



FONDAZIONE
VALTER LONGO

RASSEGNA STAMPA 2020

INDICE

 Sanità24 – ilSole24Ore <i>Nutrizione, Longevità e Virus</i>	7
 La Bufala in Tavola – Radio24 <i>Longevità in tavola</i>	9
 laRepubblica <i>Gli anziani e il Covid: dieta e stile di vita per difendersi</i>	11
 TGCOM24 Salute <i>Longevità ai tempi del Covid: ecco il decalogo per una vita più sana</i>	14
 PANORAMA <i>Il decalogo della longevità per gli anziani</i>	28
 VITA <i>Longevità ai tempi del Covid: il decalogo per una vita più sana</i>	22
 Il Messaggero <i>Coronavirus, piccoli ospedali di provincia dimenticati: raccolta di fondi al via per l'emergenza</i>	28
 TGCOM24 <i>Emergenza coronavirus, scatta la raccolta fondi per i piccoli ospedali</i>	30
 Skytg24 <i>Coronavirus, campagna della Fondazione Valter Longo a sostegno dei piccoli ospedali</i>	32
 fanpage.it <i>Coronavirus, il momento di aiutare anche i piccoli ospedali: parte raccolta fondi per l'emergenza</i>	33
 Il Messaggero <i>Coronavirus, la dieta per non ingrassare (e rinforzare le difese): sì a pesce, legumi, noci</i>	35
 PANORAMA <i>Cosa mangiare per proteggersi dal virus. Te lo dice il nutrizionista online</i>	37
 DILEI.IT <i>Tumore al seno, la dieta "mima digiuno" potrebbe aiutare nella cura</i>	41
 HUFFINGTONPOST.IT <i>Valter Longo: "La dieta mima-digiuno un jolly nelle terapie contro il tumore al seno"</i>	43
 laRepubblica.it <i>Tumore al seno: cure più efficaci con il semi-digiuno</i>	46
 Confidenze <i>Insieme si può vincere</i>	49
 D.Repubblica.it <i>L'importanza dell'alfabetizzazione emotiva per prevenire abuso e violenza</i>	51
 CORRIERE DEL MEZZOGIORNO <i>Digiuno delle 12 ore, tisane e cyclette. Ecco i consigli per recuperare la linea</i>	57
 VOI UNA CORRETTA ALIMENTAZIONE	61
 ANSA <i>Diabete, colloqui nutrizionali gratuiti a pazienti italiani</i>	64
 PANORAMA <i>14 novembre, Giornata Mondiale del Diabete: i consigli alimentari per combattere la</i>	66

<i>Malattia</i>	
 TGCOM24 – Donne <i>Mangiare sano: la dieta amica della nostra glicemia</i>	71
 Viveresani e belli <i>Consigli nutrizionali “serviti” ai diabetici</i>	75
 marie claire <i>Donare una “visita sospesa”</i>	78
 CORRIERE DELLA SERA – COOK <i>Una visita sospesa per chi non può permettersela</i>	80
 Sanità24 – ilSole24Ore <i>Natale solidale: una “visita sospesa” per chi non può permettersela</i>	83
 OGGI <i>La Visita Sospesa</i>	84
 F <i>BENESSERE NEWS – Arrivano le visite sospese</i>	87
 VANITY FAIR <i>Il “sospeso”: dai giocattoli ai tamponi solidali. Tutto il bene che si può fare a Natale</i>	90
 VOI <i>I doni magici</i>	92
 Affari Italiani <i>Valter Longo, dieta e decalogo per una vita sana e lunga</i>	97
 Affari Italiani <i>1° ottobre, Giornata degli Anziani: il decalogo per una vita più lunga e sana</i>	102
 MSN.com <i>Longevità ai tempi del Covid: ecco il decalogo per una vita più sana</i>	108
 OK – Salute e Benessere <i>Anziani: come mantenersi in forma</i>	112
 Altra Età <i>Il decalogo della Fondazione Valter Longo per una vita più lunga e sana</i>	118
 Blogo – Benessere Blog <i>Giornata Internazionale degli Anziani: arriva il decalogo della longevità</i>	124
 Italia Salute <i>Il decalogo della longevità</i>	127
 Pianeta Salute <i>Longevità ai tempi del Covid: il Decalogo della Fondazione Valter Longo per una vita più lunga e sana</i>	131
 Farmacista33 <i>Longevità: come prevenire le malattie da invecchiamento. Le 10 regole da seguire</i>	137
 My Fitness Magazine <i>I consigli della Fondazione Valter Longo per una vita più lunga e sana</i>	141
 Omnia Gate <i>Giornata Internazionale degli Anziani: arriva il decalogo della longevità</i>	148
 Affari Italiani <i>Coronavirus: raccolta fondi per piccoli ospedali da Valter Longo Onlus e CuresFoundation</i>	152
 QUOTIDIANO.NET <i>Coronavirus, una raccolta fondi per piccoli ospedali italiani</i>	153

 IL TEMPO <i>Coronavirus: raccolta fondi per piccoli ospedali da Valter Longo Onlus e CuresFoundation</i>	155
 Aska News <i>Coronavirus, campagna Fondazione Valter Longo per piccoli ospedali</i>	156
 Yahoo Notizie <i>Coronavirus: segnali di speranza – le buone notizie</i>	157
 CORONAVIRUS.IT <i>Coronavirus: campagna di Fondazione Valter Longo per piccoli ospedali</i>	158
 Zazoom <i>Coronavirus, raccolta fondi per piccoli ospedali da Valter Longo Onlus e CuresFoundation</i>	159
 Sassari Notizie <i>Coronavirus, raccolta fondi per piccoli ospedali da Valter Longo Onlus e CuresFoundation</i>	160
 Olbia Notizie <i>Coronavirus, raccolta fondi per piccoli ospedali da Valter Longo Onlus e CuresFoundation</i>	161
 CORRIERE DI AREZZO <i>Coronavirus, raccolta fondi per piccoli ospedali da Valter Longo Onlus e CuresFoundation</i>	162
 CORRIERE DI VITERBO <i>Coronavirus, raccolta fondi per piccoli ospedali da Valter Longo Onlus e CuresFoundation</i>	163
 CORRIERE DI SIENA <i>Coronavirus, raccolta fondi per piccoli ospedali da Valter Longo Onlus e CuresFoundation</i>	164
 CORRIERE DELL'UMBRIA <i>Coronavirus, raccolta fondi per piccoli ospedali da Valter Longo Onlus e CuresFoundation</i>	165
 CORRIERE DI RIETI <i>Coronavirus, raccolta fondi per piccoli ospedali da Valter Longo Onlus e CuresFoundation</i>	166
 IL SITO DI FIRENZE <i>Campagna di raccolta fondi della Fondazione Valter Longo a sostegno dei piccoli ospedali</i>	167
 TREND ONLINE <i>Coronavirus, raccolta fondi per piccoli ospedali da Valter Longo Onlus e CuresFoundation</i>	169
 Notizie.it <i>Coronavirus, raccolta fondi per piccoli ospedali da Valter Longo Onlus e CuresFoundation</i>	170
 ROMA <i>Coronavirus, raccolta fondi per piccoli ospedali da Valter Longo Onlus e CuresFoundation</i>	171
 TISCALI <i>In aiuto dei piccoli ospedali che non vanno in TV ma sono sul territorio e in prima linea</i>	172
 IL CIROTANO <i>Francesco Bomenuto sostiene la Campagna raccolta fondi della Fondazione Valter Longo a sostegno degli aspedali italiani</i>	173
 IL MATTINO <i>Coronavirus, la dieta per non ingrassare (e rinforzare le difese): sì a pesce, legumi, noci</i>	177
 Meteo Web <i>Coronavirus, la dieta giornaliera da seguire per rafforzare il sistema immunitario: via libera a cioccolato fondente, frutta secca e funghi</i>	180
 Yahoo Sport <i>Coronavirus, Fondazione Longo lancia linee guida alimentazione</i>	181
 Libero <i>Coronavirus, pesce, cereali e cacao. Ecco la dieta antivirale</i>	182
 Salute & Benessere	185

<i>Fondazione Valter Longo aiuta a rimanere in forma anche stando a casa con visite online e video</i>	
 dco medita <i>Le linee guida per sostenere il sistema immunitario e nutrirsi in modo consapevole della Fondazione Valter Longo</i>	186
 ABOUT PHARMA <i>Tumore al seno, la dieta mima-digiuno è una possibile alleata delle cure ormonali</i>	189
 Affari Italiani <i>Tumori: semi-digiuno a base veg può aiutare cure ormonali seno, studio</i>	192
 ALTO ADIGE <i>Tumore al seno, semi-digiuno Vaccini: bimba esclusa da asilo, free vegetale può aiutare cure</i>	194
 ANSA – Salute & Benessere <i>Tumore al seno, semi-digiuno vegetale può aiutare cure</i>	196
 Catania Oggi <i>Tumori: semi-digiuno a base veg può aiutare cure ormonali seno, studio</i>	198
 Giornale di Sicilia <i>Tumore al seno, semi-digiuno vegetale può aiutare</i>	204
 GOSalute <i>Tumori: semi-digiuno a base veg può aiutare cure ormonali seno, studio</i>	206
 ILDUBBIO.NEWS <i>Tumori: semi-digiuno a base veg può aiutare cure ormonali seno, studio</i>	208
 IL FARMACISTA ONLINE <i>Tumore al seno. Semi-digiuno a base vegetale possibile alleato delle cure ormonali</i>	211
 IL TEMPO <i>Tumori: semi-digiuno a base veg può aiutare cure ormonali seno, studio</i>	213
 SPUTNIKNEWS.COM <i>Tumore al seno: dieta vegana può aiutare cure</i>	217
 LA SALUTE IN PILLOLE <i>Tumori: semi-digiuno a base veg può aiutare cure ormonali seno, studio</i>	219
 LA SICILIA <i>Tumori: semi-digiuno a base veg può aiutare cure ormonali seno, studio</i>	222
 LIBERO <i>Tumori: semi-digiuno a base veg può aiutare cure ormonali seno, studio</i>	225
 MONEY.IT <i>Tumori: semi-digiuno a base veg può aiutare cure ormonali seno, studio</i>	229
 Primocanale <i>Studio del San Martino, semi-digiuno vegetale può aiutare cura del tumore al seno</i>	232
 Quotidianosanita.it <i>Tumore al seno. Semi-digiuno a base vegetale possibile alleato delle cure ormonali</i>	234
 Sassari Notizie <i>Tumori: semi-digiuno a base veg può aiutare cure ormonali seno, studio</i>	236
 StraNotizie.it <i>Tumore al seno: cure più efficaci con il semi-digiuno</i>	239
 TRENTINO <i>Tumore al seno, semi-digiuno vegetale può aiutare cure</i>	240
 THE WORLD NEWS	242

<i>La dieta mima-digiuno riduce i rischi di cancro</i>	
 WOX <i>Tumori: semi-digiuno a base veg può aiutare cure ormonali seno, studio</i>	246
 IODONNA.IT <i>Tumore al seno, nuovo studio: la dieta ipocalorica vegetale è un possibile alleato delle cure ormonali</i>	249
 INTRAGE <i>Tumori: semi-digiuno a base veg può aiutare cure ormonali seno, studio</i>	256
 IL SECONO XIX <i>Digiuno simulato per aiutare le donne nella lotta al tumore</i>	258
 IL GIORNO <i>Se la rinascita comincia dalla nutrizione</i>	264
 Aska News <i>Benessere e longevità: progetto per donne maltrattate a Milano</i>	267
 Affari Italiani <i>Assistenza nutrizionale per donne vittime di violenza, firmato l'accordo</i>	269
 Wise Society <i>Fondazione Valter Longo e Cadmi: al via il programma di assistenza nutrizionale per le donne vittime di violenza</i>	272
 Yahoo Notizie <i>Benessere e longevità: progetto per le donne maltrattate a Milano</i>	277
 DiLe.it – Take Care <i>La dieta della longevità e la mima digiuno spiegata da Valter Longo</i>	280
 Affari Italiani <i>Giornata Mondiale del Diabete: i 5 consigli della Fondazione Valter Longo</i>	288
 DiLe.it – Take Care <i>Dieta della longevità per proteggersi dal diabete</i>	293
 My Fitness Magazine <i>5 consigli per prevenire il diabete con la sana alimentazione</i>	296
 Sani HELP! <i>Diabete, i consigli per prevenirlo e tenerlo sotto controllo</i>	306
 Pianeta Salute <i>14 Novembre 2020, Giornata Mondiale del Diabete: in una Top 5 i consigli della Fondazione Valter Longo Onlus</i>	308
 ALTO ADIGE <i>Diabete, colloqui nutrizionali gratuiti a pazienti italiani</i>	316
 24OreNews.it <i>A Natale donare una “Visita Sospesa” può fare la differenza</i>	320
 BenessereBlog <i>Natale 2020, regala una visita sospesa a chi non può permettersi di pagarla</i>	323
 Affari Italiani <i>A Milano una “visita sospesa” per chi non può permettersela</i>	326
 Altraetà <i>Covid, a Natale un dono di assistenza con la Fondazione Valter Longo</i>	328
 Mio <i>La visita sospesa</i>	331

Il Sole24ore	https://www.sanita24.ilsole24ore.com/art/medicina-e-ricerca/2020-09-22/nutrizione-longevita-e-virus-121435.php?uuid=ADKxesq&fbclid=IwAR3Ru7ix2438buiO-IRhuGAKfS3CeHhYL-2oQMloKYY-8RYTmKprvBnlueU&refresh_ce=1
22 settembre 2020	

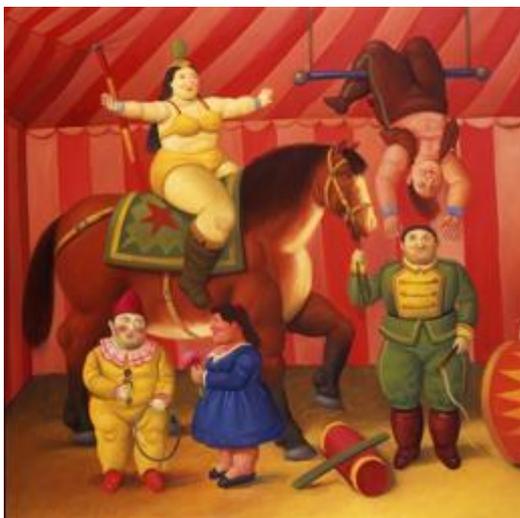
Sanità24

Il Sole **24 ORE**

22set 2020

Nutrizione, longevità e virus

di *Valter Longo* *



Quando pensiamo a combattere l'influenza o il Covid-19 pensiamo a mascherine, vitamina C e succo d'arancia ma probabilmente non all'invecchiamento e alle malattie associate all'aging. Dall'analisi dei dati pubblicati dall'Istituto superiore di Sanità (Iss), sui pazienti deceduti in Italia positivi a Covid-19, emerge che all'inizio di settembre su 35.563 casi di pazienti deceduti e positivi l'età media era di 80 anni e tra questi solo l'1,1% aveva un'età inferiore ai 50 anni e la maggior parte di loro soffriva di gravi patologie pregresse. La maggior sensibilità all'infezione della popolazione anziana si può spiegare con la presenza di invecchiamento cellulare e patologie legate all'invecchiamento stesso e con il declino ma anche la

disfunzione del sistema immunitario. L'approccio anti-invecchiamento più conosciuto, noto da circa cent'anni, è la riduzione cronica del 25-30% delle calorie giornaliere (restrizione calorica). Nonostante il suo potenziale nel prevenire alcune malattie legate all'età, la restrizione calorica oltre a causare un estremo deperimento potrebbe aumentare la sensibilità nel contrarre infezioni, in parte a causa della diminuzione di alcuni tipi di cellule immunitarie. La nutrizione giornaliera ideale per agire sull'invecchiamento senza diminuire le difese immunitarie è invece una "Dieta della longevità" che garantisce una nutrizione adeguata abbinando pesce e uova a una dieta vegana o vegetariana per gli adulti e la stessa, con un lieve incremento proteico e altre modifiche che la rendono più simile alla dieta mediterranea, per bambini e anziani. In vari studi clinici sia negli Usa che in Italia stiamo inoltre testando l'effetto sul sistema immunitario o sulla risposta al vaccino dell'influenza di 2 o più cicli di una Dieta Mima Digiuno (DMD) ipocalorica di 5 giorni, che promuove i cambiamenti metabolici del digiuno permettendo però alla persona di consumare tra le 800 e 1.100 chilocalorie al giorno. In uno studio clinico randomizzato, adesso confermato da un secondo studio, questa DMD aveva già avuto effetti positivi su una serie di fattori di rischio dell'invecchiamento e le malattie legate all'aging, incluse quelle che si sono rivelate essere molto frequenti nelle vittime di Covid-19. Bisogna però considerare che qualsiasi tipo di digiuno e anche quello con la DMD, va evitato da persone con infezioni virali in corso o ad alto rischio di essere infettati da Covid-19. Infatti, gli studi nei topi indicano che brevi periodi di digiuno possono ringiovanire il sistema immunitario, ma causano dei cambiamenti temporanei del livello e della localizzazione di cellule immunitarie il cui effetto sulle infezioni virali è sconosciuto. L'unico altro tipo di digiuno consigliabile per aiutare a combattere invecchiamento e malattie legate ad esso, fino a quando non saranno disponibili ulteriori studi clinici, è quello giornaliero di 12 ore (per esempio, da dopo cena alle 20:00 fino alla colazione alle 8:00). Nonostante questa sembri una piccola variazione rispetto alle abitudini della maggior parte degli italiani, vari studi indicano che è stato esteso il periodo giornaliero in cui mangiamo riducendo di conseguenza il periodo di digiuno a 10 ore o anche meno. Questo arco temporale di digiuno va riportato a 12 ore, ma non va esteso oltre le 13 ore. Infatti, digiuni giornalieri di 14 ore o più sono sì associati ad effetti metabolici positivi ma anche ad effetti negativi, come i calcoli alla cistifellea per quelli che digiunano più di 16 ore al giorno o un aumento delle malattie cardiovascolari e della mortalità per quelli che digiunano invece di consumare la prima colazione. Ricapitolando, l'abbinamento di Dieta della longevità giornaliera, 2 cicli di Dieta Mima Digiuno di 5 giorni prima della stagione influenzale e una restrizione oraria dei pasti di 12 ore al giorno, può agire sia sull'invecchiamento che sui fattori di rischio di una serie di malattie che sono al centro dell'effetto letale di Covid-19, soprattutto su persone sovrappeso o che tendono ad aumentare di peso. Per soggetti con peso o massa muscolare troppo bassa, con meno di 20 o oltre 70 anni o con patologie, questi consigli vanno approvati o modificati dal medico.

