



Prof. Valter Longo

Breve Rassegna Stampa

Ottobre 2021



Programma televisivo: Rai Uno - Unomattina
Data: 16/09/2021

Link: <https://www.raiplay.it/video/2021/09/Uno-Mattina-a599e204-65bb-4dec-8258-766d8d4a2057.html>

Rai 1

Unomattina



Unomattina

Puntata del 16/09/2021

St 2021/22 82 min

RUBRICA - Un nuovo progetto editoriale in continuità con la stagione estiva di Uno Mattina. Nel solco della tradizione che accompagna il telespettatore nella mattina della Rete, quest'anno il programma si prefigge di spaziare su tematiche più inerenti alla stagione particolare che il paese sta vivendo. Accanto al racconto dei fatti e degli eventi che caratterizzano l'attualità del giorno, l'obiettivo che si intende raggiungere è quello di fornire una chiave di lettura delle tematiche più scottanti che si declinano nel panorama italiano e internazionale. In stretta collaborazione con il Telegiornale, le pagine della trasmissione saranno divise in maniera più determinata e chiara in riferimento alle diverse tipologie di pubblico. - Rai Uno in collaborazione con TGI Conducono Monica Giandotti e Marco Frittella

Programma televisivo: Rai Uno – Porta a Porta
Data: 23/09/2021

Link: <https://www.raiplay.it/video/2021/09/Porta-a-Porta---Puntata-del-23092021-a317932d-52c0-4765-967c-18466b6bce39.html>

Rai 1



Porta a porta

Puntata del 23/09/2021

St 2021/22 78 min

Programma di informazione e approfondimento di Bruno Vespa dedicato all'attualità politica, alla cronaca e al costume...

Programma televisivo: Rai Due – TG2 Costume e Società
Data: 5/10/2021

Link:
<http://www.tg2.rai.it/dl/RaiTV/programmi/media/ContentItem-55609d06-4532-47fe-8a28-77b0d04531ca-tg2.html#p=0>

Rai 2



SCIENZE
CURARSI A TAVOLA

IL CANCRO VA AFFAMATO VI RISPIEGO BENE PERCHÉ

ALLA LUCE DI UNA VENTINA DI NUOVI STUDI, IL BIOLOGO CELLULARE **VALTER LONGO** DIFENDE L'UTILITÀ DELLA SUA "DIETA MIMA DIGIUNO", DA AFFIANCARE ALLE TERAPIE ONCOLOGICHE. INTERVISTA

di Riccardo Staglianò

AFFAMARE il cancro, nutrire il paziente. Non è una scommessa da poco quella che **Valter Longo**, direttore del Longevity Institute della University of Southern California a Los Angeles, propone nel suo nuovo libro *Il cancro a digiuno*, Vallardi, che uscirà il 20 settembre. Prima di tutto perché è controintuitiva giacché, quando una persona si ammala di tumore, perde molto peso e l'oncologo fa di tutto per farglielo recuperare. Il problema, sostiene l'autore, è che così alimenta le cellule sane ma anche, e forse soprattutto, quelle malate. La cui missione è una sola: moltiplicarsi a più non posso. È come se, paracadutando armi nel centro di Kabul, invece che nelle mani dei cittadini afgani il grosso finisse in quelle dei talebani. Si può fare meglio, si deve. Ovvero trovare un modo per discriminare tra cellule alleate e nemiche.

L'intuizione di affamare il tumore non è nuova: negli anni Settanta aveva fatto vaticinare un Nobel mai arrivato per Judah Folkman e lo stesso Longo me ne aveva già parlato sei anni fa, in un baretto vista oceano a Marina del Rey, non lontano da casa sua, in occasio-

A destra, **Il cancro a digiuno** (Vallardi, pp. 363, euro 18,90), in libreria dal 20 settembre, e il suo autore **Valter Longo**, direttore del Longevity Institute della University of Southern California a Los Angeles



ne di una storia di copertina sulla sua idea di allungare la vita a tavola che aveva catalizzato l'interesse di vari editori italiani. «Affamando l'organismo» aveva spiegato «le cellule sane entrano in una modalità di protezione, è come se si accucciassero. Mentre quelle tumorali restano in piedi. Se in questo scenario tu spari con la chemioterapia uccidi solo i nemici, risparmiando gli amici». Facile a dirsi. All'epoca l'esistenza di questo meccanismo era stata dimostrata su lieviti e

IL PRIMO
AD AVERE L'IDEA
DI LASCIARE
A SECCO LE
CELLULE MALATE
FU **JUDAH
FOLKMAN**



topi. Oggi esiste una ventina di studi sugli esseri umani che, per come la vede Longo, rendono ingiustificato lo scetticismo di molti specialisti: «Com'è possibile che facciano ancora così tante resistenze nell'aggiungere, alle terapie standard, anche queste forme temporanee e controllate di digiuno?». Intercettato a Molochio, il paesino calabrese delle sue origini dove sta per lanciare un esperimento

Il Sole **24 ORE**



Valter Longo: con la dieta mima-digiuno si può affamare il cancro

Roma, 20 set. (askanews) - Affamare il cancro. Uccidere le cellule tumorali con una alimentazione in particolare povera di proteine animali e soprattutto con la dieta mima-digiuno. Un aiuto in più, un'integrazione alle tradizionali terapie anti-cancro che usano gli oncologi. Parla di questo "Il cancro a digiuno", nuovo libro (edito da Vallardi) di Valter Longo, Direttore del Laboratorio Longevità e Cancro di IFOM - Istituto Firc di Oncologia Molecolare di Milano e Direttore Istituto di Longevità della University of Southern California di Los Angeles; un testo in cui spiega e porta i risultati di 20 studi clinici.

