene anche chiamato l'antico giardino delle malve, ci si arriva costeggiando ulivi secolari e agrumeti, boschi collinari di castagno e via via salendo d'elci che nelle zone più interne somigliano a foreste quasi inaccessibili, faggi, pini laricio e abeti bianchi. Una vegetazione raccontata anche da Paolo Gualtieri, nel volume *Sacro Trionfo Delli Santi di Calabria*, edito nel 1610. Tra quelle pagine si accenna addirittura a un'erba così denominata: "Molochi, termine greco, che santo nella nostra favella suona, detto così dall'erba molochi, molto simile alla malva, della quale comandò Pitagora nei suoi simboli che si seminasse e si raccogliesse, ma non si mangiasse, mentre disse: *"Herban Molochen ferito, non tamen mandito"*, quasi avesse voluto dire che le cose sante si devono propagare non consumare". A Molochio dove tra l'altro sorge il primo Santuario in Italia dedicato alla Madonna di Lourdes inaugurato nel 1901, pure i modi di dire sono legati al passare del tempo. C'è chi ricorda, ad esempio, un detto in uso nella Piana di Gioia Tauro: *"E' cchjù vècchiu du 'Bambinedu 'i Muicchiu!"* (È più vecchio del Bambino di Molochio!). Il riferimento è alla statua di un Bambinello di legno

scolpito e colorato, con il braccio destro in alto benedicente e con i capelli lunghi e ondulati.

L'opera viene attribuita a qualche artista di scuola napoletana del XVII secolo, o di data anteriore ed è conservata nella Chiesa Matrice "Santa Maria de Merula".



Valter Longo



Una zuppa di fagioli



Il municipio di Molochio

Webinar sui disturbi alimentari dei ragazzi

FONDAZIONE LONGO

L'alimentazione è il fattore più importante su cui intervenire per preservare la longevità. Tuttavia le problematiche legate alla nutrizione, spesso sottovalutate, coinvolgono sempre più giovani, soprattutto a causa di disturbi legati al comportamento alimentare. Secondo i dati dell'Organizzazione Mondiale della Sanità oltre 340 milioni di bambini e ragazzi tra i 5 e i 19 anni soffrono di sovrappeso, che induce malattie cardiovascolari, diabete e diverse forme di tumori, rappresentando un enorme impatto clinico. Peraltro, esiste anche il problema inverso della crescita dei casi di anoressia. In linea generale, secondo dati recenti del Ministero della Salute, in Italia sono circa 3 milioni i giovani che soffrono di disturbi della nutrizione.

A proporre la sintesi di questi dati la **Fondazione Valter Longo Onlus**, che ha organizzato un webinar aperto a tutti dal titolo "I disturbi alimentari tra i ragazzi e le ragazze. Contesto e riferimenti". Si terrà domani (mercoledì), dalle 10 alle 11.30, in vista della Giornata mondiale della salute.

Il webinar si inserisce all'interno del programma Webinar One, messo a punto dalla Fon-

dazione per affrontare con docenti, studenti e famiglie l'importanza di uno stile di vita sano e bilanciato per la prevenzione di malattie non trasmissibili.

«Lo scopo – dichiara Cristina Villa, responsabile dei programmi formativi della **Fondazione Valter Longo Onlus** – è offrire una panoramica del problema dei disturbi del comportamento alimentare in Italia, in particolare tra gli adolescenti, oltre a riferimenti e informazioni riguardo ad un possibile supporto a cui fare ricorso in situazioni critiche». Per info e iscrizioni: <https://www.fondazionevalterlongo.org/corsi-webinar>.



CRISTINA VILLA (FONDAZIONE LONGO)



COME VIVERE 5 ANNI IN PIÙ

Vivere di più e meglio sono i tuoi obiettivi? Sei nel posto giusto. Ecco alcune semplici strategie per allungare la tua vita di cinque anni e migliorare ogni giorno extra

A CURA DELLA REDAZIONE

VIVERE OLTRE I 100 anni non è più solo un obiettivo dei Ceo della Silicon Valley, di uomini e donne visionari o investitori multimiliardari. Secondo un sondaggio di Axios, il 27% degli uomini vorrebbe vivere più di un secolo, mentre il 47% ha detto che la risposta dipenderebbe dalla qualità della vita. Anche noi la pensiamo così: chi vorrebbe vivere più a lungo se non potesse trascorrere quegli anni facendo ciò che più gli piace?

Attualmente l'uomo medio vive fino a 75,1 anni, rispetto ai 70,9 del 1982. Gli uomini continuano però a vivere circa cinque anni in meno rispetto alle donne, e quelli che appartengono a comunità emarginate hanno aspettative di vita più basse. Ma c'è una buona notizia: studiando il sangue, il genoma e il funzionamento interno delle cellule, i medici hanno

tutte le intenzioni di trovare la chiave per prolungare la vita. Anche gli studi sulla salute del cervello e la prevenzione del cancro stanno facendo passi da gigante, individuando cosa mangiare, che esercizi fare e addirittura come pensare per vivere cinque anni in più.

Non solo, questa nuova scienza potrebbe allungarti la vita, ma gli anni extra saranno più ricchi, più sani e più divertenti... se farai le cose giuste. Nelle pagine che seguono troverai alcune semplici strategie per allungare e migliorare la tua vita. Questo significa imparare a difendersi dalle scelte sbagliate, abbandonare le cattive abitudini e trovarne di nuove, più salutari. Segui i consigli degli esperti e avrai in omaggio cinque anni in più sul calendario. Non ti resta che cominciare a pensare come li utilizzerai.

64 MENSHEALTH.IT

FOTO: FREDRIK BRODEN. STYLING: LAUREN GALYEAN.



La proprietà intellettuale è riconducibile alla fonte specificata in testa alla pagina. Il ritaglio stampa è da intendersi per uso privato



FAI LE SCELTE GIUSTE
Vivere più a lungo è possibile,
basta prendere decisioni sagge
in merito a salute e fitness.

La proprietà intellettuale è riconducibile alla fonte specificata in testa alla pagina. Il ritaglio stampa è da intendersi per uso privato

Allunga la tua vita 6 mosse fondamentali per vivere di più e meglio



INVECCHIARE BENE non è una questione di fortuna o di genetica. Vivere più a lungo - senza rinunciare a forza, agilità, saggezza e qualità della vita - significa in realtà sviluppare alcune strategie. Molte di queste probabilmente le conosci già. Spesso ciò che ci impedisce di fare le scelte giuste è capire quanto ogni passo sia davvero importante o quale fare per primo. Noi ti mostriamo i numeri. Vedere esattamente quanto ogni singola scelta conti per ottenere un corpo più giovane e

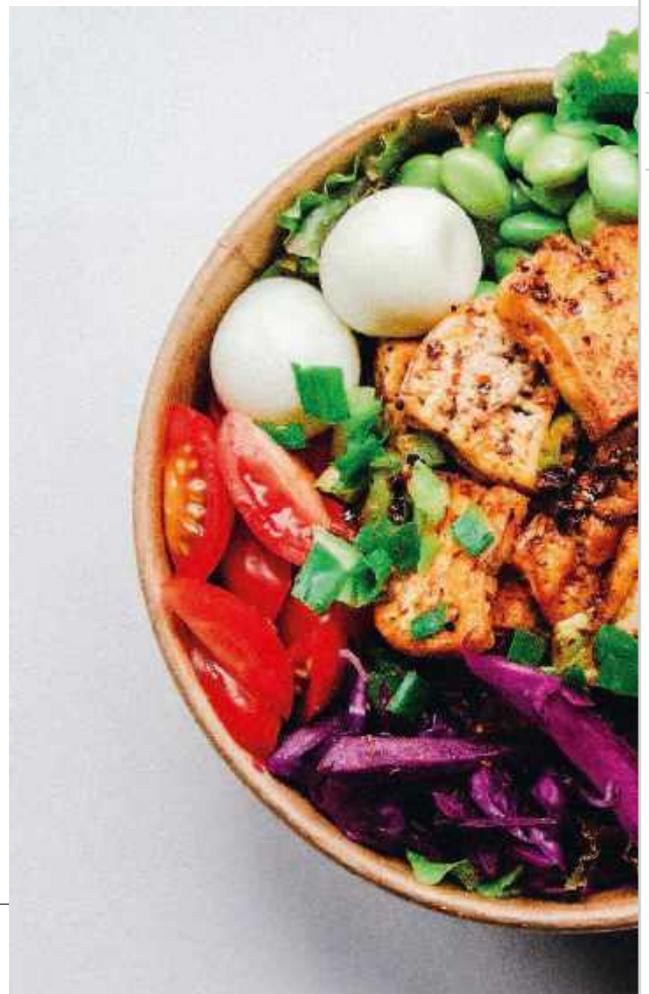
una vita più lunga fa capire che, in un mondo in cui è difficile trovare cinque minuti liberi, qualche piccolo cambiamento potrebbe farti guadagnare cinque anni extra. «Le persone hanno più controllo sul proprio processo di invecchiamento di quanto pensino», afferma Keith Roach, medico presso il Presbyterian/Weill Cornell Medical Center di New York, che ha trascorso anni a esaminare gli studi che dimostrano come lo stile di vita possa influenzare l'età del corpo. Insieme a

Michael F. Roizen, medico e responsabile di benessere alla Cleveland Clinic, Roach ha elaborato un metodo pionieristico per mettere insieme i dati di tutte queste ricerche e quantificare quanto ogni azione salutare possa effettivamente aumentare la longevità. Ecco i benefici che il quarantacinquenne medio può aspettarsi da ogni scelta. E se hai qualche problema di salute, ci sono buone notizie per te: questi cambiamenti ti porteranno benefici superiori alla media in termini di longevità.

STEP 1 Fino a +3,6 anni Scegli cibi sani, lascia perdere il junk food

PER DIVERSE RAGIONI molti di noi assumono il 57% delle calorie giornaliere da alimenti ultra-lavorati, tra cui biscotti e torte preconfezionate, bibite, hot dog, insaccati, zuppe istantanee e prodotti a base di carne processata. La lavorazione industriale allunga la vita sullo scaffale degli alimenti, ma riduce quella dei consumatori. Cambiare alimentazione per prolungare la propria vita è piuttosto semplice: non c'è bisogno di fare tagli drastici, nemmeno se ami la comodità dei cibi preconfezionati.

Aggiungere una porzione a settimana di noci e pesce grasso, oltre a una al giorno di frutta e verdura, può far ringiovanire il tuo corpo di 2 anni e mezzo - queste mosse riducono i rischi di infarto e ictus -. Ovviamente, è necessario «tenere conto di cosa non mangiare quando si sceglie di cosa nutrirsi» così da non ingrassare, spiega il dottor Roach. Da dove puoi iniziare? Fai porzioni corrette di carne. Se mangi molta carne rossa, consumarne 85 grammi o meno al giorno ti farà ringiovanire di 1,1 anni. Non è necessario privarsi dei cibi che ti piacciono - prova a riempire i tuoi tacos con più fagioli e guacamole ma con meno carne asada, poi aggiungi prodotti taco-friendly come peperoni, funghi saltati, cipolle e cavolo croccante.



TESTO: MARTY MUNSON. FOTO: GETTY IMAGES.

66 MENSHEALTH.IT

La proprietà intellettuale è riconducibile alla fonte specificata in testa alla pagina. Il ritaglio stampa è da intendersi per uso privato

STEP 2

Fino a +6,9 anni Smetti di fumare

FUMARE DANNEGGIA quasi ogni organo e apparato del tuo corpo ed è la principale causa di morte evitabile. **Quando smetti di fumare e liberi il tuo corpo dalle particelle che inali a ogni tiro - insieme alla nicotina e le altre 7.000 sostanze chimiche contenute nelle sigarette - i benefici che conducono alla longevità si manifestano rapidamente.** Molto rapidamente.

Il rischio di infarto cala dopo solo 12-24 ore. Se hai fumato un pacchetto al giorno per gli ultimi dieci anni sei 5,6 anni più vecchio della tua età effettiva, ma smettere potrebbe restituirti tre anni di quel tempo in soli 12 mesi. Dopo 10 anni senza fumo, potresti arrivare a essere 1,3 anni più giovane della tua età anagrafica.

Il beneficio completo per chi smette di fumare può arrivare a un totale di 6,9 anni di vita in più. Non hai mai fumato? Sei già in vantaggio. Il tuo corpo è più giovane di 3,3 anni rispetto alla media, dice il dottor Roach.



La proprietà intellettuale è riconducibile alla fonte specificata in testa alla pagina. Il ritaglio stampa è da intendersi per uso privato

STEP 3

Fino a +2,8 anni Muoviti, fai sollevamento pesi e tanto stretching

ESATTAMENTE QUANTI anni in più puoi vivere grazie all'esercizio fisico? È un po' difficile da calcolare, perché l'attività fisica ha effetti su molte parti del corpo. Se parti da uno stile di vita sedentario, anche una quantità moderata di sport ti può fare guadagnare 1,4 anni. Ma se si aggiungono gli altri benefici che ne derivano, come l'abbassamento della pressione sanguigna, la diminuzione del rischio di diabete, la riduzione dello stress e la perdita di peso in alcune persone, questo dato si duplica. Se sei seduto alla scrivania, ti sposti in auto e utilizzi tutte le comodità che ti permettono di fare meno di 4.000 passi, **camminare - solo camminare - per 20 minuti ogni giorno ti può allungare la**

vita di un anno. Aggiungendo dieci minuti di sollevamento pesi e 30 minuti di stretching a settimana per diventare più flessibile, si guadagnano altri 3 mesi. Stretching?

Certo. **Gli allungamenti di base, soprattutto per le gambe, possono ringiovanire le arterie rendendole meno rigide, riducendo così il rischio di infarto.**

Prova a fare cinque minuti di stretching per sei giorni alla settimana: tocca la punta dei piedi con le mani o mettiti nella posizione del bambino e del cane a testa in giù, e aggiungi gli allungamenti dei polpacci. Mantieni ognuna di queste posizioni fino a 15 secondi. Rilascia e allunga di nuovo.



MENSHEALTH.IT 67

STEP 4

Fino a +4,2 anni

Abbassa la pressione

SE LA TUA PRESSIONE è anche solo leggermente alta, «abbassarla è la cosa più importante che tu possa fare per ringiovanire il corpo» dice il dottor Roach. Troppa pressione contro le pareti dei vasi sanguigni - immagina il getto di un idrante all'interno di una canna da giardino - è un inferno per le arterie e il rischio di infarto, insufficienza renale e ictus aumentano in modo significativo.

Passare da una pressione arteriosa borderline (140/90) a una media (135/85) può ringiovanire il corpo di 3,3 anni. Se da una media passi a una ottimale (110/70) se ne guadagnano altri 0,9. Ma come si fa? «Se sei in buona salute e non fumi, i modi migliori per abbassare la pressione sanguigna senza ricorrere a farmaci sono la gestione dello stress e la riduzione del sodio», afferma il dottor Roach.

Tra i due, l'ultimo è probabilmente il punto di partenza più facile. Non tutti hanno la pressione sanguigna sensibile al sale, ma se si riduce (secondo l'OMS nel

mondo si consumano in media dai 9 ai 12 grammi di sale al giorno mentre la dose consigliata è pari a 5) e se si scopre di essere sensibili a questo elemento, si può notare un calo della pressione anche in una sola settimana. La principale fonte di sodio è rappresentata da pane e panini, seguiti da pizza, salumi e zuppe. Ecco alcune semplici modifiche che puoi apportare alla tua alimentazione. Al posto del pane, fai il pieno di avena o di patate dolci. Anziché affettati confezionati, mangia un pollo arrosto. Al posto della classica zuppa pronta, prova le opzioni a basso contenuto di sodio e insaporiscile con pepe, salsa piccante, aglio, origano e altre erbe aromatiche.



STEP 5

Fino a +3,5 anni

Bevi con moderazione

QUANDO SI TRATTA DI BRINDARE alla salute, siamo tutti pronti a farlo. Ma sappi che la quantità che ingerisci fa la differenza, dice il dottor Roach. **Un po' di alcol - fino a un bicchiere al giorno e possibilmente in compagnia di amici e familiari - va bene.**

Prima di scolarti una bottiglia intera, però, tieni presente che gli esperti definiscono "con moderazione" 350 ml di birra, 150 ml di vino e 45 ml di superalcolico.

Queste quantità possono aiutarti a livello cardiovascolare e ridurre lievemente la tua età fisica (circa 0,1 anni); i benefici possono anche derivare dal bere in occasioni sociali (vedi step 6).

Per mantenere il corpo più giovane della sua età anagrafica, non c'è alcun vantaggio nel versarsi un secondo (o un terzo) bicchiere. Infatti, berne più di uno al giorno è associato a un maggiore rischio di morte per le cause più disparate.

Attenzione: per gli uomini, un'abbuffata

di alcol da una a tre volte al mese (si parla di cinque bicchieri o più in una sola volta) può aggiungere 3,5 anni all'età anagrafica.

Se smetti di bere troppo, però, puoi invertire questa tendenza. E spesso avviene piuttosto in fretta, poiché uno dei motivi per cui le abbuffate di alcol accorciano così tanto la vita è che alzano le probabilità di morire in un incidente. Se vuoi vivere 3,5 anni in più, perché non provarci?

STEP 6

Fino a +1,7 anni

Chiama la mamma (e un amico)

PASSARE DA una socialità ridotta (vedere di rado gli amici, astenersi dalle attività di gruppo, evitare gli incontri sociali regolari) a una ideale (avere contatti sociali frequenti e significativi, amici e familiari su cui contare e che contano su di te) può farti guadagnare 1,7 anni in più grazie ai benefici che la riduzione dello stress ha sul cuore. Cosa significa una buona rete sociale? È molto più che una rubrica telefonica infinita o un messaggio ogni tanto agli amici del calcetto.

Per allungare la vita grazie agli amici, devi avere relazioni intime e circondarti di persone con cui puoi parlare di argomenti profondi e personali. Probabilmente, nella tua vita ce ne sono già più di quante pensi. «Fai un elenco di persone che conosci già e di cui ti fidi veramente» consiglia Yancy Wright, fondatore e Ceo della società di formazione aziendale Alternavida Leadership. «Inoltre, quando parli con loro e ti chiedono come stai, digli: “Vuoi davvero saperlo?” Se ti rispondono di sì allora racconta, anche se hai avuto una brutta giornata.

Se non ti senti a tuo agio perché non sei un chiacchierone, cerca di organizzare attività con altre persone». Esci all'aria aperta per un'escursione o un giro in bicicletta; prova a fare bouldering o arrampicata su roccia. «Affrontare le sfide, soprattutto in natura, aiuta ad aprirsi», dice Wright.



Altre strategie per ritardare l'invecchiamento

1 PRATICA IL DIGIUNO Sembra che il digiuno elimini i detriti cellulari e rinnovi la capacità del corpo di gestire l'insulina e svolgere altre funzioni. Secondo la ricerca del dottor **Valter Longo**, Direttore dell'Istituto sulla Longevità alla USC (University of Southern California), questo può aiutare a ridurre il rischio di malattie legate all'età. Il suo lavoro ha comportato digiuni di tre giorni o più, utilizzando una dieta che imitava il digiuno. Anche i digiuni di sole 12 ore possono prolungare la durata della vita, dice il dottor Longo, ma probabilmente non portano tutti i benefici dei digiuni più lunghi.

2 STABILISCI UN OBIETTIVO Sicuramente lo sai già. Uno studio pubblicato su *Jama Network Open* ha confermato che avere uno scopo nella vita influisce sulla longevità. L'obiettivo non deve essere inarrivabile, come risolvere la fame nel mondo; può semplicemente aiutare a farti sentire più appagato e pieno di energia.

3 TIENI A BADA L'INFIAMMAZIONE L'infiammazione all'interno dell'organismo provoca l'invecchiamento e gli scienziati della Stanford University School of Medicine hanno trovato un modo per catturarne i segnali e darti la tua "età infiammatoria". Questo test "iAge" è in grado di predire il rischio di malattie legate all'età. Fino a quando non sarà disponibile, puoi controllare i tuoi livelli di infiammazione con un test PCR ad alta sensibilità e mirare a ridurla con la dieta mediterranea.

4 GESTISCI LO STRESS IN MODO ATTIVO La ricerca stabilisce che un forte stress può ridurre l'aspettativa di vita di un uomo di 30 anni fino a 2,8 anni. Al di là delle strategie per ridurre lo stress come respirare e fare attività fisica, Lucas Krump, co-fondatore della piattaforma per il benessere dedicata agli uomini Evryman, suggerisce di liberarsi della maschera - del lavoratore, del padre, del marito, dell'amante - che ti sta intrappolando. «Sii la versione completa di te stesso e le difficoltà si dissolveranno più facilmente», dice.

5 STAI ATTENTO AI CAMBIAMENTI I tassi di cancro del colon-retto stanno aumentando tra le persone sotto i 50 anni. I dati ufficiali dicono che dovresti iniziare lo screening preventivo all'età di 45 anni, o prima se hai familiarità. In ogni caso e a qualsiasi età, consulta un medico se noti cambiamenti nelle abitudini intestinali, sangue nelle feci, dolore addominale o perdita di peso inspiegabile.

La proprietà intellettuale è riconducibile alla fonte specificata in testa alla pagina. Il ritaglio stampa è da intendersi per uso privato

SPECIALE LINEA

Il piatto più di moda
(ma anche sanissimo,
gustoso e leggero)
per dimagrire fino
a quattro chili in
un mese sentendosi
già in vacanza

LA DIETA *del pokè*

Facile, gustosa, fresca la dieta con un piatto che arriva da lontano, il pokè. **Un mix irresistibile di pesce o legumi, insalata, verdura e stuzzicanti cereali, dal classico riso, al bulgur, al farro,** forse il piatto estivo più di moda e amato anche nelle nostre città. Per perdere peso, avere una pelle più tonica e giovane e sbloccare il metabolismo combattendo le infiammazioni.

SAPORI ESOTICI

Il pokè con la sua aria esotica si sposa perfettamente con i principi di una "longevity diet" antiage, protettiva e rivitalizzante di ispirazione mediterranea. «Il pokè (pok-ei), nonostante abbia origini hawaiane, segue i principi della dieta della longevità che prevede il consumo di cereali, preferibilmente integrali, verdura di stagione, legumi e pesce azzurro, sapori genuini esaltati dall'aggiunta dei grassi "buoni", come l'olio extravergine di oliva, l'avocado e la frutta a guscio. Infatti, è possibile ottimizzare la sua composizione dal punto di vista nutrizionale, abbinando bene i nutrienti principali: carboidrati, grassi e proteine, sia in termini di quantità sia in termini di qualità» spiega la dottoressa Romina Inès Cervigni, biologa nutrizionista, responsabile scientifico della Fondazione Valter Longo Onlus.

mix sinergico

Ma quali sono le caratteristiche nutrizionali che rendono così salutarì gli ingredienti del pokè? Tutto sta nel mix: i suoi ingredienti oltre a essere buoni, agiscono in sinergia. «Il pokè contiene proteine indispensabili per i tessuti dell'organismo e per il tono muscolare».

INGREDIENTI GIUSTI

«Si possono alternare legumi (ceci, fagioli, lenticchie, piselli) e pesci ricchi di omega 3 di piccola taglia (sgombrò, alici, acciughe), ma anche il salmone va bene ogni tanto, così da variare fra proteine animali e proteine vegetali» dice la nutrizionista. «Ci sono poi i cereali. Meglio preferire quelli integrali, come pasta, riso, bulgur, quinoa, miglio, cous cous, farro e orzo, carboidrati complessi a basso indice



glicemico, che non creano picchi di zucchero nel sangue e contengano più fibre, sali minerali e vitamine. Sempre per non avere problemi con l'assorbimento degli zuccheri, è giusto abbinare dei grassi sani come l'olio extravergine di oliva per condire, frutta a guscio come noci, mandorle, pistacchi, semi vari (girasole, sesamo, lino), olive e talvolta anche un po' di avocado».

dimagrante e antinfiammatorio

Il pokè può essere un piatto perfetto per perdere peso e nello stesso tempo per combattere l'infiammazione "silente" che interferisce con i processi metabolici danneggiando linea e salute. «Aiuta a dimagrire scegliendo i cereali giusti per la parte di carboidrati, alternando le proteine animali e quelle vegetali e dosando le quantità di grassi (olio, avocado o frutta a guscio). La presenza di fibre introdotte con le verdure contribuiscono ad aumentare il senso

di sazietà e quindi al dimagrimento».

SE LO PREPARIAMO

Se ci prepariamo il pokè da soli, come in questo programma, farlo diventare un piatto "salvalinea" è davvero semplice. possiamo fare le scelte migliori, perché possiamo controllare bene cosa mettiamo nel nostro piatto.

SE LO ACQUISTIAMO

Se, invece, dobbiamo acquistarlo in una delle tante nuove pockerie, si può optare per la

versione più piccola facendosi aggiungere più verdure e insalata. «Riducendo la quantità dai cereali ricchi di amido, come ad esempio il riso basmati, è possibile non eccedere con l'assunzione di glucosio,

mantenendo bassa la glicemia. Le molecole presenti nel pesce, nell'olio, nell'avocado e nella frutta a guscio, hanno poi un'ottima azione antinfiammatoria» spiega la dottoressa Romina Cervigni.

porzioni sotto controllo

Nel pokè ideale c'è tutto ma in piccole quantità, senza eccessi. «Per i cereali meglio limitarsi ai 50-60 g; a occhio occupano circa mezzo piatto. Poi ci sono i legumi e il pesce: anche qui la porzione è ridotta, sui 100 g per il pesce, 50 g per i legumi secchi. Per questo per integrare la quota proteica della giornata bisogna mangiare proteine nell'altro pasto solo sotto forma di un condimento o di un piccolo secondo, come per esempio un uovo, altri legumi o un sugo con le sarde» spiega la dottoressa Cervigni.

SPECIALE LINEA

BEVANDE E CONDIMENTI

Le porzioni non sono rigide ma devono essere ridotte: 50/60 g per i cereali, 100 g per il pesce, 50 g per i legumi crudi, 30/40 g per la frutta secca).

Si consiglia di preferire sempre cereali integrali.

✓ Si possono usare 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.

✓ Niente alcolici e superalcolici.

✓ Usare pochissimo sale.

il programma

La dieta con i pokè pensata per le lettrici di *Silhouette donna* dalla dottoressa Romina Inès Cervigni consente di perdere fino a 4 chili in un mese aumentando il senso di benessere.

LUNEDÌ

Colazione: caffè o tè; porridge preparato con bevanda vegetale (avena, mandorla, riso), fiocchi di avena, fragole e mandorle

Pranzo: pokè con farro, carpaccio di salmone marinato (o salmone fresco al cartoccio), lattuga, noci, olio extravergine di oliva, pepe rosa, limone, erba cipollina

Spuntino: una pera e un quadratino di cioccolato fondente all'85%

Cena: hummus di ceci; patate al forno; finocchi grigliati

MARTEDÌ

Colazione: caffè o tè; una fetta di pane con un velo di marmellata e cocco rapè

Pranzo: pokè con cous cous, acciughe, puntarelle, insalata belga, condito con olio extravergine di oliva e semi misti

Spuntino: una mela; una manciata di noci

Cena: crema di piselli con olio e aromi; bietole rosse al vapore

MERCOLEDÌ

Colazione: caffè o tè, bevanda vegetale (avena, mandorla, riso) con granola; spremuta di arancia

Pranzo: pokè con bulgur, punte

di asparagi, ceci neri e fettine di avocado

Spuntino: uno yogurt vegetale e un quadratino di cioccolato fondente all'85%

Cena: insalata fredda di riso venere preparata con riso venere bollito, gamberetti e zucchine al vapore, olio extravergine di oliva

GIOVEDÌ

Colazione: caffè o tè; bevanda vegetale (avena, mandorla, riso); pane con un velo di burro di arachidi; una banana a fettine

Pranzo: pokè con riso basmati, fagioli borlotti bolliti, pomodorini, rapanelli condito con una vinagrette di olio, aceto e limone

Spuntino: una coppetta di fragole; una manciata di mandorle

Cena: macedonia di verdure di stagione al vapore; orzo bollito condito con olio e aromi; fave fresche

VENERDÌ

Colazione: caffè o tè; bevanda vegetale; mix di cereali da colazione e frutti rossi freschi

Pranzo: pokè con quinoa, sgombro cotto in padella, fettine

di cipollotto, lattuga, mandorle condita con olio extravergine di oliva

Spuntino: un succo di mirtillo; una manciata di nocciole

Cena: spaghetti al sugo conditi con una spolverata di pecorino

SABATO

Colazione: caffè o tè; una fetta di pane con un velo di marmellata; un quadratino di cioccolato fondente all'85%

Pranzo: pokè con miglio, fagioli rossi bolliti, patate dolci al vapore e spinacini freschi

Spuntino: uno yogurt vegetale; una manciata di pistacchi

Cena: una pizza con verdure (senza mozzarella)

DOMENICA

Colazione: caffè o tè; uno yogurt vegetale; fiocchi di avena; noci; una pera

Pranzo: risotto alla barbabietola

Spuntino: una fetta di pane integrale tostato con un filo d'olio extravergine di oliva

Cena: calamaro ripieno di verdure cotte, pangrattato e piselli

MANTENIMENTO

Terminata la dieta si possono continuare a consumare i menù con i pokè 2/3 volte alla settimana, continuando negli altri pasti a consumare regolarmente i cibi antinfiammatori e della longevità (cereali integrali, proteine di pesce e legumi e grassi buoni vegetali).

CN TRAVELLER X CAPOVATICANO RESORT THALASSO SPA

Costa degli Dei, riparto da qui

Rigenerarsi. Questa la mission di un soggiorno al Capovaticano Resort Thalasso Spa, unico centro di thalassoterapia della Calabria. Fra yoga retreat, escursioni naturalistiche e filosofia eco oriented



Sopra, la spettacolare piscina a sfioro che guarda sulle Isole Eolie. In alto, una delle tre piscine di acqua marina del Capovaticano Resort Thalasso Spa.

Retreat, letteralmente, rifugio. Nella realtà, un rifugio dove regalarsi finalmente del tempo prezioso e dedicarsi a ciò che più ci piace e ci fa star bene. Per esempio, un soggiorno alla scoperta della Costa degli Dei al Capovaticano Resort Thalasso Spa, unico centro di thalassoterapia della regione che riapre la stagione il 15 aprile. Qui, architettura e design minimali si integrano con la natura circostante; leit motiv del soggiorno: a tavola, per esempio, dove i prodotti dell'orto di casa o della zona diventano protagonisti al ristorante Strombolicchio, con vista sulle Isole Eolie, oltre che al Mantineo e allo Stromboli Beach Restaurant, i cui "menu della longevità"



sono messi a punto dai nutrizionisti della **Fondazione Valter Longo**, scienziato di origine calabrese e vero guru dell'healthy lifestyle in California. Il risultato è una cucina locale light e salutare, da abbinare ai programmi talasso e idroterapici della Spa e ai massaggi realizzati con le linee organiche e paraben free alle essenze locali. Per chi desidera una full immersion di benessere, la stagione S/S 2022 del Capovaticano propone yoga retreat decisamente sui generis. Un esempio? *The shape of water*, in cui Marianne Mirage, esperta insegnante di arti olistiche e meditazione, dal 22 al 25 aprile guiderà i partecipanti attraverso una serie di percorsi acquatici: dal saluto al sole sulla spiaggia alle sessioni di spa nelle piscine di acqua marina, passando per la meditazione olfattiva alle erbe officinali del territorio fino al workshop sulla distillazione, per stimolare in profondità i sensi e indurre un profondo relax. Dal 2 al 5 giugno sarà invece di scena l'estro nel *Creative Energy Retreat* condotto da Natalia Resmini, pittrice e illustratrice di moda con la passione per il surf. Potere terapeutico dell'arte, dell'attività fisica e del mare si alterneranno fra workshop di disegno e escursioni in SUP verso calette sperdute. Ma se giugno è una meta troppo lontana, c'è il programma del weekend di Pasqua, all'insegna della tradizione con tanto di pranzo della domenica in stile calabrese e Pasquetta con barbecue pied dans l'eau. www.capovaticanoresort.it

il Futuro nel piatto



NUTRIGENOMICA

Il cibo che ingeriamo può modificare il DNA? La risposta è affermativa. Numerosi studi compiuti negli ultimi vent'anni hanno confermato questa teoria. "Siamo ciò che mangiamo" è un'affermazione oggi sempre più aderente alla realtà e scientificamente provata. Le molecole contenute negli alimenti sono in grado di interagire con il patrimonio genetico in modo più o meno vantaggioso e la scienza che studia questi fenomeni si chiama nutrigenomica.

Non approfondiremo in queste poche righe l'aspetto dannoso perché è chiaro a tutti che molte sostanze sono in grado di alterare il metabolismo cellulare anche nella direzione di generare cellule malate. Stiamo parlando ad esempio di sostanze cancerogene note da tempo come il benzopirene presente nelle parti bruciacchiate o i nitriti utilizzati come conservanti. L'influenza in senso positivo invece è portata dalle centinaia di sostanze contenute spesso nella frutta e nella verdura in grado di attivare risposte genetiche che proteggono le cellule, ne migliorano l'attività e attivano addirittura alcuni geni legati alla longevità.

Il dottor Franco Berrino, medico e divulgatore scientifico e il biologo **Valter Longo**, da anni conducono studi in questa direzione e nelle loro pubblicazioni dimostrano scientificamente ciò che la medicina popolare e la saggezza dei nostri nonni hanno sempre saputo pur non conoscendo i segreti della nutrigenomica, ovvero che i protagonisti di queste interazioni sono spesso nascosti in alimenti poveri, semplici a volte messi un po' in disparte: melograno, legumi in particolare la soia, broccoli, pomodori, vegetali di colore viola, aglio, cipolle.

La ricchezza della dieta Mediterranea assicura che sulle nostre tavole arrivino queste sostanze in grado di dialogare con il DNA, ma non è scontato che sia così in molti altri paesi.

In un futuro non molto lontano sentiremo sempre più parlare di nutraceutica, che significa "curarsi con il cibo" e il Cielo voglia che accanto alle prescrizioni di farmaci un giorno potremmo trovare specifiche indicazioni su quali alimenti assumere in presenza di una determinata malattia.

. SILVIA MAZZA



dossier/1

Un nuovo studio rivela l'importanza di **nutrirsi sano** per allungare **la speranza di vita**. E la novità più grande è che **se la dieta** viene cambiata nella **vecchiaia** si ottengono ancora **importanti benefici**. Ecco a ogni età **quanto guadagniamo in salute**

Siete sempre in tempo per vivere a lungo

servizi a cura di **Giuliana Lomazzi**



Non è mai troppo tardi per allungarsi la vita, nemmeno a 80 anni. Lo affermano gli scienziati di Bergen (Norvegia) che, in un recente studio, hanno esaminato il rapporto tra cibo e salute e le sue potenzialità ai fini di una lunga vita senza malattie.

Quello pubblicato a febbraio su *PlosOne*¹ non è certo il primo studio sulla longevità, ma è significativo per le sue conclusioni, anticipate all'inizio, e poi per il pratico metodo di calcolo elaborato (*Food4HealthyLife*²), capace di aumentare la consapevolezza col mostrare concretamente quanti anni si guadagnano passando a un'alimentazione ricca di vegetali. Per arrivare a questi risultati, i ricercatori norvegesi sono partiti da solide basi.

• La prima è la dieta planetaria elaborata nel 2018 dalla commissione Eat-Lancet (37 esperti di 16 Paesi). Si fonda su una mole di studi scientifici e punta a essere benefica per l'ambiente, la sostenibilità e la salute. Secondo gli studiosi norvegesi ha però il limite di essere troppo rigida e di non valutare davvero l'impatto sulla salute.

• Un altro elemento è il "The Global Burden of Disease", un programma a livello globale e locale che calcola la mortalità e la disabilità indotte dalle principali malattie, con la collaborazione di 3.600 ricercatori in 145 Paesi. Fornisce i parametri di salute della popolazione.

• Un ultimo fattore alla base della ricerca è l'esame di numerose metanalisi per valutare le

conoscenze dietetiche attuali e il loro impatto sulla mortalità.

È stato così possibile impostare un modello alimentare capace di rallentare l'orologio dell'invecchiamento e che per la sua abbondanza di vegetali ricorda da vicino la dieta mediterranea. I ricercatori hanno anche voluto capire cosa succede abbandonando l'alimentazione di tipo occidentale (basata su carni rosse e lavorate e su prodotti industriali raffinati) a favore dell'altra. I risultati ottenuti, molto simili per gli Stati Uniti, l'Europa e la Cina, indicano un allungamento della vita di 10 anni per una ventenne e di 13 per un coetaneo maschio. Ancora a 60 anni si possono guadagnare 8 anni di vita se si è donna e 8,8 se si è uomo; mentre a 80, uomini e donne possono aggiungere 3,4 anni (niente male, fatte le debite proporzioni). Benché non siano considerati altri fattori (stile di vita, farmaci, ecc.) i risultati sono comunque incoraggianti.

Il modello alimentare di Bergen

Si tratta di un modello semplice, ma efficace: aumentare alcuni gruppi alimentari e ridurre o azzerare altri. Vengono fornite anche indicazioni sulle porzioni ottimali cui puntare, con due alternative: quella ottimale e quella fattibile, un compromesso per chi non riesce ad arrivare subito al top. Per esempio, i semi oleosi hanno un dosaggio variabile tra 12,5 e 25 g, i legumi tra 100 e 200 g.

Altri buoni esempi

Molte diete che favoriscono la longevità promuovono e bocciano sostanzialmente gli stessi



sintesi

Da preferire o evitare

Cibi da aumentare

- × Cereali integrali
- × Legumi
- × Ortaggi
- × Frutta
- × Semi oleosi
- × Pesce

Cibi da ridurre o eliminare

- × Carne rossa: obiettivo 0
- × Carni lavorate: obiettivo 0
- × Bevande zuccherate: obiettivo 0
- × Latticini
- × Carni bianche
- × Cereali raffinati
- × Uova

gruppi alimentari. Per esempio, nelle cinque zone blu individuate dal National Geographic, abitate da molti centenari (Ogliastra in Sardegna, Loma Linda in California, Costa Rica, Okinawa in Giappone e l'isola greca di Icaria), si mangiano soprattutto i cibi della prima colonna nella tabella sopra: stanzialmente solo ortaggi, frutta, cereali integrali, legumi, semi oleosi e pesce, con un piccolo apporto di carni bianche e uova. Fa però eccezione Loma Linda per la sua dieta unicamente vegana.

Ha una preferenza per i vegetali anche Valter Longo, autore di *La dieta della longevità* (Vallardi, 2020) e ricercatore di fama per i suoi studi sul digiuno intermittente e sui rapporti tra dieta e invecchiamento; a lui si deve l'individuazione di meccanismi alla base della longevità.

Longo spezza una lancia a favore dei cibi della tradizione locale, di stagione e preferibilmente bio. Raccomanda di consumare i pasti nell'arco di 12 ore (es. colazione alle 8 e ➔

Con l'alimentazione vegetariana si riscontra un allungamento della vita di circa 10 anni, in base all'età



dossier/1

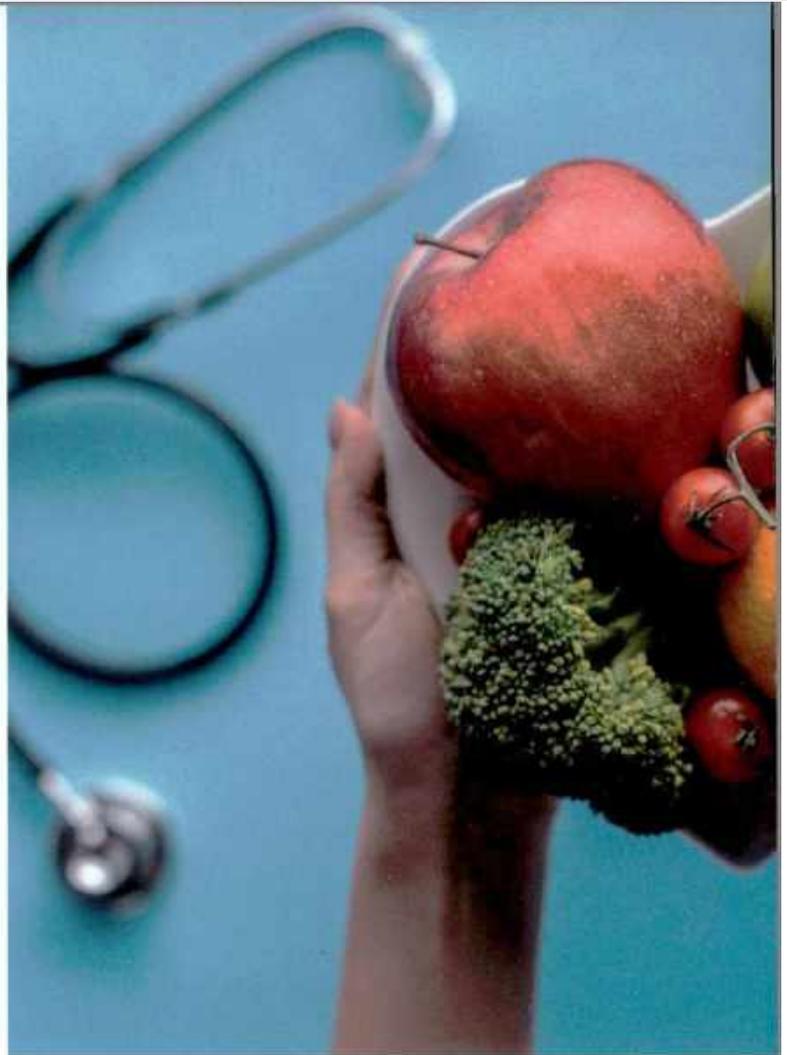
cena alle 20, avendo comunque l'accortezza di lasciare trascorrere circa 3 ore prima di coricarsi), di usare con parsimonia sale e zuccheri, fare ogni giorno attività fisica e controllare regolarmente peso e circonferenza addominale. Longo entra anche nello specifico per quanto riguarda bambini e adulti.

Bambini, istruzioni per il cibo

Varietà ed elasticità sono fondamentali per questa fascia d'età. Non serve demonizzare certi alimenti, è sufficiente ridurli al minimo e inserirli in una dieta variata ed equilibrata, costituita al massimo da 4-5 fra pasti e spuntini.