** Direttore programma Longevità e Cancro presso IFOM e Professore di Biogerontologia e Direttore dell'Istituto sulla Longevità a USC (University of Southern California) – Davis School of Gerontology di Los Angeles*

Radio24 – La Bufala a tavola Podcast 20 settembre 2020	https://www.radio24.ilsole24ore.com/programmi/bufala-tavola/puntata/longevita-tavola-120615-AD63uEq?refresh_ce=1
--	---



LA BUFALA IN TAVOLA 20/09/2020

Longevità a tavola



A tavola non si invecchia dice il proverbio perché quello che mangiamo ha il potere di regalarci una vita lunga e sana. Con il prof. **Valter Longo**, Direttore del Programma longevità & cancro dell'Ifo (Istituto Firc di oncologia molecolare) di Milano cerchiamo di capire cosa portare in tavola per mettere in grado il nostro corpo di mantenersi sano per più tempo e quindi di vivere in salute più a lungo difendendosi anche dal Covid

A tavola con la storia. Cosa mangiavano i grandi personaggi della storia? Ne parliamo con **Marina Marazza**, storica e scrittrice che ci racconta la storia di Napoleone che amava particolarmente il pollo.

Ecco la ricetta di Artusi citata in puntata:

La sera della battaglia di Marengo, nel sottosopra di quella giornata non trovandosi i carri della cucina, il cuoco al primo Console e ai Generali improvvisò, con galline rubate, un piatto che manipolato all'incirca come quello che qui vi descrivo, fu chiamato Pollo alla Marengo; e si dice che esso fu poi sempre nelle grazie di Napoleone, se non pel merito suo, ma perché gli rammentava quella gloriosa vittoria. Prendete un pollo giovane ed escludendone il collo e le zampe, tagliatelo a pezzi grossi nelle giunture. Mettetelo alla sauté con grammi 30 di burro, una cucchiata d'olio e

conditelo con sale, pepe e una presa di noce moscata. Rosolati che sieno i pezzi da una parte e dall'altra scolate via l'unto e gettate nella sauté una cucchiata rasa di farina e un decilitro di vino bianco. Aggiungete brodo per tirare il pollo a cottura, coperto, e a fuoco lento. Prima di levarlo dal fuoco fioritelo con un pizzico di prezzemolo tritato e quando è nel vassoio strizzategli sopra mezzo limone. Riesce una vivanda appetitosa.

E di carne bianca e rossa parliamo con il prof. **Luca Piretta**, gastroenterologo e docente di Allergie e Intolleranze Alimentari al Campus Biomedico di Roma. Per la rubrica "aggiungi un posto a tavola" ospitiamo **Marianna Vitale**, chef e patronne di Sud, ristorante di Quarto, Napoli, che ha conquistato il Premio Michelin Chef Donna 2020 by Veuve Cliquo.

Piattaforma: Speaker – Edicola Invesco 2 ottobre 2020	https://www.spreaker.com/user/invesco/salute-e-benessere-digital-health-ep-29
--	---



Salute e benessere: digital health - Ep.29

Da: **Edicola Invesco**

0 0 10 giorni fa

[Investimenti](#), [#alimentazione](#), [#benessere](#), [#consulenza](#), [#culturafinanziaria](#), [#dieta](#), [#digitale](#), [#digitalhealth](#), [#edicolainvesco](#), [#finanza](#), [#generazionez](#), [#health](#), [#informazione](#), [#invesco](#), [#investimenti](#), [#investire](#), [#prevenzione](#), [#salute](#), [#sport](#)

"La durata media della nostra vita si sta allungando ma quali sono i pilastri di uno stile di vita corretto che ci consenta di vivere a lungo ma in salute? Come possono aiutarci il digitale e la tecnologia in tal senso?"

Per rispondere a questi e tanti altri interrogativi è con noi oggi Antonluca Matarazzo, Direttore Generale di Fondazione Valter Longo.

Cosa si intende per Digital Health? Scoprilò con Edicola Invesco!"

Portale di attualità del secondo
quotidiano nazionale La Repubblica:
Repubblica.it
Data: 02/10/2020

Link all'articolo:
https://www.repubblica.it/economia/rapporti/osservazioni/stili-di-vita/2020/10/02/news/gli_anziani_e_il_covid-19_dieta_e_stili_di_vita_per_difendersi-269193425/

MENU | CERCA

la Repubblica

R+

Rep:

PER ABBONARSI

ACCEDI

HOME | MACROECONOMIA | FINANZA | LAVORO | DIRITTI E CONSUMI | AFFARI&FINANZA | **OSSERVA ITALIA** | CALCOLATORI | GLOSSARIO | LISTINO | PORTAFOGLIO

HOME | LE STORIE | I TREND | STILI DI VITA | I MERCATI | EVENTI | ARCHIVIO

Cerca nel sito

CERCA



Gli anziani e il Covid-19: dieta e stili di vita per difendersi



Non solo mascherine e gel igienizzanti: ecco qualche consiglio per contrastare la pandemia

Portale di attualità del secondo
quotidiano nazionale La Repubblica:
Repubblica.it
Data: 02/10/2020

Link all'articolo:
https://www.repubblica.it/economia/rapporti/osservazioni/stili-di-vita/2020/10/02/news/gli_anziani_e_il_covid-19_dieta_e_stili_di_vita_per_difendersi-269193425/

la Repubblica



02 Ottobre 2020



Sono stati, almeno all'inizio, i più colpiti dal Coronavirus. I dati dell'Istituto Superiore di Sanità spiegano come a settembre su 35.563 casi di **pazienti deceduti e positivi al Covid, l'età media era di 80 anni**. I più debilitati, già compromessi da patologie pregresse, fragili: hanno pagato un prezzo altissimo. La Fondazione Valter Longo onlus, che ha come obiettivo quello di rallentare l'invecchiamento e combattere l'insorgenza di patologie correlate all'avanzare dell'età, muove alcune riflessioni sul tema in occasione della **30° Giornata internazionale degli Anziani** (1 ottobre 2020).

“Garantire la salute delle persone deve significare, oggi più che mai, non tanto curare le **malattie**, ma **contrastarle ed evitarle nel corso della vita**. La longevità sana è la risposta più concreta, ma è troppo spesso sottovalutata”, spiega Antonluca Matarazzo, direttore della Fondazione. “Per un paese nel quale vivono oltre **7 milioni di anziani**, dei quali **4 su 10 con tre o più malattie croniche**, diventa prioritario poter **garantire condizioni di salute che permettano un sano invecchiamento**, soprattutto quando emergenze sanitarie sconosciute come il Covid-19 rendono le persone anziane più esposte”. E quindi sì a mascherine, gel igienizzante e guanti, ma l'invecchiamento cellulare e il **declino del sistema immunitario** giocano un ruolo decisivo nella maggior vulnerabilità al virus delle persone anziane.



FONDAZIONE
VALTER LONGO

Portale di attualità del secondo
quotidiano nazionale La Repubblica:

Repubblica.it

Data: 02/10/2020

Link all'articolo:

https://www.repubblica.it/economia/rapporti/osservazioni/stili-di-vita/2020/10/02/news/gli_anziani_e_il_covid-19_dieta_e_stili_di_vita_per_difendersi-269193425/

la Repubblica

Quello che propone la Fondazione è uno **stile di vita basato su regole guida elaborate da nutrizionisti**, da integrare nella routine quotidiana. Innanzitutto **dopo il 65 anni consigliano di introdurre nella dieta più pesce**, frutta e qualche alimento di origine animale, come latticini e uova per prevenire il dimagrimento e la perdita di massa muscolare. Ma anche di **consumare almeno 0,7/0,8 g di proteine al giorno** per chilo corporeo, facendo attenzione ad aumentare questo quantitativo dopo i 65-70 anni. Mai far mancare a tavola i **grassi insaturi buoni**, a partire dall'olio d'oliva fino alla frutta a guscio e al pesce, e i carboidrati complessi, come quelli che si trovano nei cereali integrali, nei legumi e nelle verdure. Inoltre – ricordano – la frutta è una fonte di zuccheri semplici e va quindi assunta con moderazione.

È importante poi **variare il più possibile le fonti nutritive** in modo che la dieta apporti, in quantità adeguate, proteine, acidi grassi essenziali (omega-3, omega-6), minerali, vitamine e anche zuccheri, che nella giusta misura sono necessari per le cellule. L'ideale, secondo la Fondazione, è **scegliere i cibi che erano presenti sulle tavole dei nonni e bisnonni**. E quindi legumi, fave, lenticchie, ceci, lupini, oppure i cereali. Ma deve essere posta **attenzione anche agli orari dei pasti**, cercando di limitare l'arco temporale in cui si consumano a 12 ore al giorno.

Portale di informazione e attualità del
network Mediaset:

TGCom24

Data: 01/10/2020

Link all'articolo:

https://www.tgcom24.mediaset.it/salute/longevita-ai-tempi-del-covid-ecco-il-decalogoper-una-vita-pi-lunga-e-sana_23587440-202002a.shtml



Tgcom24 | Salute

01 OTTOBRE 2020 12:01

Longevità ai tempi del Covid, ecco il decalogo per una vita più sana

Fare due pasti al giorno più uno spuntino, privilegiare alimenti di origine vegetale e variare il menù: le regole sono state elaborate dalla Fondazione Valter Longo Onlus



(8)



LEGGI DOPO

COMMENTA

La pandemia di **coronavirus** sta influenzando sul modo in cui affrontiamo l'età e l'invecchiamento. Secondo la **Fondazione Valter Longo Onlus**, "lo stile di vita salutare e la corretta nutrizione sono le armi più potenti che abbiamo a disposizione per programmare il nostro organismo ad una longevità sana, rallentando il decadimento cellulare e favorendo una migliore risposta immunitaria alle malattie". Quella della **longevità** non è soltanto una dieta, ma un vero e proprio stile di vita, basato su 10 regole.

Portale di informazione e attualità del
network Mediaset:

TGCom24

Data: 01/10/2020

Link all'articolo:

https://www.tgcom24.mediaset.it/salute/longevit-ai-tempi-del-covid-ecco-il-decalogoper-una-vita-pi-lunga-e-sana_23587440-202002a.shtml

TGCOM 24



1. Dieta pescatariana: privilegiare alimenti di origine vegetale e inserire il pesce nel menù al massimo due o tre volte alla settimana, evitando quello con alto contenuto di mercurio. E ancora: dopo i 65-70 anni introdurre più pesce, frutta e qualche alimento di origine animale, come latticini e uova per prevenire il dimagrimento e la perdita di massa muscolare.

2. Proteine quanto basta: è consigliabile consumare almeno 0,7/0,8 g di proteine al giorno per chilo corporeo, facendo attenzione ad aumentare questo quantitativo dopo i 65-70 anni come indicato al punto 1.

Portale di informazione e attualità del
network Mediaset:

TGCom24

Data: 01/10/2020

Link all'articolo:

https://www.tgcom24.mediaset.it/salute/longevita-ai-tempi-del-covid-ecco-il-decalogoper-una-vita-pi-lunga-e-sana_23587440-202002a.shtml



3. Semaforo verde per grassi insaturi e carboidrati complessi: mai far mancare a tavola i grassi insaturi buoni, a partire dall'olio d'oliva fino alla frutta a guscio e al pesce, e i carboidrati complessi, come quelli che si trovano nei cereali integrali, nei legumi e nelle verdure. Inoltre, va ricordato che la frutta è una fonte di zuccheri semplici e va quindi assunta con moderazione.

4. Variare il menù: variare il più possibile le fonti nutritive in modo che la dieta apporti, in quantità adeguate, proteine, acidi grassi essenziali (omega-3, omega-6), minerali, vitamine e anche zuccheri, che nella giusta misura sono necessari per le cellule.

5. Mangiare alla tavola dei propri antenati: l'ideale è scegliere i cibi che erano presenti sulle tavole dei nonni e bisnonni. Qualche esempio? Preferite i legumi – fave, lenticchie, ceci, lupini – oppure i cereali – orzo, grano, farro, miglio, segale e sorgo, che potrete utilizzare anche per la preparazione di minestre.

6. Fare due pasti al giorno più uno spuntino: questa indicazione è per i soggetti che devono perdere peso. In persone normopeso e con circonferenza addominale non è elevata, è possibile fare tre pasti e uno spuntino.

7. Ridurre l'arco temporale dei pasti: cercare di limitare l'arco temporale in cui si consumano i pasti a 12 ore al giorno. Se, per esempio, si finisce di cenare alle 20.00 la colazione andrebbe consumata dalle 8.00 in poi.

Portale di informazione e attualità del
network Mediaset:

TGCom24

Data: 01/10/2020

Link all'articolo:

https://www.tgcom24.mediaset.it/salute/longevita-ai-tempi-del-covid-ecco-il-decalogoper-una-vita-pi-lunga-e-sana_23587440-202002a.shtml



8. Diete Mima-Digiuno prolungate e periodiche: la Dieta Mima-Digiuno è il risultato degli studi clinici del Professor Longo sulla correlazione tra restrizione calorica mediante l'assunzione di una specifica combinazione di macronutrienti per "mimare" il digiuno, e processo di rallentamento dell'invecchiamento cellulare. Si basa sull'assunzione di un menù vegetale, non percepito dall'organismo come "cibo", che aiuta le cellule a riposare, consentendone la rigenerazione e il ringiovanimento dall'interno. La dieta va seguita sotto la supervisione del nutrizionista e del medico.

9. Quella della longevità non è soltanto una dieta, ma uno stile di vita

10. Mantenere un peso ed una circonferenza addominale idonei: idealmente meno di 90 cm per gli uomini e meno di 75 cm per le donne.

"Per un Paese nel quale vivono più di 7 milioni di anziani, dei quali 4 su 10 con 3 o più malattie croniche, diventa prioritario poter garantire condizioni di salute che permettano un **sano invecchiamento**, soprattutto quando emergenze sanitarie sconosciute come il Covid-19 rendono le persone anziane più vulnerabili, più fragili e più esposte", afferma Antonluca Matarazzo, Direttore Generale della Fondazione Valter Longo Onlus, nella 30esima Giornata Internazionale degli Anziani del primo ottobre 2020.

Portale di attualità del settimanale

Panorama: Panorama.it

Data: 30/09/2020

Link all'articolo:

<https://www.panorama.it/news/salute/il-decalogo-della-longevita-per-gli-anziani>

PANORAMA



Panorama | News | Il decalogo della longevità per gli anziani

SALUTE 30 Settembre 2020



Il decalogo della longevità per gli anziani

Per la Giornata Internazionale degli Anziani la Fondazione Valter Longo lancia le 10 regole per vivere bene (anche nei tempi del Covid)

Redazione

All'inizio di settembre su 35.563 casi di pazienti deceduti e positivi al Covid, l'età media era di 80 anni. Dati significativi, che ci portano a considerare in che modo l'attuale pandemia ha influito sul modo in cui affrontiamo l'età e l'invecchiamento. E sarà proprio questo il fil rouge della 30^a Giornata Internazionale degli Anziani del prossimo 1° ottobre.

"Per un paese nel quale vivono più di 7 milioni di anziani, dei quali 4 su 10 con 3 o più malattie croniche, diventa prioritario poter garantire condizioni di salute che permettano un sano invecchiamento, soprattutto quando emergenze sanitarie sconosciute come il COVID-19 rendono le persone anziane più vulnerabili, più fragili, più esposte - dichiara Antonluca Matarazzo, Direttore Generale della Fondazione Valter Longo - Per tale motivo questa giornata è ancora più significativa". "Quando pensiamo a combattere il Covid-19 ci vengono subito in mente mascherine, vitamina C e succo d'arancia, ma non l'invecchiamento e le malattie associate all'Aging", prosegue Romina Inès Cervigni, Responsabile Scientifico della Fondazione. "Eppure l'invecchiamento cellulare e il declino del sistema immunitario giocano un ruolo decisivo nella maggior vulnerabilità al virus delle persone anziane".