"Il libro ha lo scopo di mettere tutto insieme, spiegare perché è una cosa diversa dall'idea di un ingrediente per combattere il tumore. Qui parliamo di proprietà fondamentali del tumore: il tumore non vuole stare senza nutrienti, è abituato ad avere tutto in eccesso, zuccheri, amminoacidi, ecc. e se gli levi tante cose, soprattutto se intanto lo attacchi con chemioterapia, immunoterapia, radioterapia, allora non riesce a sopravvivere".

Valter Longo: «Vivremo fino a 120 anni grazie alla nutritecnologia»

Definito il massimo esperto mondiale di longevità, Valter Longo è convinto: nell'alimentazione è racchiuso l'elisir di lunga vita. Come dimostra nell'ultimo libro di prossima uscita.



Valter Longo, 54 anni, uno dei maggiori esperti di longevità al mondo

La persona più anziana del mondo, al momento in cui è scritto questo articolo, si chiama **Kane Tanaka**, ha 118 anni e vive in Giappone. In Italia, invece, è la signora Marietta, 112 anni, residente a Piazza Armerina, in Sicilia. E in futuro, quanti anni vivremo? Sempre di più o sempre di meno? Per rispondere a questa domanda ci vorrebbe una sfera di cristallo oppure **Valter Longo**, uno dei massimi esperti di longevità al mondo, colui che ha scoperto i geni che regolano l'invecchiamento e che **ha incontrato centenari di tutto il mondo** per capire i loro misteri e carpire i loro segreti.

«**Un domani ci saranno due popolazioni**», profetizza Longo, «quelli che arriveranno fino a 110 anni perché seguiranno tutti gli strumenti che la scienza e la conoscenza ci ha dato per vivere a lungo e quelli che arriveranno a 65 anni e poi inizieranno a fare i conti con le pillole per il colesterolo, la pressione, il cuore. Ognuno può decidere, al netto della genetica, da che parte stare. Perché ci sono persone che grazie ai loro geni possono fare quello che vogliono. Pensiamo a **Emma Morano**, supercentenaria italiana, arrivata a 117 anni mangiando tre uova al giorno. Lei veniva da una famiglia con geni della longevità, ma questi sono rari e per essere longevi bisogna impegnarsi».



Come funziona la dieta mima – digiuno contro il tumore: il nuovo libro del Professor Valter Longo

Nel libro “Il cancro a digiuno” il Professor Valter Longo illustra come la dieta mima-digiuno abbia un effetto simile a quello dell’immunoterapia contro il tumore, indebolisca le cellule tumorali e rinforzi quelle del sistema immunitario. Ecco come funziona e tutti i consigli per la prevenzione

Tumore: nonostante i progressi della scienza, oggi **quasi una persona su due rischia di ammalarsi**. Come mai siamo riusciti a ridurre il rischio di malattie mortali come quelle cardiovascolari e molte altre, ma non abbiamo avuto altrettanto successo contro il cancro?



Portale del mensile di cucina del Corriere della Sera:
COOK – Racconti di Cucina
Data: 14/09/2021

Link:
https://www.corriere.it/cook/news/21_settembre_14/valter-longo-vi-spiego-come-digiuno-aiuta-fermare-cancro-ed-entro-20-anni-sconfiggeremo-tumori-44c578ae-1576-11ec-87fe-df13c0096efb.shtml?refresh_ce



Valter Longo: «Ecco come il digiuno controllato diventa un'arma contro il cancro»

di ISABELLA FANTIGROSSI

Dieta della longevità e dieta mima digiuno sono, secondo il direttore del laboratorio Longevità e Cancro di IFOM e dell'Istituto di Longevità della University of Southern California di Los Angeles, jolly terapeutici per i pazienti oncologici. Lo racconta nel suo nuovo libro, «Il cancro a digiuno» (Vallardi, dal 20 settembre)



Affamare il tumore per batterlo, la strategia di Valter Longo



Riuscire ad **affamare il tumore per renderlo più sensibile alle terapie**. È l'obiettivo che da anni persegue **Valter Longo**, direttore del programma di ricerca su Longevità e Cancro presso Ifom, Istituto Firc di Oncologia Molecolare di Milano, autore di numerose pubblicazioni scientifiche su prestigiose riviste proprio su questo argomento.



In concomitanza con l'uscita del suo **libro "Il cancro a digiuno"**, edito da Vallardi, abbiamo approfondito insieme a lui qual è il ruolo della cosiddetta **dieta 'mima-digiuno'** e il suo impatto sul metabolismo per aiutare a prevenire e curare il cancro. Ecco cosa ci ha detto.

Professor Longo, la sua attività di ricerca in ambito nutrizionale si è focalizzata anche sulla comprensione della relazione esistente tra dieta e tumori. Sia in termini di prevenzione, che di supporto alle terapie convenzionali per la lotta al cancro quali chemio e radioterapia. Quali sono i dati scientifici in nostro possesso?