✦ **Proteine:** i dosaggi variano in base all'età. Accanto alle proteine vegetali (legumi e frutta a guscio), Longo raccomanda quelle animali del pesce (un paio di volte a settimana, preferendo i tipi con meno mercurio). Minor spazio per carne e uova.

✦ **Carboidrati:** preferire quelli a basso indice glicemico (legumi, ortaggi). Longo raccomanda di monitorare eventuali problematiche intestinali date dalle fibre, e nel caso consultare uno specialista. Ridurre i cibi amidacei come pasta, pane e pizza (occhio agli accostamenti



tipo riso/patate) e zuccherini (frutta, succhi di frutta, merendine, bevande zuccherate). Bene, ogni tanto, dolci con frutta o cioccolato fondente.

✦ **Grassi:** netta riduzione di saturi, idrogenati e trans.

Che dieta negli adulti

Viene consigliata una dieta vegana integrata 2-3 volte alla settimana da pesce a basso tenore di mercurio, ricco di omega 3/6 e/o di B₁₂. Ogni 1-6 mesi un periodo di dieta mima digiuno seguiti dal medico o dal biologo nutrizionista. Infatti questo regime, studiato per prolungare l'aspettativa di vita e migliorare la salute, non può essere seguito in caso di malattie gravi, ipotensione, osteoporosi, ecc. Il vantaggio è di non imporre grossi sacrifici e di durare solo 5 giorni, durante i quali c'è una riduzione graduale delle calorie e un ben preciso equilibrio di carboidrati, proteine e grassi che viene stabilito appunto dal medico.

✦ **Proteine:** più spazio a quelle vegetali dei legumi. Consumarne poche fino a 65-70 anni e poi aumentarle un po' per mantenere la massa muscolare.

✦ **Carboidrati:** preferirli a basso indice glicemico.



BASTEREBBE POCO PER INVERTIRE LA TENDENZA

Quando il cibo uccide

A livello globale, nel 2017 si sono contati 11 milioni di morti e persi 255 milioni di anni di vita sana: è questo il tragico bilancio di uno studio⁵ pubblicato su *The Lancet* nel 2019, effettuato da 130 ricercatori di 195 Paesi. Gli studiosi hanno esaminato i consumi alimentari globali nel periodo 1990-2017, rilevando lo scarso uso di cereali integrali e verdura e l'eccesso di sale, ma anche l'abuso di carni rosse e lavorate, di bevande zuccherate e grassi trans.

La maggiore causa di decessi (per oltre il 50% avvenuti tra over 70) sono state le malattie cardiovascolari, seguite da tumori, diabete 2 e patologie renali. Eppure, basterebbe poco per invertire la rotta, e non è mai troppo tardi per farlo. Basti pensare che, secondo studi recenti, per far regredire una malattia cardiovascolare con la dieta non ci vorrebbero, come si riteneva in precedenza, dieci anni, ma basterebbe qualche anno.

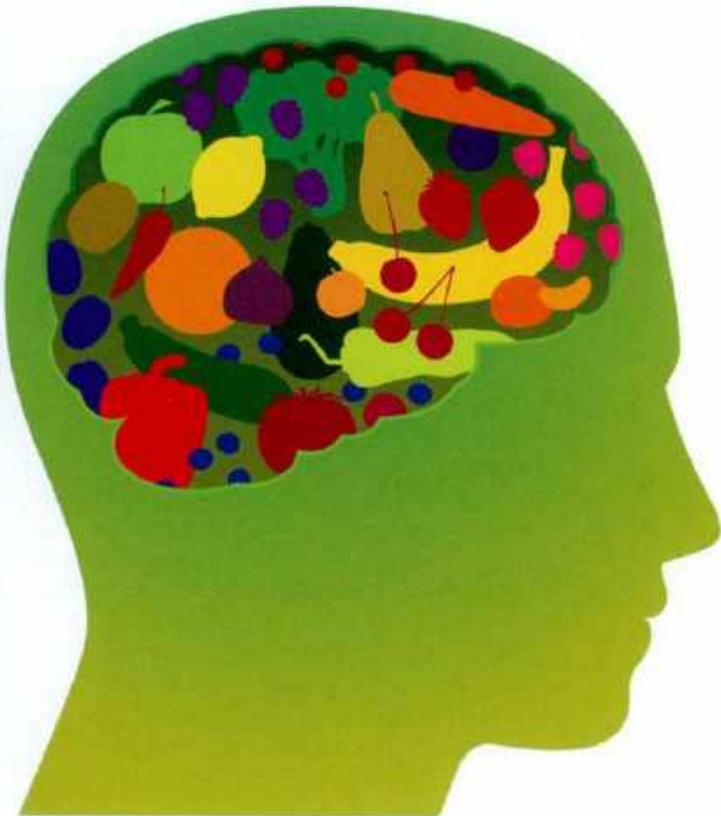
Ancora una volta i vegetali si dimostrano straordinari alleati per la salute e il benessere

* Grassi: da ridurre al minimo, tranne quelli dell'olio extravergine (50-100 ml al giorno) e degli oleosi (una manciata di noci, mandorle o nocciole).

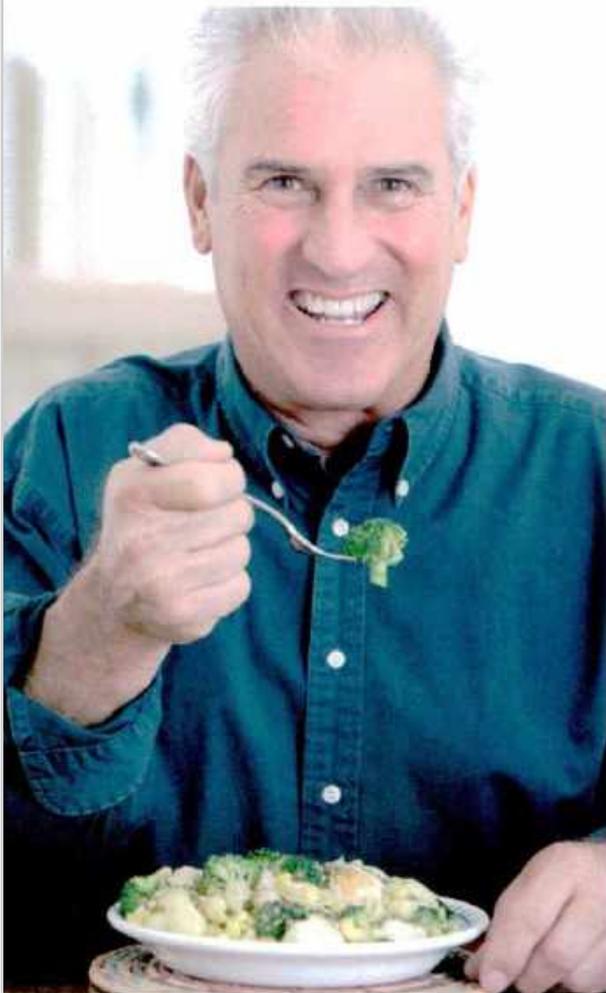
Benefici riflessi

Secondo gli scienziati la dieta sana contribuisce a ridurre la mortalità per le principali malattie: cardiovascolari, cancro e diabete.

Partiamo dal rischio cardiovascolare, che è stato oggetto di una ricerca preliminare presentata all'American Heart Association a marzo. I ricercatori hanno esaminato circa 121mila partecipanti in due studi statunitensi di lunga durata. Chi tra loro consumava più amminoacidi solforati, presenti in particolare in manzo, pollo e latticini, rischiava di più le patologie cardiovascolari e la mortalità. In media, nel campione, il consumo di questi amminoacidi era più che doppio, con un aumento del rischio su base annua del 12% di malattie cardiovascolari e del 28% di mortalità per tali patologie (valutati nel periodo di studio durato 32 anni). Anche una recente analisi prospettica³ si è incentrata su queste proteine. Sotto esame i dati di 121mila persone con età media di 47 anni, ricavati da un'ampia ricerca. ➔



dossier/2



Iniziare a mangiare sano ed equilibrato anche in vecchiaia ha ricadute positive sulla salute generale

Durante il follow-up di 17 anni i morti sono stati 4.636. Le conclusioni? Il consumo elevato di amminoacidi solforati, tipico della dieta occidentale, è associato a un aumento del rischio di diabete 2 e di mortalità per altre cause.

Quanto al rischio di cancro, una ricerca di febbraio ha seguito quasi 500mila adulti di 40-70 anni, valutando l'incidenza di tumori su un periodo medio di 11 anni. Rispetto a chi consumava carne più di 5 volte alla settimana si è notato un calo del rischio di cancro del 14% per vegetariani e vegani, addirittura del 18% di cancro al seno per le vegetariane in post-menopausa.

Conclusioni

Cibo e salute, un legame stretto spesso evidenziato dagli studi. Solo negli ultimi mesi l'hanno messo in rilievo uno studio norvegese (che ha pure creato un pratico metodo per calcolare l'aspettativa di vita) e altre ricerche che hanno mostrato il legame tra certi cibi e mortalità per malattie cardiache, tumori, diabete 2 e altre cause. Così, ancora una volta i vegetali si dimostrano straordinari alleati per la salute e il benessere. La letteratura scientifica li collega infatti a una riduzione del rischio di morte per le cause più diverse e quindi a un aumento della durata di vita. Non solo, mangiare sano ed equilibrato aiuta anche ad avere una vecchiaia in salute. Di certo nessuno desidera essere longevo ma pieno di malattie e dolori!

Cancro seno triplo negativo, dieta mima-digiuno potenzia immunoterapia

LINK: https://www.adnkronos.com/cancro-seno-triplo-negativo-dieta-mima-digiuno-potenzia-immunoterapia_ItAMWGGYGdz9PuJqtO1UH



Cancro seno triplo negativo, dieta mima-digiuno potenzia immunoterapia 04 ottobre 2022 | 08.39
LETTURA: 3 minuti La dieta mima-digiuno (Dmd) potrebbe potenziare l'efficacia dell'immunoterapia contro il cancro al seno triplo negativo, la forma più difficile da curare, così chiamata per l'assenza di tutti e tre i marcatori specifici che possono distinguere le cellule tumorali da quelle sane, permettendo di offrire trattamenti mirati alle cellule malate con meno effetti collaterali. A suggerire l'approccio è uno studio condotto dal gruppo di **Valter Longo** all'Istituto Firc di oncologia molecolare (Ifom) di Milano, che ha valutato l'efficacia dell'abbinamento Dmd-immunoterapia su modelli tumorali di topo. Il lavoro, pubblicato su 'Cell Reports', è stato finanziato da Fondazione Airc e si è avvalso della collaborazione di altri centri milanesi (Ieo,

Int e San Raffaele) e dell'Università di Palermo. L'efficacia della dieta mima-digiuno ideata da Longo è stata già dimostrata in abbinamento alla chemioterapia in precedenti studi condotti dal gruppo di ricerca, ricordano dall'Ifom in una nota. L'obiettivo in questo caso era riattivare la risposta immunitaria antitumorale, limitando e prevenendo effetti collaterali come l'infiammazione sistemica. I risultati hanno mostrato che i cambiamenti metabolici, cellulari ed extracellulari indotti dalla Dmd rimodellano il microambiente tumorale rendendolo meno immunosoppressivo e promuovendo così la riattivazione del sistema immunitario mediata dagli immunoterapici. "Gli esperimenti sono stati condotti in animali di laboratorio in cui sono stati impiantati due tipi di cellule in coltura di tumore alla mammella triplo negativo r e s i s t e n t i

all'immunoterapia", riferisce Longo. I dati raccolti indicano che la Dmd aumenta l'efficacia della risposta antitumorale anche in tumori resistenti, favorendo l'espansione di una sottopopolazione di cellule T del sistema immunitario, riprogrammate e riattivate dall'immunoterapia. Per poterla identificare gli scienziati hanno utilizzato una tecnica chiamata 'single Cell Rnaseq', che ha consentito di distinguere le varie sottopopolazioni del sistema immunitario in base ai profili di trascrizione dell'Rna rilevati dalle analisi bioinformatiche eseguite all'Istituto europeo di oncologia. L'aumento della sottopopolazione 'proliferata' dopo Dmd è stata confermata analizzando in collaborazione con l'Istituto nazionale tumori i profili delle cellule immunitarie con la tecnica della citofluorimetria. Benché la dieta mima-digiuno sia in grado di sensibilizzare

all'immunoterapia entrambi i tipi di cellule tumorali impiantati negli animali di laboratorio - prosegue la nota - la risposta immunitaria anticancro è risultata essere mediata da meccanismi diversi nei due casi: in uno attraverso l'attivazione delle cellule T citotossiche, cioè le cellule predisposte a riconoscere e attaccare le cellule tumorali; nell'altro caso si sono invece ridotti i livelli delle cellule T regolatrici immunosoppressive, ossia cellule che inibiscono l'attività delle cellule T citotossiche e creano un ambiente immunosoppressivo. "Pertanto la Dmd - osserva Salvatore Cortellino, primo autore dell'articolo - sembra esercitare un'azione diversa sui diversi tipi di cellule tumorali valutate, verosimilmente in base al proprio profilo genetico e metabolico. La conseguente risposta immunitaria antitumorale sembra perciò dipendere dalle interazioni, con il tumore, delle cellule e molecole di difesa coinvolte, e inoltre dalle condizioni del microambiente tumorale". Per ora i risultati dello studio hanno provato l'efficacia dell'abbinamento della dieta mima-digiuno con l'immunoterapia nei topi, ma il prossimo passo saranno i test sull'uomo. "Il risultato è promettente", rimarca Longo. Insieme a

ricerche condotte all'Int, che hanno evidenziato "forti cambiamenti del sistema immunitario in pazienti oncologici trattati con la Dmd", secondo l'esperto "tutto ciò potrebbe rivelarsi di grande importanza. Se validata clinicamente in studi clinici con ampie casistiche, la strategia individuata potrebbe essere utilizzabile contro molti tipi di tumore e potrebbe portare un notevole beneficio alla terapia di molti pazienti oncologici, soprattutto quelli più anziani e quelli sottoposti a molteplici farmaci che attivano il sistema immunitario e che causano forti effetti collaterali". Riproduzione riservata

Dieta Mind: la corretta alimentazione per la salute del cervello

LINK: <https://www.gazzetta.it/alimentazione/16-06-2022/dieta-mind-menu-come-funziona-cibi-consentiti-da-evitare.shtml>



Dieta Mind: la corretta alimentazione per la salute del cervello Prende il nome dall'insieme delle due diete che la compongono: "Dieta Mediterranea" e "dieta DASH" e richiama l'obiettivo per cui è stata elaborata: ritardare il declino cognitivo. Andiamo alla scoperta della dieta Mind Sabrina Commis 16 giugno La dieta Mind è un esempio di dieta sana utile al mantenimento delle capacità cognitive e alla prevenzione delle patologie neurodegenerative come l'Alzheimer e la demenza senile. È importante incrementare l'assunzione di cibi a base vegetale e ridurre il consumo di alimenti di origine animale e ad alto contenuto di grassi saturi. "In realtà, la dieta Mind non ha uno schema settimanale preciso - spiega Romina Cervigni, biologa, nutrizionista, con linee guida specifiche e quantità da seguire, ma prevede una serie di componenti da consumare in grandi quantità per la

salute del cervello: verdure a foglia verde, frutta secca, frutti di bosco, fagioli e altri legumi, cereali integrali, pesce, pollame, olio d'oliva e una moderata assunzione di vino. Tra gli alimenti da ridurre, invece, ci sono carni rosse, burro e margarina, formaggio, dolci, fritti o i fast food in quanto possono aumentare il rischio di declino cognitivo. Dieta Mind e dieta della longevità: le similitudini-- La dieta MIND ha molto in comune con la Dieta della Longevità elaborata da **Valter Longo**. "Oltre alle indicazioni elencate, come linee guida per le persone ad alto rischio di sviluppare demenze, si consiglia inoltre di: 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. Assumere 40 ml al giorno di olio di cocco. Adottare un'alimentazione ricca di nutrienti come omega 3. Tra i cibi che ne

sono ricchi troviamo i pesci grassi, meglio se di piccole dimensioni, come sgombro, acciughe, alici. Preferire cibi ricchi di vitamine, in particolare quelle del gruppo B, come il pesce, le uova, i piselli e le verdure a foglia verde; la vitamina E, come ad esempio olio extra vergine d'oliva, semi, frutta secca e avocado; la vitamina C presente in agrumi, kiwi, frutti di bosco, pomodori e spinaci; la vitamina D come il pesce in particolare lo sgombro e le sardine, l'olio di fegato di merluzzo, i funghi e soprattutto attraverso l'esposizione solare". Consumare ogni giorno un integratore di vitamine, per sopperire ad eventuali carenze nutrizionali. Alimentazione: tutte le notizie Active: tutte le notizie 16 giugno 2022 - 09:54 © RIPRODUZIONE RISERVATA

Tumore al seno, la dieta mima digiuno può potenziare l'immunoterapia

LINK: https://gazzettadimantova.gelocal.it/salute/dossier/labrevolution/2022/10/03/news/tumore_al_seno_la_dieta_mima_digiuno_puo_potenziare_immun...



Tumore al seno, la dieta mima digiuno potrebbe potenziare l'immunoterapia di Tiziana Moriconi (Crediti: Maddi Bazzocco on Unsplash; l'immagine non rappresenta la dieta mima digiuno) Il gruppo di ricerca dell'Ifom di Milano guidato da **Valter Longo** ha dimostrato, per ora in animali di laboratorio, che la dieta mima digiuno può indurre un cambiamento del microambiente tumorale e promuovere la riattivazione del sistema immunitario 03 Ottobre 2022 alle 16:20 2 minuti di lettura Continuano ad accumularsi dati a favore della dieta mima digiuno nel trattamento contro il cancro al seno. Gli ultimi arrivano da uno studio condotto dal gruppo di **Valter Longo** all'IFOM di Milano, pubblicato su Cell Reports: la dieta mima digiuno ha potenziato - per ora in animali di laboratorio - l'effetto dell'immunoterapia, riattivando il sistema immunitario. Ma sono già in corso studi su pazienti. Cos'è la dieta mima digiuno

Per dieta mima digiuno non si intende un vero e proprio digiuno, ma un protocollo clinico specifico di nutrizione, studiato per pazienti oncologici, con l'obiettivo di innescare dei cambiamenti metabolici al fine di rendere le cellule tumorali più sensibili alle terapie e di minimizzare gli effetti collaterali. La dieta mima digiuno era già stata sperimentata nelle pazienti con tumore al seno (e non solo) in abbinamento alla chemioterapia: precedenti studi condotti dallo stesso gruppo di ricerca, che si avvale della collaborazione con importanti centri oncologici, avevano infatti mostrato sia la fattibilità di seguire questo tipo di regime, sia una probabile efficacia. Dieta mima-digiuno e metformina contro il tumore al seno più aggressivo di TIZIANA MORICONI 01 Ottobre 2020 Triplo negativo, immunoterapia e dieta: il nuovo studio Già allora la sperimentazione aveva riguardato pazienti con

tumore al seno triplo negativo, ossia il carcinoma mammario più difficile da trattare, che rappresenta circa il 15-20% dei casi ed è così chiamato per la mancanza di tutti e tre i marcatori specifici per i quali esistono terapie mirate (estrogeni, progesterone ed HER2). Oggi, per le forme metastatiche, il trattamento si basa sull'immunoterapia, che però non sempre si rivela efficace. Da qui il razionale e l'obiettivo del nuovo studio: riattivare la risposta immunitaria antitumorale laddove sia presente una resistenza all'immunoterapia e, allo stesso tempo, limitare gli effetti collaterali del trattamento, come l'infiammazione sistemica. Dieta-terapia contro i tumori: efficace e ben tollerata dai pazienti di Giulia Masoero Regis 18 Gennaio 2022 Ebbene, i risultati della ricerca - sostenuta da Fondazione AIRC e realizzata con la collaborazione di IEO,

Fondazione IRCCS Istituto Nazionale dei Tumori, Ospedale San Raffaele e Università di Palermo - mostrato che i cambiamenti metabolici, cellulari ed extracellulari indotti dalla dieta mima digiuno rimodellano il microambiente tumorale, rendendolo meno immunosoppressivo e promuovendo la riattivazione del sistema immunitario stimolata dai farmaci immunoterapici. Due tipi di cellule "Gli esperimenti sono stati condotti in animali di laboratorio in cui sono stati impiantati due tipi di cellule in coltura di tumore alla mammella triplo negativo resistente all'immunoterapia", spiega Longo: i dati raccolti mostrano che la dieta mima digiuno aumenta l'efficacia della risposta antitumorale anche in tumori resistenti, favorendo l'espansione di una sottopopolazione delle cellule T del sistema immunitario, le quali sono riprogrammate e riattivate dall'immunoterapia. LETTO SU INTERNET Posso fare la dieta mima-digiuno? 23 Dicembre 2020 La dieta mima digiuno ha sensibilizzato entrambe i tipi di cellule tumorali all'immunoterapia, ma con meccanismi diversi. "La dieta mima digiuno sembra esercitare un'azione diversa sui diversi tipi di cellule

tumorali valutate, verosimilmente in base al loro profilo genetico e metabolico", dice Salvatore Cortellino, ricercatore Ifom e primo autore dell'articolo: "La conseguente risposta immunitaria antitumorale sembra perciò dipendere dalle interazioni con il tumore delle cellule e delle molecole di difesa coinvolte, e dalle condizioni del microambiente tumorale". I prossimi passi Insomma, i presupposti per attenderci un potenziamento della risposta all'immunoterapia ci sono, e ora i ricercatori prevedono di testare l'approccio in studi clinici. "Il risultato è promettente - conclude Longo -. Insieme agli studi recenti di Vernieri e colleghi all'Istituto nazionale dei tumori di Milano, che hanno mostrato forti cambiamenti del sistema immunitario in pazienti oncologici trattati con la Dieta mima digiuno, tutto ciò potrebbe rivelarsi di grande importanza. Se validata clinicamente in studi clinici con ampie casistiche, la strategia individuata potrebbe essere utilizzata contro molti tipi di tumore e potrebbe portare un notevole beneficio alla terapia di molti pazienti oncologici, soprattutto quelli più anziani e quelli sottoposti a molteplici farmaci che attivano il sistema immunitario e che causano forti effetti

collaterali".

Tumore al seno, la dieta mima digiuno può potenziare l'immunoterapia

LINK: https://www.huffingtonpost.it/salute/dossier/labrevolution/2022/10/03/news/tumore_al_seno_la_dieta_mima_digiuno_puo_potenziare_immunoterapi...



Tumore al seno, la dieta mima digiuno potrebbe potenziare l'immunoterapia di Tiziana Moriconi (Crediti: Maddi Bazzocco on Unsplash; l'immagine non rappresenta la dieta mima digiuno) Il gruppo di ricerca dell'Ifom di Milano guidato da **Valter Longo** ha dimostrato, per ora in animali di laboratorio, che la dieta mima digiuno può indurre un cambiamento del microambiente tumorale e promuovere la riattivazione del sistema immunitario 03 Ottobre 2022 alle 16:20 2 minuti di lettura Continuano ad accumularsi dati a favore della dieta mima digiuno nel trattamento contro il cancro al seno. Gli ultimi arrivano da uno studio condotto dal gruppo di **Valter Longo** all'IFOM di Milano, pubblicato su Cell Reports: la dieta mima digiuno ha potenziato - per ora in animali di laboratorio - l'effetto dell'immunoterapia, riattivando il sistema immunitario. Ma sono già in corso studi su pazienti. Cos'è la dieta mima digiuno

Per dieta mima digiuno non si intende un vero e proprio digiuno, ma un protocollo clinico specifico di nutrizione, studiato per pazienti oncologici, con l'obiettivo di innescare dei cambiamenti metabolici al fine di rendere le cellule tumorali più sensibili alle terapie e di minimizzare gli effetti collaterali. La dieta mima digiuno era già stata sperimentata nelle pazienti con tumore al seno (e non solo) in abbinamento alla chemioterapia: precedenti studi condotti dallo stesso gruppo di ricerca, che si avvale della collaborazione con importanti centri oncologici, avevano infatti mostrato sia la fattibilità di seguire questo tipo di regime, sia una probabile efficacia. Triplo negativo, immunoterapia e dieta: il nuovo studio Già allora la sperimentazione aveva riguardato pazienti con tumore al seno triplo negativo, ossia il carcinoma mammario più difficile da trattare, che rappresenta circa il 15-20% dei casi ed

è così chiamato per la mancanza di tutti e tre i marcatori specifici per i quali esistono terapie mirate (estrogeni, progesterone ed HER2). Oggi, per le forme metastatiche, il trattamento si basa sull'immunoterapia, che però non sempre si rivela efficace. Da qui il razionale e l'obiettivo del nuovo studio: riattivare la risposta immunitaria antitumorale laddove sia presente una resistenza all'immunoterapia e, allo stesso tempo, limitare gli effetti collaterali del trattamento, come l'infiammazione sistemica. Ebbene, i risultati della ricerca - sostenuta da Fondazione AIRC e realizzata con la collaborazione di IEO, Fondazione IRCCS Istituto Nazionale dei Tumori, Ospedale San Raffaele e Università di Palermo - mostrato che i cambiamenti metabolici, cellulari ed extracellulari indotti dalla dieta mima digiuno r i m o d e l l a n o i l

microambiente tumorale, rendendolo meno immunosoppressivo e promuovendo la riattivazione del sistema immunitario stimolata dai farmaci immunoterapici. Due tipi di cellule "Gli esperimenti sono stati condotti in animali di laboratorio in cui sono stati impiantati due tipi di cellule in coltura di tumore alla mammella triplo negativo resistente all'immunoterapia", spiega Longo: i dati raccolti mostrano che la dieta mima digiuno aumenta l'efficacia della risposta antitumorale anche in tumori resistenti, favorendo l'espansione di una sottopopolazione delle cellule T del sistema immunitario, le quali sono riprogrammate e riattivate dall'immunoterapia. La dieta mima digiuno ha sensibilizzato entrambe i tipi di cellule tumorali all'immunoterapia, ma con meccanismi diversi. "La dieta mima digiuno sembra esercitare un'azione diversa sui diversi tipi di cellule tumorali valutate, verosimilmente in base al loro profilo genetico e metabolico", dice Salvatore Cortellino, ricercatore Ifom e primo autore dell'articolo: "La conseguente risposta immunitaria antitumorale sembra perciò dipendere dalle interazioni con il tumore delle cellule e delle molecole di difesa coinvolte,

e dalle condizioni del microambiente tumorale". I prossimi passi Insomma, i presupposti per attenderci un potenziamento della risposta all'immunoterapia ci sono, e ora i ricercatori prevedono di testare l'approccio in studi clinici. "Il risultato è promettente - conclude Longo -. Insieme agli studi recenti di Vernieri e colleghi all'Istituto nazionale dei tumori di Milano, che hanno mostrato forti cambiamenti del sistema immunitario in pazienti oncologici trattati con la Dieta mima digiuno, tutto ciò potrebbe rivelarsi di grande importanza. Se validata clinicamente in studi clinici con ampie casistiche, la strategia individuata potrebbe essere utilizzata contro molti tipi di tumore e potrebbe portare un notevole beneficio alla terapia di molti pazienti oncologici, soprattutto quelli più anziani e quelli sottoposti a molteplici farmaci che attivano il sistema immunitario e che causano forti effetti collaterali". Green and Blue Stufa, caldaia o inverter: come ci riscaldiamo questo inverno? di Luca Fraioli Salute Lettera a Giorgia Meloni sul futuro della sanità di Roberta Villa Italian.Tech Le due ragioni per cui (forse) YouTube ci farà pagare per vedere i video in 4K di Emanuele Capone Italian.Tech Quando

usiamo il computer siamo più bugiardi, ma perché succede? di Francesco Marino Salute Lettera a Giorgia Meloni sul futuro della sanità di Roberta Villa Che bella sei! Cosa mangi? di Daniela Minerva Cannabis Hospital, le nuove cure che non decollano di Donatella Zorzetto Nebbia cerebrale post-Covid: come recuperare energia e concentrazione di Irma D'Aria leggi tutte le notizie di Salute >

Ecco la dieta della longevità

LINK: <https://www.ilgiornale.it/news/salute/dieta-longevit-ecco-quali-caratteristiche-deve-avere-2031721.html>



Ecco la dieta della longevità
5 Maggio 2022 - 14:43
Questo regime alimentare non serve esclusivamente a perdere peso, ma è anche in grado di rallentare l'invecchiamento. Maria Girardi 0 Il professor **Valter Longo** della USC Leonard Davis School of Gerontology, assieme alla collega Rozalyn Anderson dell'Università del Wisconsin, ha descritto in uno studio pubblicato su "Cell" le caratteristiche della dieta della longevità. I due scienziati hanno esaminato centinaia di ricerche su nutrizione, malattie e longevità negli animali da laboratorio e negli esseri umani e le hanno combinate con le proprie indagini sui nutrienti e sull'invecchiamento. L'analisi, oltre alle diete popolari (chetogenica, vegetariana, mediterranea), ha incluso anche la revisione di alcune forme di digiuno (intermittente, periodico). Infine il team ha collegato questi studi a specifici fattori dietetici che influenzano diversi percorsi

genetici e i marcatori di rischio di malattia, inclusi i livelli di insulina, la proteina C-reattiva, il fattore di crescita insulino-simile 1 e il colesterolo. Quali sono, dunque, gli aspetti salienti della dieta della longevità? Inanzitutto l'assunzione da moderata ad alta di carboidrati provenienti da fonti non raffinate e un basso consumo di proteine derivanti preferibilmente da fonti vegetali. Idealmente i pasti quotidiani dovrebbero svolgersi tutti entro una finestra di 11-12 ore. In questo modo si consente un periodo giornaliero di digiuno che può aiutare a ridurre la resistenza all'insulina, la pressione sanguigna e altri fattori di rischio per i soggetti maggiormente predisposti alle malattie. Per vivere più a lungo bisognerebbe mangiare molti legumi, cereali integrali e verdure. Al bando la carne rossa o quella troppo lavorata. Sono concessi con moderazione alimenti come alcuni tipi di pesce, carni bianche e cioccolato

fondente. Il prossimo passo nella ricerca della dieta della longevità ideale sarà uno studio che coinvolgerà 500 partecipanti residenti nel Sud Italia. La dieta della longevità presenta sia somiglianze che differenze con le diete mediterranee tipiche delle "zone blu" di super invecchiamento: Sardegna (Italia), Okinawa (Giappone), Loma Linda (California). In queste comunità dove spesso si registra un numero elevato di soggetti con età pari o superiore ai 100 anni, i regimi alimentari sono in gran parte vegetariani. Secondo Longo, la dieta della longevità deve essere adattata agli individui in base al sesso, all'età, allo stato di salute e alla genetica. Ad esempio, le persone con più di 65 anni potrebbero aver bisogno di incrementare l'apporto proteico per contrastare la fragilità e la perdita di massa corporea magra. «La dieta della longevità - concludono gli scienziati - non è un regime alimentare da adottare esclusivamente

per perdere peso, ma è un vero e proprio stile di vita che si ripromette di rallentare l'invecchiamento. In quanto tale può integrare l'assistenza sanitaria standard. Inoltre, se presa come misura preventiva, aiuterà a evitare la morbilità e a sostenere la salute in età avanzata».

Commenti Commenta Non sono consentiti commenti che contengano termini violenti, discriminatori o che contravvengano alle elementari regole di netiquette. Qui le norme di comportamento per esteso.

Annulla Pubblica Accedi ACCEDI REGISTRATI HAI DIMENTICATO LA PASSWORD? Accedi Spiacenti, devi abilitare javascript per poter procedere.

La dieta dei centenari, in uno studio l'alimentazione per vivere a lungo e in salute

LINK: <https://www.ilgiornale.it/news/salute/dieta-dei-centenari-studio-l-alimentazione-vivere-lungo-e-2030132.html>



Pubblicato sulla rivista scientifica Cell, arriva un lungo studio del biologo **Valter Longo** che analizzando centinaia di diete, modalità di vita e alimenti, ha messo a punto la "dieta della longevità"

Tumore al seno, la dieta mima digiuno può potenziare l'immunoterapia

LINK: https://www.ilsecoloxix.it/salute/dossier/labrevolution/2022/10/03/news/tumore_al_seno_la_dieta_mima_digiuno_puo_potenziare_limmunoterapia-3...

Tumore al seno, la dieta mima digiuno potrebbe potenziare l'immunoterapia (Crediti: Maddi Bazzocco on Unsplash; l'immagine non rappresenta la dieta mima digiuno) Il gruppo di ricerca dell'Ifom di Milano guidato da **Valter Longo** ha dimostrato, per ora in animali di laboratorio, che la dieta mima digiuno può indurre un cambiamento del microambiente tumorale e promuovere la riattivazione del sistema immunitario. Continuano ad accumularsi dati a favore della dieta mima digiuno nel trattamento contro il cancro al seno. Gli ultimi arrivano da uno studio condotto dal gruppo di **Valter Longo** all'IFOM di Milano, pubblicato su Cell Reports: la dieta mima digiuno ha potenziato - per ora in animali di laboratorio - l'effetto dell'immunoterapia, riattivando il sistema immunitario. Ma sono già in corso studi su pazienti. Cos'è la dieta mima digiuno? Per dieta mima digiuno non si intende un vero e proprio digiuno, ma un protocollo clinico specifico di nutrizione, studiato per pazienti oncologici, con l'obiettivo di innescare dei cambiamenti metabolici al fine di rendere le cellule

tumorali più sensibili alle terapie e di minimizzare gli effetti collaterali. La dieta mima digiuno era già stata sperimentata nelle pazienti con tumore al seno (e non solo) in abbinamento alla chemioterapia: precedenti studi condotti dallo stesso gruppo di ricerca, che si avvale della collaborazione con importanti centri oncologici, avevano infatti mostrato sia la fattibilità di seguire questo tipo di regime, sia una probabile efficacia. "LEGGI ANCHE" Dieta mima-digiuno e metformina contro il tumore al seno più aggressivo Triplo negativo, immunoterapia e dieta: il nuovo studio Già allora la sperimentazione aveva riguardato pazienti con tumore al seno triplo negativo, ossia il carcinoma mammario più difficile da trattare, che rappresenta circa il 15-20% dei casi ed è così chiamato per la mancanza di tutti e tre i marcatori specifici per i quali esistono terapie mirate (estrogeni, progesterone ed HER2). Oggi, per le forme metastatiche, il trattamento si basa sull'immunoterapia, che però non sempre si rivela efficace. Da qui il razionale e l'obiettivo del

nuovo studio: riattivare la risposta immunitaria antitumorale laddove sia presente una resistenza all'immunoterapia e, allo stesso tempo, limitare gli effetti collaterali del trattamento, come l'infiammazione sistemica. "LEGGI ANCHE" Dieta-terapia contro i tumori: efficace e ben tollerata dai pazienti Ebbene, i risultati della ricerca - sostenuta da Fondazione AIRC e realizzata con la collaborazione di IEO, Fondazione IRCCS Istituto Nazionale dei Tumori, Ospedale San Raffaele e Università di Palermo - mostrano che i cambiamenti metabolici, cellulari ed extracellulari indotti dalla dieta mima digiuno rimodellano il microambiente tumorale, rendendolo meno immunosoppressivo e promuovendo la riattivazione del sistema immunitario stimolata dai farmaci immunoterapici. Due tipi di cellule "Gli esperimenti sono stati condotti in animali di laboratorio in cui sono stati impiantati due tipi di cellule in coltura di tumore alla mammella triplo negativo e resistenti all'immunoterapia", spiega

Longo: i dati raccolti mostrano che la dieta mima digiuno aumenta l'efficacia della risposta antitumorale anche in tumori resistenti, favorendo l'espansione di una sottopopolazione delle cellule T del sistema immunitario, le quali sono riprogrammate e riattivate dall'immunoterapia. "LEGGI ANCHE" Posso fare la dieta mima-digiuno? La dieta mima digiuno ha sensibilizzato entrambe i tipi di cellule tumorali all'immunoterapia, ma con meccanismi diversi. "La dieta mima digiuno sembra esercitare un'azione diversa sui diversi tipi di cellule tumorali valutate, verosimilmente in base al loro profilo genetico e metabolico", dice Salvatore Cortellino, ricercatore Ifom e primo autore dell'articolo: "La conseguente risposta immunitaria antitumorale sembra perciò dipendere dalle interazioni con il tumore delle cellule e delle molecole di difesa coinvolte, e dalle condizioni del microambiente tumorale".

I prossimi passi Insomma, i presupposti per attenderci un potenziamento della risposta all'immunoterapia ci sono, e ora i ricercatori prevedono di testare l'approccio in studi clinici. "Il risultato è promettente - conclude Longo -. Insieme agli studi recenti di Vernieri e colleghi all'Istituto nazionale dei tumori di

Milano, che hanno mostrato forti cambiamenti del sistema immunitario in pazienti oncologici trattati con la Dieta mima digiuno, tutto ciò potrebbe rivelarsi di grande importanza. Se validata clinicamente in studi clinici con ampie casistiche, la strategia individuata potrebbe essere utilizzata contro molti tipi di tumore e potrebbe portare un notevole beneficio alla terapia di molti pazienti oncologici, soprattutto quelli più anziani e quelli sottoposti a molteplici farmaci che attivano il sistema immunitario e che causano forti effetti collaterali".