FONDAZIONE
VALTER LONGO

Portale di attualità del settimanale

Panorama: Panorama.it

Data: 30/09/2020

Link all'articolo:

<https://www.panorama.it/news/salute/il-decalogo-della-longevita-per-gli-anziani>

PANORAMA

È da qui che nasce l'idea, il progetto di un Decalogo della Longevità, 10 regole da seguire per garantirsi una vecchiaia più sicura ma anche una difesa maggiore da questa pandemia

"Lo stile di vita salutare e la corretta nutrizione sono le armi più potenti che abbiamo a disposizione per programmare il nostro organismo ad una longevità sana, rallentando il decadimento cellulare e favorendo una migliore risposta immunitaria alle malattie", prosegue Romina Inès Cervigni, Responsabile Scientifico. Quella della Longevità non è soltanto una dieta, ma un vero e proprio stile di vita, basato su alcune regole guida elaborate dal Team di nutrizionisti di Fondazione Valter Longo Onlus, che dovrebbero diventare parte integrante della routine quotidiana:

1. **Dieta pescetariana:** privilegiare alimenti di origine vegetale e inserire il pesce nel menù al massimo due o tre volte alla settimana, evitando quello con alto contenuto di mercurio. E ancora: dopo i 65-70 anni introdurre più pesce, frutta e qualche alimento di origine animale, come latticini e uova per prevenire il dimagrimento e la perdita di massa muscolare.
2. **Proteine quanto basta:** è consigliabile consumare almeno 0,7/0,8 g di proteine al giorno per chilo corporeo, facendo attenzione ad aumentare questo quantitativo dopo i 65-70 anni come indicato al punto 1.
3. **Semaforo verde per grassi insaturi e carboidrati complessi:** mai far mancare a tavola i grassi insaturi buoni, a partire dall'olio d'oliva fino alla frutta a guscio e al pesce, e i carboidrati complessi, come quelli che si trovano nei cereali integrali, nei legumi e nelle verdure. Inoltre, va ricordato che la frutta è una fonte di zuccheri semplici e va quindi assunta con moderazione.
4. **Variare il menù:** variare il più possibile le fonti nutritive in modo che la dieta apporti, in quantità adeguate, proteine, acidi grassi essenziali (omega-3, omega-6), minerali, vitamine e anche zuccheri, che nella giusta misura sono necessari per le cellule.



FONDAZIONE
VALTER LONGO

Portale di attualità del settimanale

Panorama: Panorama.it

Data: 30/09/2020

Link all'articolo:

<https://www.panorama.it/news/salute/il-decalogo-della-longevita-per-gli-anziani>

PANORAMA

5. Mangiare alla tavola dei propri antenati: l'ideale è scegliere i cibi che erano presenti sulle tavole dei nonni e bisnonni. Qualche esempio? Preferite i legumi – fave, lenticchie, ceci, lupini – oppure i cereali – orzo, grano, farro, miglio, segale e sorgo, che potrete utilizzare anche per la preparazione di minestre.

6. Fare due pasti al giorno più uno spuntino: questa indicazione è per i soggetti che devono perdere peso. In persone normopeso e con circonferenza addominale non è elevata, è possibile fare tre pasti e uno spuntino.

7. Ridurre l'arco temporale dei pasti: cercare di limitare l'arco temporale in cui si consumano i pasti a 12 ore al giorno. Se, per esempio, si finisce di cenare alle 20.00 la colazione andrebbe consumata dalle 8.00 in poi.

8. Diete Mima-Digiuno prolungate e periodiche: la Dieta Mima-Digiuno è il risultato degli studi clinici del Professor Longo sulla correlazione tra restrizione calorica mediante l'assunzione di una specifica combinazione di macronutrienti per "mimare" il digiuno, e processo di rallentamento dell'invecchiamento cellulare. Si basa sull'assunzione di un menù vegetale, non percepito dall'organismo come "cibo", che aiuta le cellule a riposare, consentendone la rigenerazione e il ringiovanimento dall'interno. La dieta va seguita sotto la supervisione del nutrizionista e del medico.

9. Quella della Longevità non è soltanto una dieta, ma uno stile di vita

10. Mantenere un peso ed una circonferenza addominale idonei: idealmente meno di 90 cm per gli uomini e meno di 75 cm per le donne. A proposito di Fondazione Valter Longo Onlus

Portale di attualità del settimanale

Panorama: Panorama.it

Data: 30/09/2020

Link all'articolo:

<https://www.panorama.it/news/salute/il-decalogo-della-longevita-per-gli-anziani>

PANORAMA

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

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

©Riproduzione Riservata

Portale di informazione dedicato al Terzo

Settore:

Vita.it

Data: 01/10/2020

Link all'articolo:

<http://www.vita.it/it/article/2020/10/01/longevita-ai-tempi-del-covid-il-decalogo-per-una-vita-piu-sana/156831/>



Portale di informazione dedicato al Terzo

Settore:

Vita.it

Data: 01/10/2020

Link all'articolo:

<http://www.vita.it/it/article/2020/10/01/longevita-ai-tempi-del-covid-il-decalogo-per-una-vita-piu-sana/156831/>



In occasione della 30esima giornata degli Anziani la Fondazione Valter Longo segnala dieci regole guida. Per Antonluca Matarazzo, Dg della Fondazione è «prioritario poter garantire condizioni di salute che permettano un sano invecchiamento». E dallo street artist Neve il volto inedito della longevità. Secondo i dati dell'Istituto superiore di Sanità, a inizio di settembre l'età media tra i **35.563** casi di pazienti deceduti e positivi al Covid era di 80 anni. Un dato significativo che porta a ragionare su come l'attuale pandemia ha influito sul modo in cui affrontiamo l'età e l'invecchiamento. Una riflessione che fa da fil rouge della **30^ Giornata Internazionale degli Anziani** che si celebra oggi **1° ottobre**. Fra i suoi protagonisti di queste riflessioni la **Fondazione Valter Longo Onlus**, la prima fondazione in Italia dedicata a favorire la longevità sana attraverso l'educazione alimentare nelle scuole ed il sostegno alle persone fragili e in difficoltà - bambini e adulti in povertà- nella prevenzione e cura di gravi malattie.

«Garantire la salute delle persone deve significare, oggi più che mai, non tanto curare le malattie, ma contrastarle ed evitarle nel corso della vita. La longevità sana, tema promosso dalla nostra Fondazione, è la risposta più concreta, ma è troppo spesso sottovalutata», dichiara **Antonluca Matarazzo, Direttore Generale della Fondazione**. «Per un Paese nel quale vivono più di 7 milioni di anziani, dei quali 4 su 10 con 3 o più malattie croniche, diventa prioritario poter garantire condizioni di salute che permettano un sano invecchiamento, soprattutto quando emergenze sanitarie sconosciute come il COVID-19 rendono le persone anziane più vulnerabili, più fragili, più esposte. Per tale motivo questa giornata è ancora più significativa».

Portale di informazione dedicato al Terzo

Settore:

Vita.it

Data: 01/10/2020

Link all'articolo:

<http://www.vita.it/it/article/2020/10/01/longevita-ai-tempi-del-covid-il-decalogo-per-una-vita-piu-sana/156831/>



«Quando pensiamo a combattere il Covid-19 ci vengono subito in mente mascherine, vitamina C e succo d'arancia, ma non l'invecchiamento e le malattie associate all'Agìng», prosegue **Romina Inès Cervigni**, Responsabile Scientifico della Fondazione. «Eppure l'invecchiamento cellulare e il declino del sistema immunitario giocano un ruolo decisivo nella maggior vulnerabilità al virus delle persone anziane».

*"Offrire a tutti l'opportunità di una vita lunga e sana": è questo il mantra che ha ispirato da questo **Valter Longo**, biogerontologo di fama internazionale e filantropo, ha dato vita alla Fondazione che porta il suo nome. Una Onlus con la **missione di rallentare l'invecchiamento e combattere l'insorgenza di importanti patologie correlate all'avanzare dell'età** o non trasmissibili, quali tumori, diabete, obesità, malattie cardiovascolari e autoimmuni, Alzheimer e molte altre ancora. Una vera e propria **"longevità programmata"**, basata su una **strategia biologica evoluta** attraverso strategie di protezione e rigenerazione, a partire da **stile di vita, dieta e digiuno**.*



Portale di informazione dedicato al Terzo

Settore:

Vita.it

Data: 01/10/2020

Link all'articolo:

<http://www.vita.it/it/article/2020/10/01/longevita-ai-tempi-del-covid-il-decalogo-per-una-vita-piu-sana/156831/>



«Lo stile di vita salutare e la corretta nutrizione sono le armi più potenti che abbiamo a disposizione per programmare il nostro organismo ad una longevità sana, rallentando il decadimento cellulare e favorendo una migliore risposta immunitaria alle malattie», prosegue **Romina Inès Cervigni**. Quella della Longevità non è soltanto una dieta, ma un vero e proprio **stile di vita**, basato su alcune **regole guida** elaborate dal Team di nutrizionisti di **Fondazione Valter Longo Onlus**, che dovrebbero diventare parte integrante della **routine** quotidiana e che viene riassunto in un Decalogo

1. **Dieta pescetariana:** privilegiare alimenti di **origine vegetale** e inserire il **pesce** nel menù al massimo **due o tre volte alla settimana**, evitando quello con alto contenuto di mercurio. E ancora: dopo i 65-70 anni introdurre più pesce, frutta e qualche alimento di origine animale, come **latticini** e **uova** per prevenire il dimagrimento e la perdita di massa muscolare.
2. **Proteine quanto basta:** è consigliabile consumare almeno 0,7/0,8 g di proteine al giorno per chilo corporeo, facendo attenzione ad aumentare questo quantitativo dopo i 65-70 anni come indicato al punto 1.
3. **Semaforo verde per grassi insaturi e carboidrati complessi:** mai far mancare a tavola i **grassi insaturi buoni**, a partire dall'olio d'oliva fino alla frutta a guscio e al pesce, e i **carboidrati complessi**, come quelli che si trovano nei cereali integrali, nei legumi e nelle verdure. Inoltre, va ricordato che la **frutta** è una fonte di zuccheri semplici e va quindi assunta con moderazione.
4. **Variare il menù:** variare il più possibile le fonti nutritive in modo che la dieta apporti, in quantità adeguate, proteine, **acidi grassi essenziali** (omega-3, omega-6), **minerali**, **vitamine** e anche **zuccheri**, che nella giusta misura sono necessari per le cellule.

Portale di informazione dedicato al Terzo

Settore:

Vita.it

Data: 01/10/2020

Link all'articolo:

<http://www.vita.it/it/article/2020/10/01/longevita-ai-tempi-del-covid-il-decalogo-per-una-vita-piu-sana/156831/>



5. **Mangiare alla tavola dei propri antenati:** l'ideale è scegliere i cibi che erano presenti sulle tavole dei nonni e bisnonni. *Qualche esempio?* Preferite i **legumi** – fave, lenticchie, ceci, lupini – oppure i **cereali** – orzo, grano, farro, miglio, segale e sorgo, che potrete utilizzare anche per la preparazione di minestre.
6. **Fare due pasti al giorno più uno spuntino:** questa indicazione è per i soggetti che devono perdere peso. In persone normopeso e con circonferenza addominale non è elevata, è possibile fare tre pasti e uno spuntino.
7. **Ridurre l'arco temporale dei pasti:** cercare di limitare l'arco temporale in cui si consumano i pasti a 12 ore al giorno. Se, per esempio, si finisce di cenare alle 20.00 la colazione andrebbe consumata dalle 8.00 in poi.
8. **Diete Mima-Digiuno prolungate e periodiche:** la **Dieta Mima-Digiuno** è il risultato degli studi clinici del Professor Longo sulla correlazione tra **restrizione calorica** mediante l'assunzione di una specifica **combinazione di macronutrienti** per "mimare" il digiuno, e processo di rallentamento dell'invecchiamento cellulare. Si basa sull'assunzione di un **menù vegetale**, non percepito dall'organismo come "cibo", che aiuta le cellule a riposare, consentendone la rigenerazione e il ringiovanimento dall'interno. La dieta va seguita sotto la supervisione del nutrizionista e del medico.
9. **Quella della Longevità non è soltanto una dieta, ma uno stile di vita**
10. **Mantenere un peso ed una circonferenza addominale idonei:** idealmente meno di 90 cm per gli uomini e meno di 75 cm per le donne.

Portale di informazione dedicato al Terzo

Settore:

Vita.it

Data: 01/10/2020

Link all'articolo:

<http://www.vita.it/it/article/2020/10/01/longevita-ai-tempi-del-covid-il-decalogo-per-una-vita-piu-sana/156831/>



L'opera dell'artista Neve



L'artista **Neve**, uno degli esponenti più rappresentativi della **Street Art contemporanea** e autore del murales dedicato ad **Anna Perenna**, divinità minore romana poi diventata **Dea del Nutrimiento** e dell'**Approvvigionamento** raffigurata a Roma sulla serranda dello spazio espositivo **Palazzo Velli Expo**, ha dedicato alla **mission** della Fondazione una delle sue opere più conosciute: il **murales** dell'anziana dagli occhi giovani.

Un **volto di donna** di **intensa espressività**, commissionato da **Alessandro D'Alessandro**. (Foto di Valeria Cirone).

› CORONAVIRUS

Coronavirus, piccoli ospedali di provincia dimenticati: raccolta di fondi al via per l'emergenza

ITALIA

Lunedì 23 Marzo 2020



Benissimo le mobilitazioni per i grandi ospedali italiani simbolo di questa battaglia ma adesso aiutiamo anche quelli più piccoli, quelli di provincia meno noti, a superare la crisi [coronavirus](#) e a salvare più vite umane possibili. Per questo La



Fondazione Valter Longo Onlus in Italia e la **Create Cures Foundation** negli Stati Uniti hanno deciso di destinare una raccolta fondi a favore dei piccoli ospedali italiani, più in difficoltà in questo momento di emergenza sanitaria.

Dietro i grandi complessi sanitari come ad esempio Spallanzani o San Raffaele, infatti, ci sono anche tanti piccoli o piccolissimi nosocomi, ricchezza del sistema sanitario nazionale, che sono più impreparati e meno attrezzati di fronte alle conseguenze della pandemia di Covid-19. «Ci sono pervenute considerevoli richieste di aiuto per alcuni ospedali di provincia che sono in sofferenza a causa dell'emergenza COVID-19 e temono di non poter rispondere adeguatamente alle richieste. Riteniamo che una risposta concreta, responsabile e doverosa da parte della nostra organizzazione possa essere quella di dare nell'immediato il nostro contributo a tutti gli ospedali che ne faranno richiesta, grazie alle donazioni spontanee di amici e sostenitori della Fondazione Valter Longo in Italia e di Create Cures Foundation negli Stati Uniti, sostenendo il nostro Paese nella lotta a questa nuova emergenza epidemiologica», spiega Antonluca Matarazzo, Direttore Generale di Fondazione Valter Longo Onlus e Create Cures Foundation.



«Gli ospedali italiani sono in una situazione critica. Il personale medico ha bisogno di respiratori, ventilatori, mascherine e dispositivi di protezione individuale. Abbiamo iniziato la raccolta fondi, dopo che alcuni colleghi italiani mi hanno comunicato l'emergenza e l'urgenza di ricevere dispositivi medici e indumenti protettivi, per aiutare il personale medico coinvolto in prima linea. Vi incoraggio a donare quello che potete: anche le piccole donazioni possono fare tanto in questo momento. Vi ringrazio da parte di tutto il personale medico italiano», l'accorato appello del Professor Valter Longo PhD - Davis School of Gerontology di Los Angeles (USA) e secondo il Times uno dei 50 scienziati più importanti nel settore salute e Presidente di Fondazione Valter Longo Onlus e Create Cures Foundation.

«La situazione negli ospedali è molto grave: ci sono molti contagiati. Medici e infermieri lavorano a ritmi serrati per salvare vite umane, ma le strutture ospedaliere e le terapie intensive sono al collasso. Possiamo aiutare gli ospedali italiani più bisognosi con la raccolta fondi che ha aperto Fondazione Valter Longo Onlus. Tutti possono contribuire, ognuno con le proprie disponibilità. Aiutiamo gli ospedali italiani ora! Grazie per quello che farete!», si unisce alla Fondazione Caterina Caselli, cantante, produttrice discografica, attrice e conduttrice televisiva. Le strutture ospedaliere italiane più bisognose possono essere aiutate anche con poco, rinforzando la terapia intensiva, nonché offrendo altri strumenti e dispositivi medici di cui necessitano.