Il nostro **primo paper scientifico su questo argomento risale al 2008**. In questi anni si sono aggiunti molti altri dati ottenuti in vivo sia sugli animali che sull'uomo. Alla luce di ciò che sappiamo oggi, c'è già una parte del mondo scientifico che è convinto che **agire anche sulla dieta dei malati di tumore sarà una parte importante della terapia in futuro**. Rimane peraltro una grossa fetta di specialisti che ritiene di voler vedere i risultati di altri studi clinici per farsi un'opinione definitiva.

Magazine: Pianeta Salute
Data: 20/09/2021

Link:
<https://www.pianetasaluteonline.com/2021/09/20/affamare-il-cancro-nutrire-il-paziente/>

Pianeta
Salute



AFFAMARE IL CANCRO, NUTRIRE IL PAZIENTE

Il ruolo centrale della dieta mima-digiuno
e del suo impatto sul metabolismo
per aiutare a prevenire e curare molti tipi di tumore,
anche negli stadi avanzati

VALTER LONGO

Il cancro a digiuno

In libreria dal 20 settembre | 363 pagine | 18,90 €

Nonostante i progressi della scienza, oggi quasi una persona su due rischia di ammalarsi di tumore. Come mai siamo riusciti a ridurre il rischio di malattie mortali come quelle cardiovascolari e molte altre, ma non abbiamo avuto altrettanto successo contro il cancro? Perché i tumori sono malattie complesse, mai identici tra di loro, fatti di cellule differenti che spesso non seguono un decorso prevedibile. Hanno però una cosa in comune: sono fatti di cellule «confuse e ribelli», che si nutrono molto più di quelle sane, soprattutto quando attaccate dalle terapie standard. Valter Longo spiega i dati di decenni di ricerca di base e clinica, che indicano che un uso controllato di dieta mima-digiuno e Dieta della Longevità può aiutare a prevenire, ma anche a sconfiggere, le patologie tumorali, togliendo nutrimento solo alle cellule malate. Il Cancro a digiuno apre una nuova via, in cui anche il paziente può diventare protagonista attivo nella propria cura e guarigione.

ELLE **SALUTE**



la DIETA mima- DIGIUNO

È l'arma, semplice e potente, con la quale possiamo non solo conquistare la **longevità** ma **combattere** con più efficacia i tumori. Parola (e successi) dell'oncologo che ha rivoluzionato la prospettiva della malattia

di MARIATERESA TRUNCELLITO

Secondo voi, quanti anni in più potremmo vivere se fossimo in grado di curare definitivamente i tumori? «Tre-quattro anni». Non ve l'aspettavate, vero? Eppure è la risposta che dà uno dei massimi esperti italiani di longevità e oncologia: **Valter Longo**, più noto come il guru della dieta mima-digiuno per i suoi svariati best seller, ma di fatto professore di Biogerontologia e direttore dell'Istituto di Longevità alla University of Southern California e del programma di Oncologia e Longevità presso l'Istituto Firc

(Fondazione Italiana per la Ricerca sul Cancro) di Oncologia molecolare di Milano. Il professore ama aprire con questa domanda le sue conferenze per sottolineare che oggi sarebbe importante studiare soprattutto lo *health-span*: il periodo della vita in cui una persona rimane giovane e sana. In altre parole, più che cercare strategie per prevenire il cancro, dovremmo trovare modi per ritardare l'invecchiamento. «Perché anche se nel 5-10 per cento di tutti i tumori le mutazioni di geni che ne possono aumentare l'in-

Quotidiano locale:

Il Giornale del Piemonte e della Liguria

Data: 3/10/2021

Diffusione: 12.000

del Piemonte e della Liguria il Giornale

Domenica 3 ottobre 2021

il Giornale del Piemonte e della Liguria

LIGURIA | 15

FRESCHI DI STAMPA

«Affamare il cancro è un'arma potentissima per guarire»

Monica Bottino

■ Imparare ad alimentarsi meglio - e poco - per immunità di meno. Mai come oggi il mondo occidentale è in preda a un'indigestione di cibo e mentre si continua a mangiare si va alla ricerca della dieta miracolosa che promette di farci perdere chili in breve tempo, per farci tornare in forma. Oggi la scienza ci dà due certezze: per stare meglio occorre abbassare il livello di infiammazione dell'organismo e per farlo occorre mettere il nostro corpo a digiuno, per dargli il tempo di purificarsi. Lo predica da anni Valter Longo, biochimico, nato a Genova che è riconosciuto a livello internazionale come uno dei leader nel campo degli studi dell'invecchiamento e delle malattie collegate. È professore ordinario di Geriatria e di Scienze Biologiche e direttore dell'Istituto di Longevity presso la School of Gerontology alla University of Southern California di Los Angeles, uno tra i più prestigiosi centri al mondo dedicati esclusivamente all'insegnamento e alla ricerca sull'invecchiamento, oltre a dirigere il Laboratorio di Longevity e Cancro all'Istituto di Oncologia Molecolare IFOM di Milano. Il professor Longo ha ricevuto alcuni dei principali riconoscimenti internazionali alla carriera e nel 2018 la rivista americana «Time» lo ha inserito nell'elenco delle 50 persone più influenti al mondo nel campo della sanità, dopo averlo selezionato tra i più influenti nel campo della lotta all'invecchiamento. Nel 2021 la rivista scientifica americana «Science» lo ha definito un pioniere nel campo della nutrizione e del cancro. Dopo averci insegnato «La Dieta della longevità», oggi il professor Longo

torna a parlarci di alimentazione e lotta al cancro con «Il cancro a digiuno», dove viene spiegato il ruolo centrale della dieta minima-digiuno e del suo impatto sul metabolismo per aiutare a prevenire e curare molti tipi di tumore, anche negli stadi avanzati.