Sfatiamo le fake news più diffuse sull'alimentazione degli sportivi

LINK: <https://www.iodonna.it/benessere/diete-alimentazione/2022/07/06/dieta-sport-alimentazione-corretta-falsi-miti-eliana-liotta/>



Sport e dieta: il vero e il falso per la giusta ricarica. Su quanto si deve mangiare e bere quando si fa sport si sentono molte false verità. A volte perfino regole nocive. Le abbiamo messe in fila per trarne un prontuario di buone abitudini di Eliana Liotta. Scriveva Virginia Woolf nel suo Diario che «le abitudini cambiano gradualmente il volto della vita così come il tempo cambia il tuo volto». L'esercizio funziona in modo analogo: quando diventa regolare, modifica il corpo dentro e fuori. Leggi anche > Sport e salute mentale: quanti minuti al giorno servono per sentirsi meglio. Sport e salute mentale: 7 cose da sapere per allenarsi e vivere meglio. Guarda le foto. Si integra con il cibo e influenza il metabolismo, il processo attraverso cui consumiamo energia 24 ore su 24 per il fatto stesso di respirare e di possedere in petto un cuore che batte. Insieme al sonno e ai pasti, contribuisce a sincronizzare il nostro orologio biologico

con i ritmi del pianeta. Giorno-notte, riposo-veglia. Ma sull'intreccio di azioni naturali quali il muoversi e il mangiare sono state elaborate negli anni teorie stravaganti, alcune al punto da procurare problemi invece che benefici alla salute. Qui dieci luoghi comuni e false credenze da smontare sul rapporto tra l'alimentazione e lo sport. Dimagrire velocemente: 10 consigli. Guarda le foto. Leggi anche > Come perdere peso? Nasce lo spazio virtuale per informarsi online e dimagrire > Dimagrire: come tornare in forma a seconda dell'età e della situazione ormonale. L'unico obiettivo dell'esercizio è bruciare calorie. In genere si pensa che l'attività fisica influisca sul peso perché serve a bruciare le calorie ingerite con il cibo. L'equivoco nasce dall'idea che bicipiti e quadricipiti siano semplicemente tessuti responsabili del movimento: loro si contraggono e gli arti si muovono. In realtà, il

sistema muscolare è anche un organo endocrino. In altre parole, il muscolo si comporta come una ghiandola e ha la capacità di produrre ormoni e citochine, le molecole che agiscono come segnali di comunicazione del sistema immunitario. Diete speciali? Per gli sportivi amatoriali quella mediterranea resta la base migliore (foto Getty Images). Proprio questo spiega come l'attività fisica influenzi le difese e l'assimilazione dei nutrienti, migliorando la tolleranza al glucosio e la sensibilità all'insulina e normalizzando parametri come glicemia e colesterolemia. Incrementare l'esercizio permette di conservare la massa magra muscolare, che a sua volta incrementa il metabolismo basale, cioè il lavoro svolto dal corpo per garantire il mantenimento delle funzioni vitali quali la circolazione del sangue. Più massa magra abbiamo e più calorie consumiamo, perché il muscolo è un tessuto in

continuo rinnovamento, con richieste metaboliche superiori rispetto al tessuto adiposo. Vuol dire che i muscoli allenati hanno un dispendio energetico superiore e che perciò, anche a riposo, bruciano più calorie di quante ne bruci la massa grassa. Dieta mediterranea e fake news: il decalogo degli errori da evitare per mangiare sano guarda le foto Leggi anche > Dieta mediterranea e fake news: gli errori da evitare per mangiare sano Ci vuole un'alimentazione speciale dopo lo sport Chi pratica attività fisica a livello amatoriale può seguire la dieta mediterranea e non ha bisogno di un'alimentazione particolare. Leggi anche > Sport e salute mentale: quanti minuti al giorno servono per sentirsi meglio > Allenarsi a piccole dosi: che cos'è l'ista-workout o fitness snack «In caso di allenamenti regolari fino a una-due ore al giorno per tre-quattro volte a settimana, è sufficiente mangiare un po' di più in proporzione all'intensità dell'allenamento, senza sbilanciare l'apporto di carboidrati, grassi e proteine, ma rispettando le raccomandazioni generali che valgono per tutti» si legge nelle Linee guida per una sana alimentazione (pubblicate dal Crea, Centro di ricerca alimenti e

nutrizione). «Solo se si ha un livello di impegno fisico molto intenso e continuativo (9-11 mesi l'anno, 5-7 giorni a settimana, 2-3 ore per volta) c'è bisogno di particolari accorgimenti dietetici per i quali è bene rivolgersi a medici e nutrizionisti esperti di alimentazione delle discipline sportive». Leggi anche > Dimagrire e sentirsi più energici con la colazione proteica: ecco come si fa > Muscoli e proteine: ecco i falsi miti da sfatare subito Il segreto degli sportivi è nelle proteine Non servono troppe proteine per la ricostituzione e la crescita delle fibre muscolari. Basta attenersi al fabbisogno quotidiano degli adulti: 0,9 grammi di proteine per ogni chilo di peso corporeo (secondo i Larn, Livelli di assunzione di riferimento di nutrienti ed energia per la popolazione italiana). Per fare un esempio: se una donna pesa 60 chili, l'assunzione giornaliera suggerita sarà di 54 grammi di proteine. Ma la quota varia in base alle esigenze personali. Nelle donne dopo la menopausa e negli anziani è raccomandabile aumentare di poco l'apporto, fino a 1,1 grammi di proteine, per preservare la massa muscolare, che si tende a perdere con l'età. Nemmeno gli atleti di forza

devono superare il tetto dei 2 grammi di apporto proteico, come raccomanda l'American College of Sport Medicine. Fonti proteiche tra cui un onnivoro può variare sono i legumi, i semi, la frutta con guscio, il pesce, le uova, il latte, i formaggi a basso contenuto di grassi e le carni bianche, mentre la carne rossa è da limitare e ancora di più i salumi. Ma le proteine sono anche nei cibi che di solito non ci si aspetta, dalla pasta alle verdure. Com'è ovvio, i grammi di proteine non coincidono con i grammi dell'alimento. Saltare la corda per dimagrire: come iniziare guarda le foto Leggi anche > Vuoi dimagrire? Non guardare la bilancia. Ecco cosa serve davvero Per dimagrire, sport e pochi carboidrati Così le Linee guida: «Non è vero che nell'esercizio siano particolarmente importanti le proteine, anzi, il contributo maggiore alla razione energetica per gli sportivi dev'essere costituito da carboidrati, in misura direttamente proporzionale all'aumentare del numero di ore e dell'intensità dei carichi di allenamento». I carboidrati, catene di zuccheri, sono indispensabili in generale e anche per evitare che il corpo, in assenza di una quota congrua di glucosio, si procacci il combustibile

altrove, intaccando le riserve immagazzinate nel tessuto adiposo, certo, ma anche nella massa muscolare. Una dieta che si rispetti non deve far perdere massa magra. I carboidrati "buoni" da cui ricavare l'energia quotidiana sono gli amidi dei cereali integrali o semi-integrali, dei legumi, delle verdure, della frutta. Digiunare per dimagrire? 10 pro e contro del Dinner Cancelling guarda le foto Leggi anche > Come funziona la dieta mima-digiuno: il nuovo libro del Professor **Valter Longo** > Digiuno intermittente: che cos'è, perché funziona, quando evitarlo Meglio saltare il pasto dopo l'allenamento Follia. Perché cresca la massa muscolare dopo una seduta tosta di jogging o in palestra è necessario assumere proteine e un po' di carboidrati al pasto successivo. «Al termine di qualunque attività sportiva, tanto più se protratta nel tempo, la maggiore preoccupazione dev'essere quella di reintegrare, nel più breve tempo possibile, tanto le perdite idrico-saline quanto le scorte di zuccheri consumate per sostenere l'impegno energetico dei muscoli» scrivono i nutrizionisti italiani nelle Linee guida. «In relazione alle proteine, similmente a quanto accade per i

carboidrati, se ne raccomanda l'assunzione in una fase precoce del recupero post esercizio». Leggi anche > Dieta vegetariana e vegana senza errori: i consigli della nutrizionista Evelina Flachi > Frutta e verdura nella dieta: il decalogo del Ministero della Salute e i consigli AIRC Le proteine vegetali per gli atleti sono di serie B Ci sono molti sportivi vegetariani e vegani. È vero che i legumi sono carenti nel loro complesso proteico di alcuni aminoacidi, ma i cereali forniscono ciò che manca. Così, le zuppe di pasta e lenticchie o riso e piselli danno tutti gli aminoacidi essenziali e sono da considerarsi piatti unici. Si va incontro a una carenza proteica solo se si consuma, per tanto tempo, una sola categoria vegetale. Attingere da varie classi di alimenti, inclusa la frutta con guscio, assicura l'intero campionario proteico: 200 grammi di spinaci, per dire, danno circa 7 grammi di proteine. E la quinoa ha un contenuto proteico alto: 14 grammi per un etto di prodotto. Chi va in palestra può mangiare di tutto L'esercizio non dovrebbe essere un alibi per mangiare troppi dolci, cibo spazzatura o per bere quantità smodate di alcolici. Non esistono esercizi miracolosi al punto da

azzerare gli effetti di un'alimentazione non sana. Non bisogna nemmeno sopravvalutare il dispendio energetico che l'esercizio stesso riesce ad assicurare. In termini di calorie, il lavoro in palestra quasi si azzerava mangiando due-tre biscotti farciti e bevendoci su un bicchiere di vino. Anche una lezione vigorosa di ciclismo, che può bruciare più di 700 calorie, può essere annullata (sempre e solo parlando di calorie) con un pezzo di torta. L'ideale per chi si allena è la dieta dissociata È diffusa l'idea che la dieta dissociata sia il massimo e che si possa organizzare la giornata così: carboidrati a pranzo e proteine a cena dopo lo sport. Errore. L'insulina, l'ormone prodotto dal pancreas per regolare i livelli di glicemia nel sangue, favorisce l'utilizzo degli aminoacidi, i mattoni delle proteine, ai fini della sintesi proteica. Quindi è meglio assumere proteine assieme ai carboidrati, in modo da assimilarle meglio. È grazie all'insulina, smossa dal glucosio in circolazione, che produciamo a partire dagli aminoacidi nuove molecole proteiche, indispensabili per sostenere la massa muscolare. Ma l'aiuto tra macronutrienti è reciproco. Le proteine attizzano il fuoco della termogenesi indotta dalla dieta, ossia

L'energia che l'organismo umano spende in più ogni volta che si ritrova a dover gestire e processare il cibo ingerito. Detta in soldoni, fanno bruciare più calorie dopo un pasto. In più, danno un buon senso di sazietà. Integratori e sport: servono davvero? guarda le foto Leggi anche > Integratori, proteine e attività fisica: cosa serve davvero a chi fa sport Dopo lo sport servono gli energy drink «I drink integrati con sali minerali e zucchero rappresentano un surplus energetico e una fonte di sodio che è già in eccesso abitualmente nella nostra dieta» si legge nelle Linee guida del Centro di ricerca alimenti e nutrizione. «Infatti, solo dopo un esercizio molto intenso e prolungato (più di 45-60 minuti) che provochi una sudorazione abbondante è opportuno reintegrare i sali persi. In tutti gli altri casi è sufficiente bere acqua che, oltre a reidratarci, non contiene calorie». Si perde fino a un paio di litri di sudore in un'oretta di attività fisica moderata, mentre si arriva addirittura a sei litri per ora praticando sport impegnativi. Con i liquidi se ne vanno sali minerali, specie sodio, magnesio, cloro e potassio, che nel caso di attività non agonistica si recuperano con una dieta sana, bevendo acqua e

mangiando frutta e verdura. Gli integratori possono essere utili, se il medico li consiglia, mentre con gli energy drink è meglio fare attenzione: sono bevande con vitamine e minerali, è vero, ma spesso pure con tanto zucchero e caffeina. Spunti proteici pomeridiani: 7 consigli per non sbagliare guarda le foto Correre avvolti nella plastica fa perdere peso Come spiegano i nutrizionisti del Centro di ricerca alimenti e nutrizione nelle Linee guida, «non è vero che indossare panciere di gomma o tute di plastica aiuti a dimagrire, dato che tutt'al più si perde acqua, che viene peraltro recuperata in tempi brevissimi». Tra l'altro aumenta la sensazione di calore e si sente di più la fatica, rischiando anche di peggiorare il rendimento. È vero che il sudore è il segno che si stanno bruciando calorie, ma non ne è la causa. Eliana Liotta (foto di Carlo Furgeri Gilbert). Eliana Liotta è giornalista, scrittrice e divulgatrice scientifica. Su iodonna.it e sulle principali piattaforme (Spreaker, Spotify, Apple Podcast e Google Podcast) trovate la sua serie podcast Il bene che mi voglio. Ricevi news e aggiornamenti sulle ultime tendenze beauty direttamente nella tua posta Iscriviti alla newsletter La consulenza della rubrica e della

nutrizionista Laura Rossi, ricercatrice presso il Centro di ricerca per gli alimenti e la nutrizione (CREA). Tutti gli articoli di Eliana Liotta. iO Donna ©RIPRODUZIONE RISERVATA consigli di alimentazione dieta per sportivieliana liottasport

Perché nella nostra pancia regni l'armonia deve essere rispettata la regola di ogni ecosistema: diversity is good, la diversità è un bene

LINK: <https://www.iodonna.it/benessere/diete-alimentazione/2022/04/27/benessere-microbiota-intestinale-fibre-alimentazione-consigli-dieta-eliana-l...>



Sfizi da microbi Un'ulteriore conferma della virtù delle verdure? Fanno bene pure ai minuscoli abitanti del nostro intestino. Quel microbiota, che ha gusti molto precisi... di Eliana Liotta Una volta Orson Welles ebbe a dire: «Siamo nati soli, viviamo soli, moriamo soli». Almeno in un senso si sbagliava. Non siamo soli. Mai. Ognuno di noi è una comunità di molti miliardi di membri, perché fin dalla nascita ci accompagna una moltitudine di batteri e funghi, lieviti e protozoi. Anche virus, tantissimi virus. E noi, con tutti i minuscoli ospiti che formano il cosiddetto microbiota umano, esistiamo in simbiosi, parola bellissima dal greco antico, "vivere insieme". Alcuni probiotici sono "golosi" di inulina, che si trova in molte verdure, tra cui carciofi, porri e asparagi (foto Getty Images). Scoprire come l'universo lillipuziano influenzi la

nostra salute, ma addirittura la nostra personalità, è la meta più ambita dagli scienziati, che al momento di una cosa sono abbastanza sicuri: una parte del nostro zoo interiore, forse la migliore, si nutre di vegetali. Nel senso che le specie batteriche capaci di proteggerci dalle malattie, di calibrare il nostro sistema immunitario e di spegnere focolai infiammatori traggono l'energia per sopravvivere dai residui dei nostri pasti a base di legumi, verdure, frutta, semi e cereali (specie integrali e semi-integrali). Immaginate di calarvi in quell'antro inondato di cibo che è l'intestino. Lì alberga la colonia di alieni più vasta del nostro corpo, quella che continuiamo a chiamare in gergo flora batterica ma che oggi si preferisce definire microbiota intestinale. Vi si trova di tutto, criminali e santi. L'essenziale è che regni un'armonia e che valga la

regola di ogni ecosistema: diversity is good, la diversità è un bene. Quando invece l'equilibrio si spezza e a prevalere sono i ceppi aggressivi, si crea una disbiosi e l'organismo ne risente. Depressione, ansia e intestino: il decalogo per stare meglio guarda le foto Leggi anche > Frutta e verdura nella dieta: il decalogo del Ministero della Salute e i consigli AIRC La dieta per l'ecosistema interno Una sperimentazione dell'Università di Harvard, su un campione ristretto (11 volontari) ma significativa e pubblicata su Nature, ha mostrato che un'alimentazione vegetariana già dopo 24 ore provocava una prevalenza di batteri diversi rispetto alle giornate strettamente carnivore. Anche da altri studi appare che sia la tavola ricca di fonti green a garantire la varietà del microbiota. L'entità che pullula nelle nostre viscere non è costante, bensì un

brulicare di specie in competizione tra loro. Dunque, se cerchiamo una cosa semplice da fare per mantenere bilanciata l'ecologia interna, possiamo mangiare i vegetali perché contengono i prebiotici, come sono chiamate le sostanze gradite ai microrganismi amici, definiti a loro volta probiotici o simbiotici. Nutriti a dovere, questi batteri rilasciano i metaboliti, detti anche postbiotici, e cioè proteine, vitamine come la K o quelle del gruppo B, peptidi, lipidi eccetera. Leggi anche > Restate sintonizzate: il legame tra intestino e cervello confermato da uno studio italiano Pre-, pro- e postbiotici Per riassumere: i probiotici si nutrono di prebiotici e, come risultato del processo di fermentazione, producono i postbiotici. Sembra un gioco linguistico perché le tre parole ruotano intorno al termine greco *bíos*, vita: nel microbiota (l'insieme degli esseri infinitesimi che popolano il nostro organismo), ci sono i batteri probiotici che lavorano per ("pro") la vita, la nostra, traendo energia da specifici residui dei pasti, i prebiotici (che vengono prima, "pre", della vita), e producendo postbiotici dopo ("post") il processo di fermentazione. I postbiotici sono molecole piccole ma con un'importanza grande, visto

che hanno ruoli antinfiammatori, metabolici, immunitari e perfino antitumorali. Per esempio, uno è il butirrato, un acido grasso a catena corta che rinforza le pareti intestinali, i nostri filtri. È cruciale che la mucosa non si smagli, altrimenti finiscono in circolo tossine o microbi pericolosi, come se le bustine di tè lasciassero trasmigrare le foglioline nella tazza. Altri composti prodotti dai probiotici hanno invece un diametro talmente minuscolo da superare la barriera vascolare intestinale e andare a potenziare l'attività generale delle nostre difese. Dieta mediterranea e fake news: il decalogo degli errori da evitare per mangiare sano guarda le foto Leggi anche > Mediterranea, la dieta che batte ogni pregiudizio > Dieta mediterranea: il planning settimanale e le ricette buone e sane Menù con fibra La tavola, perciò, influenza la salute anche perché sfama un crogiolo di esistenze. Tra i rimasugli di colazioni, pranzi e cene che finiscono nell'intestino, i microbi a noi propizi prediligono la fibra, quell'insieme di sostanze organiche, soprattutto carboidrati, che sono patrimonio esclusivo delle piante e che gli enzimi digestivi umani non riescono a degradare. Non è

un invito ad azzerare le fonti animali, ma a prediligere un modello alimentare con una vocazione green, com'è la dieta mediterranea delle origini, un rancio perfetto per i nostri alleati. Le fibre possono essere solubili o insolubili. Le prime formano nell'apparato digerente un ammasso gelatinoso che contribuisce alla sensazione di sazietà e frena l'assorbimento di zuccheri e grassi. Quelle insolubili, difficilmente fermentabili dal microbiota (anche se sembra ci sia qualche eccezione), hanno una loro utilità meccanica, perché agevolano il transito intestinale e la formazione delle feci. Leggi anche > Le fibre combattono il colesterolo: gli alimenti che ne contengono di più > La ricetta dei carciofi in teglia alle erbe L'inulina dei carciofi Tra le fibre solubili più degne della definizione di prebiotico c'è l'inulina, appartenente alla categoria dei fruttani (che si chiamano così perché le loro catene molecolari sono formate da un tipo di zucchero, il fruttosio). I bifidobatteri e i lattobacilli, probiotici da cui ricaviamo vantaggi, a quanto sembra la venerano. Per procurarsela, si possono mangiare i carciofi. Due o tre, ovvero una porzione standard, forniscono la metà del fabbisogno

giornaliero di fibra, inclusa quella adorata dai microbi doc. L'inulina si trova anche in altri vegetali della famiglia delle composite, cioè lattuga, radicchio, cicoria, tarassaco, topinambur. È caratteristica anche delle liliacee, perciò asparagi, aglio, cipolla, porro, scalogno. E ancora: banane, segale, frumento non raffinato e perfino tartufo bianco. Per chi segue un'alimentazione ricca di verdure, potrebbe essere inutile assumere l'integratore di inulina. Ma per la fetta di italiani che disdegna gli ortaggi, per coloro che sono reduci da una terapia antibiotica oppure che hanno problemi in bagno, l'uso di supplementi può essere consigliato. Cautela però nelle persone che soffrono di intestino irritabile, perché la fermentazione dell'inulina può portare alla produzione di gas. Pancia gonfia e stitichezza: cosa serve sapere guarda le foto Leggi anche > Pancia a palloncino: le domande giuste per capire il perché La pectina di mele e prugne Le pectine invece sono i principali prebiotici derivati dalla frutta (formate da molecole di acido galatturonico). Si trovano nella mela, nella sua polpa ma soprattutto nella sua buccia, come nelle bucce di pere, prugne e nell'albedo, il rivestimento bianco degli

agrumi. In cucina e nell'industria la pectina si impiega come addensante e gelificante per preparare le marmellate, perché ha la capacità di cementificare lo spazio presente tra una cellula e l'altra dei tessuti vegetali, mentre nel nostro corpo esprime le sue proprietà emollienti, che contribuiscono a regolarizzare l'intestino capriccioso (in caso di stitichezza e di diarrea). Come l'inulina, favorisce il proliferare di probiotici, oltre a svolgere le altre funzioni benefiche delle fibre. Leggi anche > Alghe: il cibo green sulla tavola di domani > Barrette di frutta secca, avena e semi Le mucillagini dei semi di psillio Sono prebiotiche le mucillagini, parte di alcuni tipi alghe e di certi semi, dove svolgono la funzione di trattenere l'acqua per evitare l'essiccamento nei periodi di siccità. Qualcosa di simile fanno nella nostra pancia: i polisaccaridi da cui sono costituite si riempiono d'acqua e si gonfiano, dando senso di sazietà e, più giù, favorendo il lavoro del colon, dove hanno anche un ruolo antinfiammatorio e lassativo, tanto che vengono prescritte dai gastroenterologi. È possibile acquistare semi di psillio, di lino, altea, gomma di guar o malva in erboristeria, in farmacia e in alcuni

supermercati. Gli effetti collaterali possibili derivano dalla formazione di gas, perché le mucillagini sono un pasto che i batteri fermentano con allegria. Leggi anche > Come funziona la dieta mima-digiuno: il nuovo libro del Professor **Valter Longo** > Verdura e frutta di primavera: le ricette da provare in Aprile Gli studi sul pane raffermo Si migliora il parco vivente dentro di noi con un menù da microbi? La scienza non può ancora consegnare una lista completa di ricette, ma solo alcuni ingredienti apprezzati dai simbiotici. Allo studio, per esempio, le eventuali proprietà prebiotiche dell'amido resistente, che si può equiparare alla fibra perché resiste agli enzimi digestivi. Niente di più semplice da reperire: legumi e pane raffermo, come quello che si usa per la panzanella toscana. Ma la svolta potrà venire anche dalla produzione in laboratorio di postbiotici, fornendo direttamente i metaboliti sotto forma di integratori o farmaci alle pance in difficoltà. Questo non vuol dire snobbare le verdure, che dovrebbero coprire circa un terzo dei nostri pranzi e delle nostre cene. La fibra aiuta a controllare il peso, previene diabete, tumore del colon-retto, malattie cardiovascolari,

stipsi ed è associata a una diminuzione dei livelli plasmatici di proteina C-reattiva, l'indicatore di un'infezione in corso. Un microbiota biodiverso, poi, è il primo aiuto che possiamo dare al sistema immunitario, stimolando con una dieta sana la crescita dei probiotici e frenando l'espansione dei patobionti. Per saperlo, sembrerebbe che i germi cattivi odino i piatti vegani.

Ricevi news e aggiornamenti sulle ultime tendenze beauty direttamente nella tua posta. Iscriviti alla newsletter Eliana Liotta (foto di Carlo Furgeri Gilbert). Eliana Liotta è giornalista, scrittrice e divulgatrice scientifica. Su iodonna.it e sulle principali piattaforme (Spreaker, Spotify, Apple Podcast e Google Podcast) trovate la sua serie podcast *Il bene che mi voglio*. La nuova puntata si intitola: *Ma quanto ci fa bene la vitamina C*. [VAI AL PODCAST](#)

io Donna
© RIPRODUZIONE RISERVATA
[consigli di alimentazione](#)
[dieta alimentare](#)
[eliana liotta](#)
[intestino](#)
[microbiota intestinale](#)

Tumore al seno, la dieta mima digiuno può potenziare l'immunoterapia

LINK: https://laprovinciapavese.gelocal.it/salute/dossier/labrevolution/2022/10/03/news/tumore_al_seno_la_dieta_mima_digiuno_puo_potenziare_limmun...



Continuano ad accumularsi dati a favore della dieta mima digiuno nel trattamento contro il cancro al seno. Gli ultimi arrivano da uno studio condotto dal gruppo di **Valter Longo** all'IFOM di Milano, pubblicato su Cell Reports: la dieta mima digiuno ha potenziato - per ora in animali di laboratorio - l'effetto dell'immunoterapia, riattivando il sistema immunitario. Ma sono già in corso studi su pazienti. Cos'è la dieta mima digiuno Per dieta mima digiuno non si intende un vero e proprio digiuno, ma un protocollo clinico specifico di nutrizione, studiato per pazienti oncologici, con l'obiettivo di innescare dei cambiamenti metabolici al fine di rendere le cellule tumorali più sensibili alle terapie e di minimizzare gli effetti collaterali. La dieta mima digiuno era già stata sperimentata nelle pazienti con tumore al seno (e non solo) in abbinamento alla chemioterapia: precedenti studi condotti dallo stesso

gruppo di ricerca, che si avvale della collaborazione con importanti centri oncologici, avevano infatti mostrato sia la fattibilità di seguire questo tipo di regime, sia una probabile efficacia. Dieta mima-digiuno e metformina contro il tumore al seno più aggressivo Triplo negativo, immunoterapia e dieta: il nuovo studio Già allora la sperimentazione aveva riguardato pazienti con tumore al seno triplo negativo, ossia il carcinoma mammario più difficile da trattare, che rappresenta circa il 15-20% dei casi ed è così chiamato per la mancanza di tutti e tre i marcatori specifici per i quali esistono terapie mirate (estrogeni, progesterone ed HER2). Oggi, per le forme metastatiche, il trattamento si basa sull'immunoterapia, che però non sempre si rivela efficace. Da qui il razionale e l'obiettivo del nuovo studio: riattivare la risposta immunitaria antitumorale laddove sia

presente una resistenza all'immunoterapia e, allo stesso tempo, limitare gli effetti collaterali del trattamento, come l'infiammazione sistemica. Dieta-terapia contro i tumori: efficace e ben tollerata dai pazienti Ebbene, i risultati della ricerca - sostenuta da Fondazione AIRC e realizzata con la collaborazione di IEO, Fondazione IRCCS Istituto Nazionale dei Tumori, Ospedale San Raffaele e Università di Palermo - mostrato che i cambiamenti metabolici, cellulari ed extracellulari indotti dalla dieta mima digiuno rimodellano il microambiente tumorale, rendendolo meno immunosoppressivo e promuovendo la riattivazione del sistema immunitario stimolata dai farmaci immunoterapici. Due tipi di cellule "Gli esperimenti sono stati condotti in animali di laboratorio in cui sono stati impiantati due tipi di cellule

in coltura di tumore alla mammella triplo negativo r e s i s t e n t i all'immunoterapia", spiega Longo: i dati raccolti mostrano che la dieta mima digiuno aumenta l'efficacia della risposta antitumorale anche in tumori resistenti, favorendo l'espansione di una sottopopolazione delle cellule T del sistema immunitario, le quali sono riprogrammate e riattivate dall'immunoterapia. Posso fare la dieta mima-digiuno? La dieta mima digiuno ha sensibilizzato entrambe i tipi di cellule tumorali all'immunoterapia, ma con meccanismi diversi. "La dieta mima digiuno sembra esercitare un'azione diversa sui diversi tipi di cellule tumorali valutate, verosimilmente in base al loro profilo genetico e metabolico", dice Salvatore Cortellino, ricercatore Ifom e primo autore dell'articolo: "La conseguente risposta immunitaria antitumorale sembra perciò dipendere dalle interazioni con il tumore delle cellule e delle molecole di difesa coinvolte, e dalle condizioni del microambiente tumorale". I prossimi passi Insomma, i presupposti per attenderci un potenziamento della risposta all'immunoterapia ci sono, e ora i ricercatori prevedono di testare l'approccio in studi clinici. "Il risultato è promettente - conclude Longo -. Insieme

agli studi recenti di Vernieri e colleghi all'Istituto nazionale dei tumori di Milano, che hanno mostrato forti cambiamenti del sistema immunitario in pazienti oncologici trattati con la Dieta mima digiuno, tutto ciò potrebbe rivelarsi di grande importanza. Se validata clinicamente in studi clinici con ampie casistiche, la strategia individuata potrebbe essere utilizzata contro molti tipi di tumore e potrebbe portare un notevole beneficio alla terapia di molti pazienti oncologici, soprattutto quelli più anziani e quelli sottoposti a molteplici farmaci che attivano il sistema immunitario e che causano forti effetti collaterali".

Tumore al seno, la dieta mima digiuno può potenziare l'immunoterapia

LINK: https://www.lastampa.it/salute/dossier/labrevolution/2022/10/03/news/tumore_al_seno_la_dieta_mima_digiuno_puo_potenziare_limmunoterapia-3684...



Tumore al seno, la dieta mima digiuno potrebbe potenziare l'immunoterapia di Tiziana Moriconi (Crediti: Maddi Bazzocco on Unsplash; l'immagine non rappresenta la dieta mima digiuno) Il gruppo di ricerca dell'Ifom di Milano guidato da **Valter Longo** ha dimostrato, per ora in animali di laboratorio, che la dieta mima digiuno può indurre un cambiamento del microambiente tumorale e promuovere la riattivazione del sistema immunitario 03 Ottobre 2022 alle 16:20 2 minuti di lettura Continuano ad accumularsi dati a favore della dieta mima digiuno nel trattamento contro il cancro al seno. Gli ultimi arrivano da uno studio condotto dal gruppo di **Valter Longo** all'IFOM di Milano, pubblicato su Cell Reports: la dieta mima digiuno ha potenziato - per ora in animali di laboratorio - l'effetto dell'immunoterapia, riattivando il sistema immunitario. Ma sono già in corso studi su pazienti. Cos'è la dieta mima digiuno

Per dieta mima digiuno non si intende un vero e proprio digiuno, ma un protocollo clinico specifico di nutrizione, studiato per pazienti oncologici, con l'obiettivo di innescare dei cambiamenti metabolici al fine di rendere le cellule tumorali più sensibili alle terapie e di minimizzare gli effetti collaterali. La dieta mima digiuno era già stata sperimentata nelle pazienti con tumore al seno (e non solo) in abbinamento alla chemioterapia: precedenti studi condotti dallo stesso gruppo di ricerca, che si avvale della collaborazione con importanti centri oncologici, avevano infatti mostrato sia la fattibilità di seguire questo tipo di regime, sia una probabile efficacia. Triplo negativo, immunoterapia e dieta: il nuovo studio Già allora la sperimentazione aveva riguardato pazienti con tumore al seno triplo negativo, ossia il carcinoma mammario più difficile da trattare, che rappresenta circa il 15-20% dei casi ed

è così chiamato per la mancanza di tutti e tre i marcatori specifici per i quali esistono terapie mirate (estrogeni, progesterone ed HER2). Oggi, per le forme metastatiche, il trattamento si basa sull'immunoterapia, che però non sempre si rivela efficace. Da qui il razionale e l'obiettivo del nuovo studio: riattivare la risposta immunitaria antitumorale laddove sia presente una resistenza all'immunoterapia e, allo stesso tempo, limitare gli effetti collaterali del trattamento, come l'infiammazione sistemica. Ebbene, i risultati della ricerca - sostenuta da Fondazione AIRC e realizzata con la collaborazione di IEO, Fondazione IRCCS Istituto Nazionale dei Tumori, Ospedale San Raffaele e Università di Palermo - mostrato che i cambiamenti metabolici, cellulari ed extracellulari indotti dalla dieta mima digiuno r i m o d e l l a n o i l

microambiente tumorale, rendendolo meno immunosoppressivo e promuovendo la riattivazione del sistema immunitario stimolata dai farmaci immunoterapici. Due tipi di cellule "Gli esperimenti sono stati condotti in animali di laboratorio in cui sono stati impiantati due tipi di cellule in coltura di tumore alla mammella triplo negativo resistente all'immunoterapia", spiega Longo: i dati raccolti mostrano che la dieta mima digiuno aumenta l'efficacia della risposta antitumorale anche in tumori resistenti, favorendo l'espansione di una sottopopolazione delle cellule T del sistema immunitario, le quali sono riprogrammate e riattivate dall'immunoterapia. La dieta mima digiuno ha sensibilizzato entrambe i tipi di cellule tumorali all'immunoterapia, ma con meccanismi diversi. "La dieta mima digiuno sembra esercitare un'azione diversa sui diversi tipi di cellule tumorali valutate, verosimilmente in base al loro profilo genetico e metabolico", dice Salvatore Cortellino, ricercatore Ifom e primo autore dell'articolo: "La conseguente risposta immunitaria antitumorale sembra perciò dipendere dalle interazioni con il tumore delle cellule e delle molecole di difesa coinvolte,

e dalle condizioni del microambiente tumorale". I prossimi passi Insomma, i presupposti per attenderci un potenziamento della risposta all'immunoterapia ci sono, e ora i ricercatori prevedono di testare l'approccio in studi clinici. "Il risultato è promettente - conclude Longo -. Insieme agli studi recenti di Vernieri e colleghi all'Istituto nazionale dei tumori di Milano, che hanno mostrato forti cambiamenti del sistema immunitario in pazienti oncologici trattati con la Dieta mima digiuno, tutto ciò potrebbe rivelarsi di grande importanza. Se validata clinicamente in studi clinici con ampie casistiche, la strategia individuata potrebbe essere utilizzata contro molti tipi di tumore e potrebbe portare un notevole beneficio alla terapia di molti pazienti oncologici, soprattutto quelli più anziani e quelli sottoposti a molteplici farmaci che attivano il sistema immunitario e che causano forti effetti collaterali". Salute Lettera a Giorgia Meloni sul futuro della sanità di Roberta Villa Che bella sei! Cosa mangi? di Daniela Minerva Cannabis Hospital, le nuove cure che non decollano di Donatella Zorzetto Nebbia cerebrale post-Covid: come recuperare energia e concentrazione di Irma D'Aria leggi tutte le notizie

di Salute > © Riproduzione riservata

Tumore al seno, la dieta mima digiuno può potenziare l'immunoterapia

LINK: https://www.repubblica.it/salute/dossier/labrevolution/2022/10/03/news/tumore_al_seno_la_dieta_mima_digiuno_puo_potenziare_limmunoterapia-36...



Tumore al seno, la dieta mima digiuno potrebbe potenziare l'immunoterapia di Tiziana Moriconi (Crediti: Maddi Bazzocco on Unsplash; l'immagine non rappresenta la dieta mima digiuno) Il gruppo di ricerca dell'Ifom di Milano guidato da **Valter Longo** ha dimostrato, per ora in animali di laboratorio, che la dieta mima digiuno può indurre un cambiamento del microambiente tumorale e promuovere la riattivazione del sistema immunitario 03 Ottobre 2022 alle 16:20 2 minuti di lettura Continuano ad accumularsi dati a favore della dieta mima digiuno nel trattamento contro il cancro al seno. Gli ultimi arrivano da uno studio condotto dal gruppo di **Valter Longo** all'IFOM di Milano, pubblicato su Cell Reports: la dieta mima digiuno ha potenziato - per ora in animali di laboratorio - l'effetto dell'immunoterapia, riattivando il sistema immunitario. Ma sono già in corso studi su pazienti. Cos'è la dieta mima digiuno

Per dieta mima digiuno non si intende un vero e proprio digiuno, ma un protocollo clinico specifico di nutrizione, studiato per pazienti oncologici, con l'obiettivo di innescare dei cambiamenti metabolici al fine di rendere le cellule tumorali più sensibili alle terapie e di minimizzare gli effetti collaterali. La dieta mima digiuno era già stata sperimentata nelle pazienti con tumore al seno (e non solo) in abbinamento alla chemioterapia: precedenti studi condotti dallo stesso gruppo di ricerca, che si avvale della collaborazione con importanti centri oncologici, avevano infatti mostrato sia la fattibilità di seguire questo tipo di regime, sia una probabile efficacia. Dieta mima-digiuno e metformina contro il tumore al seno più aggressivo di TIZIANA MORICONI 01 Ottobre 2020 Triplo negativo, immunoterapia e dieta: il nuovo studio Già allora la sperimentazione aveva riguardato pazienti con

tumore al seno triplo negativo, ossia il carcinoma mammario più difficile da trattare, che rappresenta circa il 15-20% dei casi ed è così chiamato per la mancanza di tutti e tre i marcatori specifici per i quali esistono terapie mirate (estrogeni, progesterone ed HER2). Oggi, per le forme metastatiche, il trattamento si basa sull'immunoterapia, che però non sempre si rivela efficace. Da qui il razionale e l'obiettivo del nuovo studio: riattivare la risposta immunitaria antitumorale laddove sia presente una resistenza all'immunoterapia e, allo stesso tempo, limitare gli effetti collaterali del trattamento, come l'infiammazione sistemica. Dieta-terapia contro i tumori: efficace e ben tollerata dai pazienti di Giulia Masoero Regis 18 Gennaio 2022 Ebbene, i risultati della ricerca - sostenuta da Fondazione AIRC e realizzata con la collaborazione di IEO,

Fondazione IRCCS Istituto Nazionale dei Tumori, Ospedale San Raffaele e Università di Palermo - mostrato che i cambiamenti metabolici, cellulari ed extracellulari indotti dalla dieta mima digiuno rimodellano il microambiente tumorale, rendendolo meno immunosoppressivo e promuovendo la riattivazione del sistema immunitario stimolata dai farmaci immunoterapici. Due tipi di cellule "Gli esperimenti sono stati condotti in animali di laboratorio in cui sono stati impiantati due tipi di cellule in coltura di tumore alla mammella triplo negativo resistente all'immunoterapia", spiega Longo: i dati raccolti mostrano che la dieta mima digiuno aumenta l'efficacia della risposta antitumorale anche in tumori resistenti, favorendo l'espansione di una sottopopolazione delle cellule T del sistema immunitario, le quali sono riprogrammate e riattivate dall'immunoterapia. LETTO SU INTERNET Posso fare la dieta mima-digiuno? 23 Dicembre 2020 La dieta mima digiuno ha sensibilizzato entrambe i tipi di cellule tumorali all'immunoterapia, ma con meccanismi diversi. "La dieta mima digiuno sembra esercitare un'azione diversa sui diversi tipi di cellule

tumorali valutate, verosimilmente in base al loro profilo genetico e metabolico", dice Salvatore Cortellino, ricercatore Ifom e primo autore dell'articolo: "La conseguente risposta immunitaria antitumorale sembra perciò dipendere dalle interazioni con il tumore delle cellule e delle molecole di difesa coinvolte, e dalle condizioni del microambiente tumorale". I prossimi passi Insomma, i presupposti per attenderci un potenziamento della risposta all'immunoterapia ci sono, e ora i ricercatori prevedono di testare l'approccio in studi clinici. "Il risultato è promettente - conclude Longo -. Insieme agli studi recenti di Vernieri e colleghi all'Istituto nazionale dei tumori di Milano, che hanno mostrato forti cambiamenti del sistema immunitario in pazienti oncologici trattati con la Dieta mima digiuno, tutto ciò potrebbe rivelarsi di grande importanza. Se validata clinicamente in studi clinici con ampie casistiche, la strategia individuata potrebbe essere utilizzata contro molti tipi di tumore e potrebbe portare un notevole beneficio alla terapia di molti pazienti oncologici, soprattutto quelli più anziani e quelli sottoposti a molteplici farmaci che attivano il sistema immunitario e che causano forti effetti

collaterali".

Legumi, pesce e 12 ore al giorno di digiuno: ecco la dieta della longevità

LINK: <https://www.roadtvitalia.it/legumi-pesce-12-ore-digiuno-dieta-longevita/>



Legumi, pesce e 12 ore al giorno di digiuno: ecco la dieta della longevità By Redazione Desk Mag 1, 2022 12:00 0 3 L'analisi ha incluso diete popolari, la dieta chetogenica ricca di grassi e povera di carboidrati, le diete vegetariane e vegane e la dieta mediterranea **Valter Longo** della USC Leonard Davis School of Gerontology sta dedicando la propria vita agli studi sulla longevità e sulla nutrizione per raggiungere il traguardo di una vita longeva e in salute. In una nuova revisione della letteratura, appena pubblicata su Cell, effettuato in collaborazione con Rozalyn Anderson dell'Università del Wisconsin descrive la "dieta della longevità", come un approccio basato su vari aspetti, che vanno dalla composizione degli alimenti alle calorie assunzione, alla durata e alla frequenza dei periodi di digiuno. Longo e Anderson hanno esaminato centinaia di studi sulla nutrizione, le malattie e la

longevità negli animali da laboratorio e nell'uomo e li hanno combinati con i propri studi sui nutrienti e sull'invecchiamento. L'analisi ha incluso diete popolari come la restrizione delle calorie totali, la dieta chetogenica ricca di grassi e povera di carboidrati, le diete vegetariane e vegane e la dieta mediterranea. "Abbiamo esplorato il legame tra nutrienti, digiuno, geni e longevità in specie a vita breve e abbiamo collegato questi collegamenti a studi clinici ed epidemiologici su primati e umani, compresi i centenari", ha detto Longo. "Adottando un approccio multisistema e multipilastro basato su oltre un secolo di ricerca, possiamo iniziare a definire una dieta di longevità che rappresenti una solida base per la raccomandazione nutrizionale e per la ricerca futura". LEGGI ANCHE: Mascherina al chiuso, Costa: "Al supermercato niente più obbligo" L'articolo includeva anche

una revisione di diverse forme di digiuno, tra cui una dieta a breve termine che imita la risposta al digiuno del corpo, il digiuno intermittente (frequente e a breve termine) e il digiuno periodico (due o più giorni di digiuno o diete che imitano il digiuno più di due volte al mese). Oltre a esaminare i dati sulla durata della vita da studi epidemiologici, il team ha collegato questi studi a specifici fattori dietetici che influenzano diversi percorsi genetici di regolazione della longevità condivisi da animali e esseri umani che influenzano anche i marcatori di rischio di malattia, inclusi i livelli di insulina, proteina C-reattiva, insulina -come il fattore di crescita 1 e il colesterolo. I risultati sostengono che le caratteristiche chiave della dieta ottimale sembrano essere l'assunzione di carboidrati da moderata ad alta da fonti non raffinate, proteine basse ma sufficienti da fonti in gran

parte di origine vegetale e grassi vegetali sufficienti per fornire circa il 30% del fabbisogno energetico. Idealmente, i pasti della giornata dovrebbero avvenire tutti entro una finestra di 11-12 ore, consentendo un periodo giornaliero di digiuno, e un ciclo di 5 giorni di una dieta a digiuno o che imita il digiuno ogni 3-4 mesi può anche aiutare a ridurre la resistenza all'insulina, pressione sanguigna e altri fattori di rischio per le persone con aumentato rischio di malattie, ha aggiunto Longo. La formula della dieta ideale Il ricercatore americano ha descritto come potrebbe essere la dieta per la longevità nella vita reale: "Molti legumi, cereali integrali e verdure; pesce; niente carne rossa o carni lavorate e carni bianche molto basse; basso contenuto di zuccheri e cereali raffinati; discreta quantità di noci e olio d'oliva e un po' di cioccolato fondente". Il prossimo passo nella ricerca sulla dieta della longevità sarà uno studio su 500 persone che si svolgerà nel sud Italia, ha detto Longo. La dieta della longevità presenta somiglianze e differenze con le diete in stile mediterraneo spesso analizzate nelle "zone blu" di super invecchiamento, inclusa la Sardegna il

Cilento, in Italia; Okinawa, Giappone; e Loma Linda, California. Le diete comuni in queste comunità note per un numero elevato di persone di età pari o superiore a 100 anni sono spesso in gran parte a base vegetale o a base di pesce e sono relativamente povere di proteine. La dieta della longevità messa a punto da Longo rappresenta un'evoluzione di queste "diete centenarie", ha spiegato, che aggiunge la raccomandazione di limitare il consumo di cibo a 12 ore al giorno e di avere diversi brevi periodi di digiuno ogni anno. Oltre alle caratteristiche generali, la dieta della longevità dovrebbe essere adattata agli individui in base al sesso, all'età, allo stato di salute e alla genetica, ha osservato Longo. Ad esempio, le persone di età superiore ai 65 anni potrebbero aver bisogno di aumentare le proteine per contrastare la fragilità e la perdita di massa corporea magra, poiché gli studi di Longo hanno dimostrato che quantità proteiche più elevate erano migliori per le persone di età superiore ai 65 anni ma non ottimali per le persone di età inferiore ai 65 anni, ha affermato. Per questo è importante collaborare con un operatore sanitario specializzato in nutrizione per iniziare un percorso di

cambiamento, ricordano gli autori. Tags dieta dieta longevità digiuno legumi

Mangiare e allenarsi come Samantha Cristoforetti nello spazio: la routine perfetta per donne (terrestri) over 50

LINK: <https://www.vanityfair.it/gallery/mangiare-e-allenarsi-come-samantha-cristoforetti-nello-spazio-la-routine-perfetta-per-donne-terrestri-over...>

Mangiare e allenarsi come Samantha Cristoforetti nello spazio: la routine perfetta per donne (terrestri) over 50 La routine di benessere di Astrosamantha: per lei, un ottimo modo per prepararsi alla passeggiata stellare. Per le le donne terrestri, un metodo per garantirsi una forma... spaziale anche dopo i 50 anni! di Francesca Martinengo 22 luglio 2022 Picasa L'abbiamo vista, prima donna europea, compiere la sua prima camminata spaziale. Sembrava una ragazzina in super forma! Eppure Samantha Cristoforetti ha 45 anni portati magnificamente, ed è alla sua seconda missione - Minerva - sulla stazione spaziale ISS (la première spaziale per Astrosamantha fu nel 2004, con Futura). Questa volta, Samantha sta svolgendo attività monitorate dal progetto Nutriss dell'Università di Trieste, volte a capire la risposta dell'organismo umano femminile in condizioni di microgravità per un periodo prolungato, per mettere a punto un protocollo di dieta e attività fisica per le astron aute che andranno nello spazio nei prossimi

anni. Ma gli allenamenti di Cristoforetti e la sua alimentazione possono essere utili anche alle donne terrestri: innanzi tutto alle over 50 che iniziano a soffrire di osteoporosi e la cui massa muscolare comincia a ridursi, inoltre per contrastare il famigerato girovita appesantito che si forma a causa degli squilibri ormonali dovuti alla menopausa. Prendete esempio da Samantha Cristoforetti anche per una fitness routine efficace e rivitalizzante in grado di mettere in moto non solo i «soliti» muscoli. La dieta di Samantha Nonostante quotidianamente si vedano quindici albe, sulla ISS si fanno tre pasti al giorno (anche se difficilmente gli astronauti si «mettono a tavola» insieme, per i vari impegni nella giornata). Come per il resto dell'equipaggio, la dieta di Cristoforetti è rigorosa: 1900 calorie giornaliere, suddivise appunto in tre pasti giornalieri - tutti preparati e consegnati sulla Stazione Spaziale parecchio tempo prima del lancio - tutti con un apporto equilibrato di carboidrati, vitamine e proteine in modo da fornire all'organismo

tutti i nutrienti necessari. Attenzione però: sulla Stazione Spaziale i cibi devono venire reidratati con acqua oppure termostabilizzati o irradiati (cioè cotti, quindi essere preconfezionati nei laboratori terrestri in buste di alluminio sterilizzate mediante radiazioni ionizzanti per poter essere poi conservati a temperatura ambiente) prima di essere mangiati, il sale può essere solo liquido perché i grani sono troppo volatili e potrebbero occludere il sistema d'areazione, inoltre la mancanza di gravità tende ad «opacizzare» i sapori e quindi agli astronauti è concesso usare maionese e ketchup (che noi donne terrestri dobbiamo invece evitare!). Per la prima missione nello spazio, lo chef Stefano Polato aveva preparato per Samantha una serie di barrette con frutta e cereali e con super food come la quinoa. Anche questa volta Cristoforetti ha puntato su quinoa, ma anche su sgombro e avocado per grassi polinsaturi e Omega 3. Al posto del pane, Samantha consuma tortillas, perché sulla stazione spaziale non si possono produrre

assolutamente produrre briciole (che, come i grani di sale, andrebbero a interferire con i sistemi di filtraggio dell'aria, inoltre a bordo non sono consentiti alcolici di nessun tipo perché i volatili andrebbero ad inquinare l'ossigeno disponibile). Cristoforetti non ama farine raffinate e cibi dolcificati, sì invece a cereali, frutta e verdura che vengono assunti in forma essiccata e reidratati o in forma di barrette ad esempio quelli alla frutta con le bacche di goji, dall'alto potere antiossidante e che quindi contrasta l'invecchiamento cellulare, processo che invece nello spazio accelera. Come si allena Samantha Un astronauta che sta per un tempo prolungato nello spazio senza fare attività può perdere fino al 15% del volume muscolare (che poi è difficilissimo riacquistare sulla terra): Cristoforetti ha cercato di ovviare al problema già prima della partenza, correndo 10 km al giorno e praticando yoga. Sulla Stazione, dove tutti gli astronauti sono tenuti a fare due ore di allenamento al giorno per mantenersi in buona salute, invece l'allenamento quotidiano di Astrosamantha consiste in un'ora e mezza al giorno sull'Advanced Resistive Exercise Device, una palestra speciale - chiamata

più semplicemente con l'acronimo ARED - con la quale si possono fare esercizi di sollevamento pesi per le braccia, addominali e si possono anche eseguire esercizi per le gambe come squat, rialzi e stacchi del tallone; infine Cristoforetti completa la routine correndo su uno speciale tapis roulant dotato di cinghie e di un'imbracatura per ancorarsi. La corsa come esercizio cardiovascolare può essere alternata dalla cyclette, naturalmente quella sulla ISS è un tipo speciale senza ruote. Sulla Terra, per un workout simile a quello di Samantha nello spazio, oltre alla base cardiovascolare con corsa o con la cyclette, si possono aggiungere, alternandoli: Allenamento in sospensione Questo workout sviluppa forza, flessibilità e stabilità. Sono indispensabili due semplici cinghie elastiche dotate di maniglie, da agganciare dove si vuole. Il lavoro si fa sfruttando la gravità e il peso del nostro stesso corpo. Faticoso e difficile, perché tenersi alle cinghie non è come appoggiarsi a un tappetino ben saldo a terra: non si è mai stabili e serve tanta concentrazione. Ma è sicuramente un allenamento perfetto per migliorare l'equilibrio, scolpire e rinforzare addome, glutei e braccia.