Per fare donazioni

<https://www.gofundme.com/f/ospedali-italiani-bisognosi>

<https://www.fondazionevalterlongo.org/coronavirus/?lang=it> Iban:
IT51D0617531870000001553480

Per le strutture ospedaliere che si trovano in una situazione di emergenza e ne abbiano bisogno, possono presentare la richiesta di contributo, scaricando il modulo dal sito web della Fondazione al link:

<https://www.fondazionevalterlongo.org/coronavirus/?lang=it>, inoltrandola ai seguenti indirizzi di posta elettronica: PEC:

fondazionevalterlongo@pec.it O E-mail: info@valterlongo.com

© RIPRODUZIONE RISERVATA

Tgcom24 | Cronaca

23 MARZO 2020 17:17

Emergenza coronavirus, scatta la raccolta fondi per i piccoli ospedali

La Fondazione Valter Longo Onlus in Italia e la Create Cures Foundation negli Usa lanciano l'iniziativa per fornire attrezzature alle strutture minori, spesso impreparate di fronte all'epidemia



(14)

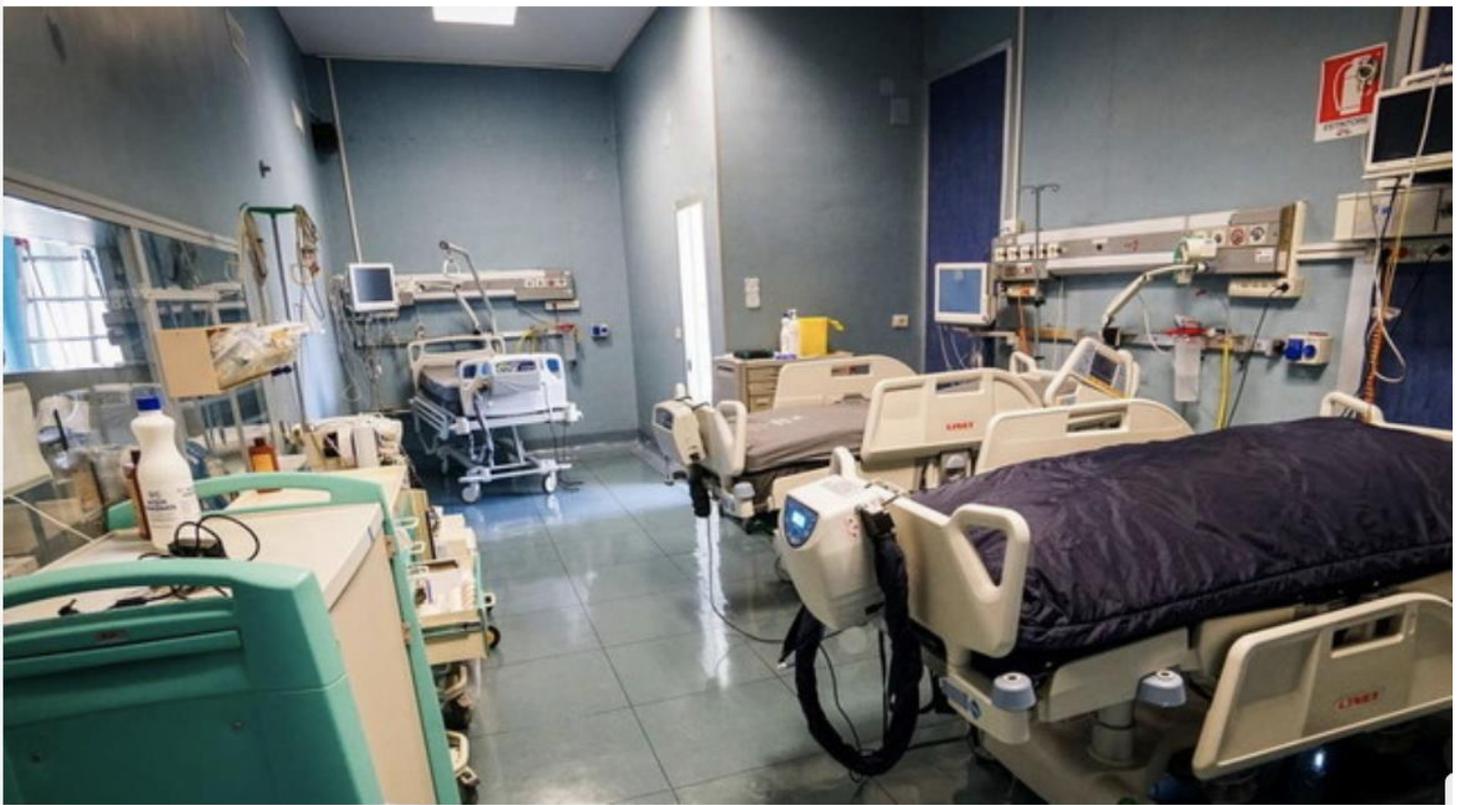


LEGGI DOPO



COMMENTA

In trincea contro il **coronavirus** ci sono anche i **piccoli ospedali**, spesso dimenticati davanti ai colossi della salute in Italia. Ma anche chi lavora nelle piccole strutture si ritrova in prima linea per combattere la terribile epidemia che sta mettendo in ginocchio l'Italia. E allora, per dare anche a loro un sostegno in un momento così difficile, scendono in campo la Fondazione Valter Longo Onlus Italia e la Create Cures Foundation negli Stati Uniti.





Raccolta fondi per i piccoli - Le due fondazioni hanno infatti deciso di lanciare una raccolta fondi proprio a favore dei piccoli ospedali del nostro Paese, in particolare difficoltà in questo momento. I tanti piccoli nosocomi che ogni giorno accolgono malati di Covid-19 sono meno preparati e meno attrezzati di fronte alla gestione della pandemia. Davanti alle numerose richieste di aiuto arrivate da tanti ospedali di provincia le due fondazioni hanno voluto dare il loro contributo. "Sosterremo le piccole strutture grazie alle donazioni spontanee di amici e sostenitori", assicura Antonluca Matarazzo, direttore generale delle fondazioni.

Si cercano attrezzature - Servono respiratori, ventilatori, mascherine e dispositivi di protezione individuale. "Abbiamo iniziato la raccolta fondi dopo che alcuni colleghi italiani mi hanno comunicato l'emergenza e l'urgenza di ricevere dispositivi medici e indumenti protettivi, per aiutare il personale medico coinvolto in prima linea - ha detto Valter Longo, della Davis School of gerontology di Los Angeles e presidente delle fondazioni - . Vi incoraggio a donare quello che potete: anche le piccole donazioni possono fare tanto in questo momento".

L'appello a partecipare alla raccolta fondi arriva anche dalla cantante Caterina Caselli, che afferma: "La situazione negli ospedali è gravissima. Medici e infermieri e lavorano a ritmi serrati. Possiamo aiutare gli ospedali più bisognosi con questa raccolta".

Questo è l'iban sul quale vengono raccolte le donazioni: IT51D061753187000001553480. Gli ospedali che si trovano in emergenza possono presentare la loro richiesta di aiuto semplicemente collegandosi al sito della Fondazione e scaricando il modulo, da inviare all'ente stesso.

RACCOLTA FONDI

PICCOLI OSPEDALI

CORONAVIRUS

Coronavirus, campagna della Fondazione Valter Longo a sostegno dei piccoli ospedali

Fondazione Valter Longo Onlus in Italia, e Create Cures Foundation negli Stati Uniti, lanciano una campagna di raccolta fondi per aiutare i piccoli ospedali italiani impegnati a contrastare l'epidemia di coronavirus. Col sostegno di Caterina Caselli

Mentre l'attenzione mediatica è giocoforza concentrata sui grandi ospedali, sulle strutture più sotto pressione (specie in Lombardia, ma non solo), sulla raccolta fondi per aprire nuove terapie intensive, molti ospedali di piccole dimensioni (spesso lontani dai riflettori) hanno bisogno di sostegno. In questa direzione si sono mosse due istituzioni, la Fondazione Valter Longo Onlus in Italia e Create Cures Foundation negli Stati Uniti. La loro campagna di raccolta fondi è destinata all'aiuto dei piccoli ospedali italiani impegnati a contrastare l'epidemia di coronavirus.

Il dg della Fondazione: "Ci arrivano tante richieste di aiuto"

"Ci sono pervenute considerevoli richieste di aiuto per alcuni ospedali di provincia - spiega Antonluca Matarazzo, direttore Generale di Fondazione Valter Longo - che sono in sofferenza a causa dell'emergenza e temono di non poter rispondere adeguatamente alle richieste. Riteniamo che una risposta concreta, responsabile e doverosa da parte della nostra organizzazione possa essere quella di dare nell'immediato il nostro contributo a tutti gli ospedali che ne faranno richiesta, grazie alle donazioni spontanee di amici e sostenitori della Fondazione Valter Longo in Italia e di Create Cures Foundation negli Stati Uniti, sostenendo il nostro Paese nella lotta a questa nuova emergenza epidemiologica".

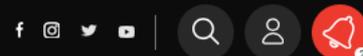
Caterina Caselli: "Serve un aiuto, ora"

A sostenere l'iniziativa, anche la cantante e produttrice discografica Caterina Caselli: "La situazione negli ospedali - ricorda - è molto grave: ci sono molti contagiati. Medici e infermieri lavorano a ritmi serrati per salvare vite umane, ma le strutture ospedaliere e le terapie intensive sono al collasso. Possiamo aiutare gli ospedali italiani più bisognosi con la raccolta fondi che ha aperto Fondazione Valter Longo Onlus. Tutti possono contribuire, ognuno con le proprie disponibilità. Aiutiamo gli ospedali italiani ora! Grazie

I link utili per donatori e ospedali

I fondi raccolti saranno impiegati per rafforzare la terapia intensiva e offrire altri strumenti e dispositivi medici di cui necessitano, fanno sapere dalla Fondazione. Chi volesse approfondire e donare, può andare su <https://www.gofundme.com/f/ospedali-italiani-bisognosi>; le strutture ospedaliere che si trovano in una situazione di emergenza e ne abbiano bisogno, possono presentare la richiesta di contributo, scaricando il modulo dal sito web della Fondazione al link: <https://www.fondazionevalterlongo.org/coronavirus/?lang=it>.

fanpage.it



Coronavirus, il momento di aiutare anche i piccoli ospedali: parte raccolta fondi per l'emergenza

La Fondazione Valter Longo Onlus in Italia e la Create Cures Foundation negli Stati Uniti hanno deciso di avviare una raccolta fondi a favore dei piccoli ospedali italiani, per garantire al personale sanitario tutti gli strumenti e i dispositivi di sicurezza adatti per combattere questa grave battaglia contro il coronavirus.

257

Consiglia

ATTUALITÀ

23 MARZO 2020 16:01

di Antonio Palma



"Dietro i grandi complessi sanitari come ad esempio Spallanzani o San Raffaele ci sono anche **tanti piccoli o piccolissimi nosocomi**, ricchezza del sistema sanitario nazionale, che sono **più impreparati e meno attrezzati** di fronte alle conseguenze della **pandemia di Covid-19**" per questo è arrivato ora il momento di aiutare "anche quelli più piccoli, quelli di

provincia meno noti, in modo che possano superare la crisi Covid-19 e salvare più vite umane possibili", con questo appello La Fondazione Valter Longo Onlus in Italia e la Create Cures Foundation negli Stati Uniti hanno deciso di destinare una **raccolta fondi** a favore dei piccoli ospedali italiani, per garantire al loro personale sanitario tutti gli strumenti e i dispositivi di sicurezza adatti per combattere questa grave battaglia contro il coronavirus.



“Gli ospedali italiani sono in una situazione critica. Il personale medico ha bisogno di respiratori, ventilatori, mascherine e dispositivi di protezione individuale. Abbiamo iniziato la raccolta fondi dopo che una serie di colleghi **in vari ospedali italiani hanno comunicato l'emergenza e l'urgenza di ricevere mascherine**, ventilatori, dispositivi medici e altri indumenti protettivi per aiutare il personale medico coinvolto in prima linea” ha spiegato il professor Valter Longo. “Riteniamo che una risposta concreta, responsabile e doverosa da parte della nostra organizzazione possa essere quella di dare nell'immediato il nostro contributo a tutti gli ospedali che ne faranno richiesta, grazie alle donazioni spontanee di amici e sostenitori della Fondazione Valter Longo in Italia e di Create Cures Foundation negli Stati Uniti, sostenendo il nostro Paese nella lotta a questa nuova emergenza epidemiologica” ha aggiunto Antonluca Matarazzo, Direttore Generale di Fondazione Valter Longo Onlus e Create Cures Foundation.

Al'iniziativa ha aderito anche Caterina Caselli, cantante e produttrice discografica. La situazione negli ospedali è molto grave: ci sono molti contagiati. Medici e infermieri lavorano a ritmi serrati per salvare vite umane, ma le strutture ospedaliere e le terapie intensive sono al collasso. Possiamo aiutare gli ospedali italiani più bisognosi con la raccolta fondi che ha aperto Fondazione Valter Longo Onlus. Tutti possono contribuire, ognuno con le proprie disponibilità” ha sottolineato Caselli. I fondi raccolti saranno **a sostegno delle attività degli Ospedali Italiani più bisognosi e con minori risorse, attualmente in grave difficoltà a causa dell'emergenza sanitaria.** Saranno impiegati per rafforzare la terapia intensiva e offrire altri strumenti e dispositivi medici di cui necessitano. Per donare: <https://www.gofundme.com/f/ospedali-italiani-bisognosi>.

Il Messaggero.it

Coronavirus, la dieta per non ingrassare (e rinforzare le difese): sì a pesce, legumi, noci

Coronavirus, no a cibi spazzatura, sì a pesce, verdure, legumi, noci, frutti di mare e anche un quadratino di cioccolato, meglio se fondente. Mangiare in maniera sana ed equilibrata è sempre importante per mantenersi in buona salute ma in questo momento particolare ancora di

più: chiusi in casa tutto il giorno, pochissima o nulla attività fisica, la tentazione di nutrirsi del primo cibo che uno ha a disposizione è fortissima. E per nulla salutare. **Sul tema dieta** ci avverte la Fondazione Valter Longo onlus, che ha appena stilato le "Linee guida nutrizionali per limitare la trasmissione e l'infezione virale del Covid-19". L'ente no profit è stato fondato nel 2017 dal professor Valter Longo, direttore del programma di oncologia e longevità dell'Ifom di Milano ed indicato dalla rivista Time fra i 50 scienziati più importanti al mondo in tema di salute. La Fondazione offre inoltre visite nutrizionali online con i propri esperti che saranno gratuite per tutti per tutto il mese di aprile.

Il Messaggero.it

Le linee guida, consultabili gratuitamente sul sito della fondazione www.fondazionevalterlongo.org, prevedono anzitutto alcuni consigli di natura igienica, soprattutto per quanto riguarda la conservazione e l'utilizzo degli alimenti: per esempio è sempre bene lavarsi le mani prima di toccare il cibo e dopo aver bevuto o mangiato. Ma è molto importante non consumare in questo periodo cibi crudi e scaldare efficacemente quelli comprati già cotti o cucinati, evitare poi il contatto fra cibi cotti e crudi e non lasciare alimenti al contatto diretto con il sole. La dieta giornaliera deve fornire al sistema immunitario tutti i nutrimenti di cui ha bisogno per mantenersi attivo. A partire da proteine e grassi essenziali omega 3 e 6: basta mangiare pesce due volte la settimana ed utilizzare olio d'oliva crudo ogni giorno accompagnato da 20 grammi di noci per esempio. Vitamine e minerali con più serie evidenze scientifiche a sostegno della loro funzione di supporto al sistema immunitario sono la vitamina C, la vitamina D e lo zinco (ma anche ferro, rame e selenio). Lo zinco si trova principalmente in pesce, cereali, legumi (fagioli, lenticchie, ceci), frutta secca (mandorle, pinoli, anacardi) e semi (zucca, sesamo e girasole), funghi, cacao. Il ferro invece nelle carni rosse equine e bovine, ma anche spigola e vongole ne sono ricche, così come frutti di mare in generale, alici e acciughe. I legumi più ricchi di ferro sono invece lenticchie e fagioli. Il rame è presente principalmente in ostriche, frutta a guscio, semi oleosi, cioccolato fondente, cereali integrali e carne mentre di selenio sono ricchi alimenti quali cereali, pesce, carne e latticini.

«In una situazione di grave emergenza legata all'epidemia di Coronavirus e con il conseguente rischio di sedentarietà obbligata, la Fondazione Valter Longo Onlus ha ritenuto opportuno dare a tutti un supporto autorevole, anche a distanza, con assistenza e coaching nutrizionale online e in streaming - spiega Antonluca Matarazzo, Direttore Generale di Fondazione Valter Longo Onlus -. Inoltre la Fondazione ha reputato doveroso e opportuno poter fornire un'azione informativa e di sensibilizzazione elaborando le proprie prime Linee Guida in ambito nutrizionale, così come da sempre fatto in tema di prevenzione sui temi connessi alla longevità e alla cura delle più comuni patologie».

Le linee guida vogliono sgombrare il campo anche dalle fake news alimentari che girano sul web e fornire norme igieniche e indicazioni alimentari serie e affidabili. «In questo momento di emergenza sanitaria globale - sottolinea - spiega Romina Inés Cervigni, biologa nutrizionista, responsabile scientifico della Fondazione - ci siamo resi conto della mancanza di indicazioni alimentari ufficiali e anche del diaggiare di fake news. Per questo abbiamo ritenuto importante creare delle Linee Guida raccolte da studi scientifici e fonti autorevoli, confrontandoci anche con Matteo Bassetti, infettivologo dell'Università di Genova».

«Ognuno di noi può fare qualcosa per contenere l'infezione: stare a casa, proteggere persone anziane e più fragili, lavarsi le mani sono le prime regole - aggiunge Matteo Bassetti, ordinario di malattie infettive a Genova e presidente della Società Italiana di Terapia Antiinfettiva -: prestare attenzione alle norme igieniche nel maneggiare il cibo e scegliere con attenzione gli alimenti che si assumono può rappresentare un valido sostegno nel favorire una buona salute».

Le visite online possono essere prenotate sul sito della fondazione all'indirizzo <https://www.fondazionevalterlongo.org/visite-nutrizionali-online/?lang=it> e si svolgeranno via whatsapp (audio o video) oppure utilizzando Skype. Ma è importante anche il contributo della Fondazione alle strutture sanitarie italiane così in sofferenza per l'emergenza del Coronavirus. Nelle scorse settimane infatti la Fondazione Valter Longo, insieme a Create Cures Foundation negli Stati Uniti, ha attivato una campagna di raccolta fondi a sostegno degli ospedali italiani più bisognosi, soprattutto i più piccoli che si trovano in enorme difficoltà a causa dell'epidemia di COVID-19. Tutti i dettagli per le donazioni su GoFundMe e anche sul sito web della Fondazione:

<https://www.gofundme.com/f/ospedali-italiani-bisognosi>

<https://www.fondazionevalterlongo.org/coronavirus/?lang=it>

PANORAMA

SALUTE 08 Aprile 2020

Cosa mangiare per proteggersi dal virus. Te lo dice il nutrizionista online

La fondazione Valter Longo onlus ha realizzato un programma alimentare con consigli via web per ridurre le possibilità di contagio da Covid-19

Luca Sciortino

In questo periodo di quarantena forzata, se non si sta attenti a quello che si mangia, oltre ad ingrassare, si rischia di indebolire le difese immunitarie. Per questo la Fondazione Valter Longo Onlus ha realizzato un programma alimentare per ridurre il rischio di contagio al Coronavirus con indicazioni che suggeriscono come rafforzare il nostro organismo. Le linee guida sono consultabili gratuitamente sul sito della fondazione www.fondazionevalterlongo.org, ente no profit fondato nel 2017 dal professor Valter Longo, direttore del programma di oncologia e longevità dell'Ifom di Milano ed indicato dalla rivista Times fra i 50 scienziati più importanti al mondo in tema di salute.