In questo libro, frutto di decenni di ricerca, Valter Longo rivela, con il contributo di alcuni tra i più autorevoli oncologi ed esperti di nutrizione oncologica in Italia, Europa e Stati Uniti, i risultati straordinari ottenuti utilizzando brevi cicli di digiuno e dieta minima-digiuno per la terapia dei tumori. I dati di ricerca di base dimostrano in modo inequivocabile che affamare il cancro è un'arma potentissima. In affiancamento alle terapie come la chemio, la radio e l'immunoterapia, i dati clinici presentati nel libro iniziano a dimostrare che la dieta minima-digiuno può rendere le terapie oncologiche più efficaci e meno tossiche anche nell'uomo. Longo propone anche che la nutrizione può prevenire molti tipi di tumore, descrivendo i suoi studi delle «piccole persone» sulle montagne dell'Ecuador, raramente affette da tumori, e concludendo alle diete minima-digiuno e della longevità.

Longo nel libro fa un esempio per far comprendere la differenza di comportamento tra le cellule sane e quelle tumorali. Di fronte a un digiuno le cellule sane che hanno meccanismi di difesa normali si mettono in stand by barricandosi come dietro a uno «scudo», mentre quelle tumorali, che sono «sempre accese» continuano a crescere. Ma in questo modo la chemioterapia può agevolmente colpire le cellule

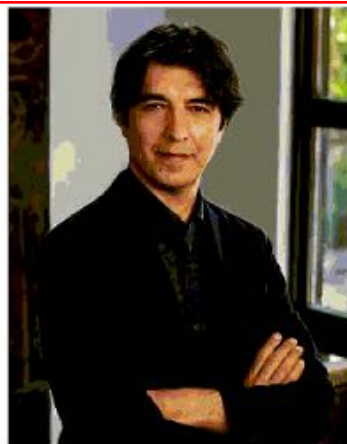


IL CANCRO A DIGIUNO

malate, lasciando più intatte quelle sane. «Pensate alle guerre paniche e immaginate un campo di battaglia in cui i soldati romani e i soldati cartaginesi sono mischiati tra loro e indossano la stessa divisa - scrive Longo - L'approccio che accomuna le terapie oncologiche e la ricerca della «breccia magica» (il proiettile) che uccide solo i cartaginesi senza ferire i romani, cosa difficile, perché agli occhi degli arcieri, appostati a cinquanta metri di distanza, tutti i soldati si assomigliano. Supponiamo allora che, prima di scoccare le frecce, gli arcieri ordinino ai soldati, in latino, di inginocchiarsi e di proteggersi sotto i propri scudi. Solo i romani comprenderebbero quel comando e si inginocchierebbero, mentre i cartaginesi rimarrebbero in piedi, esposti al lancio delle frecce».

Nei volumi si approfondiscono le tematiche di alcuni tumori tra i più comuni, mammella, prostata, colon, polmone, rene e melanoma. I proventi delle vendite del libro sono interamente devoluti ai programmi di assistenza nutrizionale e di sensibilizzazione promossi da Fondazione Valter Longo.

Il genovese Valter Longo è a livello mondiale tra le 50 persone più influenti in campo sanitario



IL BOOK FOR PEACE ALLO SCRITTORE

Dario Daniele premiato per «La costellazione del gatto»

■ Lo scrittore sanremese Dario Daniele ha vinto il prestigioso premio letterario internazionale Books for peace (primo classificato - sezione romanzi - tutela e ambiente) con il suo ultimo romanzo «La costellazione del gatto» (edito da Leucotea di Sanremo). Il premio nasce da un progetto di un nutrito gruppo di associazioni internazionali con lo scopo di valorizzare i libri, la cultura, le persone, lo sport, l'arte, che trattano gli argomenti della pace a tutto tondo, non solo tra i popoli, ma dei popoli: come la violenza nelle sue varie forme, il bullismo, le discriminazioni razziali e religiose, l'integrazione sociale e culturale, la sostenibilità ambientale. «Questo premio internazionale così prestigioso - dice l'autore, che fa parte del direttivo dell'associazione genitori se-



parati ed è un professore - certamente mi riempie di gioia e corona un percorso letterario di oltre vent'anni con dieci pubblicazioni. È un libro a cui tengo moltissimo e sviluppa tutti i temi di cui mi sono sempre occu-

pato in questi anni. Tra questi ritengo molto delicati e importanti i temi legati alla sofferenza vissuta da molti padri separati e il diritto inviolabile alla bigenitorialità dei bambini». Il romanzo è rivolto a giovani e adulti e racconta uno straordinario viaggio nel tempo attraverso la coscienza dei due protagonisti. I due ragazzi-gatti vivono avvincenti avventure, si amano, incontrano misteriosi personaggi, riflettono sull'esistenza e su ciò che accade attorno a loro. Molti i temi affrontati, alcuni assai delicati, come il suicidio adolescenziale e le problematiche dei genitori separati. Ma il racconto sa essere anche molto diretto, carico di poesia, profondità e speranza. Non siamo di fronte a una favola anche se i gatti sono coprotagonisti paritari rispetto agli umani. I temi affrontati risuonano certamente a realtà conosciute e a episodi di cronaca recente, ma il dramma è sempre affrontato con garbo e la positività vince per il modo in cui i ragazzi affrontano la vita e superano gli ostacoli.