Allenamento in acqua Non solo nuoto o acquagym, ma anche camminare con l'acqua fino al mento per sfruttare la resistenza dell'acqua stessa e la sua spinta idrostatica e simulare così la mancanza di gravità spaziale, a cui opporre la forza del corpo, simulando la passeggiata spaziale degli astronauti. Effetto: si rinforza tutta la struttura muscolare e soprattutto il core (schiena e addominali, cioè quella parte del corpo che ci tiene in equilibrio). Antigravity Yoga Dentro a una culla aerea (in un uno speciale tessuto elastico e resistente), si eseguono una serie di esercizi mix tra yoga, pilates e danza. Questo allenamento ha molti vantaggi: durante una lezione di Antigravity le articolazioni non sono compresse al suolo, la colonna si distende e si alleggerisce, il sistema circolatorio e linfatico migliorano, la microcircolazione aumenta e irrorata la pelle rendendola più tonica e bella. Un allenamento de-stressante, ottimo per mente e corpo. Altre storie di Vanity Fair che potrebbero interessarti sono: **Valter Longo**: «Ecco come il digiuno può aiutare a combattere il cancro» Tre gruppi di alimenti da evitare per bruciare più velocemente i grassi L'Italia vista dalla ISS Una immagine recente dell'Italia

vista dalla Stazione ISS: quando non lavora e non si allena, Samantha ci ha abituati a ricevere questi scatti direttamente dallo spazio, via twitter. Foto: ESA/NASA Astrosamantha Samantha Cristoforetti: Minerva alla sua seconda missione nello spazio. La precedente, Futura (2004), vide Samantha come prima donna italiana negli equipaggi dell'Agenzia Spaziale Europea. Foto: ESA/NASA. Bere in assenza di gravità Anche bere in microgravità non è facilissimo: oltre all'acqua, le bevande disponibili includono caffè, tè, succo d'arancia, punch alla frutta e limonata. Tutti vengono bevuti con la cannocchia da un pack specifico. Foto: ESA/NASA. Articoli più letti Ilary Blasi, che «era furiosa quando Totti s'è fatto beccare sotto casa di Noemi Bocchi» di Jovanotti più romantico che mai: bacia la moglie Francesca durante un concerto di Roberta Mercuri Bianca Atzei è incinta: «Ti abbiamo desiderato più di ogni altra cosa al mondo» di Redazione People Dove gli ingredienti volano Sula Stazione Spaziale sono rigorosamente vietati alimenti, come il pane, che possono fare briciole (andando ad interferire con il sistema di areazione): sì invece alle tortillas, alla frutta secca o deidratata, al

cioccolato (sempre nell'ambito dei 1900 Kal giorno per la donna e 2800 per l'uomo). Inoltre, perchè gli astronauti si possano preparare i pasti senza che gli ingredienti volino via, tutti i pack hanno dei piccoli feltrini per poter essere fissati alle pareti della 'cucina'. Foto: ESA/NASA NASA ARED: braccia, addominali e gambe Samantha si è allenata con il macchinario ARED già durante il periodo di training precedente la missione. Qui sta lavorando con bicipiti e pettorali. Foto: ESA/NASA. Picasa Samantha corre sul tapis roulant All'allenamento anaerobico compiuto grazie alla mini - palestra ARED, gli astronauti aggiungono quello cardiovascolare , correndo su uno speciale tapis roulant e su una cyclette (senza ruote). Naturalmente entrambi sono dotati di imbragature e cinghie per consentire a chi si sta allenando di non volare via!!!! foto: ESA/NASA Articoli più letti Ilary Blasi, che «era furiosa quando Totti s'è fatto beccare sotto casa di Noemi Bocchi» di Jovanotti più romantico che mai: bacia la moglie Francesca durante un concerto di Roberta Mercuri Bianca Atzei è incinta: «Ti abbiamo desiderato più di ogni altra cosa al mondo» di Redazione People Picasa

Cupola vista Spazio La giornata di un astronauta prevede, oltre al lavoro e all'allenamento, dei momenti di riposo e di relax: Samantha li usa anche per fotografare, dalla cosiddetta Cupola (una semisfera con sette finestre) la Terra e lo Spazio, regalandoci bellissime immagini via Twitter. Foto: ESA/NASA. Allenamento in sospensione Si fa con una cinghia elastica dotata di due manubri. Il bello è che mentre si tonificano braccia, addominali e glutei, si allena e si potenziano concentrazione ed equilibrio, perchè questo tipo di workout sfrutta il peso del corpo, che fa forza su se stesso. Foto: Pexels Acqua no - gravity Il modo migliore sulla Terra per simulare l'assenza di gravità è allenarsi in acqua. Semplicemente camminare con l'acqua fino al mento tonifica tutta la struttura muscolare ed è un esercizio che imita la passeggiata degli astronauti nello spazio. Molte piscine hanno anche cyclette e tapis roulant: per un allenamento che ottimizzi forza e resistenza (molto simile a quello che viene fatto con gli stessi attrezzi, ma nello spazio) l'acqua deve arrivare alle spalle (tapis roulant) o coprire le gambe e il girovita (cyclette). Foto: Pexels Articoli più letti Ilary

Blasi, che «era furiosa quando Totti s'è fatto beccare sotto casa di Noemi Bocchi» di Jovanotti più romantico che mai: bacia la moglie Francesca durante un concerto di Roberta Mercuri Bianca Atzei è incinta: «Ti abbiamo desiderato più di ogni altra cosa al mondo» di Redazione People Anti Gravity (o Aerial) Yoga Questo workout, composto da una serie di esercizi di yoga, pilates e tonificazione compiuti in sospensione avvolti in una sorta di amaca elastica, dona un'intensa sensazione di leggerezza, simile a quella del volo. Il benessere psicofisico che ne deriva è legato alla migliore circolazione dei liquidi corporei (sistema sanguigno e linfatico), all'allentamento della pressione sulle giunture ossee e sulle vertebre, e alla stimolazione della propriocettività (cioè maggior consapevolezza dei movimenti che si stanno facendo). Foto: Pexels. Vanity Fair consiglia attualità Samantha Cristoforetti: è il giorno della passeggiata spaziale L'astronauta italiana sarà la prima donna europea a uscire per una missione fuori dalla Stazione Spaziale Internazionale. Lo farà con il collega Oleg Artemyev, dell'agenzia spaziale russa Roscosmos. Appuntamento

alle 16 italiane, l'uscita potrebbe durare fino a 7 ore di Chiara Pizzimenti starlook Febbre da Barbie, l'ultima vittima è Khloé Kardashian La fondatrice di Good America per il suo compleanno si trasforma nella bambola più famosa del mondo con un abito rosa shocking. Ma non è la prima volta che decide di adottare un look alla Barbie nell'ultimo periodo di Alfredo Toriello gossip Cesare Cremonini e Martina Maggiore si sono lasciati? Tutti gli indizi (social) Da settimane gira voce che il quarantunenne cantautore e la studentessa venticinquenne, legati dal 2018, si siano detti «definitivamente» addio. L'ultima «prova»? Lei ha pubblicato su Instagram una story che parla di corna... di Roberta Mercuri gossip Alberto Matano dopo le nozze: «Con Riccardo ho fatto io il primo passo» Il conduttore Rai ha raccontato tutto l'affetto ricevuto dal pubblico, dopo le nozze con Riccardo Mannino, e ha ripercorso la sua storia con il neomarito di Alessandra De Tommasi

Tre gruppi di alimenti da evitare per bruciare più velocemente i grassi

LINK: <https://www.vanityfair.it/gallery/tre-gruppi-di-alimenti-da-evitare-per-bruciare-piu-velocemente-i-grassi-michael-mosely-dieta-intermittente>



Tre gruppi di alimenti da evitare per bruciare più velocemente i grassi Il dottor Michael Mosley, inventore del digiuno intermittente, fa il punto su quali alimenti da eliminare dalla nostra dieta per provare a disintossicare l'organismo e perdere peso. Ma suggerisce anche una dieta ben nota da seguire, sempre valida di Francesca Favotto 11 luglio 2022 Foto di Nathan Cowley da Pexels Il dottor Michael Mosley, inventore del digiuno intermittente o dieta Fast 5:2, ha di recente elencato tre gruppi di alimenti che si dovrebbero evitare se si vogliono bruciare più velocemente i grassi. Spesso, erroneamente, si pensa che i consigli basati sui principi della dieta Keto mettano automaticamente il corpo in modalità 'brucia grassi'. Il dottor Mosley, in un'intervista a This Morning, il programma di ITV, ha ribadito che tagliare drasticamente le calorie non è sempre il metodo migliore per perdere chili; anzi, chi è

a dieta dovrebbe prendere nota, invece, di quanto zucchero, carboidrati amidacei e carne lavorata mangia. Come riportato dal Daily Record, il dottor Mosley ha ricordato come evitare questo tipo di alimenti possa invece avere effetti benefici sul metabolismo, esortando a smettere di consumare bevande zuccherate, cereali e persino frullati di frutta potenziati con dolcificanti. «Vanno ridotti lo zucchero, i prodotti zuccherati, le bibite e i dessert - ha affermato Mosley - Ciò include la maggior parte dei cereali consumati a colazione, che di solito sono pieni di zucchero, così come la maggior parte dei frullati comprati e non fatti a casa». A differenza di altri consigli per la perdita di peso che si concentrano sulla rimozione dei grassi dalla dieta, è meglio evitare o ridurre al minimo i carboidrati amidacei, come pane bianco, pasta, patate e riso bianco. Introdurre invece legumi come

lenticchie, fagioli e ceci ai pasti come alternative «sane e sazianti» è un buon modo per tenersi in forma a tavola. «Passate ai cereali integrali tra cui bulgur, segale integrale, orzo integrale, riso integrale e grano saraceno». Mosley suggerisce anche di seguire una dieta che conosciamo molto bene, regina tra le altre, e riconosciuta anche come Patrimonio dell'Unesco: quella mediterranea. «Ciò significa più olio d'oliva e noci, oltre a uova, yogurt intero, pesce grasso e verdure. Assicuratevi di fare il pieno di proteine e verdure nei giorni di digiuno. Le proteine sono molto sazianti e potete mangiare molte verdure, assumendo pochissime calorie». Ultimo input, ma non per importanza, le carni lavorate, così come gli alimenti trasformati in generale, dovrebbero essere evitati, poiché sono spesso «ricchi di zucchero, grasso e sale, nonché aromi chimici e conservanti». Tra

gli alimenti incriminati, vi sono: polpette di pollo, affettati, insaccati, hamburger, patatine, pizza, hot dog, pasti confezionati, gelati confezionati, dolci, patatine, barrette energetiche, prodotti da forno, biscotti, margarina e praticamente tutto ciò che riporta la parola «istantaneo» sulla confezione, ovvero prodotti esotici, zuppe e dessert istantanei. «Questi alimenti sono progettati per innescare meccanismi di ricompensa nel nostro cervello - conclude Mosley - Quindi una volta che iniziamo a mangiarli troviamo davvero difficile smettere. Ma una volta disinnescato questo meccanismo di assuefazione, si riesce a farne a meno tranquillamente». Altre storie di Vanity Fair che potrebbero interessarti sono: **Valter Longo**: «Ecco come il digiuno può aiutare a combattere il cancro» Dieta detox: 10 trucchi da introdurre nel proprio menu quotidiano No a dolci e prodotti zuccherati «Vanno ridotti o addirittura eliminati lo zucchero, i prodotti zuccherati, le bibite e i dessert», suggerisce il dottor Mosley. Vitalina Ridurre i carboidrati Meglio evitare o ridurre al minimo i carboidrati amidacei, come pane bianco, pasta, patate e riso bianco, sostituendoli

con legumi come lenticchie, fagioli e ceci, e cereali integrali, tra cui bulgur, segale integrale, orzo integrale, riso integrale e grano saraceno». No alle carni lavorate e ai prodotti confezionati Tra gli alimenti incriminati, vi sono: polpette di pollo, hamburger, patatine, pizza, hot dog, pasti confezionati, gelati confezionati, dolci, patatine, barrette energetiche, prodotti da forno, biscotti, margarina e praticamente tutto ciò che riporta 'istantaneo' sulla confezione, ovvero prodotti esotici, zuppe e dessert istantanei. Ivan Tamkovich Sì alla dieta mediterranea Prediligere quindi olio d'oliva e noci, oltre a uova, yogurt intero, pesce grasso e verdure. Vanity Fair consiglia *Cibo e Viaggi* In mostra la sua transizione: la nuova vita di Izaak Theo Adu-Watts, figlio della cantante Sade di Alice Crose Fashion Alexandra di Hannover, è lei la stella del Ballo della Rosa 2022 di Giorgia Olivieri People Julia Roberts e Danny Moder: 20 anni di un matrimonio indissolubile di Juan Claudio Matossian Show I Măneskin live al Circo Massimo spaccano e fanno un regalo ai loro fan di Emanuele Bigi

Come si diventa la donna più anziana del mondo?

LINK: <https://www.vanityfair.it/gallery/come-si-diventa-la-donna-piu-anziana-del-mondo-longevita>



Come si diventa la donna più anziana del mondo? Kane Tanaka ha lasciato questo mondo all'età di 119 anni, dopo essere entrata nel Guinness dei Primati per la sua longevità. Quale sarà stato il suo segreto? Il fatto che fosse giapponese e che a detenere il titolo, prima di lei, vi fosse un'altra giapponese può forse offrirci qualche indizio. Il nome **Valter Longo** vi ricorda nulla? di Alice Politi 26 aprile 2022 Halfpoint Kane Tanaka è morta di vecchiaia il 19 aprile in un ospedale di Fukuoka, la sua città natale nel sud del Giappone, dove ha trascorso tutta la sua vita. Aveva 119 anni, «record» di longevità che le è valso l'ingresso nel Guinness dei Primati, in qualità di donna più anziana del mondo. Kane aveva l'età che avrebbe avuto oggi mia nonna se fosse vissuta così a lungo: era nata il 2 gennaio del 1903, ha avuto quattro figli e un tot di abitudini che probabilmente le hanno consentito di prolungare quasi

all'inverosimile la sua vecchiaia: si alzava alle 6, le piaceva studiare matematica, adorava giocare a scacchi e aveva un debole per cioccolato e bevande gassate. <https://www.vanityfair.it/article/segreto-longevita-donna-piu-anziana-del-mondo-kane-tanaka-dieta-sonno-giappone> Anche mia nonna, in verità, ha saputo mantenere fino all'ultimo uno stile di vita sano e salutare che pure includeva l'alzarsi presto al mattino, «divorare» libri, suonare il pianoforte e non rinunciare mai a un bicchiere di vino a tavola. Ha superato egregiamente gli 80 anni, ma nulla a che vedere con chi, come Kane, è riuscita a conquistarsi un'altra trentina d'anni. Se l'Italia è uno dei Paesi con l'aspettativa di vita più elevata, nonché quello con la quota più elevata di anziani sulla popolazione totale (negli ultimi dieci anni i centenari nel nostro Paese sono passati da 11 mila a oltre 14 mila e sono più che raddoppiati quelli di

105 anni e oltre - da 472 a 1112 - con un incremento del 136%, di cui le donne sono l'87%), il Giappone si posiziona al vertice dei Paesi con la popolazione femminile più longeva al mondo. E dove accanto alla quantità di anni in più c'è soprattutto la qualità, ovvero la vita vissuta in salute. L'uomo che studia a fondo i segreti dei centenari è **Valter Longo**, professore di Biogerontologia e Direttore dell'Istituto di Longevità alla University of Southern California - Davis School of Gerontology di Los Angeles, uno dei centri più importanti per la ricerca sull'invecchiamento e sulle malattie correlate all'avanzamento dell'età. I primi, importanti risultati dei suoi studi sono tutti racchiusi nel celebre bestseller La Dieta della Longevità, frutto di anni di studi e ricerche con cui Longo è riuscito a dimostrare, con dati sperimentali di laboratorio, come le nostre cellule possano vivere in salute e più a lungo. Fulcro della sua

ricerca sono stati i luoghi nel mondo dove si vive meglio, più a lungo e dove facilmente si raggiungono i 100 anni. Cinque aree - chiamate Blue Zones - in cui l'età media è più alta rispetto a tutto il resto del pianeta e che sono: Okinawa in Giappone, l'isola più longeva al mondo, per l'alta percentuale centenari e donne over 90; Loma Linda in California, comunità di Avventisti che vivono 10 anni in più rispetto ai californiani; Nicoya in Costa Rica, penisola seconda al mondo per la più alta presenza di centenari maschi; Ikaria in Grecia l'isola in cui la maggior parte degli abitanti dell'isola supera i 90 anni d'età; Sardegna in Italia, la provincia di Nuoro con la più alta concentrazione al mondo di centenari maschi. Ciò che accomuna gli abitanti delle Zone Blu sono caratteristiche nel modo vivere, ma anche alimentari, che si suppone favoriscano una vita più sana e la longevità: da una dieta principalmente vegetariana a base di verdure, cereali integrali, legumi e frutta a guscio all'attività fisica regolare quotidiana, dalla struttura sociale che mette al centro la famiglia e i rapporti sociali alla spiritualità. Nel suo bestseller, Longo spiega quali sono i benefici della dieta Mima-Digiuno, un

programma alimentare che può permettere di mantenere un corpo in salute fino a 110 anni, in quanto basato su un semplice presupposto: curarsi attraverso il cibo è possibile. Ci sono infatti gesti e abitudini che preservano al meglio la longevità fisica e mentale, fondamentali anche per prevenire lo sviluppo di malattie neurovegetative. Ecco, qui di seguito, le dieci regole d'oro che conviene tenere sempre in considerazione se puntate a una vita da centenari! Dulin 1/10 Dieta pesceteriana salva-neuroni Una dieta quasi vegana, priva di proteine di origine animale (carne, latte e derivati, uova), potrebbe svolgere una funzione preventiva delle malattie neurodegenerative. Unica eccezione all'interno di un menù ad alto contenuto di proteine vegetali, verdure e legumi, è il pesce, ammesso soprattutto se ricco di omega 3 e omega 6, e vitamina B12 (sardine, salmone, pesce azzurro, crostacei, molluschi), ma non più di due volte alla settimana. Assolutamente da evitare zuccheri e farine raffinati, prodotti industriali. Semaforo verde, ma con parsimonia, per vino rosso, olive, pecorino e formaggio feta. Kseniya Ovchinnikova 2/10 Dieta Mima digiuno, rigenerante cerebrale

Adottare periodicamente una dieta a ridotto apporto calorico, per 5 giorni e sotto controllo medico, genera effetti positivi duraturi sullo stato di salute dell'organismo, con cambiamenti nei fattori di rischio associati alle malattie neurodegenerative. «Fino a 70 anni, periodi di digiuno intermittente (Fast Mimicking Diet) contribuiscono a rigenerare le cellule neurali, riparando quelle danneggiate e sostituendole con cellule nuove attraverso un vero e proprio processo di ringiovanimento dall'interno che migliora l'apprendimento e la memoria», spiega a riguardo Valter Longo. Jose Luis Pelaez Inc 3/10 Attività aerobica per migliorare le funzioni cognitive Funzione protettiva anti-invecchiamento è svolta anche dal mantenimento in attività della mente e del corpo. Una rassegna degli studi su attività fisica e demenza eseguiti su 800 pazienti e 18 test clinici è arrivata alla conclusione che l'attività fisica, in particolare gli esercizi aerobici (corsa, nuoto ecc.) migliorano le funzioni cognitive nei pazienti affetti da demenze. Sam Barnes 4/10 Mai senza vitamine Alcune vitamine e altri nutrienti vengono proposti come neuroprotettivi e quindi capaci di proteggere le

cellule del sistema nervoso. Studi hanno, infatti, evidenziato carenze di acidi grassi omega-3, vitamine del complesso B e vitamine E, C e D negli individui affetti da invecchiamento cerebrale e demenze. Via libera quindi a tante verdure di stagione, un po' di frutta e ogni 3-4 giorni, un integratore alimentare completo. jayk7 5/10 Olio di cocco anti demenze Ebbene sì: fra i tanti benefici dell'olio di cocco vi è anche quello legato all'antinviechiamento cerebrale. In una ricerca condotta su pazienti affetti da Alzheimer, al consumo di 40 ml di olio extravergine di cocco al giorno corrispondeva un miglioramento delle funzioni cognitive, dimostrando l'azione protettiva del condimento e dei suoi acidi grassi a catena media contro le demenze. Westend61 6/10 Più frutta a guscio Un recente studio spagnolo ha dimostrato che aggiungere alla dieta mediterranea 30 grammi al giorno di frutta a guscio (noci, mandorle, nocciole), nelle persone con più di 60 anni, ma probabilmente anche a età inferiori, d e t e r m i n a un miglioramento delle funzioni cognitive. Thomas Barwick 7/10 Affetti e socialità per nutrire il cervello Vivere relazioni sociali intense e gratificanti, mantenendo un

ruolo attivo in famiglia aiuta a conservare sempre attive le strutture cognitive, favorendo la rigenerazione neuronale e soprattutto attivando i centri di rilascio della dopamina, fondamentale per contrastare l'insorgenza della depressione che è all'origine dell'Alzheimer. Image Source 8/10 Via libera all'olio d'oliva Anche i grassi monoinsaturi dell'olio d'oliva sembrano svolgere una funzione protettiva contro le malattie neurodegenerative, a differenza del consumo di grassi saturi o trans presenti negli alimenti di derivazione animale (carne rossa, burro, formaggi, latte intero, salumi), che potrebbero aumentare il rischio di demenza. Tetra Images 9/10 Lettura, puzzle e Digital Gaming per allenarsi Un'altra importante attività che si è dimostrata efficace per combattere l'Alzheimer e altre demenze è l'allenamento cerebrale. Lettura, puzzle e giochi elettronici sono tutti esercizi che migliorano le funzioni cognitive e aiutano a prevenire o ritardare l'insorgenza delle demenze. Guido Mieth 10/10 Una tazzina di caffè per la prevenzione Studi recenti indicano che un consumo moderato di caffè (3 o 4 tazzine al giorno) potrebbe proteggere il cervello da

alcune forme di demenza, quali il morbo di Parkinson. E ancora: ricerche specifiche mostrano che il caffè svolge una funzione protettiva anche nei confronti dell'Alzheimer, con una riduzione di circa il 30% del rischio di sviluppare la malattia nei 'bevitori' più accaniti della bevanda.

Il super food con cui la regina Letizia tonifica le braccia (e non solo)

LINK: <https://www.vogue.it/bellezza/article/super-food-regina-letizia-braccia-salmone>



Il super food con cui la regina Letizia tonifica le braccia (e non solo) di Ana Morales 10 ottobre 2022 Facebook Twitter Pinterest David Benito/Getty Images Il super food della regina Letizia Ortiz La regina Letizia Ortiz è notoriamente una grande sostenitrice della dieta mediterranea. Sembra infatti che abbia sempre seguito il famoso piano nutrizionale antinfiammatorio Perricone, ideato dal dermatologo americano Nicholas Perricone. In questo schema c'è un super alimento dalle riconosciute proprietà antiossidanti per la pelle, che aiuta anche a guadagnare massa muscolare, utile quindi per definire le braccia: il salmone. Senza arrivare all'estremo di farne un punto fermo della dieta quotidiana - Victoria Beckham confessa di mangiarlo tutti i giorni - che deve essere costituita da una varietà di alimenti sani, regola base di ogni buon piano nutrizionale,

scopriamo i tanti benefici del salmone per i muscoli, il super food amato dalla regina Letizia. Se sapevamo già che si tratta di un alimento con un alto contenuto di grassi sani, molto raccomandato per la pelle, meno noto è il notevole contenuto di proteine di alta qualità per il recupero e l'aumento muscolare. Letizia Ortiz C h e m a Clares/GTRESONLINE Perché il salmone aiuta a tonificare le braccia Un corretto apporto di proteine di alta qualità è necessario quando si vuole definire, tonificare e aumentare la massa muscolare. Ma il salmone, per divina coincidenza (nutrizionale), ha anche un alto contenuto di acidi grassi sani, che sono raccomandati per prevenire proprio la lassità delle braccia e migliorare la loro definizione in modo complementare all'esercizio fisico. Il coach Juan Ruiz López ci ha spiegato che per definire questa parte del corpo è importante

consumare alimenti ricchi di grassi Omega 3, in quanto favoriscono un giusto equilibrio ormonale. "Gran parte degli ormoni che regolano il nostro organismo sono liposolubili e senza un adeguato apporto di grassi non funzionano correttamente". M i g l i o r a m e n t o dell'epidermide Sandra Lordén Álvarez conferma che il salmone aiuta anche a sintetizzare collagene ed elastina, contribuendo così a migliorare la qualità e la compattezza della pelle. GCH/GTRESONLINE Il salmone aiuta a guadagnare massa muscolare Tra i più ricchi di proteine e praticamente privo di grassi saturi, è uno degli alimenti consumati dagli sportivi perché il suo elevato contenuto di proteine di alta qualità accelera il recupero muscolare e riduce l'affaticamento dopo l'allenamento. In effetti, è molto utile rispettare la regola, spiegata dall'esperta di nutrizione Sandra Lordén

Álvarez, di dare la priorità a una dieta ad alto contenuto proteico di elevato valore biologico, consumando tra 1,8/2,5 grammi di proteine per chilogrammo di peso corporeo al giorno (il salmone ne ha circa 22 grammi per 100 grammi). L'idoneità del salmone nelle diete dimagranti Come spiegano Andrea Hernáñez e Andrea Báguena, nutrizionisti di Nutritienda.com, "gli alimenti ad alto contenuto proteico hanno un maggiore effetto termogenico, e maggiore è la termogenesi, maggiore è l'energia che deve essere spesa per la digestione. Durante la digestione, gli enzimi aiutano a digerire le proteine scomponendole in piccole parti, gli aminoacidi, in modo che siano facilmente assimilabili dal nostro corpo, e questo richiede molta energia. In altre parole, durante il processo digestivo il corpo brucia più calorie. Letizia Ortiz David Benito/Getty Images L'alimento giusto in snergia con l'altro grande trucco della regina Non esiste un alimento infallibile, e alla fine la chiave sta sempre nell'equilibrio e nella giusta proporzione di cibi sani, ma visto che stiamo parlando della regina Letizia e delle sue braccia, vale la pena ricordare un altro dei suoi grandi trucchi per

mantenere la compattezza e la tonicità della pelle, soprattutto in una zona dove tende a cedere: non consumare zuccheri. L'ha detto lei stessa durante una visita a una gelateria: al posto dello zucchero usa l'eritritolo. E il cerchio si chiude. Leggete anche: I frullati sazianti che aumentano la massa muscolare (e fanno perdere peso) Fra gli errori da evitare a colazione, al primo posto c'è mangiare i dolci. Ecco perché **Valter Longo**, un nuovo studio aggiorna la dieta della lunga vita L'alimento dimenticato preziosissimo per la salute, come sapevano bene le nostre nonne Questo articolo è stato pubblicato originariamente su Vogue Spagna

La dieta vegetariana aumenta il rischio di depressione?

LINK: <https://www.vogue.it/bellezza/article/dieta-vegetariana-aumenta-rischio-depressione>



La dieta vegetariana aumenta il rischio di depressione? di Susanna Macchia 5 ottobre 2022 Facebook Twitter Pinterest Steven Meisel, Vogue Italia Dicembre 2011 La dieta vegetariana aumenta il rischio di depressione? Sono vegetariana da tanti anni e quando ho letto la notizia pubblicata dal Journal of Affective Disorders secondo la quale chi rinuncia alla carne potrebbe avere maggiori problemi di salute mentale, sono rimasta abbastanza perplessa e ho subito iniziato a cercare approfondimenti scientifici. Premetto che noi vegetariani (e anche i nostri cugini vegani) viviamo nella convinzione (direi anche certezza) che la nostra scelta di non mangiare carne non abbia solo risvolti etici e sociali in cui crediamo molto, ma anche salutistici. Sappiamo infatti che nel pacchetto di una dieta priva di carne o vegana c'è anche la diminuzione del rischio di malattie cardiache, nonché

di alcune malattie croniche (vedi il diabete di tipo 2) e di alcuni tipi cancro. La notizia del Journal of Affective Disorders quindi mi ha davvero colpito e, per capire meglio, mi sono andata a leggere tutto lo studio. Vediamo cosa dice. Secondo questa ricerca è emerso che chi segue una dieta vegetariana sperimenterebbe il doppio degli episodi depressivi rispetto a chi invece mangia carne, pesce e pollame. Lo studio ha preso in considerazione un campione di 14.216 adulti (brasiliani, perché la ricerca è stata condotta da un gruppo di ricercatori in Brasile) tra i 35 e i 74 anni ai quali è stato chiesto di compilare un questionario in cui si chiedeva sia che tipo di regime alimentare seguissero e sia quanti episodi di depressione avessero avuto nella vita. Il risultato avrebbe segnalato che vegetariani e vegani avrebbero il doppio di episodi depressivi rispetto ai coetanei carnivori. Nonostante questa

conclusione a mio parere allarmante, gli autori della ricerca sottolineano però che il rapporto causa-effetto non è assolutamente chiaro. I ricercatori dicono esplicitamente che «Le carenze nutritive non spiegano questa associazione. La natura dell'associazione rimane poco chiara e sono necessari altri dati per chiarire la relazione causale». Quello che lo studio inoltre non approfondisce è la storia e il contesto degli adulti che sono stati coinvolti nella ricerca. Mi spiego meglio: non si prende in considerazione il fattore sociale, in Brasile cioè la carne è un elemento chiave della cultura gastronomica del Paese mentre di contro la cultura vegetariana non è altrettanto radicata. Lo studio non considera poi se qualcuno degli intervistati abbia avuto altri episodi depressivi precedenti all'inizio della dieta meat-free. Articoli più letti Beauty Sharon Stone a 64 anni in topless: "Grata delle

mie imperfezioni" di Veronica Cristino Beauty Elisabetta Dessy sfilata a New York e dimostra che la bellezza è senza tempo di Veronica Cristino Fashion Valeria Buldini è la modella italiana più desiderata del momento. Tutte le sue passerelle alla Milano Fashion Week di Giulia Di Giamberardino Le perplessità sembrano quindi essere giustificate. La correlazione dieta/salute mentale è oggetto di studio da diverso tempo. Nel magazine della Fondazione Umberto Veronesi, il medico psichiatra e nutrizionista Stefano Erzegovesi parlando di psichiatria nutrizionale dice che le correlazioni positive più forti sono state individuate tra benessere mentale e consumo di verdure, di frutta a guscio e di legumi: «Il dato più interessante è sulla cosiddetta "vegetable diversity": per il miglior benessere mentale abbiamo bisogno di consumare abbondante verdura ma, soprattutto, di consumare verdura in maniera varia» Lo psichiatra prosegue poi consigliando l'alimentazione mediterranea (fortemente sponsorizzata anche dal biologo italo-americano **Valter Longo**, definito dal Time "il guru della longevità") «povera di prodotti animali e ricca di prodotti della terra: verdura e frutta di ogni tipo e

colore, cereali integrali, legumi e frutta a guscio. Per prevenire tutte le malattie croniche della nostra epoca, ma anche per migliorare il benessere psicologico: più sani, più magri, più sostenibili per il pianeta e, perché no, più pacifici e di buonumore». Tendo, nella mia modestissima opinione, a dare più credito alla Fondazione Veronesi che allo studio brasiliano. Ma non smetterò di seguire le evoluzioni di questo studio, aggiornandovi. Stay tuned. Su Vogue.it potete leggere anche: Dieta vegetariana e vegana - anche part-time - come Meghan Markle. Tutto quello che dovete sapere Dieta vegetariana e vegana in gravidanza: tutto quello che c'è da sapere \

Valter Longo, un nuovo studio aggiorna la dieta della lunga vita

LINK: <https://www.vogue.it/bellezza/article/valter-longo-aggiorna-dieta-della-lunga-vita>



Valter Longo, un nuovo studio aggiorna la dieta della lunga vita di Violeta Valdés 3 ottobre 2022 Facebook Twitter Pinterest **Valter Longo**, il guru della longevità Il biologo italo-americano **Valter Longo** è stato definito dal Time "il guru della longevità". Quando, nel 2017, dopo un decennio di ricerche, ha pubblicato il libro La dieta della longevità, diventato subito un bestseller mondiale, lo star system di Hollywood e i top manager internazionali hanno subito abbracciato il suo regime alimentare nella speranza di raggiungere i 110 anni di età. Dopo Un anno dopo aver pubblicato Il cancro a digiuno, il professore di gerontologia presso il Longevity Institute e la Davis School della University of Southern California, in collaborazione con Rozalyn Anderson, professore presso la University of Wisconsin School of Medicine and Public Health, ha lanciato un nuovo studio che rivisita

le sue famose scoperte. Il loro obiettivo è quello di "ottimizzare la durata della vita e la salute negli esseri umani", e il risultato si collega direttamente al digiuno intermittente. "Nutrizione, longevità e malattia: dai meccanismi molecolari agli interventi" è una pubblicazione che esplora i legami tra nutrienti, digiuno, geni e longevità nelle specie a vita breve e collega i risultati con studi clinici ed epidemiologici nei primati e negli esseri umani (compresi quelli che vivono oltre 100 anni). "Adottando questo approccio multi-sistema e multi-pilastro, basato su oltre un secolo di ricerca, possiamo iniziare a definire una nuova dieta per la longevità che rappresenta una solida base per le raccomandazioni nutrizionali e la ricerca futura", si legge nello studio. Le sue dissertazioni sono molto interessanti, ma ci ha particolarmente colpito questa affermazione: "Il digiuno è

forse l'intervento più potente, fattibile e sicuro per migliorare la salute, prolungare la longevità ed estendere la durata e il mantenimento della salute e della capacità funzionale in specie che vanno dai batteri agli esseri umani." Dieta TRE Lo studio conclude che se si desidera perdere peso, grasso o circonferenza vita, la dieta TRE (Time-Restricted Eating) è la forma più adatta di digiuno intermittente. Per raggiungere questo obiettivo, il regime raccomandato propone "una finestra alimentare giornaliera di 8-10 ore, di durata variabile da 4 a 12 settimane". Ciò significa passare da uno a tre mesi evitando la cena (mangiando dalle 8 alle 18, per esempio) o la colazione (mangiando dalle 13 alle 23). Tuttavia, "alcuni studi impongono la TRE solo 5 giorni su 7 alla settimana", quindi si potrebbe "riposare" nei fine settimana. Articoli più letti Fashion Valeria Buldini è la

modella italiana più desiderata del momento. Tutte le sue passerelle alla Milano Fashion Week di Giulia Di Giamberardino Fashion Quattro consigli per scegliere mini abiti che slancino di Fernanda Pérez Sánchez Fashion Harper Beckham al fianco di mamma Victoria per l'esordio alla Paris Fashion Week (il look è coordinato total black) di Selene Oliva A causa dei problemi di compliance e degli effetti collaterali della dieta, viene suggerito "un periodo di alimentazione giornaliera di 11-12 ore come ideale, almeno fino a quando ulteriori studi non identificheranno intervalli sicuri, fattibili ed efficaci". Dieta FMD D'altra parte, i due ricercatori hanno anche condotto uno studio clinico sulla Fast Mimicking Diet (FMD). "Applicata in 3 cicli mensili di 5 giorni, ha mostrato una riduzione del peso corporeo, del tronco e del grasso corporeo totale; una bassa pressione sanguigna e una diminuzione del fattore di crescita insulino-simile". Inoltre, un'ulteriore analisi ha mostrato "una riduzione del glucosio a digiuno, dei trigliceridi, del colesterolo totale e delle lipoproteine a bassa densità e della proteina C-reattiva nei partecipanti con livelli elevati di questi fattori di rischio al basale". Come

diceva Ippocrate (Valter Longo e Rozalyn Anderson lo parafrasano nel loro studio): "Che il cibo sia la tua medicina e che la tua medicina sia il cibo". Su Vogue.it potete leggere anche: L'alimento dimenticato preziosissimo per la salute, come sapevano bene le nostre nonne Abbassare i livelli di zucchero nel sangue cambia la vita. Si riduce la stanchezza e migliora l'umore. Ecco come fare in 10 semplici step Longevity Pokè, quando il food trend è anche salutare Questo articolo è stato pubblicato su Vogue Spagna

Legumi, pesce e 12 ore al giorno di digiuno: ecco la dieta della longevità

LINK: <https://it.notizie.yahoo.com/legumi-pesce-e-12-ore-140439356.html?guccounter=3>

Legumi, pesce e 12 ore al giorno di digiuno: ecco la dieta della longevità AGI - **Valter Longo** della USC Leonard Davis School of Gerontology sta dedicando la propria vita agli studi sulla longevità e sulla nutrizione per raggiungere il traguardo di una vita longeva e in salute. In una nuova revisione della letteratura, appena pubblicata su Cell, effettuato in collaborazione con Rozalyn Anderson dell'Università del Wisconsin descrive la "dieta della longevità", come un approccio basato su vari aspetti, che vanno dalla composizione degli alimenti alle calorie assunzione, alla durata e alla frequenza dei periodi di digiuno. Longo e Anderson hanno esaminato centinaia di studi sulla nutrizione, le malattie e la longevità negli animali da laboratorio e nell'uomo e li hanno combinati con i propri studi sui nutrienti e sull'invecchiamento. L'analisi ha incluso diete popolari come la restrizione delle calorie totali, la dieta chetogenica ricca di grassi e povera di carboidrati, le diete vegetariane e vegane e la dieta mediterranea. "Abbiamo esplorato il legame tra nutrienti,

digiuno, geni e longevità in specie a vita breve e abbiamo collegato questi collegamenti a studi clinici ed epidemiologici su primati e umani, compresi i centenari", ha detto Longo. "Adottando un approccio multisistema e multipilastro basato su oltre un secolo di ricerca, possiamo iniziare a definire una dieta di longevità che rappresenti una solida base per la r a c c o m a n d a z i o n e nutrizionale e per la ricerca futura". L'articolo includeva anche una revisione di diverse forme di digiuno, tra cui una dieta a breve termine che imita la risposta al digiuno del corpo, il digiuno intermittente (frequente e a breve termine) e il digiuno periodico (due o più giorni di digiuno o diete che imitano il digiuno più di due volte al mese). Oltre a esaminare i dati sulla durata della vita da studi epidemiologici, il team ha collegato questi studi a specifici fattori dietetici che influenzano diversi percorsi genetici di regolazione della longevità condivisi da animali e esseri umani che influenzano anche i marcatori di rischio di malattia, inclusi i livelli di insulina, proteina C-

reattiva, insulina -come il fattore di crescita 1 e il colesterolo. Continua a leggere I risultati sostengono che le caratteristiche chiave della dieta ottimale sembrano essere l'assunzione di carboidrati da moderata ad alta da fonti non raffinate, proteine basse ma sufficienti da fonti in gran parte di origine vegetale e grassi vegetali sufficienti per fornire circa il 30% del fabbisogno energetico. Idealmente, i pasti della giornata dovrebbero avvenire tutti entro una finestra di 11-12 ore, consentendo un periodo giornaliero di digiuno, e un ciclo di 5 giorni di una dieta a digiuno o che imita il digiuno ogni 3-4 mesi può anche aiutare a ridurre la resistenza all'insulina, pressione sanguigna e altri fattori di rischio per le persone con aumentato rischio di malattie, ha aggiunto Longo. La formula della dieta ideale Il ricercatore americano ha descritto come potrebbe essere la dieta per la longevità nella vita reale: "Molti legumi, cereali integrali e verdure; pesce; niente carne rossa o carni lavorate e carni bianche molto basse; basso

contenuto di zuccheri e cereali raffinati; discreta quantità di noci e olio d'oliva e un po' di cioccolato fondente". Il prossimo passo nella ricerca sulla dieta della longevità sarà uno studio su 500 persone che si svolgerà nel sud Italia, ha detto Longo. La dieta della longevità presenta somiglianze e differenze con le diete in stile mediterraneo spesso analizzate nelle "zone blu" di super invecchiamento, inclusa la Sardegna il Cilento, in Italia; Okinawa, Giappone; e Loma Linda, California. Le diete comuni in queste comunità note per un numero elevato di persone di età pari o superiore a 100 anni sono spesso in gran parte a base vegetale o a base di pesce e sono relativamente povere di proteine. La dieta della longevità messa a punto da Longo rappresenta un'evoluzione di queste "diete centenarie", ha spiegato, che aggiunge la raccomandazione di limitare il consumo di cibo a 12 ore al giorno e di avere diversi brevi periodi di digiuno ogni anno. Oltre alle caratteristiche generali, la dieta della longevità dovrebbe essere adattata agli individui in base al sesso, all'età, allo stato di salute e alla genetica, ha osservato Longo. Ad esempio, le persone di età superiore ai 65 anni

potrebbero aver bisogno di aumentare le proteine per contrastare la fragilità e la perdita di massa corporea magra, poiché gli studi di Longo hanno dimostrato che quantità proteiche più elevate erano migliori per le persone di età superiore ai 65 anni ma non ottimali per le persone di età inferiore ai 65 anni, ha affermato. Per questo è importante collaborare con un operatore sanitario specializzato in nutrizione per iniziare un percorso di cambiamento, ricordano gli autori.