La Fondazione fornisce, inoltre, un servizio in più in questo momento in cui non ci si può spostare da casa: si possono fare visite nutrizionali online con gli esperti che saranno gratuite per tutto il mese di Aprile e sempre gratuite per pazienti con patologie accertate o in difficoltà economiche.

Poter contare sul proprio sistema immunitario è in questo momento estremamente importante. Sorge spontaneo chiedersi se possiamo aiutarlo con una dieta particolare e se vi siano particolari accorgimenti da seguire in cucina per scongiurare la possibilità di un contagio. **Romina Inés Cervigni**, biologa nutrizionista e responsabile scientifico della Fondazione Valter Longo Onlus, fornisce alcuni suggerimenti utili a chi si domanda quale dieta seguire, quali comportamenti alimentari adottare e quali regole osservare nella pulizia e nella cottura dei cibi.

PANORAMA



Se uno vuole avere un sistema immunitario che sia quanto più efficiente possibile fa davvero una differenza seguire una dieta particolare?

«Se uno si nutre in modo corretto non ha bisogno di altro. Ma il punto è che non solo spesso si commettono degli errori nella dieta, ma l'apporto di vitamine, minerali e altre sostanze può essere inferiore a quello che ci aspettiamo di avere assunto».

In che senso?

PANORAMA

«Il tipo di coltivazione, il trasporto, l'impacchettamento, la cottura, questi sono tutti fattori che potrebbero determinare un impoverimento di sostanze nutritive nei cibi che arrivano nelle nostre tavole. Per esempio, un'arancia potrebbe aver perso il contenuto vitaminico che aveva quando è stata raccolta e dunque assumiamo meno vitamina C di quella che ci aspetteremmo».

Quindi come si può rimediare?

«Io direi che, nella situazione in cui ci troviamo adesso, per non rischiare e a scopo precauzionale, è meglio prendere un multivitaminico che contenga vitamine e minerali».

Ma le vitamine vengono assorbite di più attraverso i cibi: non è meglio mangiare un'arancia in più anziché prendere vitamina C con un integratore?

«In linea di principio sì, il multivitaminico è solo una precauzione dal momento che è difficile stabilire se davvero ci sia una carenza o meno di vitamina C»

E per precauzione ogni quanto tempo bisognerebbe prendere l'integratore?

«Un multivitaminico multi-minerale e un integratore di omega 3 ogni 2-3 giorni. Ovviamente questo va fatto in aggiunta a una nutrizione completa e bilanciata»

Lo stress ha un impatto sul metabolismo?

«Sì, se restiamo nel caso della vitamina C, alcuni studi dimostrano che in presenza di stress viene eliminata nelle urine più vitamina C. Ecco questo è un motivo in più per prendere un multivitaminico e fare ancora più attenzione alla nostra alimentazione».

Quanto tempo ci vuole perché il giusto apporto di vitamine e minerali abbia il suo effetto?

«Direi che partendo da una situazione di apporto carente il tempo impiegato va da due settimane a un mese».

Una fake news in tema di alimentazione e in relazione al Covid-19 che lei ha sentito in questi giorni?

«Che tra la carenza della vitamina D e l'infezione da coronavirus vi sia una relazione di causa-effetto. La si è detta notando che molti anziani contagiati avevano carenza di vitamina D, ma questa è una cosa perfettamente normale quando vi è stata insufficiente esposizione al sole o quando si sta chiusi in casa».

PANORAMA

Di quali nutrienti ha bisogno il sistema immunitario?

«In generale, si può dire che, a parte proteine, grassi essenziali e zuccheri, a dare sostegno della al sistema immunitario sono principalmente vitamina C, D, zinco, ferro, rame e selenio».

Che cosa dovremmo mangiare quindi?

«Verdure, legumi e pesce di piccola taglia e ricchi di grassi omega 3 come sgombro acciughe alici e salmone».

Questa è la dieta ideale?

«E' la dieta della longevità: a base vegetale con pesce due o tre volte alla settimana, limitando carne e latticini. E la carne massimo una volta ogni dieci quindici giorni».

E i cibi come bisogna cuocerli?

«Se sono verdure, allora al vapore; i legumi nella pentola a pressione; e la carne al forno, in padella o alla griglia ma senza bruciature».

Ci si può contagiare mangiando verdure crude già lavate nelle buste?

«Direi di no perché queste aziende seguono standard elevati sulla preparazione e il lavaggio che vanno dall'uso di guanti, cuffie e mascherine a confezionamenti sotto vuoto. Sono insomma sterilizzate».

Quando si fa la spesa al supermercato e si torna a casa bisogna disinfettare la superficie esterna dei pacchi?

«Certamente bisogna fare attenzione perché la superficie può rimanere infetta per alcuni giorni. L'importante è non toccare cibo che verrà mangiato crudo dopo aver toccato la confezione».

E le superfici in genere?

«La disinfezione delle superfici con ipoclorito di sodio allo 0,1% (candeggina o varichina diluiti in acqua) o etanolo al 62-71%, riduce significativamente l'infettività del Coronavirus sulle superfici entro 1 minuto dall'esposizione. Ci si può aspettare un effetto simile contro il SARS-CoV-2. Una recente pubblicazione preliminare, suggerisce che il Coronavirus possa permanere attivo fino a 4 ore su materiali di rame, 24 su cartone, 48 su acciaio e 72 su plastica».

Chiudendo questo banner, scorrendo questa pagina o cliccando qualunque elemento accetti la raccolta e all'utilizzo di dati personali come indirizzo IP e cookie, anche di terze parti, al fine di inviarti, attraverso un'analisi degli utenti che hanno visitato questo sito, contenuti e pubblicità in linea con le tue preferenze, analizzandone e misurandone le prestazioni. Puoi modificare in qualsiasi momento le tue preferenze nella [privacy policy](#).

Accetto

Maggiori Informazioni

Finalità Terze parti

Prevenire / Conoscere / Curare / Scoprire / #latuadieta / +

Tumore al seno, la dieta "mima-digiuno" potrebbe aiutare nella cura

Uno studio mostra come la dieta "mima-digiuno" ha effetti antitumorali positivi. Fondamentale è seguire protocolli precisi sotto stretto controllo medico



Federico Mereta

GIORNALISTA SCIENTIFICO

15 Luglio 2020

Condividi su Facebook

+

Nature, si sa, è una rivista prestigiosa. E gli studi che propone sono sempre destinati a fare scalpore nella comunità scientifica. Per questo è interessante la ricerca coordinata da [redacted] di Milano e dal Policlinico Universitario San Martino di Genova, con il sostegno di [redacted] pubblicato sulla rivista. In sintesi, lo studio dimostra, sia pure se su un numero basso di donne con tumore al seno che una dieta ipocalorica a base vegetale potrebbe aiutare a controllare meglio la crescita tumorale, combinata alla terapia ormonale usualmente impiegata.

Cosa dicono le cifre

I primi dati sulle donne, solo 36 coinvolte in due studi clinici condotti all'Ospedale Policlinico San Martino di Genova e all'Istituto Nazionale Tumori di Milano da Filippo De Braud e Claudio Vernieri, ripetono quanto osservato negli animali da laboratorio e prima ancora nelle cellule in coltura. Cicli di dieta protratti per una media di circa sei mesi riducono alcuni fattori di crescita che contribuiscono a favorire la proliferazione cellulare e possono influenzare la crescita tumorale. Sia i cicli di dieta, sia le settimane di intervallo prevedono protocolli precisi e devono avvenire sotto stretto controllo medico, senza pensare al fai da te che potrebbe portare a quadri di malnutrizione.

“La dieta che abbiamo sperimentato, valutandone gli effetti clinici per la prima volta in donne con [tumore della mammella anche metastatico](#) in terapia ormonale, è un regime alimentare vegano ipocalorico che induce nel corpo gli effetti metabolici del digiunare, e per questo è stata chiamata “[mima-digiuno](#)” – spiega Alessio Nencioni, del Dipartimento di Medicina Interna del Policlinico San Martino – Università di Genova, coordinatore

DI BERGAMO



Università: come scegliere pensando al futuro

LEGGI

ALTRI ARTICOLI DI TAKE CARE



Alchechengi, fai il pieno di vitamina C e preveni il diabete



La dieta se hai più di 65 anni. Tutti i menu della settimana



Cheratosi attinica: come si manifesta, chi colpisce e come proteggersi



Emicrania, così agiscono gli anticorpi monoclonali

LE GALLERY PIÙ VISTE



Meghan Markle, nuovo look: capelli lunghissimi e tubino elettrico



Kate Middleton, ma i abiti a pois e scarpe in corda



Letizia di Spagna è splendida con l'abito senza spalline. E si prende unarivincita

dello studio assieme a [Valter Longo](#) (di Oncologia Molecolare) di Milano”.

“Le pazienti con tumore della mammella in terapia ormonale hanno seguito i cicli di questa dieta per una media di circa 6 mesi, senza mostrare effetti collaterali consistenti, ma soltanto fastidi lievi e transitori come mal di testa e debolezza” – continua Nencioni. Alcune di loro assumono la terapia per cicli mensili da quasi due anni senza alcun problema, è perciò un intervento ben tollerato se adeguatamente pianificato. La dieta ipocalorica abbinata alle terapie ormonali ha ridotto i livelli di glucosio in circolo ma soprattutto la leptina, l’ormone che regola la sazietà, l’insulina e il fattore di crescita insulino-simile (IGF1), tutte proteine che favoriscono la proliferazione delle cellule di tumore della mammella”. Le modifiche metaboliche indotte dalla dieta mima-digiuno sono associate a effetti antitumorali positivi, che peraltro vengono mantenuti a lungo nel tempo.

Non puntate sul fai da te

Questo regime alimentare va studiato dal medico, caso per caso, anche per programmare i cicli e ridurre i rischi di malnutrizione. Non va quindi autoprescritto. Gli esperti, infatti, propongono anche cicli di attività fisica mirata per migliorare lo stato di benessere del soggetto.

Nencioni ribadisce che “Il protocollo non compromette lo stato nutrizionale delle pazienti, se fra un ciclo di dieta e l’altro si prescrive un’alimentazione adeguata per evitare malnutrizione e perdita di peso. Inoltre, se si prevede un regime di attività fisica leggera/moderata fra un ciclo e l’altro, le pazienti mostrano anche un miglioramento della composizione corporea, con una riduzione della massa grassa e un aumento della massa magra”.

“Tutti elementi che indicano come i cicli di dieta mima-digiuno, sotto controllo dello specialista, possano avere effetti positivi senza pericoli consistenti per la salute delle pazienti, aiutandole a orientarsi nelle terapie complementari per evitare errori e migliorarne i risultati. Si tratta ovviamente di risultati iniziali ma, se saranno confermati da ulteriori studi clinici con numeri più ampi di pazienti, potrebbero aprire la strada a nuovi scenari nell’ambito delle terapie oncologiche integrate, diventando una strategia da abbinare alle consuete cure”.

Cancro al seno

Diete



Federico Mereta
GIORNALISTA SCIENTIFICO

POTREBBE INTERESSARTI ANCHE



I VIDEO PIÙ VISTI



Punture d’insetti e shock anafilattico, come comportarsi



Puntura di zecca, come limitare i rischi e come comportarsi



Covid-19 e malattie di stagione, cosa fare con i bambini

Unisciti a noi
Iscriviti alla newsletter

Email

INVIA

Dichiaro di aver preso visione dell'[Informativa privacy](#)


HUFFPOST
IN COLLABORAZIONE CON GEDI

 POLITICA CORONAVIRUS ECONOMIA ESTERI **LIFE** CULTURE CRONACA BLOG VIDEO [Italia Edizione](#)

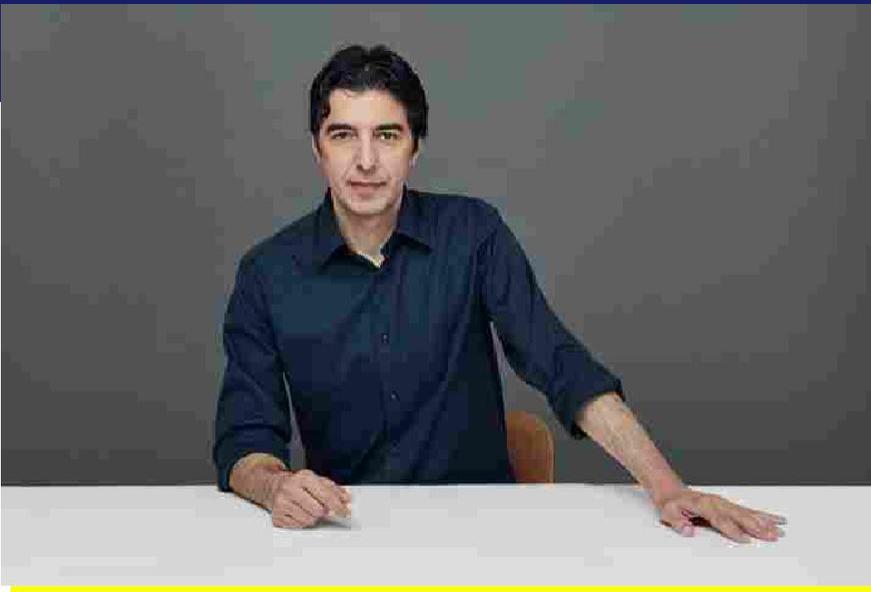
LIFE

Valter Longo: "La dieta mima-digiuno un jolly nelle terapie contro il tumore al seno"

La dieta potrebbe avere un ruolo chiave nel trattamento del tumore al seno. Lo dice uno studio pubblicato su Nature. Ne abbiamo parlato con Valter Longo, che ha coordinato lo studio

Di Nicoletta Moncalero

15/07/2020 04:57pm CEST



VALTER LONGO

Valter longo

La dieta mima digiuno potrebbe presto affiancare le terapie standard nella cura del cancro. In particolare potrebbe aiutare i pazienti in cui la risposta alla terapia ormonale non è più adeguata o chi soffre a causa degli effetti secondari della chemioterapia. Oggi la rivista Nature pubblica i risultati di un nuovo studio

TENDENZE



Autostrade, hanno vinto tutti



internazionale coordinato da Valter Longo [redacted] e da Alessio Nencioni, del Dipartimento di Medicina Interna del Policlinico San Martino - Università di Genova; i dati raccolti su 36 pazienti all'Ospedale Policlinico San Martino di Genova e all'Istituto Nazionale Tumori di Milano da Filippo De Braud e Claudio Vernieri.

“Siamo ad una svolta. La dieta potrebbe avere un ruolo chiave nel trattamento del tumore al seno” annuncia il professor Valter Longo, direttore del programma di ricerca di Longevità e Cancro [redacted] Milano (Istituto di Oncologia Molecolare). “Le donne in terapia ormonale in Italia sono circa 400 mila, cioè tre su quattro di quelle che ricevono diagnosi di carcinoma mammario. I dati

raccolti su 36 pazienti in due studi clinici mostrano che cicli di dieta protratti per una media di circa sei mesi riducono alcuni fattori di crescita che contribuiscono a favorire la proliferazione cellulare e possono influenzare la crescita tumorale”.

Longo è professore di Biogerontologia e Direttore dell'Istituto sulla Longevità a USC (University of Southern California) – Davis School of Gerontology di Los Angeles, uno dei centri più importanti per la ricerca in materia d'invecchiamento e di malattie correlate all'avanzamento dell'età. Da 15 anni studia l'effetto del digiuno sui tumori.

Professore quale significato ha per Lei e per una paziente malata di tumore al seno, questo studio?

“Questa, per una paziente malata di tumore al seno, può essere una svolta. Penso a una paziente che si sente dire dall'oncologo che le terapie non stanno funzionando, che non ci sono molte alternative, o che gli effetti collaterali sono molto pesanti. Questa paziente ha un'arma in più da affiancare alle cure tradizionali: può chiedere l'oncologo, anche se non ci sono studi randomizzati e aumento di survivor, di seguire la dieta mima digiuno. È un potenziale jolly, una terapia che sembra aiutare tante terapie diverse. Questo è molto chiaro nel topo. Il tumore diventa resistente? Quando interveniamo con la mima digiuno, questa resistenza viene portata indietro e il tumore torna a rispondere alla terapia standard. Nel topo. Prima di questi 3/4 ultimi studi clinici era difficile dire ad un oncologo di considerare questa opportunità. Ora ha le prime basi per prenderla in considerazione”.

Come si colloca questo studio all'interno delle ricerche che sta facendo lei da anni?

“Questo studio segue a un altro di sole di 3/4 settimane fa in cui è stato dimostrato che la dieta mima digiuno in associazione alla

Margherita Cassano, prima donna a scalare la Cassazione (di F. Olivo)



Pompe funebri in crisi in Norvegia: "Pochi morti, le misure anti-covid hanno bloccato altri virus"



Ultima fase di test del vaccino anti-Covid per l'azienda "Moderna". Finirà il 27 ottobre



Addio a Galyn Gorg, attrice e ballerina di Fantastico 6. Cuccarini: "Ora danza con gli angeli"



chemioterapia ne migliora l'efficacia riducendone la tossicità. È uno studio molto ampio, su 125 pazienti, randomizzato. Clinicamente possiamo dire che stanno iniziando ad esserci evidenze dell'efficacia della mima digiuno in combinazione con le terapie standard. Mettendo tutto insieme, dopo 15 anni di studi sui topi, questo mese siamo alla vera svolta: l'inizio del mima digiuno a fianco della terapia standard per la cura del tumore della mammella ma non solo”.