Il Podestà ed Esterina, lunedì 4 ottobre all'Ariston

■ Appuntamento lunedì prossimo, 4 ottobre, all'Ariston Roof di Sanremo, alle 18.30, per la presentazione del romanzo di Maria Taruffi, «Il Podestà ed Esterina» (De Ferrari Editore, premio Aquil Terme edito inedito). «Sarà un momento per ritornare negli Anni Trenta l'epoca d'oro della città, tra documenti, progetti e fantasie», spiega l'autrice che sarà accompagnata in questo viaggio nel passato e presente da alcuni amici tra cui il presidente della Famia Sanremasca Leone Pignone, saggista e storico, dagli storici Matteo Moraglia e Marco Mauri. «Una rievocazione attraverso alcune pagine del libro ma soprattutto docu-

Sanremo anni Trenta nel libro di Taruffi

menti ed una chiacchierata per raccontare di teatri da ricostruire e battaglie amministrative da vincere in una Sanremo sempre affabulatrice alla ricerca di canicoli nascosti e di verità mai alloriate». Tra i personaggi anche il sindaco Biagio Augeri che suo malgrado si trovò coinvolto nella battaglia per il ritorno dell'antico teatro e un segretario storico Mauro Mauri, capace di organizzare un referendum. «Il Podestà ed Esterina» è una prova di narrazione quasi in punta di penna, vuol rendere attuale un grande personaggio della Riviera del Fio-

ri quell'ingegner Pietro Agosti i cui segni dell'azione amministrativa ed artistica si ritrovano ancora nella Riviera di Ponente ed anche a livello internazionale. Una storia che è anche un viaggio tra passato e presente, tra misteri, aneddoti e antichi teatri da ricostruire in una Sanremo traslata in cento anni. Due esistenze si intrecciano tra le pieghe della Grande storia quella di Pietro Agosti (che sarà interpretato dall'attore Gianni Modona) e di Esterina, e più di un secolo dopo quella del pro nipote Roberto rientrato dall'Argentina per ricostruire il

teatro Principe Amedeo e della giornalista Amelia. Sogni, aspirazioni, voglia di riscatto e di affermazioni in un sapiente gioco di specchi che porta il lettore in un viaggio del tempo ricercando i motivi di una dannata memoria che merita un riscatto, attraversando il «mare dei gelosini» dove perdono nell'amore che toglie il respiro. È il 24 aprile 1930. Una valigia zeppa di lettere, progetti e documenti viene affidata all'alba dal Podestà di Sanremo Pietro Agosti al fratello prima di partire per Roma, viaggio da cui non tornerà. Il baule nasconde

un segreto d'amore e di morte che attraverso i secoli e arriva oggi al nipote Roberto, giovane ingegnere. Roberto partirà dall'Argentina per ricostruire l'antico teatro sanremese Principe Amedeo, andato perduto nel 1945, e riscattare così l'impegno della sua famiglia, condannata al baio dell'oblio. Troverà in un convento di chiusura la storia di un amore eterno, quello per Esterina, ma non potrà evitare il destino che lo attende. «Sanremo è stata capace di trasformarsi da borgo marinairesco a laboratorio di idee e città internazionale - dice l'autrice - meta del perso-



naggi più illustri della cultura, dello spettacolo e della politica del passato e del presente con testimonianze storiche che attraversano gli ultimi due secoli. Città magica dove tutto può accadere, anche che dal passato affiori una storia come quella che ho raccontato».

Programma radiofonico: Radio Capital – Il Mezzogiornale
Data: 16/09/2021

Link:
<https://www.capital.it/programmi/mezzogiornale/puntate/il-mezzogiornale-del-21-09-2021/>



STEFANO MEUCCIO E BENNY

Il Mezzogiornale



SCHEDA PUNTATE PODCAST PLAYLIST



PUNTATA DEL 21/09/2021

Programma radiofonico: Radio24 – La bufala in tavola
Data: 19/09/2021

Link:
<https://www.radio24.ilsole24ore.com/programmi/bufala-tavola/puntata/a-tavola-non-si-invecchia--120525-AE5BmZj>



LA BUFALA IN TAVOLA — 19/09/2021

A tavola non si invecchia

"A tavola non si invecchia" non è più solo un modo di dire, ma anche la ricerca lo conferma...



"A tavola non si invecchia" non è più solo un modo di dire, ma anche la ricerca lo conferma. Ne parliamo alla tavola della bufala in tavola 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 (Istituto FIRC di Oncologia Molecolare) di Milano e autore di "Il cancro a digiuno" (Vallardi), con cui facciamo il punto sulle ultime ricerche in merito

E a questo proposito cosa non deve mancare sulla nostra tavola? I consigli della prof.ssa **Adriana Albini**, ricercatrice direttore scientifico della Fondazione Multimedica onlus e docente di immunologia all'Università Bicocca e prima donna italiana eletta nel Board of Directors dell'American Association for Cancer Research

In chiusura parliamo dei più piccoli. La scuola è ripartita e con la dietista **Verdiana Ramina** parliamo di merende