Legumi, pesce e 12 ore al giorno di digiuno: ecco la dieta della longevità

LINK: <https://www.agi.it/salute/news/2022-04-28/regole-alimentari-dieta-longevita-digiuno-periodico-16544277/>



Legumi, pesce e 12 ore al giorno di digiuno: ecco la dieta della longevità **Valter Longo** e Rozalyn Anderson hanno esaminato centinaia di studi sulla nutrizione, esplorando il legame tra nutrienti, digiuno, geni e longevità. Ne è uscito un lavoro pubblicato su Cell e alcune raccomandazioni fondamentali aggiornato alle 16:04 28 aprile 2022 © AGF - Dieta mediterranea AGI - **Valter Longo** della USC Leonard Davis School of Gerontology sta dedicando la propria vita agli studi sulla longevità e sulla nutrizione per raggiungere il traguardo di una vita longeva e in salute. In una nuova revisione della letteratura, appena pubblicata su Cell, effettuato in collaborazione con Rozalyn Anderson dell'Università del Wisconsin descrive la "dieta della longevità", come un approccio basato su vari aspetti, che vanno dalla composizione degli alimenti alle calorie assunzione, alla durata e alla frequenza dei

periodi di digiuno. Longo e Anderson hanno esaminato centinaia di studi sulla nutrizione, le malattie e la longevità negli animali da laboratorio e nell'uomo e li hanno combinati con i propri studi sui nutrienti e sull'invecchiamento. L'analisi ha incluso diete popolari come la restrizione delle calorie totali, la dieta chetogenica ricca di grassi e povera di carboidrati, le diete vegetariane e vegane e la dieta mediterranea. "Abbiamo esplorato il legame tra nutrienti, digiuno, geni e longevità in specie a vita breve e abbiamo collegato questi collegamenti a studi clinici ed epidemiologici su primati e umani, compresi i centenari", ha detto Longo. "Adottando un approccio multisistema e multipilastro basato su oltre un secolo di ricerca, possiamo iniziare a definire una dieta di longevità che rappresenti una solida base per la r a c c o m a n d a z i o n e nutrizionale e per la ricerca futura". L'articolo includeva

anche una revisione di diverse forme di digiuno, tra cui una dieta a breve termine che imita la risposta al digiuno del corpo, il digiuno intermittente (frequente e a breve termine) e il digiuno periodico (due o più giorni di digiuno o diete che imitano il digiuno più di due volte al mese). Oltre a esaminare i dati sulla durata della vita da studi epidemiologici, il team ha collegato questi studi a specifici fattori dietetici che influenzano diversi percorsi genetici di regolazione della longevità condivisi da animali e esseri umani che influenzano anche i marcatori di rischio di malattia, inclusi i livelli di insulina, proteina C-reattiva, insulina -come il fattore di crescita 1 e il colesterolo. I risultati sostengono che le caratteristiche chiave della dieta ottimale sembrano essere l'assunzione di carboidrati da moderata ad alta da fonti non raffinate, proteine basse ma

sufficienti da fonti in gran parte di origine vegetale e grassi vegetali sufficienti per fornire circa il 30% del fabbisogno energetico. Idealmente, i pasti della giornata dovrebbero avvenire tutti entro una finestra di 11-12 ore, consentendo un periodo giornaliero di digiuno, e un ciclo di 5 giorni di una dieta a digiuno o che imita il digiuno ogni 3-4 mesi può anche aiutare a ridurre la resistenza all'insulina, pressione sanguigna e altri fattori di rischio per le persone con aumentato rischio di malattie, ha aggiunto Longo. La formula della dieta ideale Il ricercatore americano ha descritto come potrebbe essere la dieta per la longevità nella vita reale: "Molti legumi, cereali integrali e verdure; pesce; niente carne rossa o carni lavorate e carni bianche molto basse; basso contenuto di zuccheri e cereali raffinati; discreta quantità di noci e olio d'oliva e un po' di cioccolato fondente". Il prossimo passo nella ricerca sulla dieta della longevità sarà uno studio su 500 persone che si svolgerà nel sud Italia, ha detto Longo. La dieta della longevità presenta somiglianze e differenze con le diete in stile mediterraneo spesso analizzate nelle "zone blu" di super invecchiamento,

inclusa la Sardegna il Cilento, in Italia; Okinawa, Giappone; e Loma Linda, California. Le diete comuni in queste comunità note per un numero elevato di persone di età pari o superiore a 100 anni sono spesso in gran parte a base vegetale o a base di pesce e sono relativamente povere di proteine. La dieta della longevità messa a punto da Longo rappresenta un'evoluzione di queste "diete centenarie", ha spiegato, che aggiunge la raccomandazione di limitare il consumo di cibo a 12 ore al giorno e di avere diversi brevi periodi di digiuno ogni anno. Oltre alle caratteristiche generali, la dieta della longevità dovrebbe essere adattata agli individui in base al sesso, all'età, allo stato di salute e alla genetica, ha osservato Longo. Ad esempio, le persone di età superiore ai 65 anni potrebbero aver bisogno di aumentare le proteine per contrastare la fragilità e la perdita di massa corporea magra, poiché gli studi di Longo hanno dimostrato che quantità proteiche più elevate erano migliori per le persone di età superiore ai 65 anni ma non ottimali per le persone di età inferiore ai 65 anni, ha affermato. Per questo è importante collaborare con un operatore sanitario specializzato in nutrizione

per iniziare un percorso di cambiamento, ricordano gli autori.

Questa dieta può aiutarti a vivere di più e in salute

LINK: <https://www.fanpage.it/innovazione/scienze/questa-dieta-puo-aiutarti-a-vivere-di-piu-e-in-salute/>



Questa dieta può aiutarti a vivere di più e in salute. A suggerirla è il gerontologo **Valter Longo** che ha identificato come il consumo di alcuni cibi influisca sull'invecchiamento e la durata della vita sana. A cura di Valeria Aiello Si chiama "dieta della longevità" e promette una vita più lunga e più sana, rappresentando una solida base per le raccomandazioni nutrizionali e la ricerca futura. Ad elaborarla è il gerontologo **Valter Longo** della University of Southern California che, insieme alla sua collega Rozalyn Anderson dell'Università del Wisconsin, ha definito "un approccio multi-pilastro" adattato all'età e allo stato di salute, che fornirebbe le migliori possibilità di massimizzare la durata delle nostre singole vite. Per delineare questo approccio, Longo e la sua collega hanno esaminato una serie di ricerche sulla nutrizione e longevità in una varietà di esseri viventi, mettendole in

relazione con la nostra stessa specie. "Abbiamo esplorato il legame tra nutrienti, digiuno, geni e longevità in specie a vita breve e abbiamo collegato questi legami a studi clinici ed epidemiologici su primati e umani, compresi i centenari - ha spiegato Longo -. Adottando un approccio basato su oltre un secolo di ricerca, possiamo iniziare a definire una dieta della longevità che non sia una restrizione dietetica intesa solo a determinare una perdita di peso, ma uno stile di vita incentrato sulla rallentamento dell'invecchiamento". Tale approccio, descritto in un articolo appena pubblicato su Cell, si basa su scelte alimentari che includono "tanti legumi, cereali integrali e verdure; alcuni pesci; niente carne rossa o carni lavorate e poche carni bianche; basso contenuto di zuccheri e cereali raffinati; buoni livelli di noci e olio d'oliva e un po' di cioccolato fondente" ha precisato l'esperto, riportando alcune delle caratteristiche chiave

della dieta ottimale. Queste prevedono dunque un'assunzione di carboidrati da moderata ad alta da fonti non raffinate, un basso ma sufficiente apporto di proteine da fonti in gran parte di origine vegetale, e grassi vegetali sufficienti a fornire circa il 30% del fabbisogno energetico. Leggi anche Seguendo questa dieta puoi allungare la tua vita di 10 anni. Idealmente, indicano i due esperti, i pasti della giornata dovrebbero avvenire tutti entro una finestra di 11-12 ore, consentendo così un periodo giornaliero di digiuno. Andrebbe inoltre previsto un ciclo di 5 giorni di una dieta a digiuno o che imita il digiuno ogni 3-4 mesi che "può anche aiutare a ridurre la resistenza all'insulina, la pressione sanguigna e altri fattori di rischio per le persone con aumentato rischio di malattie". Le prospettive della dieta della longevità. Il prossimo passo nella ricerca sulla dieta della longevità, sarà uno

studio su 500 persone che si svolgerà nel Sud Italia. "La dieta della longevità presenta somiglianze e differenze con la dieta mediterranea spesso adottata nelle 'zone blu' di super invecchiamento, inclusa la Sardegna, ma anche Okinawa, in Giappone, e Loma Linda, in California - ha indicato Longo -. Le diete comuni in queste comunità note per un numero elevato di persone di età pari o superiore a 100 anni sono spesso in gran parte a base vegetale o di pescato, e sono relativamente povere di proteine. Ma la dieta della longevità rappresenta un'evoluzione di queste 'diete centenarie'". Come premesso, oltre alle caratteristiche generali, la dieta della longevità è adattata agli individui in base al sesso, all'età, allo stato di salute e alla genetica. "Ad esempio, le persone di età superiore ai 65 anni potrebbero aver bisogno di aumentare l'apporto di proteine per contrastare la fragilità e la perdita di massa corporea magra" sottolinea l'esperto, riportando come dai suoi studi sia emerso che quantità proteiche più elevate siano migliori per le persone sopra i 65 anni ma non ottimali per quelle sotto i 65 anni. In tal senso, ha concluso Longo, rimane di fondamentale importanza

arrivare alla personalizzazione della propria dieta con l'aiuto di un esperto in nutrizione che possa definire "un piano incentrato su piccoli cambiamenti da adottare per tutta la vita, piuttosto che su grandi cambiamenti che causeranno una grave e dannosa perdita di grasso corporeo e massa magra, seguita da un recupero del grasso perso, una volta che la persona abbandona la dieta molto restrittiva. Questi piccoli cambiamenti, come misura preventiva, ci aiuteranno a prevenire la morbilità, sostenendo la nostra salute in età avanzata".

Come rimettersi in forma per l'estate con i consigli del nutrizionista

LINK: <https://www.iconmagazine.it/beauty/come-rimettersi-in-forma-per-lestate-con-i-consigli-del-nutrizionista/>



Si è ancora in tempo per tornare in linea in vista della bella stagione. Ci spiega come fare il dottor Roberto Uliano. Tra le sue dritte: preferire i cibi integrali e allenarsi al mattino a digiuno. L'estate ticchetta all'orizzonte. Così come la voglia di togliersi di dosso la torpidezza di mesi più pigri, magnanimi verso sgarri alimentari e golose indolenze. Ma si è ancora in tempo per rimettersi in forma ed eliminare i chili di troppo? «Assolutamente sì, da qui ad agosto ci sono circa tre mesi davanti quindi si può riuscire tranquillamente a dimagrire. Certo, poi dipende dal peso di partenza e dalla situazione iniziale», ci dice il dottor Roberto Uliano, nutrizionista che lavora da tempo su obesità, fertilità e alimentazione, nutrizione nello sport, autore del libro *La TUA dieta: dalla motivazione alla flessibilità metabolica*. Con base a Napoli, Roma e Castellammare di Stabia,

nel suo studio ad alta tecnologia si avvale di strumentazioni innovative, come la calorimetria indiretta che va a misurare il metabolismo o l'ecografia del grasso del muscolo. Dottor Uliano, nella rincorsa a rimettersi in linea, che alimentazione seguire? Quali cibi preferire e quali consumare con moderazione? «Dal punto di vista dei carboidrati, è meglio preferire i cibi integrali. Non bisogna però eccedere con le quantità dei carboidrati, soprattutto con gli zuccheri semplici: non più di 25 grammi di zucchero al giorno. Per quanto riguarda i grassi dobbiamo prediligere soprattutto i grassi di origine monoinsatura, come quelli presenti nell'olio di oliva. Spazio anche ai grassi polinsaturi, gli omega 3: fanno bene al cervello e alla ricettività delle cellule e sono antinfiammatori. Si trovano soprattutto nel pesce, in particolare in quelli grassi come le alici e il tonno. Sarebbe invece da

limitare o ridurre la quantità di salmone e pesce spada perché sono a taglia grossa e contengono inquinanti come il mercurio. Dal punto di vista vegetale gli omega 3, questi grassi buoni, sono presenti anche nelle mandorle e soprattutto nelle noci. Sul fronte grassi bisognerebbe limitare il consumo di grassi saturi, quelli presenti nella carne, in particolare quella rossa. I prodotti confezionati come le merendine, invece, contengono oli vegetali (olio di colza, olio di palma, olio di girasole...) e quindi grassi definiti omega 6, infiammatori. Ci deve essere un equilibrio tra omega 3 e omega 6: migliorando il profilo lipidico, quindi la qualità dei grassi ingeriti, le cellule sono più ricettive a determinati ormoni e migliorano la velocità e l'efficacia con cui si dimagrisce. Infine le proteine, molto importanti, soprattutto in caso di diete ipocaloriche, perché mantengono la massa

magra e dunque non fanno perdere di metabolismo durante il dimagrimento: la massa magra è direttamente proporzionale al nostro metabolismo. In ogni pasto bisognerebbe inserire una quota di carboidrati, una di proteine e una di grassi buoni». Frutta e verdura in abbondanza? «Le verdure sono molto importanti: contengono molte fibre e aumentano il senso di sazietà, abbassando l'indice glicemico. Le fibre rendono l'assorbimento più lento, facendo sì, quindi, che dopo aver mangiato non sopraggiunga subito la fame. Agiscono anche sull'insulina, ormone che tendenzialmente fa prendere peso, evitando che si verifichi un picco insulinico. La frutta si può mangiare ma senza eccessi: contiene fibre e sali minerali, soprattutto quella fresca di stagione, ma contiene anche zuccheri. Il quantitativo consigliabile al giorno? Se parliamo di mele e di pere, meno zuccherine, anche due al giorno; nel caso di banane, pesche o ciliegie è meglio alternare con frutta meno zuccherina, ad esempio abbinando una pesca e una mela, oppure 10-15 ciliegie e una pera. Naturalmente più la frutta è matura più contiene zuccheri, quindi conviene mangiarla un po' più acerba». Foto: Getty

Images Quanto è importante una corretta idratazione? «Molto, perché le cellule lavorano con l'acqua e quando l'organismo è disidratato tende a rallentare anche il metabolismo: le cellule lavorano male quando c'è uno stato di disidratazione. L'acqua aiuta anche a dimagrire: si è visto che un'assunzione adeguata di acqua aiuta a perdere peso e che i soggetti ben idrati tendono a dimagrire più facilmente rispetto a quelli disidratati». Quanta acqua? I classici 1 litro e mezzo o 2 al giorno? «Non c'è nessuno studio che certifichi come quantitativo ideale 1 litro e mezzo o 2 litri. La giusta quantità di acqua al giorno dovrebbe essere 25 ml per kg di peso corporeo: per chi pesa 100 chili, quindi, due litri e mezzo; per chi pesa 70 chili invece 1 litro e 7. Bisogna considerare che l'acqua è presente anche nelle verdure e nella frutta. E ovviamente chi fa attività fisica deve bere anche di più: nello sportivo la disidratazione aumenta la probabilità di infortuni e rallenta il recupero. Parliamo anche di 35 ml per kg di peso corporeo o addirittura 40 ml quando fa molto caldo». Foto: Getty Images La dieta chetogenica promette una remise en forme rapida e duratura. In che consiste e per chi è consigliabile? «La

chetogenica è una dieta dal bassissimo contenuto di carboidrati. C'è tutto un mondo di diete che determinano la chetogenesi, ovvero la formazione di corpi chetonici dovuta al fatto che, in assenza di carboidrati, l'organismo utilizza come fonte di energia i grassi. Le diete chetogeniche sono tantissime, comunque si può dire che in linea generale contano meno di 30 g di carboidrati al giorno, sono iperlipidiche e non iperproteiche: significa che si mangiano molti più grassi rispetto alla norma. La chetogenica non va fatta in autonomia, bisogna essere seguiti da un nutrizionista e in alcuni casi può essere pericolosa. È sconsigliabile in alcuni stati patologici, come nel caso di malattie cardiovascolari, calcoli alla colecisti, calcoli renali, diabete di tipo 1, aritmie, fibrillazioni atriali. Se non si hanno patologie, è consigliata alle persone obese affinché si abbia un dimagrimento un po' più veloce e una diminuzione celere dell'insulino-resistenza, che è una condizione di cui l'obeso soffre molto frequentemente. È consigliata sicuramente nel caso di alcune patologie che riguardano l'autoimmunità, di tiroidite di Hashimoto, alcune forme di psoriasi.

Tendenzialmente, comunque, la dieta chetogenica non va fatta per più di 3 mesi, e nel caso contrario bisogna sempre chiedere al nutrizionista o al proprio medico di riferimento». Si parla molto dei benefici del digiuno sulla salute e addirittura del suo effetto antiaging. Che ne pensa? «Gli studi sul digiuno intermittente sono molti e, anche in questo caso, ci sono molti tipi di digiuno, quelli classici oppure quelli di **Valter Longo**. Si è visto che hanno benefici generali a lungo termine e sulla longevità perché rallentano l'accorciamento dei telomeri, che sono le estremità dei cromosomi implicate nella vecchiaia: il digiuno intermittente ferma o rallenta la diminuzione dei telomeri. Inoltre il digiuno intermittente è un tipo di alimentazione che aiuta il metabolismo perché fa rigenerare e ricostruire in modo adeguato i mitocondri, le centrali elettriche delle nostre cellule. Siccome i mitocondri bruciano i lipidi formando energia, quando sono troppo pochi o malsani il metabolismo non funziona bene. Il digiuno intermittente può essere utile nel ripristinare queste funzionalità metaboliche, aiutando il metabolismo a essere più efficiente. Naturalmente digiuno

intermittente non significa fare 16 ore senza mangiare e poi 8 ore di abbuffate». È il momento dei prodotti "free from", quelli senza uno o più ingredienti, come lieviti, glutine, lattosio, zuccheri aggiunti e così via. Ma sono davvero più salutari di quelli tradizionali? «Assolutamente no. Naturalmente il "senza glutine" è per il celiaco, per chi è intollerante al glutine. Anche in alcune patologie del tratto intestinale diverse dalla celiachia può essere utile eliminare il glutine perché ha una maggiore fermentazione all'interno dell'intestino: quindi chi soffre di colon irritabile può avere benefici dalla diminuzione del glutine, ma senza eliminarlo completamente. Il "senza lievito" non ha fondamento scientifico, se non nel caso di persone con gastrite o reflusso gastroesofageo per cui il lievito è più pesante da digerire: in questo caso, ad esempio, si consiglia di tostare il pane perché così, eliminando l'acqua dall'amido, diventa più digeribile. Il "senza lattosio" non ha benefici se non per chi ha intolleranza al lattosio, fermo restando che in numerose patologie dell'intestino, come ad esempio nella sindrome del colon irritabile, il lattosio è uno zucchero fermentativo, che dunque bisogna

eliminare. Ma non c'è nessuna relazione tra dimagrire ed eliminare il glutine o il lattosio o il lievito». Foto: Getty Images
Ovviamente non c'è da trascurare l'esercizio fisico. Quali attività prediligere? Allenamento aerobico o anaerobico? «Lo sport fa bene tutto. Sicuramente gli sport aerobici (tipo la corsa a media o bassa intensità o il nuoto con determinate frequenze cardiache) aiutano ad aumentare la capillarizzazione degli organi e dei muscoli, a cui arrivano quindi più ossigeno, e sono più efficienti nell'utilizzare grassi, zuccheri e proteine, risultando quindi più utili al dimagrimento. Se però si vuole anche aumentare il metabolismo, vale la pena alternare gli sport aerobici ad attività anaerobiche, come ad esempio l'utilizzo di pesi, bilancieri, manubri. Sicuramente aumentare la massa muscolare significa aumentare il metabolismo, ma l'aumento della massa muscolare non è immediato, ci vogliono mesi e mesi, non si fa dall'oggi al domani. Tra l'altro di solito per ogni chilo di muscolo vengono bruciate solo 13 chilocalorie in più: pertanto, ad esempio, a 2 chili di muscolo in più corrispondono 26 chilocalorie di aumento di metabolismo. L'aumento di massa muscolare altresì

accresce la quantità di mitocondri, che sono sempre le centrali elettriche delle nostre cellule, e dunque l'organismo diventa più efficiente nel bruciare. Non c'è quindi un effetto "wow" nel metabolismo ma c'è sull'efficienza del metabolismo, con cui si bruciano i macronutrienti». Meglio allenarsi la mattina per dare sprint al metabolismo? «Allenarsi a digiuno la mattina può essere utile perché, venendo dal digiuno notturno, l'organismo è già predisposto a bruciare grassi: col digiuno infatti si utilizzano fonti energetiche dai nostri grassi. Se invece si mangia prima di fare attività fisica si tende a bruciare i carboidrati appena mangiati, non si è in lipolisi». Gli integratori sono un supporto utile? «Non esistono dei reali ed efficaci integratori per dimagrire. Possono supportare la perdita di peso, in lieve entità, gli estratti di tè verde, gli estratti di caffè e gli estratti di matè, che vanno ad aumentare la termogenesi del nostro organismo, processo attraverso il quale viene trasformato il grasso in energia termica. Ma questo non ha nessuna efficacia nei confronti di un'alimentazione sbagliata. Esistono degli integratori che aiutano la sensazione di sazietà, come la Garcinia,

che però deve essere utilizzata con una certa concentrazione di estratti secchi, non tutte le Garcinie in commercio sono efficaci. La carnitina, che viene molto pubblicizzata per il suo effetto bruciagrassi, in verità non ha alcuna efficacia nel bruciare i grassi: si è visto che l'unico potere che ha è quello di aumentare la spermatogenesi e dunque la qualità dello sperma dell'uomo». Foto: Getty Images Per chi fa la pausa pranzo in ufficio cosa consiglia per un pasto sano? «Deve sempre contenere una quota di carboidrati, grassi e proteine e una quota di fibre. Ad esempio potrebbe consistere in un'insalata di riso con tonno, verdure e naturalmente un filo di olio evo. O anche un'insalata di pasta. Si potrebbe preparare anche un'insalatona di pollo con pane tostato e un filo di olio evo o un'insalatona di tacchino o tonno, con uova e crostini: soluzioni sane e veloci». Tutto sta a trovare le motivazioni. «Sono importantissime. Il dimagrimento parte dalla testa. Quello che dico sempre è "non esiste il professionista miracoloso né la dieta miracolosa": esistono la tua dieta miracolosa e il tuo professionista miracoloso. Significa che il

cambiamento dipende da se stessi. Il professionista è una persona che accompagna per mano nel percorso, lungo l'obiettivo; la dieta è lo strumento che aiuta ad arrivare ai risultati. Però parte tutto dalla testa. E, che alla base ci siano ragioni estetiche o di salute, devono toccare le corde della anima». alimentazione
dieta fitness

La dieta come terapia per i tumori? Gli studi in corso sembrano confermarne l'efficacia

LINK: <https://ilfattoalimentare.it/dieta-terapia-studi-corso-efficacia-istituto-nazionale-tumori-milano.html>

La dieta come terapia per i tumori? Gli studi in corso sembrano confermarne l'efficacia. Chiara Cammarano 25 Febbraio 2022. Oggi il ruolo della dieta nella terapia oncologica è al centro di molte riflessioni, ma non si tratta di una scoperta recente. Le prime osservazioni sul fatto che le cellule tumorali si avvantaggiano della disponibilità di zucchero per produrre energia risalgono in realtà a oltre un secolo fa. In seguito la questione è riemersa, in un primo momento negli anni Settanta e poi, di nuovo, a partire dal 2010. Solo recentemente, però, sono stati messi in atto progetti di ricerca in fase clinica, che studiano cioè l'impatto di questa dieta ipoglicemizzante (che abbassa i livelli di zuccheri nel sangue) direttamente sulle persone e non in vitro o su modelli animali. L'ipotesi è che, adeguatamente modulata e calibrata, la dieta possa agire come un vero e proprio farmaco. Ed è proprio come un farmaco che all'Istituto nazionale dei tumori di Milano si sta studiando un regime alimentare, definito "di

restrizione calorica severa ciclica". Con questa terminologia scientifica si intende una dieta da fare periodicamente, che dura cinque giorni e deve essere ripetuta ogni tre o quattro settimane, a seconda del percorso terapeutico. La novità principale è che per ogni ciclo di cinque giorni il paziente non deve superare le 1.800 calorie complessive (al massimo 600 il primo giorno e 300 nei quattro giorni successivi). Si tratta di un regime molto rigido, equiparabile a in vero e proprio digiuno, durante il quale i pazienti sono comunque sostenuti in caso di necessità "Si tratta di un regime molto rigido, una sorta di effettivo digiuno - spiega Filippo de Braud, ordinario di Oncologia medica e direttore della Scuola di specialità di Oncologia medica all'Università di Milano e direttore del dipartimento e della divisione di oncologia medica dell'Istituto nazionale dei tumori di Milano -, ma è proprio la reazione allo shock metabolico a determinare nei pazienti l'attivazione e l'aumento delle cellule del sistema immunitario che hanno un ruolo importante nel riconoscere e uccidere

le cellule tumorali. Inoltre, questa dieta determina un abbassamento dell'infiammazione generale dell'organismo e, anche se non è semplice seguirla, i pazienti coinvolti nelle sperimentazioni sono ben motivati e possono contare su un team sempre a disposizione per risolvere e affrontare ogni difficoltà". Non è però la prima volta che sentiamo parlare del 'digiuno' impiegato come terapia oncologica, il più noto tra i precedenti di questo tipo di approccio è stato Valter Longo, il cui ultimo libro Il cancro a digiuno, ha suscitato anche qualche perplessità. "La nostra proposta è diversa da quella di Longo - sottolinea de Braud -, in primo luogo perché stiamo parlando di una terapia somministrata in maniera personalizzata da un team che segue costantemente il paziente oncologico. Inoltre, nel nostro caso, si tratta di un digiuno vero e proprio, visto che le calorie che possono essere assunte sono circa la metà di quelle dello schema di Valter Longo. Le calorie assunte dai nostri pazienti, poi, non sono derivate da kit di prodotti liofilizzati e pronti, che si compra in farmacia,

ma da cibi naturali, scelti e preparati dal paziente stesso in base ai suoi gusti e alle sue esigenze". Nei giorni di dieta, in cui si assumono al massimo 300 calorie, oltre alle verdure verdi è previsto il consumo di un cucchiaino d'olio d'oliva e di 30 gr di frutta secca. In pratica, nei quattro giorni di dieta più stretta, i pazienti, che sono esclusivamente malati oncologici seguiti dall'Istituto dei tumori di Milano, non hanno alcuna restrizione sui liquidi, anzi consigliati, e possono mangiare quasi esclusivamente verdure a foglia verde e zucchine, condite con un cucchiaino di olio d'oliva e accompagnate da 30 grammi di frutta secca. Il tutto senza limitazioni sul sale, che deve anzi essere consumato per scongiurare il rischio di crisi ipotensive. "Le quantità di vegetali sono libere - prosegue de Braud -, perché si tratta di alimenti con pochissime calorie. Poi ciascuno si può regolare in base alle esigenze e ai gusti personali". La prima fase di studio clinico, che si è conclusa alla fine dello scorso anno, aveva l'obiettivo di valutare la sicurezza e la fattibilità di questa dieta e i risultati definitivi sono stati pubblicati su *Cancer Discovery* nel mese di gennaio. La dieta è stata sperimentata su 102

pazienti in combinazione con terapie antitumorali standard e solo uno dei pazienti coinvolti ha deciso di abbandonare il progetto dopo il primo ciclo. "Nei rimanenti 101, con diversi tipi di tumore e trattati con terapie antitumorali concomitanti - illustra de Braud -, il digiuno ciclico ha determinato notevoli cambiamenti metabolici sistemici. In particolare si è registrata una diminuzione della glicemia e dell'insulina nel sangue, con un aumento dei corpi chetonici nei pazienti più robusti e degli amminoacidi nei pazienti più magri. Le analisi condotte hanno rivelato che la dieta rimodella profondamente l'immunità antitumorale e nell'arco di quattro cicli il peso dei pazienti si stabilizza". Le analisi fatte finora hanno dimostrato che la dieta riduce la glicemia e l'insulina nel sangue e rimodella profondamente l'immunità antitumorale. I risultati ottenuti hanno così posto le basi per le fasi successive degli studi clinici, volti a studiare l'efficacia antitumorale della dieta in combinazione con trattamenti antineoplastici standard. "È in fase conclusiva un secondo studio con altri 100 pazienti per valutare l'efficacia di un ciclo di restrizione calorica prima dell'intervento chirurgico di asportazione

del tumore - chiarisce de Braud -. Abbiamo inoltre coinvolto in un ulteriore studio le prime 30 pazienti con tumore alla mammella triplo-negativo, il più difficile da curare. Gli esiti ottenuti finora sono molto favorevoli e la sperimentazione su questo tipo di pazienti sarà ampliata fino a raggiungere 100 persone". Il lavoro prosegue e sono in fase di attivazione altri due studi, il primo con l'obiettivo di trovare quali tipologie di tumore potrebbe beneficiare maggiormente di quest'approccio e il secondo per studiarne gli effetti sul microcitoma (tumore al polmone delle piccole cellule), in combinazione con chemio e immunoterapia. "Non abbiamo alcuna difficoltà nel reclutare volontari per la sperimentazione - conclude de Braud -, riceviamo anzi anche richieste che non possiamo accogliere. È importante sottolineare che siamo ancora in una fase sperimentale e che non siamo di fronte a una terapia standard. Quello che stiamo vedendo finora, però, è un'ottima, per alcuni versi sorprendente, reazione da parte dei pazienti, che in alcuni casi tollerano anche meglio la chemioterapia e riescono persino a svolgere attività fisica, sempre

raccomandata, durante il periodo di dieta". © Riproduzione riservata; Foto: AdobeStock, iStock, Fotolia Il Fatto Alimentare da 12 anni pubblica notizie su: prodotti, etichette, pubblicità ingannevoli, sicurezza alimentare... e dà ai lettori l'accesso completamente gratuito a tutti i contenuti. Sul sito non accettiamo pubblicità mascherate da articoli e selezioniamo le aziende inserzioniste. Per andare avanti con questa politica di trasparenza e mantenere la nostra indipendenza sostieni il sito. Dona ora!
Roberto La Pira Dona ora
Chiara Cammarano

Obesità? Non è solo colpa del cibo spazzatura, ma anche della disinformazione

LINK: <https://startupitalia.eu/74255-20220421-obesita>

Obesità? Non è solo colpa del cibo spazzatura, ma anche della disinformazione. A lanciare il monito è **Valter Longo**, Professore di Biogerontologia, che lamenta la mancanza di investimenti in prevenzione e formazione dei professionisti. Eppure la letteratura e in particolare un recente studio conferma ancora una volta che uno stile alimentare adeguato può allungare l'aspettativa di vita anche di 13 anni. A lanciare il monito è **Valter Longo**, Professore di Biogerontologia, che lamenta la mancanza di investimenti in prevenzione e formazione dei professionisti. Eppure la letteratura e in particolare un recente studio conferma ancora una volta che uno stile alimentare adeguato può allungare l'aspettativa di vita anche di 13 anni. Science Tech Cristina Tognaccini 27 mag 2022 Tags: Iscriviti alla newsletter di SI Info, networking, best practice sull'innovazione digitale in Italia. Inviando il form acconsenti al trattamento dei dati personali. Iscriviti. Non è (solo) colpa del "cibo spazzatura" se circa il 50% degli adulti e il 30% dei bambini e adolescenti di

tutto il pianeta è sovrappeso e l'obesità rappresentano una gravissima emergenza mondiale per la salute pubblica, ma anche e soprattutto della disinformazione e della mancanza di un sistema adeguato di prevenzione. A lanciare il monito è **Valter Longo**, Professore di Biogerontologia e Direttore dell'Istituto di Longevità alla University of Southern California - Davis School of Gerontology di Los Angeles che nel 2017 ha dato vita alla Fondazione che porta il suo nome, per portare avanti attività di ricerca e cura in relazione alle problematiche legate all'alimentazione. Prendendo come punto di riferimento i regimi alimentari dei cluster di popolazione più longevi e cercando di diffondere una corretta cultura del cibo. Un servizio pubblico di nutrizione "Tutti parlano di prevenzione ma nessuno investe in tal senso" spiega Longo. "È come parlare di educazione senza mettere a disposizione dei cittadini una scuola pubblica con insegnanti. Quello che servirebbe - continua il biogerontologo, che in Italia dirige il programma di

ricerca di Longevità e Cancro presso l'Istituto di Oncologia Molecolare IFOM di Milano - e che abbiamo proposto anni fa al governo italiano senza successo, sono nutrizionisti che a partire dai 2-3 anni di età seguono il cittadino, portandolo o mantenendolo sul peso corretto. Perché nel corso della vita ci sono 5-6 fasi in cui un'adeguata nutrizione previene obesità, malattie e decessi". Disinformazione. Invece stando alla situazione attuale, non solo non esiste un servizio simile, ma scarseggiano anche le conoscenze tra le figure di riferimento. Longo spiega infatti di essersi accorto, osservando cosa mangiano i bambini italiani, che neanche i pediatri erano a conoscenza del fatto che oggi la quantità di proteine assunte supera di 3-4 volte il livello raccomandato dalle stesse società pediatriche. "La maggior parte delle persone pensa che le proteine siano sane e facciano bene, negli Stati Uniti come in Italia" spiega l'esperto. "Oppure pensano di fare la dieta mediterranea ma mangiano troppo amidi". Un problema che, ricorda il biogerontologo, interessa

sia bambini sia adulti che mangiano troppi amidi e troppe proteine, elementi che sono entrambi al centro dell'accelerazione dell'invecchiamento. "C'è ancora tanta confusione su quale sia la dieta corretta e gli alimenti giusti" aggiunge. La situazione italiana L'Italia non è da meno con circa 25 milioni di persone che hanno problemi di eccesso di peso. Lo riporta il report italiano realizzato da IBDO Foundation in collaborazione con ISTAT, "Italian Obesity Barometer Report 2019", secondo cui la metà degli italiani è in sovrappeso e un cittadino su dieci è obeso. Un problema che riguarda anche i più piccoli, con quattro bambini su dieci in sovrappeso o obesi (il 42% dei bambini e il 38% delle bambine). Dopo quelli di Cipro, i giovani italiani sono i più sovrappeso d'Europa, allo stesso livello di Grecia e Spagna, nonché degli Stati Uniti. "L'Italia presenta livelli di obesità e sovrappeso meno allarmanti rispetto agli altri paesi europei per la popolazione adulta, ma nell'età evolutiva la diffusione dell'eccesso di peso raggiunge proporzioni ancora troppo elevate, nonostante negli ultimi anni si sia registrata una lieve riduzione" riporta l'edizione 2020 dello stesso report.