Possiamo considerare la mima digiuno come una dieta per guarire o anche per prevenire?

“La mima digiuno ha lo scopo di eliminare una serie di componenti che non sono più funzionali, o danneggiati e sostituirli con componenti di nuova generazione. È una dieta che ha lo scopo di causare le stesse risposte che avresti se non mangiassi per 5 giorni. Lo scopo, visto anche nella terapia ormonale, è spingere nel sangue l'insulina, il fattore di crescita, la leptina a dei livelli che probabilmente rendono la sopravvivenza delle cellule tumorali più difficile. E questo è molto importante per l'efficacia della terapia ormonale”.

È la dieta mima digiuno che vediamo in farmacia, che si può fare da soli a casa?

“La dieta mima digiuno è stata seguita centinaia di migliaia di persone da sole a casa. Certo che se la persona è sana, la può fare parlando semplicemente col farmacista. Chi ha delle patologie deve parlarne con il medico. Chi ha il cancro invece deve parlare con l'oncologo, non è da fare da soli e senza interpellare nessuno. Qui parliamo di una dieta mima digiuno diversa, che segue lo stesso principio, ma con altre caratteristiche. Affinché funzioni è fondamentale che venga standardizzata, come tutte le altre terapie e che non si ricorra al fai da te che crea molti più problemi che soluzioni”.



Suggerisci una correzione

ALTRO: [LIFE](#) [CANCRO](#) [TUMORE AL SENO](#)



Nicoletta Moncalero
Giornalista e mamma

**Guru delle start-up
massacrato da un killer:
il suo corpo smembrato
con una sega elettrica**

Seguici!



ISCRIVITI ALLA NEWSLETTER

L'HUFFPOST

Ricevi le storie e i migliori
blog sul tuo indirizzo email,
ogni giorno. La newsletter
offre contenuti e pubblicità
personalizzati.

redazione@email.it

Iscriviti

DAL WEB

Contenuti Sponsorizzati



Ricordate le bellissime gemelle? Guardate
dove sono ora

MissPennyStocks



Medicina E Ricerca

HOME

ALIMENTAZIONE E FITNESS

MEDICINA E RICERCA

SALUTE SENO

ONCOLINE

Tumore al seno: cure più efficaci con il semi- digiuno



Ridurre le calorie non serve solo a prevenire il cancro, ma funziona anche in chi è già malato potenziando gli effetti della terapia ormonale. Lo studio italiano su Nature, intervista al coordinatore

di ELENA DUSI

ABBONATI A

Rep:

15 luglio 2020

Gli effetti del digiuno nel prevenire i tumori li studiamo da anni. Oggi scopriamo che ridurre le calorie aiuta anche chi malato lo è già. I risultati sono preliminari, riguardano un piccolo numero di donne con il cancro al seno e i ricercatori (quasi tutti italiani) raccomandano di evitare il fai da te. Ma la ricerca pubblicata oggi da *Nature*, quanto di più prestigioso ci sia nell'editoria scientifica, apre un sentiero che, se confermato, potrebbe aiutarci nella lotta contro la malattia. "Parliamo di 5 giorni al mese di semi-digiuno" spiega Alessio Nencioni, geriatra e oncologo dell'università di Genova e del policlinico San Martino, coordinatore dello studio, sostenuto da Fondazione  "Il primo giorno con 1.100 calorie, i quattro successivi con 600 o 700". Ovvero l'equivalente di un pasto magro per le intere 24 ore. La sperimentazione ha riguardato 36 donne per sei mesi, in parte a Genova e in parte all'Int (Istituto Nazionale dei Tumori) di Milano. Avevano tutte un tumore al seno trattato con la terapia ormonale, indicata per tre quarti delle pazienti con questa malattia e seguita al momento da 400 mila persone in Italia.

OGGI SU Rep:

*Autostrade, Di Maio sfida Conte:
"Voleva far saltare tutto"*

Una stagione al tramonto

Le tasse spiegate bene

*L'acciaio pulito dell'Ilva con i fondi
dell'Europa. "Si fa ora o mai più"*

*Il governo e il vizio del rinvio:
l'emergenza perfetta*

la Repubblica



Alessio Nencioni

Condividi

ILMIOLIBRO

UNA REDAZIONE AL SERVIZIO DI CHI AMA SCRIVERE

Metti le tue passioni in un libro: pubblicalo!

Promozioni | Servizi editoriali

I fattori di crescita

"I cicli di semi-digiuno riducono vari fattori di crescita nell'organismo - spiega Nencioni - i fattori di crescita sono ad esempio l'insulina o la leptina, proteine che circolano nel sangue e inducono le cellule a proliferare". Normalmente non producono danni, ma di fronte alle cellule tumorali si comportano come benzina sul fuoco. "Applicato ai topi, il digiuno ha reso la terapia ormonale più efficace". Ha ridotto anche i casi di resistenza: il fenomeno che avviene quando un farmaco, per ragioni sconosciute, inizia a non funzionare più. "L'effetto andrà ora misurato su gruppi di pazienti più ampi, perché 36 volontarie non sono sufficienti per trarre conclusioni certe - è cauto Nencioni - ma stiamo cercando di organizzare i nuovi test in tempi rapidi".

LEGGI anche: [Dieta mima-digiuno e tumore al seno, ha un impatto positivo. Anzi, non si sa](#)

Obesità fattore di rischio

Gli esperimenti sul digiuno applicati ai malati di tumore sono ancora rari: appena una manciata in pochi anni. Un precedente olandese di un mese fa, pubblicato da *Nature Communications* su donne con il cancro al seno sottoposte a chemioterapia, mostra risultati simili a quelli italiani di oggi. Ma di diete estreme - testate più sulle cavie animali che sugli uomini in realtà - si parla in medicina da più di vent'anni. E i risultati nel prevenire tumori, diabete e malattie cardiovascolari sono abbastanza associati. "Il meccanismo di azione è simile, sia nelle persone sane che in quelle con tumore - spiega Nencioni - l'insulina è essenziale per tenere sotto controllo gli zuccheri nel sangue, ma ha anche la funzione di stimolare la proliferazione dei tessuti. La leptina invece è un ormone

prodotto dal tessuto adiposo, cioè dal grasso. E sappiamo che l'obesità è un fattore di rischio per il cancro”.

LEGGI anche: [Cancro del seno, obesità e sovrappeso riducono l'efficacia della chemioterapia](#)

Zuppe e frutta a guscio

L'alimentazione seguita dalle pazienti del San Martino e dell'INT nei giorni di semi-digiuno era a base soprattutto di brodi, zuppe vegetali e frutta a guscio. Al San Martino è stata somministrata una dieta commerciale sviluppata da Valter Longo, biologo e nutrizionista (di Oncologia Molecolare) di Milano, firmatario anche lui di questo studio. All'Int di Milano, invece, prescrivevano un regime dietetico ipocalorico disegnato da loro e che le pazienti eseguivano autonomamente, pur sotto attento monitoraggio. “Virtualmente esclusi gli zuccheri, poche proteine – aggiunge Nencioni – erano previsti integratori di vitamine e ioni. Era mantenuta poi una buona percentuale di grassi, soprattutto di origine vegetale. Tra una fase di digiuno e l'altra, prescrivevamo un regime alimentare personalizzato (un po' più ricco in calorie e proteine del normale) per permettere all'organismo di “recuperare” dal digiuno e fornivamo indicazioni su come fare esercizi per rafforzare la muscolatura. Nel complesso, le donne hanno trovato il regime accettabile. Alcune si sentivano deboli, altre invece riferivano di provare un benessere superiore al normale e un senso di maggiore energia. C'era in ogni caso soddisfazione nel contribuire alla cura con il proprio comportamento e stile di vita”.

La perdita di peso

Tra le grandi incognite del digiuno per combattere il cancro, però, c'è il rischio di una perdita di peso eccessiva. E' una delle tendenze nei malati di cancro e il motivo per cui i ricercatori sconsigliano nella maniera più netta il fai da te. “Per la sperimentazione siamo stati molto attenti a scegliere pazienti senza problemi di malnutrizione e ci rendiamo conto di quanta attenzione dovremo riservare a questo fattore” prosegue Nencioni. Ma sia pure con cautela, gli studi proseguiranno, includendo più pazienti e confrontando le terapie ormonali date “da sole” con le stesse terapie abbinate al semi-digiuno, per vedere in maniera più chiara che vantaggi dia quest'ultimo. “E' improbabile che il semi-digiuno funzioni per tutti i tipi di cancro. Ma riteniamo che i benefici non siano limitati al tumore della mammella”. Aperto il sentiero, i test proseguiranno. “E' troppo presto per trarre conclusioni - riassume Nencioni - ma è una strada che va esplorata seriamente”.

Il tuo contributo è fondamentale per avere un'informazione di qualità. Sostieni il giornalismo di Repubblica.

ABBONATI A REP: 1 MESE A SOLO 1€

[cancro onco al seno malnutrizione](#)

© Riproduzione riservata

15 luglio 2020

ARTICOLI CORRELATI

Settimanale di attualità e informazione: Confidenze

Data: 18/11/2020





Insieme, si può vincere

Il 25 novembre una Giornata internazionale invita a lottare contro la violenza sulle donne. Un tema oggi più che mai caldo: durante il lockdown della primavera scorsa gli abusi sono aumentati

DI ERIKA CORDERO

Dal 1999, il 25 novembre si celebra la Giornata internazionale per l'eliminazione della violenza sulle donne. Un appuntamento che ogni anno ricorda quanta strada si deve ancora percorrere per raggiungere l'obiettivo: i dati Oms (Organizzazione mondiale della sanità) rivelano che, nel mondo, il 35% delle donne subisce abusi fisici o sessuali.

PERCORSI AD HOC

I numeri quindi, restano spaventosi. Ancora di più, se si pensa che nel

33% dei casi responsabile della violenza è il partner. Quest'anno, per via della pandemia, le celebrazioni della Giornata saranno forse meno numerose, ma di sicuro sentite: in Italia, durante il lockdown di primavera, le violenze di genere sono aumentate del 25%. Ma c'è chi lotta contro questi crimini ogni

giorno dell'anno. Come Romina Cervigni, responsabile scientifica della **Fondazione Valter Longo Onlus**: «Il nostro obiettivo è garantire una vita lunga e sana a chi si trova in condizioni svantaggiate. Grazie

alla collaborazione con Cadmi (Casa di Accoglienza delle Donne Maltrattate) abbiamo creato un percorso *ad hoc* per le donne vittime di abusi». I due enti permettono a mogli e compagne che si allontanano da un partner violento di contare sul supporto psicologico e legale. E non solo. «Molte vittime di violenza soffrono di disturbi alimentari, che possono sfociare in malattie come diabete, osteoporosi e tumori. Per loro, c'è un progetto che insegna a volersi bene attraverso il cibo».

IL CONTROLLO NON È AMORE

Una donna che si allontana dagli abusi fa un passo importante. Ma il rischio di tornare indietro è alto. «Nei rapporti malsani, si creano dinamiche basate sul potere e sul controllo» spiega Barbara Palladini, psicologa e psicoterapeuta a indirizzo sistemico-relazionale. «La donna abusata si sente vittima del partner, ma talvolta, quando dice basta, prova l'illusoria sensazione di essersi ripresa lo scettro del potere e sente di poter decidere le sorti della coppia. E spesso, sceglie di tornare dal suo aguzzino, condannandosi ad altre violenze». Un circolo vizioso non facile da spezzare: «Per chiudere un legame malsano bisogna capire che controllo, violenza e manipolazione non sono mai amore».

DAL PUNTO DI VISTA DI UN'ADOLESCENTE

L'arma più potente per combattere la violenza? Secondo Adriana Pannitteri, autrice di *La forza delle donne* (Giulio Perrone editore, 15 euro), è la prevenzione. Abbiamo fatto una chiacchierata con lei.



Com'è nato questo libro?

«Mi sono ispirata a una storia vera di femmineicidio per scrivere un libro destinato ai giovani, in cui la storia è raccontata dal punto di vista di un'adolescente».

Per quale ragione?

«Perché i ragazzi sono il nostro futuro ed educarli al rispetto dell'altro è il primo passo per evitare, in futuro, altri terribili crimini».

Portale di informazione del settimanale "D La Repubblica delle Donne": [D.Repubblica.it](https://d.repubblica.it)

Data: 25/11/2020

Link:

https://d.repubblica.it/life/2020/11/25/news/giornata_mondiale_per_l_eliminazione_della_violenza_contro_le_donne_psicologia_alfabetizzazione_emotiva_prevenire_abuso_int-4832232/

D.IT

GIORNATA MONDIALE PER L'ELIMINAZIONE DELLA VIOLENZA CONTRO LE DONNE

L'importanza dell'alfabetizzazione emotiva per prevenire abuso e violenza



Foto: Marca Del Comune per il "Il luogo più pericoloso" installazione delle artiste Silvia Levenson e Natalia Saurin, a cura di Antonella Mazza



FONDAZIONE
VALTER LONGO

Portale di informazione del settimanale "D La Repubblica delle Donne": D.Repubblica.it

Data: 25/11/2020

Link:

https://d.repubblica.it/life/2020/11/25/news/giornata_mondiale_per_l_eliminazione_della_violenza_contro_le_donne_psicologia_alfabetizzazione_emotiva_prevenire_abuso_intolleranza-4832232/



Ogni vicenda di intolleranza o di discriminazione rende chiara l'urgenza di interventi volti a contrastare la violenza. Abbiamo bisogno di partire dall'ABC delle relazioni, dai concetti più elementari, imparando fin da piccoli strumenti utili per riconoscere ed esprimere le emozioni, condurre rapporti sani e liberi, gestire i conflitti, elaborare rabbia e frustrazione. Ecco come, nei consigli della psicologa



DI BRUNELLA GASPERINI,
PSICOLOGA
25 Novembre 2020

giornatacontrolaviolenza

Portale di informazione del settimanale "D La Repubblica delle Donne": D.Repubblica.it

Data: 25/11/2020

Link:

https://d.repubblica.it/life/2020/11/25/news/giornata_mondiale_per_l_eliminazione_della_violenza_contro_le_donne_psicologia_alfabetizzazione_emotiva_prevenire_abuso_intolleranza/4832232/

D .IT

A

pochi giorni dall'incoraggiante discorso di Kamala Harris, prima vicepresidente degli Stati Uniti, motivo di speranza per tutte le donne del mondo, i dati sui femminicidi risuonano ancora più terribili.

Nemmeno il lockdown dei mesi passati ha fermato questa mattanza, in Italia come nella maggioranza dei Paesi del mondo. Sono diminuiti altri crimini, gli omicidi in genere ma non quelli di donne avvenuti in casa o comunque per mano di uomini di casa, dell'orizzonte affettivo della vittima come mariti, compagni, ex. La strage delle donne in Italia nel 2020, indisturbata dalla pandemia, conta ad oggi 69 vittime secondo i dati dell'Osservatorio sul femminicidio In quanto donna (www.inquantodonna.it). Con un aumento dei casi nei mesi di chiusura, secondo il Dossier Viminale 2020.



Portale di informazione del settimanale "D La Repubblica delle Donne": [D.Repubblica.it](https://d.repubblica.it)

Data: 25/11/2020

Link:

https://d.repubblica.it/life/2020/11/25/news/giornata_mondiale_per_l_eliminazione_della_violenza_contro_le_donne_psicologia_alfabetizzazione_emotiva_prevenire_abuso_int-4832232/



È evidente che **come comunità dobbiamo ancora crescere, maturare in tema di uguaglianza, parità, integrazione, rispetto**. Lo dimostrano questi tristi dati relativi alla strage delle donne per mano di mariti, compagni, fidanzati, ex che si perpetua ogni anno, praticamente in tutto il mondo, indisturbata anche dalla pandemia, resi noti mentre si riflette sulla [Giornata internazionale contro la violenza sulle donne](#).

Ogni vicenda di intolleranza o di discriminazione del resto rende chiara l'urgenza di interventi volti a contrastare la violenza. Ci fa capire che **abbiamo bisogno di partire dall'ABC delle relazioni, dai concetti più elementari**, imparando fin da piccoli strumenti utili per riconoscere ed esprimere le emozioni, condurre rapporti sani e liberi, gestire i conflitti, **elaborare rabbia e frustrazione**. Queste preziose competenze ci sono indispensabili per comprendere noi stessi e gli altri, per muoverci consapevoli nelle relazioni, diventare resilienti, capaci di affrontare le situazioni e stare bene. Farebbe comodo a tutti accrescere il proprio quoziente emotivo in modo da riconoscere cosa proviamo, padroneggiare strategie positive di interazione sociale, consapevolezza, autocontrollo, empatia.

Lo sviluppo morale e la civiltà di un individuo vanno di pari passo con **l'alfabetizzazione emotiva secondo lo psicologo Daniel Goleman**, padre della teoria della Emotional Intelligence. E in effetti l'intelligenza emotiva può essere vista come una risorsa a livello individuale, familiare, comunitario, sociale. È provato che deficit di questo tipo di intelligenza sono correlati all'aggressività, chi agisce la violenza ma anche chi la subisce è meno intelligente in questo senso. L'alfabetizzazione emotiva è dunque un'opportunità per prevenire il disagio, possiamo pensare che educando alle emozioni e ai sentimenti sia molto probabile che certi fatti terribili diminuiscano. Vari lavori di ricerca hanno del resto confermato l'efficacia di questo tipo di programmi e che l'intelligenza emotiva funziona da fattore protettivo della violenza nelle relazioni [...].