L'intera Rassegna e' consultabile a questo link: https://www.dropbox.com/s/t4v000qvsfn1qn/Valter%20Longo_Il%20Cancro%20a%20digiuno_Rassegna%20stampa%20completa_aggiornata%202021.10.13.pdf?dl=0

Totale articoli: 52 di cui **online:** 44 - **offline:** 8

Dei quali

Interviste: 15 di cui **online:** 5 - **offline:** 2 - **videointerviste:** 2 - **TV:** 2 - **Radio:** 4

Indice

Articoli online

Data:	Portale:	Link all'articolo:	Titolo:	Pag.
15/09/2021	Il Venerdì – La Repubblica	https://www.repubblica.it/venerdi/2021/09/15/news/il_digiuno_che_ferma_il_cancro-316739489	Valter Longo, lo scienziato che vuole affamare il cancro	2
14/09/2021	COOK – Corriere della Sera	https://www.corriere.it/cook/news/21_settembre_14/valter-longo-vi-spiego-come-digiuno-aiuta-fermare-cancro-ed-entro-20-anni-sconfiggeremo-tumori-44c578ae-1576-11ec-87fe-df13c0096efb.shtml	Valter Longo: «Ecco come il digiuno controllato diventa un'arma contro il cancro»	7
2/09/2021	Vanity Fair	https://www.vanityfair.it/benessere/salute-e-prevenzione/2021/09/12/valter-longo-ecco-come-il-digiuno-puo-aiutare-combattere-il-cancro	Valter Longo: «Ecco come il digiuno controllato diventa un'arma contro il cancro»	13
18/09/2021	Marie Claire	https://www.marieclaire.com/it/benessere/salute/a37574831/cancro-alimentazione/	Perché si parla di nuovo della dieta di Valter Longo, questa volta in relazione alle cellule tumorali	24
9/10/2021	ELLE	https://www.elle.com/it/salute/alimentazione/a37718014/dieta-mima-digiuno-contro-il-cancro/	Mangiare sano è fondamentale per vivere più a lungo e bene, e per combattere con più efficacia i tumori	31

Rassegna stampa di Valter Longo

Indice

Articoli online

Data:	Portale:	Link all'articolo:	Titolo:	Pag.
11/10/2021	IO Donna	https://www.iodonna.it/benessere/salute-e-psicologia/2021/10/11/come-funziona-la-dieta-mima-digiuno-contro-il-tumore-il-nuovo-libro-del-professor-valter-longo/	Come funziona la dieta mima-digiuno: il nuovo libro del Professor Valter Longo	38
11/10/2021	IO Donna	https://www.iodonna.it/benessere/salute-e-psicologia/gallery/prevenzione-tumore-la-dieta-mima-digiuno-e-i-consigli-del-professor-valter-longo/	Prevenzione tumore: la dieta mima digiuno e i consigli del Professor Valter Longo	42
20/09/2021	Huffington Post	https://www.huffingtonpost.it/entry/affamare-il-cancro-per-combatterlo-la-dieta-di-walter-longo-per-i-pazienti-oncologici-it-614833c0e4b00171833da25d	Affamare il cancro: la dieta mima-digiuno alleata delle terapie oncologiche	49
20/09/2021	Aska News	https://www.askanews.it/video/2021/09/20/valter-longo-con-la-dieta-mima-digiuno-si-pu%C3%B2-affamare-il-cancro-20210920-video-15050749/	Valter Longo: con la dieta mima-digiuno si può affamare il cancro	54

Rassegna stampa di Valter Longo

Indice

Articoli online

Data:	Portale:	Link all'articolo:	Titolo:	Pag.
20/09/2021	Il Sole 24 Ore	https://stream24.ilsole24ore.com/video/italia/valter-longo-la-dieta-mima-digiuno-si-puo-affamare-cancro/AEZL97j?refresh_c e=1	Valter Longo: con la dieta mima-digiuno si può affamare il cancro	56
25/09/2021	Il Mattino	https://www.ilmattino.it/cultura/libri/tumori_come_prevenirli_e_curarli_a_tavola_libro_cancro_a_digiuno-6218113.html	Tumori, il "Cancro a digiuno": in un libro come prevenirli e curarli a tavola	58
20/09/2021	Libero Quotidiano	https://www.liberoquotidiano.it/video/tv-news/28751930/valter-longo-con-la-dieta-mima-digiuno-si-puo-affamare-il-cancro.html	Valter Longo: con la dieta mima-digiuno si può affamare il cancro	59
20/09/2021	Il Tempo	https://www.iltempo.it/tv-news/2021/09/20/video/valter-longo-con-la-dieta-mima-digiuno-si-puo-affamare-il-cancro-28751932/	Valter Longo: con la dieta mima-digiuno si può affamare il cancro	61
25/09/2021	Secolo d'Italia	https://www.secoloditalia.it/2021/09/il-cancro-a-digiuno-in-un-libro-come-prevenirlo-e-curarlo-a-tavola-con-la-dieta-che-affama-le-cellule-malate/	Tumori, il "Cancro a digiuno": in un libro come prevenirli e curarli a tavola con la dieta che affama le cellule malate	63
20/09/2021	Affari Italiani	https://www.affaritaliani.it/coffee/video/cronache/valter-longo-con-la-dieta-mima-digiuno-si-puo-affamare-il-cancro.html	Valter Longo: con la dieta mima-digiuno si può affamare il cancro	65