"Nei bambini il problema è più grave - continua Longo - indica che c'è qualcosa che non va anche negli adulti e condanna loro per via del sistema, a cambiamenti negativi che avranno un peso nella loro vita. Nel libro 'La longevità inizia da bambini' riportiamo che un bambino costantemente in sovrappeso dai 7 ai 18 anni ha quattro volte il rischio di sviluppare il diabete nella vita. È una delle tante condanne oltre a quella psicologica. La Fondazione nasce proprio per fare educazione alimentare in bambini e adulti e prevenire malattie prevenibili". Cambiare alimentazione per vivere di più E in effetti, come conferma anche un recente studio pubblicato su Plos Medicine modifiche nella dieta - soprattutto se intraprese da giovani - possono allungare l'aspettativa di vita. In particolare, secondo la ricerca, una donna che inizia a mangiare in modo ottimale all'età di 20 anni, potrebbe aumentare la sua durata di vita di poco più di 10 anni, un uomo di 13 anni. Dopo i 60 anni invece, una dieta più sana potrebbe allungare la vita di otto e nove anni per donne e uomini rispettivamente. E addirittura ci sarebbe tempo fino agli ottant'anni per trarre vantaggio da uno stile alimentare a base

vegetale che potrebbe anche far guadagnare circa 3,5 anni di vita in più. Per arrivare a queste conclusioni, i ricercatori hanno creato un modello di cosa potrebbe accadere alla longevità di un uomo o di una donna se sostituisse una "dieta tipica occidentale" incentrata sulla carne rossa e sugli alimenti trasformati con una "dieta ottimizzata" incentrata sul consumo di meno carne rossa e lavorata e più frutta e verdura, legumi, cereali integrali e noci. La stessa dieta della longevità raccomandata da Longo da diverso tempo. Un processo lento Mangiare meglio insomma riduce il rischio di malattie croniche e morte prematura e di conseguenza aumenta l'aspettativa di vita. Un concetto ormai noto, ma che non tutti ancora seguono come mantra. "Modificare lo stile alimentare è un processo lento" conclude Longo. "Oggi circa il 60% della popolazione non fuma, ma sono serviti trent'anni per raggiungere questo obiettivo. Immagino che anche per la dieta serviranno anni prima che la maggior parte della popolazione capisca quale sia lo stile di vita ideale per vivere meglio e più a lungo e si sposti verso queste raccomandazioni". Foto in alto: Cal e b

Oquendo da Pexels

La proprietà intellettuale è riconducibile alla fonte specificata in testa alla pagina. Il ritaglio stampa è da intendersi per uso privato

Alla ricerca dell'eterna giovinezza: spopolano startup e ricerche sulla longevità

LINK: <https://startupitalia.eu/74153-20220220-alla-ricerca-delleterna-giovinezza-spopolano-startup-e-ricerche-sulla-longevita>



Alla ricerca dell'eterna giovinezza: spopolano startup e ricerche sulla longevità Una delle più note e recenti è Altos Labs, sostenuta da importanti nomi come Jeff Bezos, Yuri Milner, e Shin'ya Yamanaka, premio Nobel per la Medicina nel 2012. E se al momento ringiovanire il nostro corpo è ancora fantascienza, qualche piccolo obiettivo potrebbe essere perseguibile Una delle più note e recenti è Altos Labs, sostenuta da importanti nomi come Jeff Bezos, Yuri Milner, e Shin'ya Yamanaka, premio Nobel per la Medicina nel 2012. E se al momento ringiovanire il nostro corpo è ancora fantascienza, qualche piccolo obiettivo potrebbe essere perseguibile Science Tech Cristina Tognaccini 23 feb 2022 Tags: #SALUTE #STARTUP Iscriviti alla newsletter di SI Info, networking, best practice sull'innovazione digitale in Italia. Inviando il form acconsenti al trattamento

dei dati personali Iscriviti Quello dell'eterna giovinezza è forse il sogno più ambito di sempre, un mito che gli esseri umani perseguono da secoli e a cui - a quanto pare - non accennano a rinunciare. Certo cambiano i tempi e anziché cercare il Sacro Graal l'obiettivo oggi è scovare un sistema che permetta alle nostre cellule di tornare giovani. O almeno questo è lo scopo di Altos Labs, una delle tante startup che stanno sorgendo in California sostenuta però da molti fra i più noti nomi del momento. A iniziare da Jeff Bezos e Yuri Milner, il miliardario che ha fatto parte della sua fortuna con Facebook e Mail.ru, per finire con scienziati del calibro di Shin'ya Yamanaka, premio Nobel per la Medicina nel 2012 per i suoi studi sulla riprogrammazione cellulare, che sarà parte della startup della Silicon Valley pur senza essere pagato e guiderà lo scientific

advisory board di Altos. Oltre a lui nella squadra saranno coinvolti Juan Carlos Izpisua Belmonte che ha previsto che l'arco di vita umano può essere allungato di 50 anni. Steve Horvath, professore di Ucla e sviluppatore dell'"orologio biologico" che può misurare in modo accurato l'invecchiamento. Il tutto per inseguire una tecnologia per la riprogrammazione biologica per ringiovanire le cellule in laboratorio. Usare l'epigenetica per riprogrammare le cellule "La company non ha rilasciato molte informazioni su cosa ha in mente di fare, ma credo che l'idea sia utilizzare l'epigenetica per riprogrammare le cellule che sono vecchie o che non funzionano più bene e ringiovanirle" spiega **Valter Longo**, professore di biogerontologia e Direttore dell'Istituto sulla Longevità a USC (University of Southern California) - Davis School of Gerontology di Los Angeles. "In particolare l'idea è di orchestrare quei

fattori che regolano l'espressione genica e che sono in grado di riattivare geni non più attivi e/o bloccare geni che sono attivi e non dovrebbero esserlo". Disfunzioni che si verificano con l'invecchiamento e che il team di Altos Labs mira a invertire. Un obiettivo forse raggiungibile per un gruppo di cellule specifico (per esempio i cardiomiociti del cuore o gli epatociti del fegato), più complicato quando si parla dell'intero organismo come precisa Longo: "Il problema è far ringiovanire tutte le cellule del corpo in modo coordinato, senza effetti collaterali, come per esempio l'insorgenza di cellule tumorali. Probabilmente in futuro sarà più facile ottenere e usare un cuore artificiale" aggiunge il biogerontologo che in Italia dirige il programma di ricerca di Longevità e Cancro presso l'Istituto di Oncologia Molecolare IFOM di Milano. Un'esplosione di startup Fantascienza insomma, ma neanche troppo. Nei prossimi dieci-trenta anni infatti qualcosa potrebbe cambiare davvero secondo Longo. Sia per la velocità del movimento della bioingegneria che porterà forse in un tempo neanche tanto lontano a sostituire un arto o un organo non funzionante con un

sostituto artificiale (che in parte già si fa). Sia per il perfezionamento di tecniche come la nutrizione, ampiamente studiata dal team di Longo, che permette di avviare i processi di riparazione intrinseci della cellula per farla ringiovanire. D'altra parte le startup attive in questo campo non si contano nemmeno più, soprattutto in California, vera e propria patria della longevità. Un'altra ben nota società è Calico, fondata nel 2013 a San Francisco, da Google e Arthur D. Levinson con l'obiettivo di combattere l'invecchiamento e le patologie correlate. Anche gli investimenti sono aumentati notevolmente nell'ultimo decennio e di conseguenza le conoscenze e ricerche nel settore. Le cellule senescenti Non è un caso che qualche anno fa i National institutes of health (Nih) abbiano creato un dipartimento dedicato alla ricerca sull'invecchiamento, con l'assunto che sia il fattore comune alla base di malattie come l'Alzheimer, il cancro e il diabete le malattie cardiovascolari (per cui "curando" l'invecchiamento, si potrebbe arrivare a una terapia universale per tutte queste malattie). In aumento anche gli scienziati attivi nel campo. Per citarne una, Judith Campisi

biogerontologa del Buck Institute for Research on Aging, ampiamente conosciuta per le sue ricerche su come le cellule senescenti influenzano l'invecchiamento e il cancro. Si tratta di cellule vecchie, non più in grado di svolgere la propria azione né di autoeliminarsi, che restano nell'organismo causando infiammazione e innescando altre patologie. Gli scienziati le definiscono anche cellule "zombie" perché possono danneggiare le cellule vicine trasformando anch'esse in senescenti e diffondendo l'infiammazione in tutto il corpo. Proprio le cellule senescenti sono il target di alcune nuove molecole che mirano ad eliminarle o evitare che le cellule diventino senescenti. Foto Pexels: Lucas Pezeta. In alto, Pexels: Chevanon Photography Obiettivi realizzabili (e meno) "L'idea di Altos Labs è riprogrammare il corpo umano per vivere fino a 300 anni - aggiunge Longo - e questo sarà difficile. Ma credo che riparare un organo danneggiato sia un obiettivo più realistico, forse già entro un decennio". D'altra parte del team fa parte Yamanaka ben noto per essere riuscito a riprogrammare cellule specializzate - come quelle della pelle o del fegato - facendole tornare "bambine" in uno stato in

cui possono ancora diventare qualsiasi cellula del corpo umano. "Yamanaka ha lavorato a questa ricerca con l'idea di partire da una cellula somatica e trasformarla in una cellula staminale o embrionica e poi riprodurre l'organo di un paziente che così non verrà rigettato" racconta Longo. "Questa era l'idea di partenza che sarà anche un obiettivo della compagnia probabilmente. Difficile invece sfruttare la tecnica per ringiovanire tutto il corpo senza effetti collaterali né a breve né a lungo termine. Soprattutto considerando che si avrebbe a che fare con persone sane". L'indicatore di longevità Intanto i tasselli del puzzle della longevità continuano a sommarsi e uno degli ultimi l'ha messo il team di Longo individuando una sorta di indicatore della longevità. "È anche uno degli obiettivi di Altos - commenta Longo - perché come si fa a misurare se e di quanto ringiovaniscono le persone?". Di recente il ricercatore italiano e il suo gruppo hanno pubblicato un lavoro in cui dimostrano che un determinato range dell'IGF-1 (Insulin-like growth factors 1, una proteina coinvolta in molteplici funzioni tra cui la stimolazione della proliferazione cellulare),

pari a 120-160 ng/ml - è associato a una minor mortalità e dovrebbe essere mantenuto tale se vogliamo vivere a lungo e in buona salute. "Avere valori dell'IGF-1 entro questi parametri è l'ideale" conclude il biogerontologo. "Se sono troppo alti si può correggere con alimentazione, se troppo bassi potrebbe esserci qualcosa che non sta funzionando bene nell'organismo, come un'infezione sistemica". Il test è veloce, economico e potrebbe farlo qualunque medico nel proprio ambulatorio. E se per adesso sono ancora pochi quelli attenti all'invecchiamento fra qualche anno potrebbe magari prescriverlo come un banale controllo della glicemia o del colesterolo.

Gioinezza anche in età avanzata grazie all'intelligenza artificiale e alla sanità digitale

LINK: <https://www.foggiatoday.it/salute/meeting-longevity-exponential-technologies-nicola-marino-camera-deputati.html>



Gioinezza anche in età avanzata grazie all'intelligenza artificiale e alla sanità digitale Il meeting internazionale è promosso dal gruppo di ricerca svizzero Women's Brain Project con il supporto dell'Onorevole Niccolò Invidia. Tra i partecipanti, ci sarà anche il foggiano Nicola Marino, in qualità di consulente politico in materia di sanità digitale FoggiaToday 08 giugno 2022 13:04 Condividi 'Human Longevity + Exponential Technologies' è il titolo dell'importante convegno in programma il prossimo 17 giugno presso la Sala del Refettorio della Camera dei Deputati. Il meeting internazionale è promosso dal gruppo di ricerca svizzero Women's Brain Project con il supporto dell'Onorevole Niccolò Invidia. Tra i partecipanti, ci sarà anche il foggiano Nicola Marino, in qualità di consulente politico in materia di sanità digitale e membro del gruppo di ricerca svizzero Women's

Brain Project, il quale modererà l'intera sessione dei lavori. Nello specifico, l'incontro verterà sulla longevità e la qualità della vita e i cambiamenti che questi due fattori hanno subito negli ultimi decenni: "L'aspettativa di vita è aumentata di tre decenni dalla metà del ventesimo secolo. Tuttavia, la qualità della vita non ha seguito parallelamente questa ascesa. Fattori sociali, demografici, ambientali, sanitari, ma anche il recente impatto della pandemia da COVID-19 o le ripercussioni dirette ed indirette dei conflitti globali, si ripercuotono sull'invecchiamento della persona. Un concetto nuovo, quello di valutare e tutelare la reale età delle nostre cellule, organi ed apparati, ovvero l'età biologica, che può discostarsi notevolmente dall'età anagrafica", spiega a FoggiaToday il dott. Marino. "Una delle più importanti sfide del settore emergente della "longevità"

- aggiunge Marino - è quella di rallentare i processi di invecchiamento cellulare e garantire una "gioinezza" psico-fisica sino ad età avanzata. Oggi è possibile, grazie anche all'applicazione delle più recenti tecnologie nel settore medico, come l'intelligenza artificiale e gli strumenti di sanità digitale". Nel dettaglio, oltre alla neuroscienziata Antonella Chadha Santuccioni (CEO Women's Brain Project e CMO Altoida), parteciperanno al meeting anche uno dei massimi esperti al mondo in tema di longevità, come Alex Zhavoronkov (CEO InSilico Medicine), il direttore del Longevity Institute della University of Southern California Prof. **Valter Longo**, l'investitore e visionario Sergey Young (Founder Longevity Vision Fund), l'Amministratore delegato di Lundbeck Italia Tiziana Mele e, con loro, l'ex Presidente del Consiglio Giuseppe Conte. © Riproduzione riservata

La dieta della longevità per prevenire invecchiamento e malattie

LINK: <https://altraeta.it/la-dieta-della-longevita-per-prevenire-invecchiamento-e-malattie/>



La dieta della longevità per prevenire invecchiamento e malattie 24 Maggio 2022 Home > Magazine > Salute e benessere > La dieta della longevità per prevenire invecchiamento e malattie "Fa che il cibo sia la tua medicina e che la tua medicina sia il cibo", ammoniva Ippocrate già nel 440 a.C.: la qualità e la frequenza degli alimenti che consumiamo influenza il mantenimento del nostro stato di salute o malattia, ad oggi lo attestano numerose evidenze. La Dieta della Longevità, descritta nell'ultimo articolo di **Valter Longo**, direttore del Programma di Ricerca su Longevità e Cancro presso Ifom di Milano, pubblicato sulla prestigiosa rivista scientifica americana Cell, è frutto di anni di studi che prendono in considerazione vari aspetti dell'alimentazione di diverse specie viventi. L'articolo, firmato assieme a Rozalyn Anderson del Dipartimento di Medicina della University of Wisconsin-Madison,

scienziata famosa per i suoi studi di nutrizione e longevità nelle scimmie, può essere letto integralmente su www.cell.com. Sono stati analizzati diversi approcci, come la restrizione delle calorie totali, la dieta chetogenica ricca di grassi e povera di carboidrati, le diete vegetariane e vegane e la dieta mediterranea. Una lieve restrizione calorica è efficace nel promuovere la longevità poiché agisce favorendo dei processi di rigenerazione e protezione nell'organismo, gli stessi legati al meccanismo del digiuno, che ci aiutano a prevenire le malattie croniche quali diabete, malattie cardiovascolari e tumori. La dieta chetogenica e altre diete a basso apporto di carboidrati non risultano essere più efficaci nel regolare l'indice di massa corporea rispetto ad una dieta bilanciata con una lieve restrizione calorica, oltre ad essere anche associate ad una vita più

breve e un rischio più elevato di malattie. Infine, le diete vegane risultano essere benefiche nel contrastare l'invecchiamento e le malattie, ma non al pari di una dieta vegetariana o pescetariana, poiché queste ultime riescono allo stesso tempo a prevenire il rischio di fratture ossee conseguente ad un'aumentata fragilità, comune nella maggior parte dei soggetti vegani. Sono state poi valutate le diverse forme di digiuno: il digiuno intermittente sembrerebbe avere effetti benefici, ma non risulta essere migliore rispetto a una lieve restrizione calorica per ridurre peso e grasso corporeo o fattori di rischio associati a malattie; a parità di efficacia, aderenza e rischio di effetti collaterali, un digiuno quotidiano di 12-13 ore sembra quindi essere il compromesso ideale. In aggiunta a ciò, la dieta minima digiuno periodica sta emergendo come

alternativa al digiuno intermittente, poiché può essere applicato solo poche volte all'anno per le persone relativamente sane o associato alle terapie farmacologiche per il trattamento di alcune malattie quali il cancro. Proteine e zuccheri, in particolare, causano un aumento dei livelli e attività di alcuni ormoni, fattori e meccanismi genetici associati all'accelerazione dell'invecchiamento e/o patologie legate all'età in diversi organismi a partire dai lieviti fino all'uomo. La Dieta della Longevità prevede una selezione di specifici componenti della dieta con un'attenzione rispetto a età, sesso e condizione di salute: rappresenta perciò un valido strumento aggiuntivo ai trattamenti standard e una misura preventiva sullo sviluppo di malattie e mantenimento dello stato di salute in età avanzata. I pilastri su cui essa si basa sono: un apporto medio-alto di carboidrati complessi principalmente da legumi, cereali integrali e verdure, e grassi buoni come noci, olio di oliva e salmone, e una quantità di proteine prevalentemente di origine vegetale limitata, ma sufficiente (da modulare in termini quali-quantitativi nel caso di soggetti sopra i 65 anni o nel bambino) un digiuno notturno quotidiano

di 12-13 ore intervallato da dei cicli annuali di dieta mima digiuno della durata di 5 giorni, la cui frequenza va regolata caso per caso.

Dodici ore di digiuno al giorno e 2 alimenti chiave: ecco la dieta della longevità

LINK: <https://www.brevenews.com/2022/05/04/dodici-ore-di-digiuno-al-giorno-e-2-alimenti-chiave-ecco-la-dieta-della-longevita/>

Dodici ore di digiuno al giorno e 2 alimenti chiave: ecco la dieta della longevità. La dieta della longevità con un approccio basato su vari aspetti, che vanno dalla composizione degli alimenti, alle calorie assunzione, alla durata e alla frequenza dei periodi di digiuno. È la teoria di **Valter Longo** della USC Leonard Davis School of Gerontology. L'esperto sta dedicando la propria vita agli studi sulla longevità e sulla nutrizione per raggiungere il traguardo di una vita longeva e in salute. In una nuova revisione della letteratura, appena pubblicata su Cell, effettuato in collaborazione con Rozalyn Anderson dell'Università del Wisconsin, Longo e Anderson hanno esaminato centinaia di studi sulla nutrizione, le malattie e la longevità negli animali da laboratorio e nell'uomo e li hanno combinati con i propri studi sui nutrienti e sull'invecchiamento. L'analisi, riportata da Agi, ha incluso diete popolari come la restrizione delle calorie totali, la dieta chetogenica ricca di grassi e povera di carboidrati, le diete vegetariane e vegane e la dieta mediterranea. Abbiamo esplorato il

legame tra nutrienti, digiuno, geni e longevità in specie a vita breve e abbiamo collegato questi collegamenti a studi clinici ed epidemiologici su primati e umani, compresi i centenari, ha detto Longo. "Adottando un approccio multisistema e multipilastro basato su oltre un secolo di ricerca, possiamo iniziare a definire una dieta di longevità che rappresenti una solida base per la raccomandazione nutrizionale e per la ricerca futura". Dieta della longevità: dodici ore di digiuno al giorno e 2 alimenti chiave L'articolo includeva anche una revisione di diverse forme di digiuno, tra cui una dieta a breve termine che imita la risposta al digiuno del corpo, il digiuno intermittente (frequente e a breve termine) e il digiuno periodico (due o più giorni di digiuno o diete che imitano il digiuno più di due volte al mese). Oltre a esaminare i dati sulla durata della vita da studi epidemiologici, il team ha collegato questi studi a specifici fattori dietetici che influenzano diversi percorsi genetici di regolazione della longevità condivisi da animali e esseri umani che

influenzano anche i marcatori di rischio di malattia, inclusi i livelli di insulina, proteina C-reattiva, insulina -come il fattore di crescita 1 e il colesterolo. I risultati sostengono che le caratteristiche chiave della dieta ottimale sembrano essere l'assunzione di carboidrati da moderata ad alta da fonti non raffinate, proteine basse ma sufficienti da fonti in gran parte di origine vegetale e grassi vegetali sufficienti per fornire circa il 30% del fabbisogno energetico. Idealmente, i pasti della giornata dovrebbero avvenire tutti entro una finestra di 11-12 ore, consentendo un periodo giornaliero di digiuno, e un ciclo di 5 giorni di una dieta a digiuno o che imita il digiuno ogni 3-4 mesi può anche aiutare a ridurre la resistenza all'insulina, pressione sanguigna e altri fattori di rischio per le persone con aumentato rischio di malattie, ha aggiunto Longo. Dieta della longevità, la formula ideale Il ricercatore americano ha descritto come potrebbe essere la dieta per la longevità nella vita reale: "Molti legumi, cereali integrali e verdure; pesce;

niente carne rossa o carni lavorate e carni bianche molto basse; basso contenuto di zuccheri e cereali raffinati; discreta quantità di noci e olio d'oliva e un po' di cioccolato fondente. Il prossimo passo nella ricerca sulla dieta della longevità sarà uno studio su 500 persone che si svolgerà nel sud Italia, ha detto Longo. La dieta della longevità presenta somiglianze e differenze con le diete in stile mediterraneo spesso analizzate nelle zone blu di super invecchiamento, inclusa la Sardegna il Cilento, in Italia; Okinawa, Giappone; e Loma Linda, California. Le diete comuni in queste comunità note per un numero elevato di persone di età pari o superiore a 100 anni sono spesso in gran parte a base vegetale o a base di pesce e sono relativamente povere di proteine. La dieta della longevità messa a punto da Longo rappresenta un'evoluzione di queste diete centenarie, ha spiegato, che aggiunge la raccomandazione di limitare il consumo di cibo a 12 ore al giorno e di avere diversi brevi periodi di digiuno ogni anno (fonte: Agi).

Alla Camera dei Deputati la longevità e il benessere cognitivo al centro del dibattito

LINK: <https://citymilano.com/2022/06/21/alla-camera-dei-deputati-la-longevita-e-il-benessere-cognitivo-al-centro-del-dibattito/>

Alla Camera dei Deputati la longevità e il benessere cognitivo al centro del dibattito by redazione 21 Giugno 2022 Venerdì 17 giugno, presso la Camera dei Deputati, si è tenuto un convegno che, per la prima volta nelle istituzioni italiane, ha riunito le eccellenze del settore a livello nazionale e internazionale per dibattere sul tema della longevità e del potenziamento cognitivo. L'evento è stata un'occasione per discutere sulle più recenti tecnologie nel settore medico, come l'intelligenza artificiale, le nanotecnologie, gli strumenti di sanità digitale e la dieta, con l'obiettivo di colmare il divario tra 'età anagrafica' ed 'età biologica' raggiungendo per tutti un benessere collettivo. Il dibattito ha messo in evidenza l'importanza di introdurre le tematiche a livello politico per evidenziare le policies più efficaci e agevolare la diffusione delle tecnologie e dei protocolli sanitari in grado di allungare la vita, renderla qualitativamente migliore. In questo senso è emersa l'esigenza di rendere accessibili a tutti le conquiste in campo longevity e potenziamento

cognitivo, anche con l'aiuto dell'Unione Europea. L'incontro, promosso dal deputato Niccolò Invidia con l'organizzazione Women's Brain Project, nella figura del Dott. Nicola Marino, che ha moderato l'evento, ha coinvolto numerose personalità. Dalla neuroscienziata Antonella Chadha Santuccione, ceo Women's Brain Project e cmo Altoida, passando per Alex Zhavoronkov, ceo InSilico Medicine, al Prof. **Valter Longo**, direttore del Longevity Institute della University of Southern California. E ancora Sergey Young, Founder Longevity Vision Fund, Tiziana Mele, Amministratore delegato di Lundbeck Italia e l'ex Presidente del Consiglio Giuseppe Conte. L'articolo Alla Camera dei Deputati la longevità e il benessere cognitivo al centro del dibattito è tratto da Forbes Italia.

Tumore al seno: dieta mima digiuno e terapia farmacologica efficaci

LINK: <https://www.corrierenazionale.it/2022/10/12/tumore-al-seno-dieta-mima-digiuno-e-terapia-farmacologica-efficaci/>

Tumore al seno: dieta mima digiuno e terapia farmacologica efficaci
Tumore al seno triplo negativo: in esperimenti di laboratorio l'abbinamento della "dieta mima digiuno" a una terapia farmacologica mirata è efficace nell'indurre la regressione tumorale. Il tumore al seno è considerato la seconda principale causa di morte nelle donne in tutto il mondo. Una donna su otto sviluppa un tumore al seno durante la propria vita e il rischio aumenta con l'età. I tumori triplo negativi (TNBC), ovvero quelli che non presentano recettori per fattori di crescita, sono circa il 15% dei tumori mammari e vengono considerati i più aggressivi e difficili da curare. Chemioterapia, radioterapia e immunoterapia risultano essere gli unici trattamenti efficaci per la terapia dei TNBCs; tuttavia, queste opzioni danno anche importanti effetti collaterali e non prevenendo la formazione di recidive che sono considerate la causa principale di mortalità per questo tipo di tumore. Inoltre le cellule tumorali di TNBC sono in grado di sviluppare facilmente una resistenza ai farmaci a

causa della presenza di cellule tumorali staminali (CSCs). Queste sono una sottopopolazione di cellule tumorali molto resistenti ai trattamenti, hanno un ruolo fondamentale nel processo di iniziazione e progressione tumorale e promuovono la formazione di recidive. In p a s s a t o i l laboratorio "Longevità & Cancro" . guidato da **Valter Longo** in IFOM aveva dimostrato che la "dieta mima digiuno" (DMD) rende la chemioterapia più efficace contro il tumore alla mammella triplo negativo, ma questo abbinamento non risultava ancora sufficiente a bloccare o far regredire il tumore. "Pertanto - spiega Longo - in questa nuova ricerca ci siamo focalizzati sulla ricerca di una terapia diversa e più mirata, che fosse non tossica e in grado di eliminare anche le CSCs. Grazie al lavoro di Giulia Salvadori, sostenuto anche grazie a una borsa di studio AIRC, abbiamo scoperto che le cellule staminali all'interno del tumore sono molto sensibili alla riduzione dei livelli di zucchero causata dalla DMD". I risultati sono stati ottenuti in topi di laboratorio, nei quali si è cercato di

ricostruire con due simulazioni diverse ciò che accade nel TNBC umano. I dati raccolti mostrano che la DMD, abbassando i livelli di glucosio, riduce sia il numero delle cellule staminali tumorali sia la loro capacità di crescere. Alla luce di questi risultati, in collaborazione con Claudio Vernieri e Riccardo Lobefaro all'Istituto Nazionale Tumori, sono state effettuate indagini retrospettive su 81 pazienti caratterizzate da TNBC metastatico che hanno evidenziato che le pazienti con livelli di zuccheri nel sangue più bassi hanno avuto una sopravvivenza maggiore rispetto a pazienti con più alti livelli di glicemia". "Tuttavia - prosegue Longo - abbiamo notato che utilizzando la DMD come unico intervento si ottiene sì un rallentamento nella progressione tumorale ma senza arrivare a una completa remissione della malattia, in quanto le cellule tumorali sopravvivono durante il digiuno. Ci siamo pertanto interrogati sui meccanismi di sopravvivenza attivati da queste cellule". Usando una tecnica chiamata RNA seq, il gruppo dell'IFOM, grazie

all'aiuto dei bioinformatici Federica Zanardi e Fabio Iannelli, è riuscito ad identificare queste vie di fuga e a bloccarle con dei farmaci a bersaglio molecolare, già in uso in molteplici sperimentazioni cliniche per la cura di tumori che presentano particolari mutazioni a livello di queste vie molecolari, ma quasi sempre in abbinamento a trattamenti chemioterapici. "È stato interessante notare come questi meccanismi di sopravvivenza venissero attivati solo dalle cellule tumorali differenziate ma non dalle CSCs - osserva Giulia Salvadori, prima autrice della ricerca - e questo risultato sottolinea come gli effetti della DMD possano differenziarsi da cellula a cellula". Bloccare farmacologicamente queste vie del segnale in combinazione con DMD ha portato a ottimi risultati nel contrasto della progressione tumorale e della sopravvivenza delle cellule tumorali stesse, e nel prevenire l'insorgere della resistenza ai farmaci, grazie all'abilità della DMD di ridurre le CSCs. Inoltre l'aggiunta di DMD ha ridotto gli effetti collaterali causati da questi farmaci, che causavano tossicità importanti indipendentemente dalla crescita del tumore. "il nostro studio - conclude

Longo - identifica quindi un metodo che, se validato clinicamente in studi clinici con ampie casistiche, potrebbe essere potenzialmente utilizzabile contro molti tipi di tumore. Il metodo consisterebbe nell'usare la tecnica di RNA seq per valutare quali meccanismi di fuga siano stati attivati dalle cellule tumorali per sopravvivere in caso di mancanza di nutrienti. Inoltre la combinazione con DMD permetterebbe di ridurre alcuni degli effetti collaterali causati dai farmaci, come in questo studio di laboratorio dove è stato osservato che la DMD era in grado di proteggere dall'iperglicemia indotta dalla terapia". Il prossimo passo che si accingono a compiere i ricercatori sarà di verificare in ulteriori studi di laboratorio e studi clinici la replicabilità dei risultati ottenuti in altri tipi di tumore, in abbinamento a farmaci sempre meno tossici. Questa ricerca non sarebbe stata possibile senza il sostegno di Fondazione AIRC con un grant a **Valter Longo** e una borsa di studio a Giulia Salvadori. Un approfondimento I TNBC I carcinomi mammari possono essere divisi in tre principali sottogruppi: HER2+, ovvero tumori che presentano sulla propria superficie cellulare recettori

per un fattore di crescita dell'epidermide; ER+/PR+ che presentano recettori per l'estrogeno e/o progesterone; e i tumori alla mammella triplo negativi (TNBC), che non presentano recettori per nessuno di questi fattori di crescita. Se per i primi due sottotipi possono essere utilizzate terapie ormonali specifiche in grado di bloccare il legame tra il fattore di crescita e il suo recettore, e di conseguenza la crescita delle cellule tumorali, per il TNBC non esistono a oggi terapie mirate. Correlati

Quando Boris Pahor parlava della sua longevità: «Il segreto? Carne senza grassi e la vitamina della memoria»

LINK: http://www.corriere.it/cook/news/22_maggio_30/quando-boris-pahor-parlava-sua-longevita-il-segreto-carne-senza-grassi-vitamina-memoria-0a9589...



Quando Boris Pahor parlava della sua longevità: «Il segreto? Carne senza grassi e la vitamina della memoria» di Benedetta Moro. Moro a 108 anni lo scrittore sloveno nato a Trieste nel 1913. Nella sua casa tra Carso e mare aveva una routine precisa: «Niente maiale, così nelle arterie fluisce bene il sangue». A colazione assumeva una pastiglia che si faceva arrivare dalla Francia. Era sopravvissuto alla spagnola all'età di quattro anni e alla tubercolosi appena uscito dal campo di concentramento quando ne aveva 30. Per non parlare dei ricordi. Il Narodni Dom, la casa delle culture di Trieste, da poco restituito alla minoranza, davanti ai suoi occhi, a sette anni, mentre andava a fuoco. Boris Pahor, lo scrittore sloveno senza frontiere - ha pubblicato una trentina di libri tradotti in decine di lingue raccontando anche la sua terribile esperienza da deportato -, si è spento

all'età di 108 anni nella città d'origine, Trieste, dopo aver vissuto negli ultimi anni nella sua casa che guarda il blu dell'Adriatico. Viveva da solo, con l'aiuto di una signora serba, Dora, dopo la scomparsa della moglie nel 2009, in una piccola villetta inerpicata tra i pastini dell'Altipiano. Boris Pahor, morto a 108 anni. Quando raccontava: «Come vivere a lungo? Niente grassi e la vitamina della memoria» La porta compare dopo dieci scalini in una piccola stradina. «Le scalette per andare su le faccio ancora adesso. Ho fatto l'alpinista e sono stato sedici volte sul monte Triglav (Slovenia), quasi tremila metri di altezza», raccontava lo scorso settembre seduto al tavolo della sua stanza, in penombra, davanti a un caminetto ancora spento. Leggi anche I 7 cibi che è meglio evitare secondo Franco Berrino Franco Berrino: «Così mangio bio con 5 euro al giorno» Gillo Dorfles, risotto con pesce e

formaggio, vino e fritti: il lato eccentrico gourmet del Maestro **Valter Longo** e i 20 piatti per vivere a lungo Franco Berrino, la casa monastero a Camaldoli in Toscana: ecco le foto del Centro per la longevità La nutrizionista Flachi: «Stile di vita, dieta e la regola del 5, ecco le strategie anti-età» Caffè a casa, come conservarlo e prepararlo perfetto con la moka: la guida completa La dieta «pegana», le 12 regole del dottor Hyman per stare in forma e vivere a lungo Dieta vegetariana, i sei errori da non fare a tavola Dieta mediterranea, i 10 cibi che fanno stare bene e allungano la vita Quattro caffè e una vitamina francese Orologio al polso, camicia azzurra senza maniche, davanti a lui solo una bottiglietta d'acqua «per non dimenticare di bere». «Buongiorno, un caffè? Il mio medico dice che è meglio berne quattro piuttosto che un tè». Come un orologio svizzero, il caffè lo beveva di mattina, a

mezzogiorno e alle 16. La sveglia era alle 6.30. «Per prima cosa prendo una vitamina francese per la memoria, ormai da molti anni. Dico sempre che è la medicina della memoria. Me la faccio arrivare dalla Francia grazie a un'amica». La routine era sempre la stessa per Boris Pahor, figlio di un fotografo della gendarmeria di Trieste. «Faccio colazione alle 10. Bevo dell'acqua calda con tre prugne secche e mezza mela. Due rosette di pane tagliate in quattro e caffelatte. E poi pranzo verso l'una. Questo è quello che mangio da quattro anni. Prima seguivo la colazione di mio papà, che mangiava in Ponterosso ricotta, miele, burro e un caffelatte». Alla domanda sul segreto della sua longevità la risposta arriva immediata. «La mia salute, per conto mio, l'ho salvata io stesso perché non ho mai mangiato carne grassa. Se un amico o un parente mi portava a casa un pezzo di maiale, io dicevo tante grazie e lo davvo a mio figlio. Anche in cucina non volevo si adoperasse grasso. Così le mie vene sono libere e il sangue scorre bene». A pranzo e cena mangiava una semplice minestra di verdure, a volte con del bollito di carne. «In generale ho sempre mangiato poco, senza mescolare troppo i cibi, me

lo consiglia anche il medico». E il vino? «Mi piace quello dolce, d'Istria, che ha il sapore del Marsala. Magari ne bevo mezzo bicchiere, se c'è in casa, altrimenti non è una mia abitudine fissa». Il riposo non è mai mancato. «Se tutto va bene vado a dormire verso le 22 e mi sveglio alle 4, quando dormo bene apro gli occhi alle 6.30». E forse anche vivere tra mare e Carso, respirare aria buona, possono aver contribuito. «Questo è poco ma sicuro. Tutti gli anni, d'estate, consacravo tre giorni alla montagna. Andavo a tremila metri, lasciando il mare. E poi tornavo giù. Nuotavo, ero nato sul mare», raccontava ancora. Il piacere più grande: scrivere «Al bagno», come si dice a Trieste intendendo in spiaggia, ormai negli ultimi anni non ci andava più, ma la sua vita quotidiana era abbastanza indaffarata. Tra letture e scritture. «Scrivo lettere. Ieri ne ho mandate tre. Le detto alla mia collaboratrice. Una era per un uomo, un tempo direttore a Klagenfurt di un'organizzazione cattolica. Gli è morta la moglie. Gli ho scritto così: "Caro dottore, grazie per gli auguri per il mio compleanno, però devo dirle che capisco il suo stato d'animo, avendo perso mia moglie e conosciuto la sua

signora, che era simpaticissima". L'altra, l'ho mandata per ringraziamento a un critico sloveno che si è fatto notare negli ultimi due anni». Perché scrivere restava la sua più grande gioia a 108 anni. «Oggi i miei piaceri sono legati ai miei libri. A Trieste "La vita sul lago" a molti piace. Adesso è uscito il libro a me dedicato, "Boris Pahor. Scrittore senza frontiere. Studi, interviste e testimonianze": vi hanno scritto tanti autori. Sono lo scrittore senza frontiere, perché i miei libri sono stati tradotti in molte lingue. La mia sembra una scrittura normale ma non lo è. Tutti quelli che hanno letto i miei libri dicono che Pahor scrive in modo semplice, anche delle cose più gravi. Ed è così». 30 maggio 2022 (modifica il 2 giugno 2022 | 14:56) (©) RIPRODUZIONE RISERVATA

Dieta, le migliori della settimana dal 9 al 15 maggio

LINK: <https://dilei.it/benessere/video/diete-migliori-settimana-9-15-maggio-2/1154224/>



Dieta, le migliori della settimana dal 9 al 15 maggio Scegliere la dieta giusta per le nostre esigenze non è sempre facile: ecco quali sono i migliori consigli degli esperti 22 Maggio 2022 La primavera sta lentamente lasciando il posto all'estate: le temperature si fanno sempre più calde e già pensiamo alle prossime vacanze al mare. Ma come va con la prova costume? Questo è il momento giusto per mettersi a dieta con l'obiettivo di liberarsi di quei fastidiosi chili di troppo. E per scegliere quella ideale alle nostre esigenze, non resta che seguire i consigli degli esperti. La dieta per il corpo a mela È ormai noto che ciascuna di noi ha necessità nutrizionali diverse, e questo vale anche nel caso in cui ci si voglia mettere a dieta. Per capire quali sono le nostre esigenze alimentari, possiamo fare riferimento alla forma del fisico. Quello cosiddetto "a mela", ad esempio, è caratterizzato da un punto vita quasi

assente e da cuscinetti di adipe che tendono a localizzarsi nella parte centrale del corpo. Le persone che hanno questo tipo di fisico sono soggette a sviluppare alcune patologie metaboliche come l'ipercolesterolemia e il diabete. Qual è la dieta ideale per chi ha il corpo a mela? Ce lo spiega il dott. Fausto Aufiero, medico chirurgo e nutrizionista esperto in bioterapia nutrizionale. È importante attivare il metabolismo e stimolare la tiroide, quindi è consigliato assumere grandi quantità di pesce (persino fritto). Anche le verdure ricche di iodio, come quelle crucifere, si rivelano utili, condite con del buon olio extravergine d'oliva. Mentre bisogna invece fare attenzione al latte e ai formaggi, che aumentano il colesterolo e rallentano il lavoro del fegato. Dieta mima digiuno: i benefici Negli ultimi anni si è parlato molto della dieta mima digiuno, ma di cosa si tratta e quali sono i suoi benefici per l'organismo? Ideato dal

professor **Valter Longo**, ricercatore e direttore del dipartimento di Gerontologia dell'Università della California, questo protocollo alimentare prevede una drastica riduzione dell'introito calorico giornaliero e un limitato consumo di particolari nutrienti, tra cui proteine e carboidrati. Il suo funzionamento ce lo ha spiegato la dottoressa Laura Giori, biologa nutrizionista. L'obiettivo di questa dieta è quello di stimolare l'organismo ad entrare in uno stato di chetosi grazie alla carenza di glucosio. In questo modo, l'organismo stesso genera una nuova fonte di energia producendo corpi chetonici, a partire dalle riserve di grasso. Oltre dunque ad aiutarci a dimagrire, questo regime alimentare vanta diversi benefici: riduce il rischio di tumori (aumentando la percentuale di quelli benigni rispetto a quelli maligni) e posticipa l'età di insorgenza di numerose malattie. Purché, naturalmente, la si segua sotto stretto controllo

medico per evitare qualsiasi controindicazione. Dieta vegetariana, tutto quello che c'è da sapere Adottare una dieta vegetariana significa scegliere un vero e proprio stile di vita, ed è per questo che è importante farlo in maniera consapevole. Conoscere nel dettaglio questo tipo di alimentazione, le sue diverse varianti e i benefici per la salute è il primo passo per poterne trarre vantaggio. Ad esempio, è fondamentale sapere che, se seguita correttamente, la dieta vegetariana (e persino la sua versione più estrema, la dieta vegana) è compatibile con un buon stato di salute. Tuttavia, in alcuni casi è possibile far ricorso a degli integratori per assumere la corretta quantità di nutrienti come la vitamina B12. Diventare vegetariani ha dei benefici? Diversi studi hanno dimostrato che adottare un'alimentazione vegetale riduce il rischio di sviluppare malattie cardiovascolari, ma anche di soffrire di ipercolesterolemia e ipertensione. Inoltre, le persone vegetariane sembrano avere minor probabilità di essere in sovrappeso e di andare incontro al diabete mellito di tipo 2. Per iniziare a seguire una dieta vegetariana, si può partire in maniera graduale. Nel

nostro approfondimento abbiamo scoperto alcuni suggerimenti utili per fare questo grande passo.

Longevità e Silver economy, quali scenari futuri?

LINK: <https://www.economymagazine.it/longevita-e-silver-economy-quali-scenari-futuri/>



Longevità e Silver economy, quali scenari futuri? Se ne parla il 25 e 26 maggio al Be Wise: Longevity & Anti-Aging World Forum, con oltre 90 esperti e 50 eventi online gratuiti dedicati a tutto ciò che può favorire una vita più sana e più lunga. Redazione Web - 23/05/2022. Gli ultimi decenni, grazie a un benessere sociale ed economico sempre più diffuso e alle continue scoperte in campo medico e scientifico, hanno portato a un allungamento della durata media della vita umana senza precedenti e a un conseguente cambiamento demografico epocale a livello globale. Uno scenario che offre certamente nuove opportunità, ma pone anche nuove sfide e problemi da affrontare. Con l'avanzare dell'età cambiano, infatti, gli stili di vita e i bisogni della popolazione in cerca di nuovi servizi, per cui si aprono nuove sfide e opportunità per le istituzioni, ma anche per brand ed aziende. Non è un

caso che si parli già da un po' di Silver economy come una delle nuove frontiere del futuro prossimo. Parallelamente con un'aspettativa di vita più lunga (parliamo di oltre 80 anni per almeno la metà dei Paesi Ocse; in Italia siamo a 80,8 anni per gli uomini e 85,2 per le donne) aumenta anche la probabilità di ammalarsi, motivo per cui giocare d'anticipo, attraverso la prevenzione, diventa quanto mai importante, sia per avere una vita più lunga, certo, ma anche più sana, sia per contenere i costi socio-sanitari da parte dei governi. Non è un caso che le Nazioni Unite insieme con l'Oms abbiano dichiarato il 2021-2030 il decennio del healthy ageing, ovvero del sano invecchiamento. Il 25 e 26 maggio, il Be Wise: Longevity & Anti-Aging World Forum, alla sua seconda edizione dopo il grande successo dello scorso anno, organizzato dalla piattaforma dedicata ai temi della sostenibilità e del benessere Wise Society,

scandaglia proprio questi temi, gli scenari possibili e le nuove opportunità insieme con economisti, scienziati, medici, mental coach e trainer sportivi in ben 50 eventi digitali gratuiti dedicati ad alimentazione, sport e attività fisica, bellezza a 360°, mente e corpo, qualità dell'aria indoor. Benessere ma anche nuove opportunità di business legate alla longevità. Ad aprire la due giorni la plenaria "Le nuove frontiere della ricerca: quali gli scenari più promettenti in ottica longevità?" che vedrà, fra gli altri, partecipare Umberto Solimene, dell'Organizzazione mondiale della Sanità, la professoressa dell'Università Bocconi Elisabetta Notarnicola, che si occupa proprio delle tematiche legate alla Silver economy, Damiano Galimberti, dietologo e nutrizionista, professore di Nutrigenomica, presidente dell'Associazione Italiana Medici Anti-Aging e del

comitato scientifico del Longevity Forum, Silvio Garattini, fondatore dell'Istituto "Mario Negri", **Valter Longo**, direttore del Programma di ricerca su longevità e cancro presso l'Istituto Firc di Oncologia Molecolare di Milano e direttore dell'Istituto di Longevità della University of Southern California di Los Angeles, Antonella Di Leo, editore e ceo di Wise Society, che da oltre dieci anni si occupa di informare i propri lettori a uno stile di vita più sostenibile, anche in merito alla salute e al benessere. A seguire due giorni con grandi ospiti fra masterclass, talk e workshop, a cui ci si può iscrivere gratuitamente, destinati al largo pubblico con scopo divulgativo al fine di favorire una nuova cultura della prevenzione, che deve partire, per avere effetti significativi nel lungo periodo, già da quando si è molto giovani.