Portale di informazione del settimanale "D La Repubblica delle Donne": D.Repubblica.it

Data: 25/11/2020

Link:

https://d.repubblica.it/life/2020/11/25/news/giornata_mondiale_per_l_eliminazione_della_violenza_contro_le_donne_psicologia_alfabetizzazione_emotiva_prevenire_abuso_int-4832232/

D



Joy, ex vittima e oggi testimonial

Le iniziative per la Giornata internazionale per l'eliminazione della violenza contro le donne

LA T-SHIRT Ideate dall'Associazione BEAWARENOW per la campagna ASK ME WHY I'M WEARING THIS T-SHIRT, le magliette sono state realizzate nel laboratorio di sartoria etnica della cooperativa newHope da giovani donne ex vittime di sfruttamento e violenza. BEAWARENOW ha realizzato anche una [performance artistica](#) attraverso la coreografia di Cecilia, Michele e Donata (tre danzatori professionisti) dedicata a

tutte le donne vittime di violenza. Quanto alla testimonial si tratta di Joy, una ragazza ex vittima di tratta che oggi lavora all'interno della cooperativa newHope: "Indossare questa maglietta vuol dire dare voce a tutte le donne che come me hanno vissuto sulla propria pelle questa forma atroce di schiavitù". Le magliette sono in vendita sullo [shop online](#) e l'intero ricavato della vendita andrà a sostenere progetti di formazione-lavoro all'interno della sartoria.

LA RACCOLTA FONDI La Fondazione Valter Longo Onlus ha siglato una collaborazione con CADMI - Casa di Accoglienza delle Donne Maltrattate di Milano per consentire ai nutrizionisti della Onlus di aiutare le donne vittime di maltrattamenti a iniziare una nuova vita e a ri-partire dalla cura di sé e del proprio benessere proprio attraverso una sana nutrizione. Per sostenere l'iniziativa si può fare una donazione libera [online](#).



Portale di informazione del settimanale “D La Repubblica delle Donne”: D.Repubblica.it

Data: 25/11/2020

Link:

https://d.repubblica.it/life/2020/11/25/news/giornata_mondiale_per_l_eliminazione_della_violenza_contro_le_donne_psicologia_alfabetizzazione_emotiva_prevenire_abuso_int-4832232/



LA RACCOLTA FONDI La **Fondazione Valter Longo Onlus** ha siglato una collaborazione con **CADMI - Casa di Accoglienza delle Donne Maltrattate di Milano** per consentire ai nutrizionisti della Onlus di aiutare le donne vittime di maltrattamenti a iniziare una nuova vita e a ri-partire dalla cura di sé e del proprio benessere proprio attraverso una sana nutrizione. Per sostenere l'iniziativa si può fare una **donazione libera** [online](#).

Principale quotidiano locale del Sud Italia: Corriere del Mezzogiorno (Corriere della Sera)
Data: 23/11/2020

LUNEDÌ 23 NOVEMBRE 2020 www.corriere.it PIRELLA GÖTTSCHE LOWE

CORRIERE DELLA SERA

Milano, Via Solferino 28 - Tel. 02/42821
Roma, Via Cavour 59 - Tel. 06/698281

DEL LUNEDÌ

Servizio Clienti - Tel. 02/42827830
mail: servizioclienti@corriere.it



MISSONI
UOMO



L'Inter soffre e vince col Toro
Ibra trascina il Milan
Doppietta al Napoli
di **Mario Scorcetti**
servizi e pagelle da pagina 44 a pagina 47



Domani gratis
Un regalo solidale
per sostenere
le persone più fragili
di **Elisabetta Rosaspina**
nell'inserto Buone Notizie



MISSONI
UOMO

Noi e l'America
**LE INUTILI
BARUFFE
D'EUROPA**
di **Angelo Panebianco**

Per quattro anni Donald Trump è servito all'Europa. Un perfetto diavolo. Grazie a Trump e alla sua volontà di rottamare antichi equilibri, vecchie alleanze e consolidate istituzioni, gli europei hanno potuto nascondere a se stessi per qualche tempo le proprie inadeguatezze, la propria incapacità di adattarsi al nuovo mondo: un mondo assai diverso da quello dei tempi delle vacche grasse, quando l'Europa prosperava economicamente. Permetteteci anche il lusso di costosi sistemi di protezione sociale grazie alla presenza americana, all'impegno assunto dagli Stati Uniti dopo la Seconda guerra mondiale a presidio della sicurezza europea. Biden avrà un atteggiamento molto più amichevole di Trump ma nemmeno lui farà andare indietro le lancette dell'orologio, nemmeno lui potrà di nuovo garantire la sicurezza dell'Europa con la stessa forza e credibilità di un tempo. L'Europa, apparentemente, non se ne è accorta. È impegnata nelle sue solite banfite interne (quella del momento contrappone la Polonia e l'Ungheria agli altri), di fronte alla nuova situazione geopolitica e strategica è impreparata l'Unione, i cui trattati, le cui istituzioni e le mentalità di coloro che le guidano, sono state forgiate in un'altra epoca. Ma sono impreparati anche i singoli Stati europei. Con l'eccezione, forse, della Francia (ma su questo si attendono verifiche). Nel nuovo mondo ci sono per l'Europa sfide inimmaginabili solo alcuni decenni fa.

continua a pagina 34

Passa la linea del rigore. Limiti alle settimane bianche anche nelle zone gialle. Restrizioni ai ristoranti

Feste senza neve e veglioni

La stretta di Conte: le vacanze non saranno l'anticamera della terza ondata

GIANNELLI
TINTORIA
Il più serio business Assisi-Qual 7'

IL RETROSCENA
L'asse anti Covid con Francia e Germania
di **Monika Guerzoni**
a pagina 3

L'INTERVISTA MIOZZO (CIS)
«Basta con le scuole chiuse. È un disastro per i ragazzi»
di **Fioranza Sarzanini**

IL VIAGGIO Palermo-Roma-Genova: quelle 48 ore, poi l'attacco (in cui fece 3 vittime)
Un fotogramma del terrorista Ibrahim Aoussouli, 21 anni, alla stazione Termini di Roma il 27 ottobre, due giorni prima dell'attentato compiuto a Nizza



Le tappe in Italia di Ibrahim prima del terrore a Nizza
di **Giovanni Bianconi e Guido Olimpico**

IL SISMO IN TRENTINA 40 ANNI FA
La terra uccise. E il Paese tutto si scopri indifeso
di **Gian Antonio Stella**
«La morte non ci volle sapere. Ci vennero a prendere chi sotto una porta, chi sotto uno stipite, chi sotto una scala... Si spezzò la spina dorsale alla terra, e la terra sgrano, precipitò a falde, assieme alla pioggia. Niente rimase più al posto suo. Era una fine del mondo, e un mondo finì. Così Vinicio Caposada narra ne Il paese dei caposaldi l'epocalisse del 23 novembre 1960. Quel mondo era l'Irpinia.»

continua alle pagine 28 e 29

L'UDENZA IN LEGITTO
Zaki resta in cella. Un altro schiaffo
di **Francesco Battistini**
Lo studente Patrick Zaki in cella per altri 45 giorni. Dall'egitto schiaffo all'Italia.

a pagina 21

DATAROM
Così gli stranieri investono da noi
di **Milena Gabanelli e Gedda Marvelli**
Italia, il Paese più attrattivo per i privati. In Germania non c'è nulla su cui investire e poco nel resto d'Europa, ma da noi si mirano all'anno.

a pagina 15

ULTIMO BANCO
di **Alessandro D'Avenia**

«Un eroe perduto, così mi ha detto un amico, che è come un fantasma e che ha perso il padre qualche giorno fa. Chi può essere pronto, amico mio? Si rimane sospesi nel vuoto, come fiammiferi, per questo li ho studiati con attenzione. Il loro segreto è concentrarsi solo su un passo, il prossimo, tutto il corpo sull'ampiezza e la corda come fosse il pavimento. Il momento più pericoloso delle loro camminate - in aria e affilato e alla fine, primi e ultimi passi, quando sembra un nulla tornare indietro o saltare avanti: il rischio viene proprio dal voler eliminare la vertigine e la coesistenza di sospensione. Così è nei momenti fiammiferi della vita, sospesi nel vuoto, vorremmo tornare indietro o saltare in avanti, ma proprio questo ci fa cadere: di-

In sospeso



sogna invece rimanere lì, tutti interi, nel passo, senza passato né futuro, perché passato e futuro non sono né dietro né davanti a noi, ma dentro di noi. Anche i filosofi parlano di «sospensione del giudizio» per indicare l'impossibilità di comprendere qualcosa di cui ci mancano dati sufficienti, condizione non facile ma feconda per il pensiero che diventa così capace di vedere le cose in modo nuovo. Rimane «in sospeso» significa stare «per aria», «stilla corda», col «fatto sospeso». L'unica certezza è il prossimo passo perché in quel passo siamo costretti a esserci «in tutto» e per tutto. Solo così accade il miracolo di sentire la vita tutta intera, come un gioco serissimo, che solo noi possiamo giocare, e nessuno al posto nostro.

continua a pagina 33



MISSONI
EAU DE TOILETTE
presreeder

Principale quotidiano locale del Sud Italia: Corriere del Mezzogiorno
Data: 23/11/2020

CORRIERE DEL MEZZOGIORNO

Corriere del Mezzogiorno Lunedì 23 Novembre 2020

13

L'intervista

**La formazione
in Cibum intitolata
l'aula di pasticceria
ad Alfonso Pepe**

In Cibum, la scuola di alta formazione gastronomica di Polignano a Mare, ha intitolato l'aula di pasticceria ad Alfonso Pepe, uno dei più importanti maestri pasticceri italiani scomparso prematuramente a febbraio. Scoperta nell'occasione una targa in sua memoria nella sede della scuola. La predizione per il levito madre anche come metafora di vita, il talento nel nobilitare l'arte

bianca, l'amore per il proprio territorio. Sarà l'igia del Monte Albino, tanto da decidere di avere il suo quartier generale, definiscono il profilo di un maestro che ha saputo coniugare passione e professionalità. «Inoltre, l'aula ad Alfonso Pepe è un alto sentito e sfidato come campana prima di tutto», ha detto Mariogiovanna Sansone, direttore di Cibum.

Digiuno delle 12 ore, tisane e cyclette Ecco i consigli per recuperare la linea

Cervigni (Fondazione Longo): «Nei più piccoli limitare il junk food e l'uso eccessivo di succhi di frutta, pasta e pane»



Chi è
Valter Longo è lo scienziato noto a livello internazionale per le sue ricerche di gastroenterologia e per aver inventato la "Dieta mirra digiuno".

● Nel 2017, per volontà dello stesso professore, è nata la Fondazione Valter Longo Onlus di cui è responsabile scientifica. Nella foto Cervigni

«Siamo un popolo di chef». Becca così al motto spot di un prodotto caseario. E la pandemia ha rafforzato il concetto. L'ammonto delle vendite alimentari ed una iperproduzione casealingua ha aggiunto altro sovrappeso ad una popolazione che ha dimenticato i principi della Dieta Mediterranea di cui è patria, riconosciuta dall'Unesco, esattamente da dieci anni, quando è stata dichiarata patrimonio mondiale intangibile dell'Umanità. In particolare la Campania risulta la regione più obesa d'Italia. Come influenzerà questo secondo lockdown il girovita degli italiani? Lo chiediamo a homina Ines Cervigni, responsabile scientifico della Fondazione Valter Longo Onlus, un'associazione no profit, con sede a Milano, nata nel 2007 per volontà del professore e scienziato omonimo.

Quali sono i vostri obiettivi?
«La nostra missione si basa sull'assistenza sanitaria in ambito nutrizionale e la sensibilizzazione e l'educazione del pubblico di tutte le età per promuovere una longevità sana. Le nostre attività sono rivolte a tutti, ma specialmente alle persone affette da diverse patologie e che vivono in una particolare condizione di emergenza o di disagio psichico, fisico ed economico».

In questo periodo la vostra fondazione è più attiva che mai, attraverso l'assistenza in presenza o a distan-

Per i più golosi concedersi qualche vizio di gola senza rischiare problemi di gravità? Si può, basta preferire il cioccolato fondente e la frutta con noci e mandorle



za e la divulgazione di molti prodotti sani, come ad esempio le linee guida per sostenere il sistema immunitario e nutrirsi con consapevolezza elaborata insieme al professore Longo e al professore Bassetti e le pillole della longevità: video di 2-3 minuti disponibili on line.

Nonostante il modello della Dieta Mediterranea, l'Italia risulta il secondo paese europeo con l'indice più alto di obesità che genera patologie come diabete e colesterolo anche tra i bambini. Cosa è andato storto?
«Da i nostri studi per la realizzazione dell'ultimo libro del professore Longo La longevità inizia da bambini, abbiamo visto che i più piccoli in Italia mangiano in media circa mezzo chilo e oltre di alimenti ricchi di grassi, zucchero e una sola lattina di bevanda gassata e zuccherata a settimana. Quindi sicur-

mente bisogna limitare il più possibile il junk food ricco delle cosiddette "calorie vuote", ma non bisogna esagerare neanche con gli alimenti considerati comunemente sani che possono creare problemi se assunti in eccesso. La dieta mediterranea originale è un regime alimentare sano, ma purtroppo attualmente viene mal interpretata, per cui spesso si fa un uso eccessivo di frutta e succhi di frutta, di prodotti ricchi di amido (pasta, pane, patate) e di prodotti di origine animale come formaggi e carni».

La pandemia ha peggiorato la salute degli italiani?
Nel primo periodo di lockdown sicuramente sì, ovvero pubblicato in diversi report nazionali e internazionali. Probabilmente la gente pensava fosse solo un momento di riposo dallo stress lavorativo giornaliero o degli spostamenti. In questo secondo momento di pande-

mia, vediamo che la gente continua a rispettare gli appuntamenti delle visite nutrizionali e anzi, molte persone ritornano, per cui c'è speranza che ora la gente sia più consapevole dei rischi della sedentarietà e della cattiva alimentazione».

Dimagrire rapidamente e recuperare la salute è possibile?

«È possibile dimagrire e recuperare la salute. Sulla velocità di riuscire non bisogna essere frettolosi perché, come dimostrato dalle decine di diete alla moda, spesso il peso però velocemente e non in maniera sana, altrettanto velocemente si riacquista. È vero comunque che pazienti che sono abituati a mangiare male, iniziano a vedere i benefici di una sana alimentazione rapidamente: spesso si sentono meno gonfi, più leggeri, più brividi mentalmente ma l'importante è che il benessere raggiunto con la sana alimentazione e il peso in eccesso perso siano conquiste definitive, cioè

**Verso il benessere
È possibile dimagrire
e recuperare la salute
ma non bisogna essere
troppo frettolosi**

mantenuto il più a lungo possibile».

Ci può dare qualche consiglio per recuperare la linea e il buon umore durante la seconda quarantena?

«Mi attengo il più possibile alla dieta della longevità: rispettando il digiuno delle 12 ore, per esempio da fine cena (mettiamo alle 20.30) alla colazione (8.30), abbinando molte fibre provenienti da legumi e verdure ai piatti con alimenti amidacei (per esempio poca pasta, tanti legumi, tante verdure e un filo d'olio evo), evitando il più possibile i dolci e i prodotti con ciclette, tapis roulant, esercizi in casa. Ricordiamoci di idratarsi adeguatamente, anche se in questo momento non si può andare e se siamo gonfi, preferiamo il cioccolato fondente e la frutta a guscio come noci e mandorle».

Rosaria Castaldo
@rosariacastaldo

Dieta Mediterranea, dieci anni nell'Unesco

Nel libro di Moro e Niola segreti e ricette di noti chef ispirati a Keys

Travolti dalla sabbia consumistica del turbanocapitalismo attuale abbiamo dimenticato che la cultura del cibo non è mera educazione alimentare né calcolo di carboidrati, proteine e grassi. È tradizione, convivialità, storia, religione, scambio, conoscenza, piacere. È dunque mangiare cibo sano ma soprattutto mangiarlo insieme. A riproverne un ideale olistico moderno dal cuore antico ci ha pensato la coppia di scienziati americani Ancel Keys e Margaret Haynes, nel 1951. Erano a Napoli per un soggiorno di ricerca e si accosero che la popolazione locale, seppur povera, era più in salute dei ricchi americani. Iniziarono la stretta correlazione tra usi alimentari e modo di vivere e divennero pionieri della



**Fondazione Valter Longo Onlus
di Elisabetta Moro e Marina Niola**

Dieta Mediterranea. I colleghi Keys-Haynes girarono il Mediterraneo in lungo e in largo e alla fine scelsero Fiorenza per essere la loro casa-laboratorio: ritennero che qui nel Cilento si fosse conservata la quintessenza del paradigma alimentare che avevano intriso. Quando poi nel novembre 2010 la Dieta Mediterranea, che si basa su tre ingredienti principali: grano, olio e vino, è stata riconosciuta patrimonio dell'umanità, l'Unesco ha scelto proprio il Cilento come comunità emblematica.