Rassegna stampa di Valter Longo

Indice

Articoli online

Data:	Portale:	Link all'articolo:	Titolo:	Pag.
20/09/2021	Il Giornale d'Italia	https://www.ilgiornaleditalia.it/video/video/292185/valter-longo-con-la-dieta-mima-digiuno-si-puo-affamare-il-cancro.html	Valter Longo: con la dieta mima-digiuno si può affamare il cancro	67
18/09/2021	Dagospia	https://www.dagospia.com/rubrica-39/salute/ldquo-digiuno-certo-tipo-dieta-possono-aiutare-combattere-283211.htm	Il digiuno e un certo tipo di dieta possono aiutare ad affamare il cancro	69
28/09/2021	OK Salute e Benessere	https://www.ok-salute.it/news/le-grandi-interviste/valter-longo-vivremo-fino-a-120-anni-grazie-alla-nutritecnologia/	Valter Longo: «Vivremo fino a 120 anni grazie alla nutritecnologia»	76
11/09/2021	Fortune Health	https://www.fortuneita.com/2021/09/11/affamare-il-tumore-per-batterlo-la-strategia-di-valter-longo/	Affamare il tumore per batterlo, la strategia di Valter Longo	82
20/09/2021	Pianeta Salute	https://www.pianetasaluteonline.com/2021/09/20/affamare-il-cancro-nutrire-il-paziente/	Affamare il cancro, nutrire il paziente	85
17/09/2021	Nutrienti e Supplementi	http://www.nutrientiesupplementi.it/letture-consigliate/item/1627-valter-longo-digiuno-e-nutritecnologia-nuove-armi-contro-il-cancro	Valter Longo: digiuno e nutritecnologia nuove armi contro il cancro	87

Rassegna stampa di Valter Longo

Indice

Articoli online

Data:	Portale:	Link all'articolo:	Titolo:	Pag.
23/09/2021	Nutrienti e Supplementi - intervista	http://www.nutrientiesupplementi.it/interviste/item/1639-digiuno-e-mima-digiuno-valter-longo-nuovi-scenari-nella-lotta-al-cancro	Digiuno e mima-digiuno, Valter Longo: nuovi scenari nella lotta al cancro	88
23/09/2021	Nutrienti e Supplementi - videointervista	http://www.nutrientiesupplementi.it/index.php/videointerviste/item/1644-affamare-il-cancro-nutrire-il-paziente	Affamare il cancro, nutrire il paziente	90
3/10/2021	Il FONT	https://www.ilfont.it/libri-cinema/lo-scaffale-di-ottobre-2021-99745/	Lo scaffale di ottobre 2021	91
15/09/2021	La Cucina Italiana	https://www.lacucinaitaliana.it/news/salute-e-nutrizione/valter-longo-digiuno-prevenzione-cancro/	Valter Longo, il digiuno e la prevenzione del cancro: intervista	92
20/09/2021	MeteoWeb	https://www.meteoweb.eu/2021/09/affamare-il-cancro-nutrire-il-paziente/1722953/	Affamare il cancro, nutrire il paziente: il ruolo chiave della Dieta della Longevità e Mima-Digiuno nella prevenzione e cura dei tumori	98
20/09/2021	yahoo!finanza	https://it.finance.yahoo.com/notizie/affamare-il-cancro-per-combatterlo-073816611.html	Affamare il cancro: la dieta mima-digiuno alleata delle terapie oncologiche	104

Rassegna stampa di Valter Longo

Indice

Articoli online

Data:	Portale:	Link all'articolo:	Titolo:	Pag.
11/10/2021	yahoo!Notizie	https://it.notizie.yahoo.com/la-dieta-della-longevit%C3%A0-per-083000089.html?guccounter=3r=3	La dieta della longevità per vivere di più e per combattere con più efficacia i tumori	109
11/10/2021	Yahoo!Finanza	https://it.finance.yahoo.com/notizie/la-dieta-della-longevit%C3%A0-per-083000089.html?guccounter=3	La dieta della longevità per vivere di più e per combattere con più efficacia i tumori	114
20/09/2021	Tiscali News	https://notizie.tiscali.it/cronaca/articoli/valter-longo-dieta-mima-digiuno-si-pua-affamare-cancro/	Valter Longo: con la dieta mima-digiuno si può affamare il cancro	119
20/09/2021	Notizie.it	https://www.notizie.it/valter-longo-con-la-dieta-mima-digiuno-si-puo-affamare-il-cancro/	Valter Longo: con la dieta mima-digiuno si può affamare il cancro	121
16/09/2021	IlSussidiario.net	https://www.ilsussidiario.net/news/dieta-mima-digiuno-prof-longo-abbassa-il-colesterolo-e-i-grassi-i-diabetici/2222608/	Dieta Mima-Digiuno/ Prof. Longo “Abbassa il colesterolo e i grassi, i diabetici...”	123
22/09/2021	Che Donna	https://www.chedonna.it/2021/09/22/dieta-mima-digiuno/	La dieta mima digiuno per “affamare il cancro”. A spiegarlo il biologo Valter Longo	125
4/10/2021	Il Fatto Alimentare	https://ilfattoalimentare.it/cancro-digiuno-libro-valter-longo-antonio-pratesi.html	“Il cancro a digiuno” è l'ultimo libro di Valter Longo che però non piace a tutti. Il commento di Antonio Pratesi	128