Ecco la dieta per vivere più a lungo, secondo la scienza

LINK: <https://www.esquire.com/it/lifestyle/benessere/a39858518/dieta-vivere-a-lungo/>

Ecco la dieta per vivere più a lungo, secondo la scienza. Due scienziati hanno provato a stabilire di quale dieta e di quanto digiuno abbiamo bisogno per non invecchiare. Di Redazione 27/05/2022. Il nostro rapporto con la vecchiaia e il tema della longevità negli ultimi anni sono tornati al centro di moltissime ricerche specifiche, finanziate profumatamente dai più importanti miliardari del pianeta (incluso Jeff Bezos). Oltre agli interventi per ringiovanire le singole cellule e a tutto quell'approccio che riguarda l'ingegneria genetica, si può affrontare la vecchiaia anche con metodi più classici, tipo una dieta. 10'000 Hours Getty Images. Ultimamente i gerontologi **Valter Longo** della University of Southern California e Rozalyn Anderson dell'Università del Wisconsin hanno esplorato la letteratura sulla longevità e la nutrizione in una varietà di esseri viventi, con l'obiettivo di comporre la dieta che potrebbe darci le migliori possibilità di massimizzare la durata della nostra vita individuale. "Abbiamo esplorato il legame tra nutrienti, digiuno, geni e longevità in specie a vita breve e

abbiamo collegato queste ricerche a studi clinici ed epidemiologici su primati e umani, compresi i centenari", afferma Longo. Naturalmente ogni dieta sarebbe differente e andrebbe assolutamente autorizzata dal proprio medico, ma le intenzioni di questa ricerca sono quelle di stabilire una base dalla quale partire per le ricerche future, per mettere d'accordo una volta per tutte la comunità scientifica e informare l'industria farmaceutica. "Un sacco di legumi, cereali integrali e verdure; un po' di pesce; niente carne rossa o carne lavorata e carne bianca molto bassa; pochi zuccheri e cereali raffinati; buoni livelli di noci e olio d'oliva e un po' di cioccolato fondente", dice Longo. Oltre a questo, che tutto sommato è un quadro che non ci stupisce troppo, il professore aggiunge un ciclo di digiuno di cinque giorni ogni tre o quattro mesi che aiuterà anche a tenere sotto controllo la pressione sanguigna e bassi i rischi di insulino-resistenza. This content is created and maintained by a third party, and imported onto this page to help users provide their email addresses. You may be able

to find more information about this and similar content at piano.io

Prima colazione: i consigli dei nutrizionisti e le soluzioni degli chef

LINK: <https://www.foodandwineitalia.com/prima-colazione-i-consigli-dei-nutrizionisti-e-le-soluzioni-degli-chef/>



Prima colazione: i consigli dei nutrizionisti e le soluzioni degli chef 25 Marzo 2022 Luciana Squadrilli Senza demonizzare i carboidrati, via libera a cereali e prodotti da forno. Dall'offerta di Casadonna e degli hotel Bulgari a cura di Niko Romito ai "menu della longevità" del Capovaticano Resort Thalasso Spa: il "modello italiano" è valido anche per il primo pasto della giornata, a patto di scegliere bene. La teoria la conosciamo: la prima colazione è un vero e proprio pasto, e dovrebbe coprire il 20-25% delle calorie complessive giornaliere assortendo carboidrati, proteine, grassi, vitamine e Sali minerali. Metterla in pratica, però, non è semplice; tanto a casa quanto al bar o quando si viaggia: i buffet degli hotel puntano spesso sulla quantità ed è facile esagerare. Anche il menu della prima colazione, poi, dovrebbe seguire lo scorrere dei mesi, tanto più

nei cambi di stagione o di orario (quest'anno si spostano indietro di un'ora le lancette nella notte tra il 26 e il 27 marzo). «L'ingresso dell'ora legale o i bruschi cambi di temperatura - conferma il dott. Michelangelo Giampietro, nutrizionista e medico dello sport consulente della campagna Io Comincio Bene (iocominciobene.it) di Unione Italiana Food, che promuove il valore della prima colazione - rappresentano uno shock per il nostro organismo, che deve adattarsi. Per recuperare è importante riposare e alimentarsi correttamente, prestando attenzione alla ripartizione dei pasti nel corso della giornata ed evitando periodi troppo lunghi di digiuno. Per questo non dobbiamo trascurare la prima colazione». Così, se in inverno è bene iniziare con una bevanda calda che aiuta la termogenesi, in primavera si possono scegliere succhi e frutta

fresca. Senza demonizzare i carboidrati (semplici o complessi) che «oltre a rifornire l'organismo dell'energia necessaria ad affrontare gli impegni della giornata, contribuiscono alla sensazione di benessere e influiscono positivamente sull'umore, concorrendo alla produzione di serotonina». Via libera, dunque, a cereali da prima colazione e prodotti da forno: pane, biscotti o fette biscottate con un velo di marmellata, miele o creme spalmabili. E poi latte o yogurt (o altre bevande, come tè, infusi o centrifughe) e frutta di stagione. Insomma il "modello italiano" è valido anche per il primo pasto della giornata, a patto di scegliere bene. Proprio dalla "colazione all'italiana" - alla base dell'offerta di Casadonna e degli hotel Bulgari, ma anche dei prodotti che compongono la proposta della "colazione da bar" nei format di Alt e Spazio - è partito Niko Romito per mettere a punto la linea di prima colazione:

«Negli anni abbiamo tolto completamente tutti i grassi animali, lavorando con oli alto oleici, bilanciando gli zuccheri, ma senza rinunciare al gusto. Nel nostro Laboratorio abbiamo creato un biscotto senza uova e grassi animali che può essere mangiato sia da chi ha specifiche esigenze alimentari sia da chi vuole semplicemente mangiare cibo buono, gustoso ma sano». Sono state perfezionate le ricette di confetture (con frutta di stagione e meno del 12% di zuccheri), nettari (con meno del 4,7% di zuccheri), lievitati e prodotti da forno che interpretano il gusto tradizionale italiano, alleggeriti in grassi e zuccheri e dal 2020 certificati bio e VeganOK. Così ad esempio, tanto da Alt che da Bulgari si trovano lievitati tradizionali italiani come brioche e maritozzi, biscotti, ciambelloni o fette biscottate, il Panfrutto (pane energetico a base di frutta secca e semisecca), pane, burro di manteca e marmellata, formaggi e affettati italiani e omelette leggere senza burro o grassi aggiunti, a base di acqua. E con i Biscotti Gran Cioccolato e il Pandolce si può fare una colazione perfetta anche a casa, tenendo presente che la porzione ideale è da 100 g. In Calabria, al Capovaticano Resort Thalasso Spa anche

il menu della colazione è studiato con i nutrizionisti della Fondazione Longo creata da **Valter Longo**, scienziato di origini calabresi che dirige il Programma Longevità & Cancro dell'Istituto Firc di Oncologia Molecolare di Milano e il Longevity Institute della University of Southern California. Nascono così i "menu della longevità" che combinano i principi nutrizionali dell'omonima dieta ai prodotti del territorio calabrese, provenienti dall'azienda agricola dell'hotel o da aziende a filiera corta, a cominciare da latte, formaggi e salumi del Monte Poro. «La collaborazione con la Fondazione Longo nasce dalla volontà di offrire un'esperienza di benessere "trasformativa", che non si fermi al momento in hotel da noi ma abbia un impatto duraturo», dichiara Coro Ortiz de Artiñano, Chief Strategy & Commercial Officer del gruppo Mediterranean Hospitality Management & Consulting. «L'ospite sviluppa una nuova coscienza di sé, mangiando sano con consapevolezza e gusto, dormendo bene, respirando a pieni polmoni l'aria salubre marina. Più che di semplice wellness è il momento di parlare di Healthiness: sonno, movimento e alimentazione

sono i veri pilastri di una vita sana e longeva, rallentando il processo di invecchiamento». Maggiori informazioni Capovaticanoresort.it Nikoromito.com Condividi

Alla Camera dei Deputati la longevità e il benessere cognitivo al centro del dibattito

LINK: <https://forbes.it/2022/06/20/alla-camera-dei-deputati-la-longevita-e-il-benessere-cognitivo-al-centro-del-dibattito/>

Alla Camera dei Deputati la longevità e il benessere cognitivo al centro del dibattito Di Forbes.it Staff Venerdì 17 giugno, presso la Camera dei Deputati, si è tenuto un convegno che, per la prima volta nelle istituzioni italiane, ha riunito le eccellenze del settore a livello nazionale e internazionale per dibattere sul tema della longevità e del potenziamento cognitivo. L'evento è stata un'occasione per discutere sulle più recenti tecnologie nel settore medico, come l'intelligenza artificiale, le nanotecnologie, gli strumenti di sanità digitale e la dieta, con l'obiettivo di colmare il divario tra età anagrafica ed età biologica raggiungendo per tutti un benessere collettivo. Il dibattito ha messo in evidenza l'importanza di introdurre le tematiche a livello politico per evidenziare le policies più efficaci e agevolare la diffusione delle tecnologie e dei protocolli sanitari in grado di allungare la vita, renderla qualitativamente migliore. In questo senso è emersa l'esigenza di rendere accessibili a tutti le conquiste in campo longevity e potenziamento cognitivo, anche con l'aiuto

dell'Unione Europea. L'incontro, promosso dal deputato Niccolò Invidia con l'organizzazione Women s Brain Project, nella figura del Dott. Nicola Marino, che ha moderato l'evento, ha coinvolto numerose personalità. Dalla neuroscienziata Antonella Chadha Santucci, ceo Women s Brain Project e cmo Altoida, passando per Alex Zhavoronkov, ceo InSilico Medicine, al Prof. **Valter Longo**, direttore del Longevity Institute della University of Southern California. E ancora Sergey Young, Founder Longevity Vision Fund, Tiziana Mele, Amministratore delegato di Lundbeck Italia e l'ex Presidente del Consiglio Giuseppe Conte. Per altri contenuti iscriviti alla newsletter di Forbes.it

Iscriviti

Dieta mima-digiuno contrasta la malattia di Alzheimer

LINK: <https://www.insalutenews.it/in-salute/dieta-mima-digiuno-contrasta-la-malattia-di-alzheimer/>



Dieta mima-digiuno contrasta la malattia di Alzheimer di insalutenews.it · 13 Ottobre 2022 Secondo uno studio portato avanti dalla USC (University of Southern California) "Leonard Davis School of Gerontology" in collaborazione con le Università di Genova e Perugia, brevi cicli di una dieta che imita il digiuno sembrano ridurre il procedere della malattia Milano, 13 ottobre 2022 - Brevi cicli di una dieta che imita il digiuno sembrano ridurre i segni dell'Alzheimer. Sono questi i risultati di uno studio apparso sulla rivista scientifica Cell Reports il 27 settembre scorso. I ricercatori, guidati dal prof. **Valter Longo** in collaborazione con i professori Christian Pike e Pinchas Cohen della USC (University of Southern California) "Leonard Davis School of Gerontology", hanno scoperto che i topi che avevano seguito diversi cicli di una dieta mima-digiuno mostravano livelli

più bassi di due principali segni distintivi della malattia: la beta amiloide e la proteina tau iperfosforilata, responsabili delle manifestazioni cerebrali tipiche dell'Alzheimer. Hanno anche scoperto che l'infiammazione cerebrale diminuiva e che il protocollo alimentare migliorava le prestazioni nei test cognitivi rispetto ai topi alimentati con una dieta standard. È stata utilizzata una dieta ricca di grassi insaturi e povera di calorie, proteine e carboidrati complessi e progettata per imitare gli effetti di un digiuno di sola acqua fornendo allo stesso tempo i nutrienti necessari. Lo studio ha indicato specificamente il "superossido" del radicale libero come il principale responsabile del danno che si verifica con il morbo di Alzheimer. Per validare i risultati della ricerca di base, è stato dato avvio a uno studio clinico con 40 pazienti, che ha coinvolto ricercatori italiani dell'Unità operativa di Geriatria del

Policlinico San Martino di Genova e dell'Ospedale di Perugia. Si tratta di uno studio clinico di fase 1 sulla dieta che imita il digiuno in pazienti con diagnosi di decadimento cognitivo lieve o morbo di Alzheimer lieve. "Lo studio clinico è attualmente attivo e non ancora concluso - racconta la dott.ssa Angelica Persia, biologa nutrizionista e responsabile della parte nutrizionale degli studi clinici sulla dieta mima-digiuno attivi presso l'Ospedale San Martino di Genova - ma, analizzando i dati ad oggi disponibili, possiamo dire che gli eventi avversi registrati sono di lieve o di moderata intensità e che l'aderenza alla dieta è piuttosto soddisfacente. Bisogna tenere a mente che si tratta di pazienti anziani con radicate abitudini alimentari in cui l'introduzione di nuovi alimenti o protocolli alimentari non sempre è ben accettata; inoltre, la patologia in questione è di per sé difficile da gestire da parte dei caregiver e la

partecipazione ad uno studio clinico richiede molto impegno non solo da parte dei pazienti, ma anche da chi si prende cura di loro. Eppure, i nostri pazienti sono stati piuttosto fedeli al protocollo. Infatti, i primi dati ci suggeriscono che 5 giorni di dieta mima-digiuno, una volta al mese, in questo piccolo gruppo di pazienti, è fattibile e sicura. Questi dati chiaramente dovranno poi essere c o n f e r m a t i a l completamento dello studio, quando saranno disponibili anche dati relativi ai marcatori di infiammazione, dello stress ossidativo e di danno neuronale". Ad oggi, il decadimento cognitivo è stimato essere intorno al 2.4% tra i 60 e 65 anni, 4.8% tra i 65 e 69 anni e 8.4% tra i 70 e 76 anni. Si tratta di una condizione frequente e si stima essere in aumento nei prossimi decenni in funzione di una aumentata aspettativa di vita. Al momento non si conosce una cura definitiva contro l'Alzheimer e quindi è fondamentale investire nella ricerca per studiare come ritardare l'esordio della patologia e rallentarne il decorso.

Una dieta per contrastare l'Alzheimer

LINK: <https://www.italiasalute.it/9345/Una-dieta-per-contrastare-l'Alzheimer.html>

Una dieta per contrastare l'Alzheimer Brevi cicli di dieta mima-digiuno sembrano rallentare la progressione Brevi cicli di una dieta che imita il digiuno sembrano ridurre i segni dell'Alzheimer. Sono questi i risultati di uno studio apparso sulla rivista scientifica Cell Reports. I ricercatori, guidati dal Prof. **Valter Longo** in collaborazione con i professori Christian Pike e Pinchas Cohen della USC (University of Southern California) "Leonard Davis School of Gerontology", hanno scoperto che i topi che avevano seguito diversi cicli di una dieta mima-digiuno mostravano livelli più bassi di due principali segni distintivi della malattia: la beta amiloide e la proteina tau iperfosforilata, responsabili delle manifestazioni cerebrali tipiche dell'Alzheimer. Hanno anche scoperto che l'infiammazione cerebrale diminuiva e che il protocollo alimentare migliorava le prestazioni nei test cognitivi rispetto ai topi alimentati con una dieta standard. È stata utilizzata una dieta ricca di grassi insaturi e ... (Continua) leggi la 2° pagina Keywords | Alzheimer, dieta, digiuno,

La dieta mima digiuno contro il cancro al seno

LINK: https://www.italiasalute.it/copertina.asp?Articolo_ID=5708

La dieta mima digiuno contro il cancro al seno. Sembra amplificare l'effetto dell'immunoterapia. Un nuovo studio condotto dal gruppo di ricerca guidato da **Valter Longo** segnala l'efficacia della dieta mima digiuno in caso di cancro al seno. Secondo i dati pubblicati su Cell Reports dai ricercatori dell'Ifom di Milano, la dieta mima digiuno potenzierebbe l'effetto dell'immunoterapia riattivando il sistema immunitario. Lo stesso gruppo di ricerca aveva già sperimentato l'approccio dietetico in caso di cancro del seno triplo negativo, il carcinoma mammario più difficile da trattare che rappresenta il 15-20% dei casi totali. Ha questo nome per via della mancanza dei tre marcatori specifici per i quali esistono terapie mirate: estrogeni, progesterone e HER2. Per questi tumori si usa l'immunoterapia, che però non sempre è efficace. Per questo, i ricercatori hanno analizzato l'effetto della dieta per la riattivazione della risposta immunitaria. Secondo lo studio, la dieta mima digiuno produce cambiamenti metabolici, cellulari ed extracellulari che rimodellano il microambiente tumorale,

rendendolo meno immunosoppressivo e promuovendo la riattivazione del sistema immunitario stimolata dai farmaci immunoterapici. "Gli esperimenti sono stati condotti in animali di laboratorio in cui sono stati impiantati due tipi di cellule in coltura di tumore alla mammella triplo negativo resistente all'immunoterapia", spiega Longo. La dieta mima digiuno ha sensibilizzato entrambi i tipi di cellule tumorali all'immunoterapia, ma con meccanismi diversi. "La dieta mima digiuno sembra esercitare un'azione diversa sui diversi tipi di cellule tumorali valutate, verosimilmente in base al loro profilo genetico e metabolico", dice Salvatore Cortellino, ricercatore Ifom e primo autore dell'articolo: "La conseguente risposta immunitaria antitumorale sembra perciò dipendere dalle interazioni con il tumore delle cellule e delle molecole di difesa coinvolte, e dalle condizioni del microambiente tumorale". "Il risultato è promettente - conclude Longo -. Insieme agli studi recenti di Vernieri e colleghi all'Istituto nazionale dei tumori di Milano, che hanno mostrato forti cambiamenti del

sistema immunitario in pazienti oncologici trattati con la Dieta mima digiuno, tutto ciò potrebbe rivelarsi di grande importanza. Se validata clinicamente in studi clinici con ampie casistiche, la strategia individuata potrebbe essere utilizzata contro molti tipi di tumore e potrebbe portare un notevole beneficio alla terapia di molti pazienti oncologici, soprattutto quelli più anziani e quelli sottoposti a molteplici farmaci che attivano il sistema immunitario e che causano forti effetti collaterali". 04/10/2022 14:34:00 Andrea Sperelli

Tumore al seno, la dieta mima digiuno può potenziare l'immunoterapia

LINK: https://lasentinella.gelocal.it/salute/dossier/labrevolution/2022/10/03/news/tumore_al_seno_la_dieta_mima_digiuno_puo_potenziare_limmunotera...



Tumore al seno, la dieta mima digiuno potrebbe potenziare l'immunoterapia di Tiziana Moriconi (Crediti: Maddi Bazzocco on Unsplash; l'immagine non rappresenta la dieta mima digiuno) Il gruppo di ricerca dell'Ifom di Milano guidato da **Valter Longo** ha dimostrato, per ora in animali di laboratorio, che la dieta mima digiuno può indurre un cambiamento del microambiente tumorale e promuovere la riattivazione del sistema immunitario 03 Ottobre 2022 alle 16:20 2 minuti di lettura Continuano ad accumularsi dati a favore della dieta mima digiuno nel trattamento contro il cancro al seno. Gli ultimi arrivano da uno studio condotto dal gruppo di **Valter Longo** all'IFOM di Milano, pubblicato su Cell Reports: la dieta mima digiuno ha potenziato - per ora in animali di laboratorio - l'effetto dell'immunoterapia, riattivando il sistema immunitario. Ma sono già in corso studi su pazienti. Cos'è la dieta mima digiuno

Per dieta mima digiuno non si intende un vero e proprio digiuno, ma un protocollo clinico specifico di nutrizione, studiato per pazienti oncologici, con l'obiettivo di innescare dei cambiamenti metabolici al fine di rendere le cellule tumorali più sensibili alle terapie e di minimizzare gli effetti collaterali. La dieta mima digiuno era già stata sperimentata nelle pazienti con tumore al seno (e non solo) in abbinamento alla chemioterapia: precedenti studi condotti dallo stesso gruppo di ricerca, che si avvale della collaborazione con importanti centri oncologici, avevano infatti mostrato sia la fattibilità di seguire questo tipo di regime, sia una probabile efficacia. Dieta mima-digiuno e metformina contro il tumore al seno più aggressivo di TIZIANA MORICONI 01 Ottobre 2020 Triplo negativo, immunoterapia e dieta: il nuovo studio Già allora la sperimentazione aveva riguardato pazienti con

tumore al seno triplo negativo, ossia il carcinoma mammario più difficile da trattare, che rappresenta circa il 15-20% dei casi ed è così chiamato per la mancanza di tutti e tre i marcatori specifici per i quali esistono terapie mirate (estrogeni, progesterone ed HER2). Oggi, per le forme metastatiche, il trattamento si basa sull'immunoterapia, che però non sempre si rivela efficace. Da qui il razionale e l'obiettivo del nuovo studio: riattivare la risposta immunitaria antitumorale laddove sia presente una resistenza all'immunoterapia e, allo stesso tempo, limitare gli effetti collaterali del trattamento, come l'infiammazione sistemica. Dieta-terapia contro i tumori: efficace e ben tollerata dai pazienti di Giulia Masoero Regis 18 Gennaio 2022 Ebbene, i risultati della ricerca - sostenuta da Fondazione AIRC e realizzata con la collaborazione di IEO,

Fondazione IRCCS Istituto Nazionale dei Tumori, Ospedale San Raffaele e Università di Palermo - mostrato che i cambiamenti metabolici, cellulari ed extracellulari indotti dalla dieta mima digiuno rimodellano il microambiente tumorale, rendendolo meno immunosoppressivo e promuovendo la riattivazione del sistema immunitario stimolata dai farmaci immunoterapici. Due tipi di cellule "Gli esperimenti sono stati condotti in animali di laboratorio in cui sono stati impiantati due tipi di cellule in coltura di tumore alla mammella triplo negativo resistente all'immunoterapia", spiega Longo: i dati raccolti mostrano che la dieta mima digiuno aumenta l'efficacia della risposta antitumorale anche in tumori resistenti, favorendo l'espansione di una sottopopolazione delle cellule T del sistema immunitario, le quali sono riprogrammate e riattivate dall'immunoterapia. LETTO SU INTERNET Posso fare la dieta mima-digiuno? 23 Dicembre 2020 La dieta mima digiuno ha sensibilizzato entrambe i tipi di cellule tumorali all'immunoterapia, ma con meccanismi diversi. "La dieta mima digiuno sembra esercitare un'azione diversa sui diversi tipi di cellule

tumorali valutate, verosimilmente in base al loro profilo genetico e metabolico", dice Salvatore Cortellino, ricercatore Ifom e primo autore dell'articolo: "La conseguente risposta immunitaria antitumorale sembra perciò dipendere dalle interazioni con il tumore delle cellule e delle molecole di difesa coinvolte, e dalle condizioni del microambiente tumorale". I prossimi passi Insomma, i presupposti per attenderci un potenziamento della risposta all'immunoterapia ci sono, e ora i ricercatori prevedono di testare l'approccio in studi clinici. "Il risultato è promettente - conclude Longo -. Insieme agli studi recenti di Vernieri e colleghi all'Istituto nazionale dei tumori di Milano, che hanno mostrato forti cambiamenti del sistema immunitario in pazienti oncologici trattati con la Dieta mima digiuno, tutto ciò potrebbe rivelarsi di grande importanza. Se validata clinicamente in studi clinici con ampie casistiche, la strategia individuata potrebbe essere utilizzata contro molti tipi di tumore e potrebbe portare un notevole beneficio alla terapia di molti pazienti oncologici, soprattutto quelli più anziani e quelli sottoposti a molteplici farmaci che attivano il sistema immunitario e che causano forti effetti

collaterali".

Cosa (e quando) mangiare per vivere più a lungo

LINK: <https://www.leccotoday.it/benessere/alimentazione/mangiare-per-vivere-piu-a-lungo.html>



Cosa (e quando) mangiare per vivere più a lungo **Valter Longo** e Rozalyn Anderson hanno esaminato centinaia di studi sulla nutrizione e delineato una dieta della longevità che suggerisce non solo 'quali' alimenti consumare ma anche 'quando' farlo M.C. 05 maggio 2022 09:04 Condividi Dieta (foto Pixabay) "Fa che il cibo sia la tua medicina e che la tua medicina sia cibo" disse il medico greco Ippocrate nel 440 a.c. Oggi la scienza ci ha dato conferma di ciò. Una sana ed equilibrata alimentazione è l'intervento più efficace e sano per migliorare la salute e vivere più a lungo senza malattie. Tuttavia, nonostante le ricerche approfondite, ci sono ancora pareri contrastanti su quale tipo di alimentazione (tipo, quantità delle porzioni e combinazione di nutrienti) ottimizzi la longevità. Inoltre, sempre più studi suggeriscono che le raccomandazioni dietetiche devono essere personalizzate e adattate

all'età, al sesso, alla genetica, e allo stato di rischio metabolico del singolo soggetto perché abbia effetti benefici sulla salute. Comprendere tutti questi fattori e personalizzare gli interventi dietetici in funzione di questo è la chiave per vivere il più a lungo possibile. In base al proprio dna, ognuno di noi è predisposto a vivere più o meno a lungo, e quel che si mangia (e quando lo si fa) può allungare ancor di più l'aspettativa di vita. A dimostrarlo con le sue ricerche anche **Valter Longo**, professore di Biogerontologia e Direttore del Longevity Institute della USC (University of Southern California) di Los Angeles, uno dei centri più importanti per la ricerca in materia d'invecchiamento e di malattie correlate all'avanzamento dell'età. Longo è convinto che esista una 'formula' ottimale per la dieta che offra la possibilità di avere una vita più lunga e sana. Per trovare questa 'formula', ha

analizzato insieme alla sua collega Rozalyn Anderson dell'Università del Wisconsin, centinaia di studi sulla nutrizione, le malattie e la longevità negli animali da laboratorio e nell'uomo, combinandoli con i propri studi sui nutrienti e l'invecchiamento per ottenere un quadro più chiaro su quella che potrebbe essere la dieta migliore. L'analisi, in particolare, ha incluso diete popolari come la restrizione delle calorie totali, la dieta chetogenica ricca di grassi e povera di carboidrati, le diete vegetariane e vegane e la dieta mediterranea. La revisione ha consentito così di delineare una "dieta della longevità", descritta in un articolo su Cell, che si avvale di un approccio multi-pilastro, basato su vari aspetti della dieta (dalla composizione degli alimenti alle calorie assunte alla durata e alla frequenza dei periodi di digiuno). "Adottando un approccio basato su oltre un secolo di ricerca - ha dichiarato Longo -,

possiamo iniziare a definire una dieta di longevità che rappresenti una solida base per le raccomandazioni nutrizionali e per la ricerca futura". Il legame tra nutrienti, digiuno, geni e longevità Longo e Anderson hanno esplorato in particolare il legame tra nutrienti, digiuno, geni e longevità in specie a vita breve e incrociato le informazioni con studi clinici ed epidemiologici condotti su primati e umani, compresi i centenari. L'analisi, in particolare, ha incluso diete popolari come la restrizione delle calorie totali, la dieta chetogenica ricca di grassi e povera di carboidrati, le diete vegetariane e vegane e la dieta mediterranea. Ma hanno anche effettuato una revisione delle diverse forme di digiuno, tra cui il digiuno intermittente (frequente e a breve termine) e il digiuno periodico (due o più giorni di digiuno o diete che imitano il digiuno più di due volte al mese). Inoltre, oltre a esaminare i dati sulla durata della vita provenienti da studi epidemiologici, il team ha collegato questi studi a specifici fattori dietetici che influenzano diversi percorsi genetici di regolazione della longevità condivisi da animali e esseri umani che influenzano anche i marcatori di rischio di malattia (quali i livelli di

insulina, proteina C-reattiva, fattore di crescita simile all'insulina 1 e colesterolo). Cosa mangiare Gli autori dell'articolo ritengono che una dieta ottimale sia basata sull'assunzione (da moderata ad alta) di carboidrati non raffinati, poche proteine ma sufficienti, prevalentemente di origine vegetale, e grassi vegetali sufficienti per soddisfare circa il 30% del fabbisogno energetico. In particolare, Longo ha descritto che una dieta per la longevità nella vita reale dovrebbe comprendere tanti legumi, cereali integrali e verdure, alcuni pesci; niente carne rossa o carni lavorate, poche carni bianche (diversi studi sulla dieta nelle zone del mondo dove c'è il più alto tasso di centenari hanno dimostrato come ad un'alimentazione con un basso contenuto di proteine animali corrispondesse una minore incidenza di tumori e, in generale, una vita più lunga), un basso contenuto di zuccheri e cereali raffinati, buoni livelli di noci e olio d'oliva, e un pò di cioccolato fondente. Quando mangiare Oltre a ciò che deve essere messo nel piatto, è fondamentale anche fare attenzione a 'quando' mangiare. Secondo Longo, i pasti della giornata dovrebbero avvenire tutti entro una

finestra temporale di 11-12 ore, dalle 8 del mattino alle 8 di sera, per poi digiunare nelle successive 12 ore. Sugerendo, inoltre, che uno schema alimentare basato sul digiuno di 12 ore per 5 giorni, ripetuto 2/3 volte l'anno, aiuta anche a ridurre la resistenza all'insulina, tenere sotto controllo la pressione sanguigna e altri fattori di rischio. La dieta della longevità 'personalizzata' Naturalmente un metodo di alimentazione come quello descritto non può diventare un approccio valido per tutti, ma deve essere adattato ai singoli individui in base al sesso, all'età, allo stato di salute e alla genetica, ha osservato Longo. "Ad esempio - ha chiarito Longo -, le persone di età superiore ai 65 anni dovrebbero assumere una maggiore quantità di proteine per contrastare la fragilità e la perdita di massa corporea magra, poiché molti studi analizzati hanno dimostrato come quantità proteiche più elevate sono migliori per le persone di età superiore ai 65 anni, ma non ottimali per le persone di età inferiore ai 65 anni. Mentre i bambini dovrebbero, invece, seguire una dieta di tipo Mediterraneo, un regime alimentare che preveda più carne bianca, un pò di carne rossa, più pesce, più latte, ecc". "Per

questo - hanno suggerito gli autori - è importante collaborare con un operatore sanitario specializzato in nutrizione per iniziare un percorso di cambiamento". Le prospettive future per la dieta della longevità Longo ha annunciato che il prossimo studio sulla dieta della longevità sarà condotto nel Sud Italia su 500 persone, poiché la dieta Mediterranea è quella maggiormente seguita nelle "zone blu" dove c'è il più alto tasso di centenari (Sardegna e il Cilento in Italia, Okinawa in Giappone, e Loma Linda in California). Le diete comuni in queste comunità, note per un numero elevato di persone di età pari o superiore a 100 anni, sono in gran parte base su cibi vegetali o pesce, e sono relativamente povere di proteine (carne rossa soprattutto). La dieta della longevità messa a punto da Longo rappresenta un'evoluzione di queste "diete centenarie". © Riproduzione riservata

Digiuno intermittente: cos'è e quali benefici (e rischi) per la salute?

LINK: <https://www.lindipendente.online/2022/05/26/digiuno-intermittente-cose-e-quali-benefici-e-rischi-per-la-salute/>



Digiuno intermittente: cos'è e quali benefici (e rischi) per la salute? 26 Maggio 2022 - 11:37 135 Il digiuno fa tradizionalmente parte di molte diete religiose, ma di recente ha iniziato a riscuotere interesse nella comunità scientifica. Oltre a far dimagrire, il digiuno intermittente potrebbe avere ulteriori effetti benefici sulla salute, in alcune categorie di individui. Per alcune persone invece non è consigliato praticarlo, se non in maniera saltuaria. Il digiuno intermittente è uno schema dietetico basato su periodi di restrizione calorica alternati a periodi di normale assunzione di cibo, su base ricorrente. I principali benefici dovuti a questo tipo di regime alimentare sono la regolazione del glucosio nel sangue, un miglioramento dei livelli di trigliceridi e colesterolo, i livelli della pressione sanguigna e la frequenza cardiaca a riposo. Pare anche che questo digiuno serva a controllare i

radicali liberi, ritardando l'insorgenza di malattie quali ictus, demenza e morbo di Parkinson. I periodi di restrizione calorica possono essere effettuati in diversi modi, ma in ogni caso si tratta sempre di periodi di digiuno molto brevi, con astinenza dal cibo al massimo per 16 ore, ad esempio dalle ore 20 della sera fino alle ore 12 del mattino seguente, saltando il solo pasto della colazione. Non si tratta quindi di digiuni severi con astensione totale dal cibo per l'intera giornata, o prolungati nel tempo per vari giorni. Questo è il motivo per cui si chiama digiuno intermittente o a intermittenza. Questo approccio alimentare non va confuso con la celebre dieta mima-digiuno (detta anche la dieta della longevità) lanciata a livello commerciale alcuni anni fa dal biologo italiano **Valter Longo** e che ha riscosso molto successo in alcuni Paesi occidentali. Si tratta infatti di 2 regimi dietetici

molto diversi. Lo schema di digiuno in cui si lasciano trascorrere 16 ore della giornata senza cibo, si basa sullo schema 16/8, e significa che per 16 ore si digiuna e per 8 ore si può mangiare e fare 2 pasti. Come detto sopra, questo schema si può applicare dalle 20 di sera alle 12 del mattino seguente, e in questo caso faremo i 2 pasti tra le ore 12 e le ore 20 al massimo (così sono 16 ore di astinenza dal cibo, con l'aiuto anche delle ore notturne in cui non si ha n e m m e n o i l c o n d i z i o n a m e n t o psicologico della voglia di cibo). Un altro modo di applicare lo schema 16/8 è quello di saltare la cena e quindi fare le 16 ore di digiuno tra le 16 del pomeriggio e le 8 del mattino. In questo caso i 2 pasti giornalieri saranno una colazione e un pranzo, da effettuarsi a proprio piacimento tra le 8 e le 16 della giornata. Dopo l'ultimo pasto, viene evitato anche il più piccolo spuntino

e si possono assumere solo liquidi senza calorie come acqua, tè o caffè, in modo da abituare l'organismo a «lavorare» per bruciare i grassi di riserva e di deposito accumulati nei tessuti, in condizioni di riduzione di assenza di cibo. Così facendo, si evita anche di accumulare grassi sul finire della giornata, cosa che accade invece a chi è abituato a cenare molto tardi, senza avere poi il tempo di smaltire l'energia accumulata poco prima di andare a letto. Il digiuno intermittente fa dimagrire? Certamente. Questo dato è assodato dalle esperienze cliniche in tutto il mondo. Il digiuno intermittente crea infatti un deficit calorico che va a stimolare il metabolismo: per dimagrire bene però questo deficit va associato ad un'alimentazione sana e ad una corretta attività fisica. Quando dico "dimagrire bene" intendo che si può dimagrire in vari modi, ad esempio perdendo solo il grasso e i liquidi in eccesso (dimagrimento sano) oppure perdendo troppo muscolo e poco grasso (dimagrimento debilitativo, che abbassa lo stato di salute generale e squilibra il metabolismo). Anche uno studio condotto da un team dell'Università della California San Francisco ha provato che il digiuno intermittente fa dimagrire

esattamente come una qualsiasi altra dieta che preveda una riduzione delle calorie giornaliere e del loro consumo in orari non specificati, ma può portare ad una perdita di massa muscolare se non eseguito adottando delle regole dietetiche giuste durante i pasti, come avere un adeguato introito di proteine, bere acqua a sufficienza, ecc. Vantaggi e svantaggi Nella tabella seguente sono riassunti i principali vantaggi e svantaggi che la pratica del digiuno intermittente comporta. Il digiuno è adatto a tutti? Non è adatto a qualsiasi persona e non va quindi consigliato o applicato indistintamente. Per alcuni individui può infatti peggiorare lo stato di salute. Il fatto che funzioni su alcuni non significa che vada bene per tutti. Pur non trattandosi di una vera e propria dieta, anche in questo caso è fondamentale essere seguiti da uno specialista esperto, un medico o un nutrizionista. Questo perché pur non trattandosi di un digiuno completo, un tale regime alimentare non è adatto a tutti e non è raccomandabile, per esempio, ai bambini, ai ragazzi in fase in crescita, alle donne in gravidanza o in allattamento, agli anziani (tranne casi rari di anziani obesi e troppo dipendenti

dal cibo o dai dolci, per i quali invece il digiuno può migliorare lo stato di salute) e alle persone con una malattia cronica. Gli sportivi professionisti non possono seguire diete a restrizione calorica o digiuni, pena un indebolimento generale dell'organismo e un calo della prestazione atletica che comprometterebbe il loro lavoro. Lo stesso dicasi per lavoratori di settori particolari dove l'impegno fisico quotidiano e il dispendio di calorie è molto elevato, come ad es. quelli dell'edilizia stradale (carpentieri, muratori) o i raccoglitori stagionali della frutta. In generale, in tutte le professioni dove si svolge un lavoro di tipo fisico e stancante, in cui si sta in piedi o si cammina di continuo, digiunare o saltare i pasti canonici non è raccomandabile perché indebolisce e può portare a carenze di nutrienti nel corpo. Queste professioni sono infatti diverse dai sedentari o dai pensionati che non svolgono una regolare attività lavorativa, e hanno un fabbisogno energetico superiore che non va trascurato ma anzi adeguatamente coperto, proprio come avviene per gli sportivi. Infine, qualsiasi forma di digiuno è assolutamente da evitare in tutti i casi di disturbi del comportamento alimentare (anoressia, bulimia), in cui

la terapia alimentare fa parte di una strategia complessiva di guarigione e il cibo va gestito in maniera molto più oculata di come succede in persone sane, sempre con l'aiuto del professionista medico. [di Gianpaolo Usai]

Tumore al seno: abbinare la dieta mima digiuno all'immunoterapia per potenziarne l'efficacia

LINK: <https://www.meteoweb.eu/2022/10/tumore-al-seno-dieta-immunoterapia/1001156412/>



Tumore al seno: abbinare la dieta mima digiuno all'immunoterapia per potenziarne l'efficacia. In uno studio condotto dal gruppo di **Valter Longo** all'IFOM di Milano, i ricercatori hanno valutato, per ora in animali di laboratorio, l'efficacia dell'abbinamento della dieta mima digiuno (DMD) all'immunoterapia in tumori al seno triplo negativo, i più aggressivi e finora non trattabili con terapie mirate di Monia Sangermano 4 Ott 2022 | 17:14 MeteoWeb Il tumore al seno è la forma di cancro più diffusa tra le donne: ogni anno nel mondo colpisce più di 2 milioni di pazienti e causa più di 600 mila decessi. La forma di tumore al seno più difficile da curare è il triplo negativo, così chiamato per la mancanza di tutti e tre i marcatori specifici che possono distinguere le cellule tumorali da quelle sane. Questi marcatori permettono di offrire terapie mirate contro le cellule tumorali, risparmiando le cellule sane

e minimizzando i pesanti effetti collaterali spesso associati alle terapie antitumorali classiche, a oggi le uniche possibili per il triplo negativo. In uno studio condotto dal gruppo del Professor **Valter Longo** all'IFOM di Milano, i cui risultati sono stati recentemente pubblicati sulla rivista Cell Reports, i ricercatori hanno provato ad abbinare la dieta mima digiuno (DMD) all'immunoterapia. L'efficacia della dieta mima digiuno è stata già dimostrata in abbinamento alla chemioterapia, in precedenti studi condotti dal gruppo di ricerca. Il fine in questo caso era riattivare la risposta immunitaria antitumorale, limitando e prevenendo effetti collaterali come l'infiammazione sistemica. Lo studio, condotto dal gruppo di Longo all'IFOM, con la collaborazione dei gruppi di ricerca del professor Francesco Bertolini in IEO, del professor Mario P. Colombo

della Fondazione IRCCS Istituto Nazionale dei Tumori (INT), del Professor Paolo Della Bona dell'Ospedale San Raffaele e del Professor Claudio Tripodo dell'Università di Palermo, è stato sostenuto da Fondazione AIRC. I risultati ottenuti hanno mostrato che i cambiamenti metabolici, cellulari ed extracellulari indotti dalla DMD rimodellano il microambiente tumorale rendendolo meno immunosoppressivo e promuovendo così la riattivazione del sistema immunitario mediata dagli immunoterapici. "Gli esperimenti - spiega Longo - sono stati condotti in animali di laboratorio in cui sono stati impiantati due tipi di cellule in coltura di tumore alla mammella triplo negativo resistenti all'immunoterapia". I dati raccolti mostrano che la DMD aumenta l'efficacia della risposta antitumorale anche in tumori resistenti, favorendo l'espansione di una sottopopolazione delle

cellule T del sistema immunitario, le quali sono riprogrammate e riattivate dall'immunoterapia. Per poter identificare tale popolazione cellulare, i ricercatori si sono avvalsi di una tecnica chiamata "single Cell RNAseq". Tale tecnica ha consentito di distinguere le varie sottopopolazioni del sistema immunitario, in base ai profili di trascrizione dell'RNA rilevati dalle analisi bioinformatiche eseguite all'IEO. L'aumento di tale sottopopolazione immunitaria è stata confermata analizzando, in collaborazione con l'INT di Milano, i profili delle cellule immunitarie con la tecnica della citofluorimetria. Benché la dieta mima digiuno sia in grado di sensibilizzare entrambe i tipi di cellule tumorali all'immunoterapia, la risposta immunitaria antitumorale è risultata essere mediata da meccanismi diversi nei due casi. In un caso ciò è avvenuto con l'attivazione delle cellule T citotossiche, ovvero le cellule predisposte a riconoscere ed attaccare le cellule tumorali. Nell'altro caso, invece, si sono ridotti i livelli delle cellule T regolatorie immunosoppressive, ovvero cellule che inibiscono l'attività delle cellule T citotossiche e creano un

ambiente immunosoppressivo. "Pertanto la DMD - fa notare Salvatore Cortellino, primo autore dell'articolo - sembra esercitare un'azione diversa sui diversi tipi di cellule tumorali valutate, verosimilmente in base al proprio profilo genetico e metabolico. La conseguente risposta immunitaria antitumorale sembra perciò dipendere dalle interazioni, con il tumore, delle cellule e molecole di difesa coinvolte, e inoltre dalle condizioni del microambiente tumorale". I risultati dello studio hanno per ora provato l'efficacia dell'abbinamento della dieta mima digiuno con l'immunoterapia nei topi. Come prossimo passo i ricercatori prevedono di verificarne l'efficacia in studi clinici. "Il risultato è promettente - conclude Longo -. Insieme agli studi recenti di Vernieri e colleghi all'INT, che hanno mostrato forti cambiamenti del sistema immunitario in pazienti oncologici trattati con la DMD, tutto ciò potrebbe rivelarsi di grande importanza. Se validata clinicamente in studi clinici con ampie casistiche, la strategia individuata potrebbe essere utilizzabile contro molti tipi di tumore e potrebbe portare un notevole beneficio alla terapia di molti pazienti oncologici, soprattutto quelli più anziani e quelli

sottoposti a molteplici farmaci che attivano il sistema immunitario e che causano forti effetti collaterali."

Come prevenire malattie e invecchiamento con la Dieta della Longevità

LINK: <https://www.meteoweb.eu/2022/05/prevenire-malattie-invecchiamento-dieta-longevita/1791589/>



Come prevenire malattie e invecchiamento con la Dieta della Longevità. La Dieta della Longevità è frutto di anni di studi che prendono in considerazione vari aspetti dell'alimentazione di diverse specie viventi. MeteoWeb "Fa che il cibo sia la tua medicina e che la tua medicina sia il cibo", ammoniva Ippocrate già nel 440 a.C.: la qualità e la frequenza degli alimenti che consumiamo influenza il mantenimento del nostro stato di salute o malattia, ad oggi lo attestano numerose evidenze. La Dieta della Longevità, descritta nell'ultimo articolo del Prof. **Valter Longo**, Direttore del Programma di Ricerca su Longevità e Cancro presso IFOM di Milano, pubblicato sulla prestigiosa rivista scientifica americana Cell, è frutto di anni di studi che prendono in considerazione vari aspetti dell'alimentazione di diverse specie viventi. L'articolo, firmato assieme alla Prof.ssa Rozalyn Anderson del Dipartimento

di Medicina della University of Wisconsin-Madison, scienziata famosa per i suoi studi di nutrizione e longevità nelle scimmie, può essere letto integralmente su www.cell.com. Sono stati analizzati diversi approcci, come la restrizione delle calorie totali, la dieta chetogenica ricca di grassi e povera di carboidrati, le diete vegetariane e vegane e la dieta mediterranea. Una lieve restrizione calorica è efficace nel promuovere la longevità poiché agisce favorendo dei processi di rigenerazione e protezione nell'organismo, gli stessi legati al meccanismo del digiuno, che ci aiutano a prevenire le malattie croniche quali diabete, malattie cardiovascolari e tumori. La dieta chetogenica e altre diete a basso apporto di carboidrati non risultano essere più efficaci nel regolare l'indice di massa corporea rispetto ad una dieta bilanciata con una lieve restrizione calorica, oltre ad essere anche

associate ad una vita più breve e un rischio più elevato di malattie. Infine, le diete vegane risultano essere benefiche nel **c o n t r a s t a r e** l'invecchiamento e le malattie, ma non al pari di una dieta vegetariana o pescetariana, poiché queste ultime riescono allo stesso tempo a prevenire il rischio di **f r a t t u r e o s s e e c o n s e g u e n t e** ad un'aumentata fragilità, comune nella maggior parte dei soggetti vegani. Sono state poi valutate le diverse forme di digiuno: il digiuno intermittente sembrerebbe avere effetti benefici, ma non risulta essere migliore rispetto a una lieve restrizione calorica per ridurre peso e grasso corporeo o fattori di rischio associati a malattie; a parità di efficacia, aderenza e rischio di effetti collaterali, un digiuno quotidiano di 12-13 ore sembra quindi essere il compromesso ideale. In aggiunta a ciò, la dieta minima digiuno periodica

sta emergendo come alternativa al digiuno intermittente, poiché può essere applicato solo poche volte all'anno per le persone relativamente sane o associato alle terapie farmacologiche per il trattamento di alcune malattie quali il cancro.

Proteine e zuccheri, in particolare, causano un aumento dei livelli e attività di alcuni ormoni, fattori e meccanismi genetici associati all'accelerazione dell'invecchiamento e/o patologie legate all'età in diversi organismi a partire dai lieviti fino all'uomo. Cos'è la Dieta della Longevità La Dieta della Longevità prevede una selezione di specifici componenti della dieta con un'attenzione rispetto a età, sesso e condizione di salute: rappresenta perciò un valido strumento aggiuntivo ai trattamenti standard e una misura preventiva sullo sviluppo di malattie e mantenimento dello stato di salute in età avanzata. I pilastri su cui essa si basa sono: un apporto medio-alto di carboidrati complessi principalmente da legumi, cereali integrali e verdure, e grassi buoni come noci, olio di oliva e salmone, e una quantità di proteine prevalentemente di origine vegetale limitata, ma sufficiente (da modulare in termini quali-quantitativi nel caso di soggetti sopra i

65 anni o nel bambino) un digiuno notturno quotidiano di 12-13 ore intervallato da dei cicli annuali di dieta mima digiuno della durata di 5 giorni, la cui frequenza va regolata caso per caso.

Tumore al seno, la dieta mima digiuno può potenziare l'immunoterapia

LINK: https://nuovavenezia.gelocal.it/salute/dossier/labrevolution/2022/10/03/news/tumore_al_seno_la_dieta_mima_digiuno_puo_potenziare_limmunotera...



Tumore al seno, la dieta mima digiuno potrebbe potenziare l'immunoterapia di Tiziana Moriconi (Crediti: Maddi Bazzocco on Unsplash; l'immagine non rappresenta la dieta mima digiuno) Il gruppo di ricerca dell'Ifom di Milano guidato da **Valter Longo** ha dimostrato, per ora in animali di laboratorio, che la dieta mima digiuno può indurre un cambiamento del microambiente tumorale e promuovere la riattivazione del sistema immunitario 03 Ottobre 2022 alle 16:20 2 minuti di lettura Continuano ad accumularsi dati a favore della dieta mima digiuno nel trattamento contro il cancro al seno. Gli ultimi arrivano da uno studio condotto dal gruppo di **Valter Longo** all'IFOM di Milano, pubblicato su Cell Reports: la dieta mima digiuno ha potenziato - per ora in animali di laboratorio - l'effetto dell'immunoterapia, riattivando il sistema immunitario. Ma sono già in corso studi su pazienti. Cos'è la dieta mima digiuno

Per dieta mima digiuno non si intende un vero e proprio digiuno, ma un protocollo clinico specifico di nutrizione, studiato per pazienti oncologici, con l'obiettivo di innescare dei cambiamenti metabolici al fine di rendere le cellule tumorali più sensibili alle terapie e di minimizzare gli effetti collaterali. La dieta mima digiuno era già stata sperimentata nelle pazienti con tumore al seno (e non solo) in abbinamento alla chemioterapia: precedenti studi condotti dallo stesso gruppo di ricerca, che si avvale della collaborazione con importanti centri oncologici, avevano infatti mostrato sia la fattibilità di seguire questo tipo di regime, sia una probabile efficacia. Dieta mima-digiuno e metformina contro il tumore al seno più aggressivo di TIZIANA MORICONI 01 Ottobre 2020 Triplo negativo, immunoterapia e dieta: il nuovo studio Già allora la sperimentazione aveva riguardato pazienti con

tumore al seno triplo negativo, ossia il carcinoma mammario più difficile da trattare, che rappresenta circa il 15-20% dei casi ed è così chiamato per la mancanza di tutti e tre i marcatori specifici per i quali esistono terapie mirate (estrogeni, progesterone ed HER2). Oggi, per le forme metastatiche, il trattamento si basa sull'immunoterapia, che però non sempre si rivela efficace. Da qui il razionale e l'obiettivo del nuovo studio: riattivare la risposta immunitaria antitumorale laddove sia presente una resistenza all'immunoterapia e, allo stesso tempo, limitare gli effetti collaterali del trattamento, come l'infiammazione sistemica. Dieta-terapia contro i tumori: efficace e ben tollerata dai pazienti di Giulia Masoero Regis 18 Gennaio 2022 Ebbene, i risultati della ricerca - sostenuta da Fondazione AIRC e realizzata con la collaborazione di IEO,

Fondazione IRCCS Istituto Nazionale dei Tumori, Ospedale San Raffaele e Università di Palermo - mostrato che i cambiamenti metabolici, cellulari ed extracellulari indotti dalla dieta mima digiuno rimodellano il microambiente tumorale, rendendolo meno immunosoppressivo e promuovendo la riattivazione del sistema immunitario stimolata dai farmaci immunoterapici. Due tipi di cellule "Gli esperimenti sono stati condotti in animali di laboratorio in cui sono stati impiantati due tipi di cellule in coltura di tumore alla mammella triplo negativo resistente all'immunoterapia", spiega Longo: i dati raccolti mostrano che la dieta mima digiuno aumenta l'efficacia della risposta antitumorale anche in tumori resistenti, favorendo l'espansione di una sottopopolazione delle cellule T del sistema immunitario, le quali sono riprogrammate e riattivate dall'immunoterapia. LETTO SU INTERNET Posso fare la dieta mima-digiuno? 23 Dicembre 2020 La dieta mima digiuno ha sensibilizzato entrambe i tipi di cellule tumorali all'immunoterapia, ma con meccanismi diversi. "La dieta mima digiuno sembra esercitare un'azione diversa sui diversi tipi di cellule

tumorali valutate, verosimilmente in base al loro profilo genetico e metabolico", dice Salvatore Cortellino, ricercatore Ifom e primo autore dell'articolo: "La conseguente risposta immunitaria antitumorale sembra perciò dipendere dalle interazioni con il tumore delle cellule e delle molecole di difesa coinvolte, e dalle condizioni del microambiente tumorale". I prossimi passi Insomma, i presupposti per attenderci un potenziamento della risposta all'immunoterapia ci sono, e ora i ricercatori prevedono di testare l'approccio in studi clinici. "Il risultato è promettente - conclude Longo -. Insieme agli studi recenti di Vernieri e colleghi all'Istituto nazionale dei tumori di Milano, che hanno mostrato forti cambiamenti del sistema immunitario in pazienti oncologici trattati con la Dieta mima digiuno, tutto ciò potrebbe rivelarsi di grande importanza. Se validata clinicamente in studi clinici con ampie casistiche, la strategia individuata potrebbe essere utilizzata contro molti tipi di tumore e potrebbe portare un notevole beneficio alla terapia di molti pazienti oncologici, soprattutto quelli più anziani e quelli sottoposti a molteplici farmaci che attivano il sistema immunitario e che causano forti effetti

collaterali".

La dieta della longevità di **Valter Longo**, pesce e legumi nel menù per vivere in salute

LINK: <https://www.quotidianodiragusa.it/2022/05/01/salute-e-benessere/la-dieta-della-longevita-di-valter-longo-pesce-e-legumi-nel-menu-per-vivere-...>



La dieta della longevità di **Valter Longo**, pesce e legumi nel menù per vivere in salute by Redazione 1 Maggio 2022 in Salute e benessere La dieta della longevità di **Valter Longo**, pesce e legumi nel menù per vivere in salute La dieta della longevità di **Valter Longo** per vivere in salute e a lungo mangiando pesce, legumi e non solo. **Valter Longo** della USC Leonard Davis School of Gerontology sta dedicando la propria vita agli studi sulla longevità e sulla nutrizione per raggiungere il traguardo di una vita longeva e in salute. In una nuova revisione della letteratura, appena pubblicata su Cell, effettuato in collaborazione con Rozalyn Anderson dell'Università del Wisconsin descrive la "dieta della longevità", come un approccio basato su vari aspetti, che vanno dalla composizione degli alimenti alle calorie assunzione, alla durata e alla frequenza dei periodi di digiuno. Longo e Anderson hanno esaminato centinaia di studi sulla nutrizione, le malattie e la

longevità negli animali da laboratorio e nell'uomo e li hanno combinati con i propri studi sui nutrienti e sull'invecchiamento. L'analisi ha incluso diete popolari come la restrizione delle calorie totali, la dieta chetogenica ricca di grassi e povera di carboidrati, le diete vegetariane e vegane e la dieta mediterranea. "Abbiamo esplorato il legame tra nutrienti, digiuno, geni e longevità in specie a vita breve e abbiamo collegato questi collegamenti a studi clinici ed epidemiologici su primati e umani, compresi i centenari", ha detto Longo. 'Adottando un approccio multisistema e multipilastro basato su oltre un secolo di ricerca, possiamo iniziare a definire una dieta di longevità che rappresenti una solida base per la raccomandazione nutrizionale e per la ricerca futura'. L'articolo includeva anche una revisione di diverse forme di digiuno, tra cui una dieta a breve termine che imita la risposta al digiuno del corpo, il digiuno

intermittente (frequente e a breve termine) e il digiuno periodico (due o più giorni di digiuno o diete che imitano il digiuno più di due volte al mese). Oltre a esaminare i dati sulla durata della vita da studi epidemiologici, il team ha collegato questi studi a specifici fattori dietetici che influenzano diversi percorsi genetici di regolazione della longevità condivisi da animali e esseri umani che influenzano anche i marcatori di rischio di malattia, inclusi i livelli di insulina, proteina C-reattiva, insulina -come il fattore di crescita 1 e il colesterolo. I risultati sostengono che le caratteristiche chiave della dieta ottimale sembrano essere l'assunzione di carboidrati da moderata ad alta da fonti non raffinate, proteine basse ma sufficienti da fonti in gran parte di origine vegetale e grassi vegetali sufficienti per fornire circa il 30% del fabbisogno energetico. Idealmente, i pasti della giornata dovrebbero avvenire tutti entro una

finestra di 11-12 ore, consentendo un periodo giornaliero di digiuno, e un ciclo di 5 giorni di una dieta a digiuno o che imita il digiuno ogni 3-4 mesi può anche aiutare a ridurre la resistenza all'insulina, pressione sanguigna e altri fattori di rischio per le persone con aumentato rischio di malattie, ha aggiunto Longo. Dieta della longevità per vivere in salute: ecco cosa mangiare

Il ricercatore americano ha descritto come potrebbe essere la dieta per la longevità nella vita reale: 'Molti legumi, cereali integrali e verdure; pesce; niente carne rossa o carni lavorate e carni bianche molto basse; basso contenuto di zuccheri e cereali raffinati; discreta quantità di noci e olio d'oliva e un po' di cioccolato fondente". Il prossimo passo nella ricerca sulla dieta della longevità sarà uno studio su 500 persone che si svolgerà nel sud Italia, ha detto Longo. La dieta della longevità presenta somiglianze e differenze con le diete in stile mediterraneo spesso analizzate nelle "zone blu" di super invecchiamento, inclusa la Sardegna il Cilento, in Italia; Okinawa, Giappone; e Loma Linda, California. Le diete comuni in queste comunità note per un numero elevato di persone di età pari o

superiore a 100 anni sono spesso in gran parte a base vegetale o a base di pesce e sono relativamente povere di proteine. La dieta della longevità messa a punto da Longo rappresenta un'evoluzione di queste "diete centenarie", ha spiegato, che aggiunge la raccomandazione di limitare il consumo di cibo a 12 ore al giorno e di avere diversi brevi periodi di digiuno ogni anno. Oltre alle caratteristiche generali, la dieta della longevità dovrebbe essere adattata agli individui in base al sesso, all'età, allo stato di salute e alla genetica, ha osservato Longo. Ad esempio, le persone di età superiore ai 65 anni potrebbero aver bisogno di aumentare le proteine per contrastare la fragilità e la perdita di massa corporea magra, poiché gli studi di Longo hanno dimostrato che quantità proteiche più elevate erano migliori per le persone di età superiore ai 65 anni ma non ottimali per le persone di età inferiore ai 65 anni, ha affermato. Per questo è importante collaborare con un operatore sanitario specializzato in nutrizione per iniziare un percorso di cambiamento, ricordano gli autori.

Quelli che... in estate mangiano meno, hanno la pressione bassa e si sentono le gambe gonfie

LINK: <https://www.radio24.ilsole24ore.com/programma/bufala-tavola/quelli-estate-mangiano-meno-164323-AE64MhmB>



Quelli che... in estate mangiano meno, hanno la pressione bassa e si sentono le gambe gonfie Il grande caldo di queste settimane impone dei cambiamenti anche a tavola 0 Il grande caldo di queste settimane impone dei cambiamenti anche a tavola. Consigli per chi in estate mangia meno, ha la pressione basso e si sente le gambe gonfie con la a dottoressa Stefania Ruggeri, ricercatrice e nutrizionista del CREA Alimenti e Nutrizione A seguire con la dottoressa Lucia Bacciottini, Biologa Nutrizionista Specialista in Scienza dell'Alimentazione, parliamo delle virtù del gelato In chiusura con il prof. **Valter Longo**, Direttore dell'Istituto di Longevità della University of Southern California a Los Angeles e Direttore del programma di ricerca Oncologia & Longevità all'IFOM, parliamo di un progetto sugli effetti della dieta della longevità che è partito a Varapodio, in Calabria

A tavola non si invecchia; Ogni età ha il suo sonno

LINK: <https://www.radio24.ilsole24ore.com/programmi/obiettivo-salute/puntata/a-tavola-non-si-invecchia-ogni-eta-ha-suo-sonno-100530-AEYPiYWB>



Obiettivo salute
05/05/2022A tavola non si invecchia; Ogni età ha il suo sonno Alimenti, digiuno, geni e longevità....
0 Alimenti, digiuno, geni e longevità. Sulla rivista cell è stato appena pubblicato uno studio che definisce le caratteristiche della dieta della longevità. A Obiettivo Salute il commento di **Valter Longo**, Direttore dell'Istituto di Longevità della University of Southern California a Los Angeles e Direttore del programma di ricerca Oncologia & Longevità all'IFOM che ha coordinato lo studio Ogni età ha il suo sonno. Questo è quanto emerge da uno studio condotto nel Regno Unito e pubblicato su Nature Aging che ha analizzato il tempo del giusto riposo notturno dopo i 40 anni. A Obiettivo Salute il commento del prof. Lino Nobili, vice presidente dell'Associazione italiana di medicina del sonno e docente all'Università di Genova

Tumore al seno, la dieta mima digiuno potrebbe potenziare l'immunoterapia

LINK: https://www.salute.eu/dossier/labrevolution/2022/10/03/news/tumore_al_seno_la_dieta_mima_digiuno_puo_potenziare_limmunoterapia-368418882/



Tumore al seno, la dieta mima digiuno potrebbe potenziare l'immunoterapia di Tiziana Moriconi (Crediti: Maddi Bazzocco on Unsplash; l'immagine non rappresenta la dieta mima digiuno) Il gruppo di ricerca dell'Ifom di Milano guidato da **Valter Longo** ha dimostrato, per ora in animali di laboratorio, che la dieta mima digiuno può indurre un cambiamento del microambiente tumorale e promuovere la riattivazione del sistema immunitario 03 Ottobre 2022 alle 16:20 2 minuti di lettura Continuano ad accumularsi dati a favore della dieta mima digiuno nel trattamento contro il cancro al seno. Gli ultimi arrivano da uno studio condotto dal gruppo di **Valter Longo** all'IFOM di Milano, pubblicato su Cell Reports: la dieta mima digiuno ha potenziato - per ora in animali di laboratorio - l'effetto dell'immunoterapia, riattivando il sistema immunitario. Ma sono già in corso studi su pazienti. Cos'è la dieta mima digiuno

Per dieta mima digiuno non si intende un vero e proprio digiuno, ma un protocollo clinico specifico di nutrizione, studiato per pazienti oncologici, con l'obiettivo di innescare dei cambiamenti metabolici al fine di rendere le cellule tumorali più sensibili alle terapie e di minimizzare gli effetti collaterali. La dieta mima digiuno era già stata sperimentata nelle pazienti con tumore al seno (e non solo) in abbinamento alla chemioterapia: precedenti studi condotti dallo stesso gruppo di ricerca, che si avvale della collaborazione con importanti centri oncologici, avevano infatti mostrato sia la fattibilità di seguire questo tipo di regime, sia una probabile efficacia. Dieta mima-digiuno e metformina contro il tumore al seno più aggressivo di TIZIANA MORICONI 01 Ottobre 2020 Triplo negativo, immunoterapia e dieta: il nuovo studio Già allora la sperimentazione aveva riguardato pazienti con

tumore al seno triplo negativo, ossia il carcinoma mammario più difficile da trattare, che rappresenta circa il 15-20% dei casi ed è così chiamato per la mancanza di tutti e tre i marcatori specifici per i quali esistono terapie mirate (estrogeni, progesterone ed HER2). Oggi, per le forme metastatiche, il trattamento si basa sull'immunoterapia, che però non sempre si rivela efficace. Da qui il razionale e l'obiettivo del nuovo studio: riattivare la risposta immunitaria antitumorale laddove sia presente una resistenza all'immunoterapia e, allo stesso tempo, limitare gli effetti collaterali del trattamento, come l'infiammazione sistemica. Dieta-terapia contro i tumori: efficace e ben tollerata dai pazienti di Giulia Masoero Regis 18 Gennaio 2022 Ebbene, i risultati della ricerca - sostenuta da Fondazione AIRC e realizzata con la collaborazione di IEO,

Fondazione IRCCS Istituto Nazionale dei Tumori, Ospedale San Raffaele e Università di Palermo - mostrato che i cambiamenti metabolici, cellulari ed extracellulari indotti dalla dieta mima digiuno rimodellano il microambiente tumorale, rendendolo meno immunosoppressivo e promuovendo la riattivazione del sistema immunitario stimolata dai farmaci immunoterapici. Due tipi di cellule "Gli esperimenti sono stati condotti in animali di laboratorio in cui sono stati impiantati due tipi di cellule in coltura di tumore alla mammella triplo negativo resistente all'immunoterapia", spiega Longo: i dati raccolti mostrano che la dieta mima digiuno aumenta l'efficacia della risposta antitumorale anche in tumori resistenti, favorendo l'espansione di una sottopopolazione delle cellule T del sistema immunitario, le quali sono riprogrammate e riattivate dall'immunoterapia. LETTO SU INTERNET Posso fare la dieta mima-digiuno? 23 Dicembre 2020 La dieta mima digiuno ha sensibilizzato entrambe i tipi di cellule tumorali all'immunoterapia, ma con meccanismi diversi. "La dieta mima digiuno sembra esercitare un'azione diversa sui diversi tipi di cellule

tumorali valutate, verosimilmente in base al loro profilo genetico e metabolico", dice Salvatore Cortellino, ricercatore Ifom e primo autore dell'articolo: "La conseguente risposta immunitaria antitumorale sembra perciò dipendere dalle interazioni con il tumore delle cellule e delle molecole di difesa coinvolte, e dalle condizioni del microambiente tumorale". I prossimi passi Insomma, i presupposti per attenderci un potenziamento della risposta all'immunoterapia ci sono, e ora i ricercatori prevedono di testare l'approccio in studi clinici. "Il risultato è promettente - conclude Longo -. Insieme agli studi recenti di Vernieri e colleghi all'Istituto nazionale dei tumori di Milano, che hanno mostrato forti cambiamenti del sistema immunitario in pazienti oncologici trattati con la Dieta mima digiuno, tutto ciò potrebbe rivelarsi di grande importanza. Se validata clinicamente in studi clinici con ampie casistiche, la strategia individuata potrebbe essere utilizzata contro molti tipi di tumore e potrebbe portare un notevole beneficio alla terapia di molti pazienti oncologici, soprattutto quelli più anziani e quelli sottoposti a molteplici farmaci che attivano il sistema immunitario e che causano forti effetti

collaterali".

Longevità, prevenzione e tecnologia. L'ex premier Giuseppe Conte annuncia un progetto sulla terza età

LINK: <https://www.sanitainformazione.it/salute/longevita-prevenzione-e-tecnologia-lex-premier-giuseppe-conte-annuncia-un-progetto-sulla-terza-eta/>



Salute 17 Giugno 2022 17:16 Longevità, prevenzione e tecnologia. L'ex premier Giuseppe Conte annuncia un progetto sulla terza età Al convegno alla Camera su "Tecnologie e Longevità" anche **Valter Longo**, inventore della dieta **mimadiguno**: «Intervenendo su nutrizione e attività fisica grosso impatto su invecchiamento, ma big companies si oppongono». Per la neuroscienziata Antonella Santuccione Chadha occorre investire di più sulla ricerca sul cervello di Francesco Torre L'invecchiamento della popolazione pone al centro dell'agenda politica e sanitaria il tema della longevità, che va affrontato sotto molteplici aspetti: quello della ricerca, quello dell'assistenza sanitaria e quello dell'invecchiamento attivo della popolazione. Lo ha ribadito anche l'ex presidente del Consiglio Giuseppe Conte che ha partecipato al convegno "Human Longevity +

Exponential Technologies: Fresh policies for the human enhancement" che si è svolto alla Camera dei deputati. Del resto, è ormai evidente che l'allungamento della vita media non sempre si accompagna a una buona qualità della vita. Su questo fronte, ricerca e sviluppo tecnologico sono fondamentali nel futuro e settori come la robotica, la sanità digitale, l'internet of bodies e l'intelligenza artificiale saranno sempre più cruciali. Conte (M5S): «Potenziare telemedicina e assistenza domiciliare» «Il Movimento 5 stelle - ha spiegato l'ex premier sta lavorando a un progetto sulla terza età. È necessario migliorare la qualità della vita degli anziani, di chi soffre la solitudine e l'isolamento e di chi ha difficoltà ad accedere alla comunicazione. La politica deve porsi il problema della qualità della vita e deve porsi questo problema globalmente, tenendo conto che anche qui si misurano

le disuguaglianze. Ci sono fasce della popolazione privilegiate. I dati sulla decrescita della natalità e sul progressivo invecchiamento della popolazione, ha sottolineato infine, non possono non interrogare la politica». Per Conte, alla luce dell'esperienza della pandemia, «dobbiamo guadagnare il miglioramento dei protocolli sanitari, soprattutto nella sanità territoriale. Ci sono tutta una serie di patologie che possono essere curate a casa, con grande risparmio per il SSN. Così come allo stesso tempo il sistema della ricerca deve essere finanziato a dovere nelle sue varie declinazioni». **Valter Longo**: «Con nutrizione e attività fisica effetti enormi sull'invecchiamento» Tra i relatori anche **Valter Longo**, professore di Biogerontologia e direttore del Longevity Institute della USC (University of Southern California) di Los Angeles, e direttore del Longevity and

Cancer Program presso l'Istituto Fondazione di Oncologia Molecolare di Milano, uno dei centri più importanti per la ricerca in materia d'invecchiamento e di malattie correlate all'avanzamento dell'età e Antonella Santuccioni Chadha, neuroscienziata, nonché co-fondatrice e CEO p r o b o n o dell'organizzazione no-profit Women's Brain Project , quindi Chief Medical Officer di Altoida, azienda pioniera nel settore della sanità digitale basata a Washington, DC. «Oggi aspettiamo di avere la malattia e poi interveniamo - spiega il professor **Valter Longo** -. Bisogna agire sulla prevenzione: possiamo aver effetti enormi sull i n v e c c h i a m e n t o semplicemente con la nutrizione e l'attività fisica. Purtroppo da questo punto di vista spesso si registra l'opposizione delle big companies, basti pensare che Italia si spendono 12 miliardi all'anno sul diabete. Basti pensare che con la dieta della longevità si può ottenere un aumento dell'aspettativa di vita di 13 anni. Ma anche con la vera dieta mediterranea, che ormai segue meno del 10% degli italiani, si possono raggiungere ottimi risultati. Con la giusta dieta si abbattano i costi sanitari, si riducono gli accessi in ospedale. Con sei cicli di

dieta mimadigiuno si hanno grandi benefici per i diabetici. Bisogna assumere subito diecimila nutrizionisti: il costo di queste assunzioni verrebbe restituito entro 12 mesi». «Nel pieno della quarta rivoluzione industriale è giusto che la politica lavori al tema della longevità, anche alla luce del trend demografico che vede la nostra popolazione invecchiare velocemente. Su questo bisogna guardare all'estero e alle buone pratiche in materia, come quella della Gran Bretagna che ha istituito un'Agenzia della longevità. Purtroppo l'estensione della vita media non è stata accompagnata da una adeguata qualità del vivere. Per questo è importante che le nuove conquiste della tecnologia, dall'intelligenza artificiale alla sanità digitale, siano accessibili a tutti» ha detto il deputato M5S Niccolò Invidia, promotore dell'evento. «Il cervello si ammala come gli altri organi - ha detto Antonella Santuccioni Chadha -. Stiamo educando la popolazione, la politica e gli scienziati affinché questo organo così sconosciuto diventi sempre più oggetto di ricerca. Non dimentichiamo che la maggior parte delle malattie della mente iniziano in età giovanile. I primi segni di schizofrenia si

manifestano prima del primo segno psicotico. Bisogna mettere in atto misure preventive». Iscriviti alla Newsletter di Sanità Informazione per rimanere sempre aggiornato

Salute / studio università di Los Angeles, Genova e Perugia: brevi...

LINK: <https://www.sevenpress.com/salute-studio-universita-di-los-angeles-genova-e-perugia-brevi-cicli-di-una-particolare-dieta-ipocalorica-contras...>

Home Altro Varie Salute / studio università di Los Angeles, Genova e Perugia: brevi cicli... Altro Varie Salute / studio università di Los Angeles, Genova e Perugia: brevi cicli di una particolare dieta ipocalorica contrastano il morbo di Alzheimer 14 Ottobre 2022 0 Brevi cicli di una dieta che imita il digiuno sembrano ridurre i segni dell'Alzheimer. Sono questi i risultati di uno studio apparso sulla rivista scientifica Cell Reports il 27 settembre scorso. I ricercatori, guidati dal Prof. **Valter Longo** in collaborazione con i professori Christian Pike e Pinchas Cohen della USC (University of Southern California) "Leonard Davis School of Gerontology", hanno scoperto che i topi che avevano seguito diversi cicli di una dieta mima-digiuno mostravano livelli più bassi di due principali segni distintivi della malattia: la beta amiloide e la proteina tau iperfosforilata, responsabili delle manifestazioni cerebrali tipiche dell'Alzheimer. Hanno anche scoperto che l'infiammazione cerebrale diminuiva e che il protocollo alimentare migliorava le

prestazioni nei test cognitivi rispetto ai topi alimentati con una dieta standard. È stata utilizzata una dieta ricca di grassi insaturi e povera di calorie, proteine e carboidrati complessi e progettata per imitare gli effetti di un digiuno di sola acqua fornendo allo stesso tempo i nutrienti necessari. Lo studio ha indicato specificamente il "superossido" del radicale libero come il principale responsabile del danno che si verifica con il morbo di Alzheimer. Per validare i risultati della ricerca di base, è stato dato avvio a uno studio clinico con 40 pazienti, che ha coinvolto ricercatori italiani dell'Unità operativa di Geriatria del Policlinico San Martino di Genova e dell'Ospedale di Perugia. Si tratta di uno studio clinico di fase 1 sulla dieta che imita il digiuno in pazienti con diagnosi di decadimento cognitivo lieve o morbo di Alzheimer lieve. "Lo studio clinico è attualmente attivo e non ancora concluso - racconta la Dott.ssa Angelica Persia, biologa nutrizionista e responsabile della parte nutrizionale degli studi clinici sulla dieta mima-digiuno attivi presso l'Ospedale San Martino di

Genova - ma, analizzando i dati ad oggi disponibili, possiamo dire che gli eventi avversi registrati sono di lieve o di moderata intensità e che l'aderenza alla dieta è piuttosto soddisfacente. Bisogna tenere a mente che si tratta di pazienti anziani con radicate abitudini alimentari in cui l'introduzione di nuovi alimenti o protocolli alimentari non sempre è ben accetta; inoltre, la patologia in questione è di per sé difficile da gestire da parte dei caregiver e la partecipazione ad uno studio clinico richiede molto impegno non solo da parte dei pazienti, ma anche da chi si prende cura di loro. Eppure, i nostri pazienti sono stati piuttosto fedeli al protocollo. Infatti, i primi dati ci suggeriscono che 5 giorni di dieta mima-digiuno, una volta al mese, in questo piccolo gruppo di pazienti, è fattibile e sicura. Questi dati chiaramente dovranno poi essere **co n f e r m a t i** al completamento dello studio, quando saranno disponibili anche dati relativi ai marcatori di infiammazione, dello stress ossidativo e di danno neuronale". Ad oggi, il decadimento cognitivo è stimato essere intorno al

2.4% tra i 60 e 65 anni, 4.8% tra i 65 e 69 anni e 8.4% tra i 70 e 76 anni. Si tratta di una condizione frequente e si stima essere in aumento nei prossimi decenni in funzione di una aumentata aspettativa di vita. Al momento non si conosce una cura definitiva contro l'Alzheimer e quindi è fondamentale investire nella ricerca per studiare come ritardare l'esordio della patologia e rallentarne il decorso.

Brevi cicli di una particolare dieta ipocalorica contrastano il morbo di Alzheimer

LINK: <https://www.tecnomedicina.it/brevi-cicli-di-una-particolare-dieta-ipocalorica-contrastano-il-morbo-di-alzheimer/>



FONDAZIONE
VALTER LONGO

Brevi cicli di una particolare dieta ipocalorica contrastano il morbo di Alzheimer Redazione 13 Ottobre 2022 Brevi cicli di una particolare dieta ipocalorica contrastano il morbo di Alzheimer2022-10-13T20:51:12+02:00 Ricerca e università Brevi cicli di una dieta che imita il digiuno sembrano ridurre i segni dell'Alzheimer. Sono questi i risultati di uno studio apparso sulla rivista scientifica Cell Reports il 27 settembre scorso. I ricercatori, guidati dal Prof. **Valter Longo** in collaborazione con i professori Christian Pike e Pinchas Cohen della USC "Leonard Davis School of Gerontology", hanno scoperto che i topi che avevano seguito diversi cicli di una dieta mima-digiuno mostravano livelli più bassi di due principali segni distintivi della malattia: la beta amiloide e la proteina tau iperfosforilata, responsabili delle manifestazioni cerebrali tipiche dell'Alzheimer.

Hanno anche scoperto che l'infiammazione cerebrale diminuiva e che il protocollo alimentare migliorava le prestazioni nei test cognitivi rispetto ai topi alimentati con una dieta standard. È stata utilizzata una dieta ricca di grassi insaturi e povera di calorie, proteine e carboidrati complessi e progettata per imitare gli effetti di un digiuno di sola acqua fornendo allo stesso tempo i nutrienti necessari. Lo studio ha indicato specificamente il "superossido" del radicale libero come il principale responsabile del danno che si verifica con il morbo di Alzheimer. Per validare i risultati della ricerca di base, è stato dato avvio a uno studio clinico con 40 pazienti, che ha coinvolto ricercatori italiani dell'Unità operativa di Geriatria del Policlinico San Martino di Genova e dell'Ospedale di Perugia. Si tratta di uno studio clinico di fase 1 sulla dieta che imita il digiuno in pazienti con diagnosi di decadimento cognitivo lieve

o morbo di Alzheimer lieve. "Lo studio clinico è attualmente attivo e non ancora concluso - racconta la Dott.ssa Angelica Persia, biologa nutrizionista e responsabile della parte nutrizionale degli studi clinici sulla dieta mima-digiuno attivi presso l'Ospedale San Martino di Genova - ma, analizzando i dati ad oggi disponibili, possiamo dire che gli eventi avversi registrati sono di lieve o di moderata intensità e che l'aderenza alla dieta è piuttosto soddisfacente. Bisogna tenere a mente che si tratta di pazienti anziani con radicate abitudini alimentari in cui l'introduzione di nuovi alimenti o protocolli alimentari non sempre è ben accetta; inoltre, la patologia in questione è di per sé difficile da gestire da parte dei caregiver e la partecipazione ad uno studio clinico richiede molto impegno non solo da parte dei pazienti, ma anche da chi si prende cura di loro. Eppure, i nostri pazienti

sono stati piuttosto fedeli al protocollo. Infatti, i primi dati ci suggeriscono che 5 giorni di dieta mima-digiuno, una volta al mese, in questo piccolo gruppo di pazienti, è fattibile e sicura. Questi dati chiaramente dovranno poi essere **c o n f e r m a t i** al completamento dello studio, quando saranno disponibili anche dati relativi ai marcatori di infiammazione, dello stress ossidativo e di danno neuronale". Ad oggi, il decadimento cognitivo è stimato essere intorno al 2.4% tra i 60 e 65 anni, 4.8% tra i 65 e 69 anni e 8.4% tra i 70 e 76 anni. Si tratta di una condizione frequente e si stima essere in aumento nei prossimi decenni in funzione di una aumentata aspettativa di vita. Al momento non si conosce una cura definitiva contro l'Alzheimer e quindi è fondamentale investire nella ricerca per studiare come ritardare l'esordio della patologia e rallentarne il decorso.

Cosa (e quando) mangiare per vivere più a lungo

LINK: <https://www.today.it/benessere/alimentazione/cosa-quando-mangiare-vivere-a-lungo.html>



Cosa (e quando) mangiare per vivere più a lungo **Valter Longo** e Rozalyn Anderson hanno esaminato centinaia di studi sulla nutrizione e delineato una dieta della longevità che suggerisce non solo 'quali' alimenti consumare ma anche 'quando' farlo
Redazione 03 maggio 2022 21:10 Condividi Dieta (foto Pixabay) "Fa che il cibo sia la tua medicina e che la tua medicina sia cibo" disse il medico greco Ippocrate nel 440 a.c. Oggi la scienza ci ha dato conferma di ciò. Una sana ed equilibrata alimentazione è l'intervento più efficace e sano per migliorare la salute e vivere più a lungo senza malattie. Tuttavia, nonostante le ricerche approfondite, ci sono ancora pareri contrastanti su quale tipo di alimentazione (tipo, quantità delle porzioni e combinazione di nutrienti) ottimizzi la longevità. Inoltre, sempre più studi suggeriscono che le raccomandazioni dietetiche devono essere personalizzate e adattate

all'età, al sesso, alla genetica, e allo stato di rischio metabolico del singolo soggetto perché abbia effetti benefici sulla salute. Comprendere tutti questi fattori e personalizzare gli interventi dietetici in funzione di questo è la chiave per vivere il più a lungo possibile. In base al proprio dna, ognuno di noi è predisposto a vivere più o meno a lungo, e quel che si mangia (e quando lo si fa) può allungare ancor di più l'aspettativa di vita. A dimostrarlo con le sue ricerche anche **Valter Longo**, professore di Biogerontologia e Direttore del Longevity Institute della USC (University of Southern California) di Los Angeles, uno dei centri più importanti per la ricerca in materia d'invecchiamento e di malattie correlate all'avanzamento dell'età. Longo è convinto che esista una 'formula' ottimale per la dieta che offra la possibilità di avere una vita più lunga e sana. Per trovare questa 'formula', ha

analizzato insieme alla sua collega Rozalyn Anderson dell'Università del Wisconsin, centinaia di studi sulla nutrizione, le malattie e la longevità negli animali da laboratorio e nell'uomo, combinandoli con i propri studi sui nutrienti e l'invecchiamento per ottenere un quadro più chiaro su quella che potrebbe essere la dieta migliore. L'analisi, in particolare, ha incluso diete popolari come la restrizione delle calorie totali, la dieta chetogenica ricca di grassi e povera di carboidrati, le diete vegetariane e vegane e la dieta mediterranea. La revisione ha consentito così di delineare una "dieta della longevità", descritta in un articolo su Cell, che si avvale di un approccio multi-pilastro, basato su vari aspetti della dieta (dalla composizione degli alimenti alle calorie assunte alla durata e alla frequenza dei periodi di digiuno). "Adottando un approccio basato su oltre un secolo di ricerca - ha dichiarato Longo -,

possiamo iniziare a definire una dieta di longevità che rappresenti una solida base per le raccomandazioni nutrizionali e per la ricerca futura". Il legame tra nutrienti, digiuno, geni e longevità Longo e Anderson hanno esplorato in particolare il legame tra nutrienti, digiuno, geni e longevità in specie a vita breve e incrociato le informazioni con studi clinici ed epidemiologici condotti su primati e umani, compresi i centenari. L'analisi, in particolare, ha incluso diete popolari come la restrizione delle calorie totali, la dieta chetogenica ricca di grassi e povera di carboidrati, le diete vegetariane e vegane e la dieta mediterranea. Ma hanno anche effettuato una revisione delle diverse forme di digiuno, tra cui il digiuno intermittente (frequente e a breve termine) e il digiuno periodico (due o più giorni di digiuno o diete che imitano il digiuno più di due volte al mese). Inoltre, oltre a esaminare i dati sulla durata della vita provenienti da studi epidemiologici, il team ha collegato questi studi a specifici fattori dietetici che influenzano diversi percorsi genetici di regolazione della longevità condivisi da animali e esseri umani che influenzano anche i marcatori di rischio di malattia (quali i livelli di

insulina, proteina C-reattiva, fattore di crescita simile all'insulina 1 e colesterolo). Cosa mangiare Gli autori dell'articolo ritengono che una dieta ottimale sia basata sull'assunzione (da moderata ad alta) di carboidrati non raffinati, poche proteine ma sufficienti, prevalentemente di origine vegetale, e grassi vegetali sufficienti per soddisfare circa il 30% del fabbisogno energetico. In particolare, Longo ha descritto che una dieta per la longevità nella vita reale dovrebbe comprendere tanti legumi, cereali integrali e verdure, alcuni pesci; niente carne rossa o carni lavorate, poche carni bianche (diversi studi sulla dieta nelle zone del mondo dove c'è il più alto tasso di centenari hanno dimostrato come ad un'alimentazione con un basso contenuto di proteine animali corrispondesse una minore incidenza di tumori e, in generale, una vita più lunga), un basso contenuto di zuccheri e cereali raffinati, buoni livelli di noci e olio d'oliva, e un pò di cioccolato fondente. Quando mangiare Oltre a ciò che deve essere messo nel piatto, è fondamentale anche fare attenzione a 'quando' mangiare. Secondo Longo, i pasti della giornata dovrebbero avvenire tutti entro una

finestra temporale di 11-12 ore, dalle 8 del mattino alle 8 di sera, per poi digiunare nelle successive 12 ore. Sugerendo, inoltre, che uno schema alimentare basato sul digiuno di 12 ore per 5 giorni, ripetuto 2/3 volte l'anno, aiuta anche a ridurre la resistenza all'insulina, tenere sotto controllo la pressione sanguigna e altri fattori di rischio. La dieta della longevità deve essere 'personalizzata'. Naturalmente un metodo di alimentazione come quello descritto non può diventare un approccio valido per tutti, ma deve essere adattato ai singoli individui in base al sesso, all'età, allo stato di salute e alla genetica, ha osservato Longo. "Ad esempio - ha chiarito Longo -, le persone di età superiore ai 65 anni dovrebbero assumere una maggiore quantità di proteine per contrastare la fragilità e la perdita di massa corporea magra, poiché molti studi analizzati hanno dimostrato come quantità proteiche più elevate sono migliori per le persone di età superiore ai 65 anni, ma non ottimali per le persone di età inferiore ai 65 anni. Mentre i bambini dovrebbero, invece, seguire una dieta di tipo Mediterraneo, un regime alimentare che preveda più carne bianca, un pò di carne rossa, più

pesce, più latte, ecc". "Per questo - hanno suggerito gli autori - è importante collaborare con un operatore sanitario specializzato in nutrizione per iniziare un percorso di cambiamento". Le prospettive future per la dieta della longevità Longo ha annunciato che il prossimo studio sulla dieta della longevità sarà condotto nel Sud Italia su 500 persone, poiché la dieta Mediterranea è quella maggiormente riscontrata nelle "zone blu" dove c'è il più alto tasso di centenari, tra cui la Sardegna e il Cilento (in Italia), Okinawa (in Giappone), e Loma Linda (in California). Le diete comuni in queste comunità, note per un numero elevato di persone di età pari o superiore a 100 anni, sono in gran parte base su cibi vegetali o pesce, e sono relativamente povere di proteine (carne soprattutto). La dieta della longevità messa a punto da Longo rappresenta un'evoluzione di queste "diete centenarie". © Riproduzione riservata

Selezione servizi televisivi

◀ Studio Aperto ▶

Mediaset Studio Aperto MAG 27 luglio 2022

Intervista al Prof. Valter Longo a Genova assieme agli studenti dell'Università di Los Angeles, sulla dieta della longevità e l'anticipazione dello studio avviato in Calabria.





Servizio di Rai 3 con interviste sullo studio avviato in Calabria, andato in onda sul TGR Calabria il 22 luglio





Servizio con interviste sullo studio avviato in Calabria, andato in onda il 15 luglio