Rassegna stampa di Valter Longo

Indice

Articoli online

Data:	Portale:	Link all'articolo:	Titolo:	Pag.
20/09/2021	Corriere dell'Umbria	https://corriedellumbria.corr.it/video/tv-news/28751931/valter-longo-con-la-dieta-mima-digiuno-si-puo-affamare-il-cancro.html	Valter Longo: con la dieta mima-digiuno si può affamare il cancro	133
20/09/2021	Corriere di Arezzo	https://corriediarezzo.corr.it/video/tv-news/28751931/valter-longo-con-la-dieta-mima-digiuno-si-puo-affamare-il-cancro.html	Valter Longo: con la dieta mima-digiuno si può affamare il cancro	135
20/09/2021	Corriere di Rieti	https://corrieredirieti.corr.it/video/tv-news/28751931/valter-longo-con-la-dieta-mima-digiuno-si-puo-affamare-il-cancro.html	Valter Longo: con la dieta mima-digiuno si può affamare il cancro	137
20/09/2021	Corriere di Siena	https://corriedisiena.corr.it/video/tv-news/28751931/valter-longo-con-la-dieta-mima-digiuno-si-puo-affamare-il-cancro.html	Valter Longo: con la dieta mima-digiuno si può affamare il cancro	139
20/09/2021	Corriere di Viterbo	https://corriediviterbo.corr.it/video/tv-news/28751931/valter-longo-con-la-dieta-mima-digiuno-si-puo-affamare-il-cancro.html	Valter Longo: con la dieta mima-digiuno si può affamare il cancro	141

Rassegna stampa di Valter Longo

Indice

Articoli online

Data:	Portale:	Link all'articolo:	Titolo:	Pag.
13/09/2021	Quotidiano di Ragusa	https://www.quotidianodiragusa.it/2021/09/12/salute-e-benessere/la-dieta-mima-digiuno-da-1-a-12-volte-lanno-gli-effetti-del-digiuno/88632	La dieta mima digiuno da 1 a 12 volte l'anno: gli effetti del digiuno	143
7/09/2021	Ragusa News	https://www.ragusanews.com/benessere-dieta-del-digiuno-intermittente-come-puo-far-bene-alla-salute-136294/	Digiuno intermittente: come può far bene alla salute	147
16/09/2021	Ragusa news	https://www.ragusanews.com/benessere-il-cancro-a-digiuno-il-nuovo-libro-del-prof-valter-longo-apre-una-nuov-136991/	Valter Longo e il suo nuovo libro "Il Cancro a digiuno"	148
20/09/2021	Varese7Press	https://www.varese7press.it/2021/09/20/recensioni-libri-il-cancro-a-digiuno-di-valter-longo-vallardi-edizioni/	Recensioni libri: "Il Cancro a digiuno" di Valter Longo	154
3/10/2021	9Colonne	http://www.9colonne.it/328126/come-un-pesce-rosso-da-medico-a-paziente-in-era-covid#.YVwO1ZpBw2x	Libri: "Il Cancro a digiuno", il nuovo lavoro di Valter Longo	157
12/09/2021	Zazoom	https://www.zazoom.it/2021-09-12/valter-longo-ecco-come-il-digiuno-puo-aiutare-a-combattere-il-cancro/9441464/	Valter Longo «Ecco come il digiuno può aiutare a combattere il cancro»	158

Rassegna stampa di Valter Longo

Indice

Articoli offline

Data:	Magazine:	Media stampa:	Titolo:	Pag.
10/09/2021	Il Venerdì – La Repubblica	Settimanale del quotidiano nazionale La Repubblica	Il cancro va affamato vi rispiego bene perché	160
21/09/2021	Il Sole 24 Ore	Quotidiano nazionale	Affamare il cancro, nutrire il paziente	165
23/09/2021	Elle	Mensile di attualità	La dieta mima-digiuno	168
28/09/2021	Confidenze	Settimanale di attualità	Per vivere più a lungo, punta l'orologio	171
5/10/2021	Diva e Donna	Settimanale di attualità	La nuova cura? Mettere il cancro a dieta	174
30/08/2021	Ok Salute e Benessere	Mensile di salute e benessere	Vivremo fino a 120 anni grazie alla Nutritecnologia	177
24/09/2021	Il Libraio	Mensile di informazione libraria	Un libro per comprendere le potenzialità straordinarie di un nuovo approccio alla lotta contro il male del secolo	184
3/10/2021	Il Giornale del Piemonte e della Liguria	Quotidiano locale	«Affamare il cancro è un'arma potentissima per guarire»	186

Rassegna stampa di Valter Longo

Indice

Televisione

Data:	Programma:	Rete televisiva:	Titolo:	Pag.
16/09/2021	Unomattina	Rai Uno	Il semidigiuno allunga la vita	190
23/09/2021	Porta a Porta	Rai Uno	Nutrire il paziente affamare il cancro	191
5/10/2021	TG2 – Costume e Società	Rai Due	Invecchiare in salute prevedendo le malattie che affliggono il nostro tempo	192

Radio

Data:	Programma:	Stazione radiofonica:	Titolo:	Pag.
22/09/2021	Non è un paese per giovani	Rai Radio Due	Il Cancro a digiuno	194
16/09/2021	Il Mezzogiornale	Radio Capital	Il Cancro a digiuno	195
19/09/2021	La bufala in tavola	Radio24	A tavola non si invecchia	196
21/09/2021	Ok Benessere	Enel Radio	Il Cancro a digiuno	197