Per celebrare i 10 anni gli antropologi Elisabetta Moro e Marina Niola, docenti al Suor Orsola Benincasa, dove dirigono il Mezzogiorno, hanno dato alle stampe i segreti della Dieta Mediterranea

**Supplemento della rivista
CORRIERE DEL MEZZOGIORNO**
Rosa Di Rienzo
distribuzione responsabile
Paolo Grassi
redazione capo redazione
Vincenzo Topolusso
vice capo redazione vice redazione
Michele Proietti
vice capo redazione (fax)
RIS Edizioni Lenzini & C.
Chiappino Ferraro
prodotto da
Alessandro Zampieri
marketing editoriale
Sede legale: Via Argento 10/101 -
35122 Mirano
Riscossione pubblicitaria
Amministrazione: Via S. Nicola alla
Dagana, 9 - 80133 Napoli - Tel.
081.7673300 - Fax 081.7643179
Reg. Trib. Napoli n. 458 del 17/01/1987
Responsabile del trattamento dei dati
112561195 - 700101 - Roma D'Urto
© Copyright RCS Edizioni Lenzini & C.
Tutti i diritti sono riservati. Nessuna parte di questo
opuscolo, né del suo contenuto, può essere riprodotto,
memorizzato, né trasmesso in qualsiasi modo
elettronico, meccanico, fotografico, digitale o in
qualsiasi altro modo.

Stampa: Sede Servizi Editoriali srl
Veduggio (Milano) - 110700
Z. L. Modugno - Bari
Tel. 081.587.74.39
Sped. in a.p. - 45% - nel 2° semestre
2019 il Legg. 010/191 - Filiale di Napoli
Dati abbonamento: Direzione: Modugno
SpA - Via Cassanese, 19 - 80132 Modugno
Tel. 081.222952
Indirizzo: RCS MediaGroup SpA, s.
p.a. - P.le. F.lli. D'Adda, 16
Via Campana, 20 - C - 00187 Roma
Tel. 06.49.92.0022 - Fax 06.49.92.0023
www.rcsmediaonline.it
Proprietà del Mezzogiorno
CORRIERE DEL MEZZOGIORNO
RCS Media Group SpA
Distribuzione in Italia
CORRIERE DELLA SERA
Distribuzione in Italia
Distribuzione in Italia
Distribuzione in Italia
Distribuzione in Italia

Principale quotidiano locale del Sud Italia: Corriere del Mezzogiorno

Data: 23/11/2020

CORRIERE DEL MEZZOGIORNO

Digiuno delle 12 ore, tisane e cyclette
Ecco **i consigli** per recuperare la linea

Cervigni (Fondazione Longo): «Nei più piccoli limitare il junk food e l'uso eccessivo di succhi di frutta, pasta e pane»

Chi è



● Valter Longo è lo scienziato noto a livello internazionale per le sue ricerche di giuventologia e per aver inventato la "Dieta mima digiuno".

● Nel 2017, per volontà dello stesso professore, è nata la **Fondazione Valter Longo Onlus** di cui è responsabile scientifica Romina Ines Cervigni

«**S**iamo un popolo di chef». Recita così un noto spot di un prodotto caseario. E la pandemia ha rafforzato il concetto. L'aumento delle vendite alimentari ed una iperproduzione casalinga ha aggiunto altro sovrappeso ad una popolazione che ha dimenticato i principi della Dieta Mediterranea di cui è patria, riconosciuta dall'Unesco, esattamente da dieci anni, quando è stata dichiarata patrimonio mondiale Intangibile dell'Umanità. In particolare la Campania risulta la regione più obesa d'Italia. Come influenzerà questo secondo lockdown il girovita degli italiani? Lo chiediamo a Romina Inès Cervigni, responsabile scientifico della **Fondazione Valter Longo Onlus**, un'associazione no profit, con sede a Milano, nata nel 2017 per volontà del professore e scienziato omonimo.

Quali sono i vostri obiettivi?

«La nostra missione si basa sull'assistenza sanitaria in ambito nutrizionale e la sensibilizzazione e l'educazione del pubblico di tutte le età per promuovere una longevità sana. Le nostre attività sono rivolte a tutti, ma specialmente alle persone affette da diverse patologie e che vivono in una particolare condizione di emergenza o di disagio psichico, fisico ed economico».

In questo periodo agite a distanza su tutto il territorio nazionale?

«Anche in questo periodo la nostra fondazione è più attiva che mai, attraverso l'assistenza in presenza o a distanza e la divulgazione di molti prodotti utili a perseguire la longevità sana, come ad esempio le linee guida per sostenere il sistema immunitario e nutrirsi con consapevolezza elaborate insieme al professore Longo e al professore Bassetti e le pillole della longevità: video di 2-3 minuti disponibili on line».

Principale quotidiano locale del Sud Italia: Corriere del Mezzogiorno

Data: 23/11/2020

CORRIERE DEL MEZZOGIORNO

Nonostante il modello della Dieta Mediterranea, l'Italia risulta il secondo paese europeo con l'indice più alto di obesità che genera patologie come diabete e colesterolo anche tra i bambini. Cosa è andato storto?

«Dai nostri studi per la realizzazione dell'ultimo libro del professore Longo *La longevità inizia da bambini*, abbiamo visto che i più piccoli in Italia mangiano in media circa mezzo chilo e oltre di alimenti ricchi di amido al giorno e una sola lattina di bevanda gassata e zuccherata a settimana. Quindi sicura-

mente bisogna limitare il più possibile il *junk food* ricco delle cosiddette "calorie vuote", ma non bisogna esagerare neanche con gli alimenti considerati comunemente sani che possono creare problemi se assunti in eccesso. La dieta mediterranea originale è un regime alimentare sano, ma purtroppo attualmente viene mal interpretato, per cui spesso si fa un uso eccessivo di frutta e succhi di frutta, di prodotti ricchi di amido (pasta, pane, patate) e di prodotti di origine animale come formaggi e carne».

La pandemia ha peggiorato la salute degli italiani?

Nel primo periodo di lockdown sicuramente sì, come pubblicato in diversi report nazionali e internazionali. Probabilmente la gente pensava fosse solo un momento di riposo dallo stress lavorativo giornaliero o degli spostamenti. In questo secondo momento di pande-

mia, vediamo che la gente continua a rispettare gli appuntamenti delle visite nutrizionali e anzi, molte persone ritornano, per cui c'è speranza che ora la gente sia più consapevole dei rischi della sedentarietà e della cattiva alimentazione».

Dimagrire rapidamente e recuperare la salute è possibile?

«È possibile dimagrire e recuperare la salute. Sulla velocità di riuscire non bisogna essere frettolosi perché, come dimostrato dalle decine di diete alla moda, spesso il peso perso velocemente e non in maniera sana, altrettanto velocemente si riacquista. È vero comunque che pazienti che sono abituati a mangiare male, iniziano a vedere i benefici di una sana alimentazione rapidamente: spesso si sentono meno gonfi, più leggeri, più lucidi mentalmente ma l'importante è che il benessere raggiunto con la sana alimentazione e il peso in eccesso perso siano conquiste definitive, cioè

Verso il benessere

È possibile dimagrire e recuperare la salute ma non bisogna essere troppo frettolosi

mantenute il più a lungo possibile».

Ci può dare qualche consiglio per recuperare la linea e il buon umore durante la seconda quarantena?

«Mi atterrei il più possibile alla dieta della longevità: rispettando il digiuno delle 12 ore, per esempio da fine cena (mettiamo alle 20.30) alla colazione (8.30), abbinando molte fibre provenienti da legumi e verdure ai piatti con alimenti amidacei (per esempio poca pasta, tanti legumi, tante verdure e un filo d'olio evo), evitando il più possibile la sedentarietà con cyclette, tapis roulant, esercizi in casa. Ricordiamoci di idratarci adeguatamente, anche se in inverno normalmente si ha meno sete, l'uso di tisane ci può aiutare e se siamo golosi, preferiamo il cioccolato fondente e la frutta a guscio come noci e mandorle».

Rosaria Castaldo

Settimanale di attualità, informazione e Gossip: VOI

Data: 12/11/2020



V

CONSIGLI NUTRIZIONALI

Un aspetto fondamentale

UNA CORRETTA ALIMENTAZIONE



Nella foto la Dottoressa Romina Cervigni, Responsabile scientifica della Fondazione Valter Longo Onlus Milano

«La nostra missione è offrire a tutti l'opportunità di una vita lunga e sana, tramite l'assistenza e la consulenza nutrizionale», dice la DOTTORESSA ROMINA CERVIGNI

di Dario Lessa

La Fondazione Valter Longo Onlus è la prima in Italia dedicata a ottimizzare la longevità, con particolare attenzione alle persone svantaggiate e in condizioni di povertà economica e sociale. La sua missione? Garantire a tutti il diritto ad una vita lunga e sana attraverso l'educazione alimentare e il corretto stile di vita per rallentare e contrastare l'insorgenza di patologie come diabete, obesità, tumori, malattie cardiovascolari, autoimmuni (come la sclerosi multipla) e neurodegenerative (come l'Alzheimer). La Fondazione Valter Longo Onlus nasce a Milano nel 2017. Per capire meglio e di più abbiamo rivolto qualche domanda alla Dottoressa Romina Cervigni, responsabile scientifica della fondazione.

Puoi spiegarci quanto sia importante l'alimentazione per la nostra salute? La nostra missione è offrire l'opportunità a tutti di una vita lunga e sana, dai più piccoli ai più anziani, tramite l'assistenza e la consulenza nutrizionale. Un'alimentazione corretta è fondamentale, è come introdurre dei farmaci per regolare l'organismo e vivere in salute. Possiamo così ridurre anche tutte quelle patologie legate all'alimentazione e prolungare giovinezza e vita.

A quali "sacrifici" di gola si va incon-

LA COTTURA DEI CIBI

«Bisognerebbe prediligere cotture semplici: vapore e griglia. Per quanto riguarda la griglia è fondamentale però evitare le bruciature che sono molto dannose. Alternare il cotto al crudo: alcune verdure hanno proprietà da crude e altre da cotte, entrambi importanti. Consumare i legumi, spesso dimenticati: meglio nella pentola a pressione, con due foglie di alloro», spiega la dottoressa.

tro per raggiungere un equilibrio di sana alimentazione?

Effettivamente tutti associano la dieta a restrizione e sacrificio, ma non è quello che promuoviamo. Noi proponiamo alle persone delle indicazioni che promuovano una sana alimentazione. Ad esempio non è detto che si debba mangiare di meno, anzi, certi alimenti vanno assunti in dosi maggiori. Non ci sono sacrifici "di fame", è proprio il contrario. Si riducono alcuni alimenti ricchi di zuccheri, compresi quelli sani come la frutta. Esistono alimenti potenzialmente molto sani dei quali però non dobbiamo abbondare. Un bambino italiano in media consuma circa 500 grammi di amidi al giorno (pizza, pasta, patate), infatti in Italia deteniamo il record di obesità infantile.

Ci sono alimenti che si pensa facciano bene ma in realtà non è così?

Certo: la frutta, la pasta, il pane. Non è che non vanno mangiati, sia chiaro. Vanno bene anche tutti i giorni, ma nelle giuste quantità. La tanto osannata bresaola non è che sia così benefica, è sempre un prodotto di origine animale processato: mangiarne il meno possibile. Lo yogurt, anche quello con dicitura fuorviante "magro" non è sano come vorrebbero farci credere. **Una sana alimentazione può prevenire certamente gravi patologie. Può anche aiutare a migliorare persone già malate?**

Assolutamente. Facendo riferimento ai nostri parametri e alle persone che seguiamo ci sono netti miglioramenti anche in chi è malato e segue un'alimentazione studiata ad hoc. Chi soffre di diabete migliora al punto di abbassare il dosaggio dei farmaci. Ci sono studi in corso anche su chi ha il tumore. Chi soffre di malattie neurodegenerative come il morbo di Alzheimer ha dei miglioramenti, non solo per sé ma anche per chi gli sta intorno. Alcuni pazienti cominciano a ricordare

DECALOGO PER UNA DIETA SANA

Una call to action che parte dal Decalogo della Longevità, basato su alcune regole guida elaborate dal Team di nutrizionisti di Fondazione Valter Longo Onlus, che dovrebbero diventare parte integrante della routine quotidiana:

1 **Dieta pescatariana:** privilegiare alimenti di origine vegetale e inserire il pesce nel menù al massimo due o tre volte alla settimana, evitando quello con alto contenuto di mercurio. E ancora: dopo i 65-70 anni introdurre più pesce, frutta e qualche alimento di origine animale, come latticini e uova per prevenire il dimagrimento e la perdita di massa muscolare.

2 **Proteine quanto basta:** è consigliabile consumare almeno 0,7/0,8 g di proteine al giorno per chilo corporeo, facendo attenzione ad aumentare questo quantitativo dopo i 65-70 anni come indicato al punto 1.

3 **Semifero verde per grassi insaturi e carboidrati complessi:** mai far mancare a tavola i grassi insaturi buoni, a partire dall'olio d'oliva fino alla frutta a guscio e al pesce, e i carboidrati complessi, come quelli che si trovano nei cereali integrali, nei legumi e nelle verdure. Inoltre, va ricordato che la frutta è una fonte di zuccheri semplici e va quindi assunta con moderazione.

4 **Variare il menù:** variare il più possibile le fonti nutritive in modo che la dieta apporti, in quantità adeguate, proteine, acidi grassi essenziali (omega-3, omega-6), minerali, vitamine e anche zuccheri, che nella giusta misura sono necessari per le cellule.

5 **Mangiare alla tavola dei propri antenati:** l'ideale è scegliere i cibi che erano presenti sulle tavole dei nonni e bisnonni. Qualche esempio? Preferire i legumi - fave, lenticchie, ceci, lupini - oppure i cereali - orzo, grano, farro, miglio, segale e sorgo, che potrete utilizzare anche per la preparazione di minestre.

6 **Fare due pasti al giorno più uno spuntino:** questa indicazione è per i soggetti che devono perdere peso. In persone normopeso e con circonferenza addominale non è elevata, è possibile fare tre pasti e uno spuntino.

7 **Ridurre l'arco temporale dei pasti:** cercare di limitare l'arco temporale in cui si consumano i pasti a 12 ore al giorno. Se, per esempio, si finisce di cenare alle 20.00 la colazione andrebbe consumata dalle 8.00 in poi.

8 **Diete Mima-Digiuno prolungate e periodiche:** la Dieta Mima-Digiuno è il risultato degli studi clinici del Professor Longo sulla correlazione tra restrizione calorica mediante l'assunzione di una specifica combinazione di macronutrienti per "mimare" il digiuno, e processo di rallentamento dell'invecchiamento cellulare. Si basa sull'assunzione di un menù vegetale, non percepito dall'organismo come "cibo", che aiuta le cellule a riposare, consentendone la rigenerazione e il ringiovanimento dall'interno. La dieta va seguita sotto la supervisione del nutrizionista e del medico.

9 **Quella della Longevità non è soltanto una dieta, ma uno stile di vita**

10 **Mantenere un peso ed una circonferenza addominale idonei:** idealmente meno di 90 cm per gli uomini e meno di 75 cm per le donne.



COMBATTERE I NEMICI DELLA SALUTE

«Gli zuccheri e le proteine in eccesso. Per perdere peso esistono diete che eliminano i carboidrati ma si assumono più proteine. Si dimagrisce ma si danneggia la salute. Un altro nemico sono i grassi alimentari: ci sono quelli sani e quelli insani. I grassi saturi sono pericolosi (formaggi, carni rosse e affettati)».

alcune cose, o a giocare a carte per esempio.

Bambini: merendine, zuccheri, bibite colorate. Come evitare che i più piccoli non cedano alle tantissime tentazioni?

Abbiamo pubblicato lo scorso anno un libro per far comprendere una corretta educazione alimentare per i più piccoli. Facciamo in tal senso anche promozione nelle scuole: ad esempio mostriamo la quantità effettiva di zucchero che c'è in una bibita o in un succo di frutta. Questo aiuta a comprendere concretamente cosa "entra" nel nostro organismo. Se un bimbo beve una bibita alla festa di compleanno di un amico non c'è niente di male, ma se diventa un'abitudine allora sì.

Tutti abbiamo un punto debole a cui ci concediamo per un peccato di gola. Qual è il tuo?

Sono molto golosa: amo il cioccolato, però esclusivamente fondente.

Prima Agenzia di stampa italiana: ANSA

Data: 17/11/2020

Link all'articolo: disponibile solo per gli abbonati



Sei in: [Salute e Benessere](#) » [Diabete, colloqui nutrizionali...](#) »

Diabete, colloqui nutrizionali gratuiti a pazienti italiani

16 novembre 2020 | A- | A+ |  |  | 

(ANSA) - MILANO, 16 NOV - In occasione della Giornata Mondiale del Diabete, la Fondazione Valter Longo Onlus mercoledì 18 novembre offrirà colloqui nutrizionali gratuiti ai pazienti diabetici italiani. E' stato annunciato: il servizio avrà luogo dalle 10 alle 13 e dalle 14 alle 17 via Skype, WhatsApp o telefono, previa prenotazione. "Sono numerosi gli studi che dimostrano come alimentazione corretta e regolare attività fisica possano agire come un vero e proprio farmaco - spiega Antonluca Matarazzo, direttore generale della Fondazione - per prevenire o contrastare l'evoluzione del diabete di tipo 2. Per affrontare il problema alla base è fondamentale favorire programmi di educazione alimentare diffusi e di immediato impatto, così da cambiare la vita a quella porzione della popolazione più a rischio o già malata". Negli ultimi 35 anni il numero di persone in tutto il mondo a cui è stato diagnosticato il diabete è quadruplicato: si è passati dai 100 milioni del 1980 ai 422 del 2014. "Grazie all'assistenza nutrizionale della Fondazione abbiamo riscontrato - precisa Matarazzo - diversi e significativi casi di netto miglioramento dei valori



FONDAZIONE
VALTER LONGO

Prima Agenzia di stampa italiana: ANSA

Data: 17/11/2020

Link all'articolo: disponibile solo per gli abbonati



ANSA

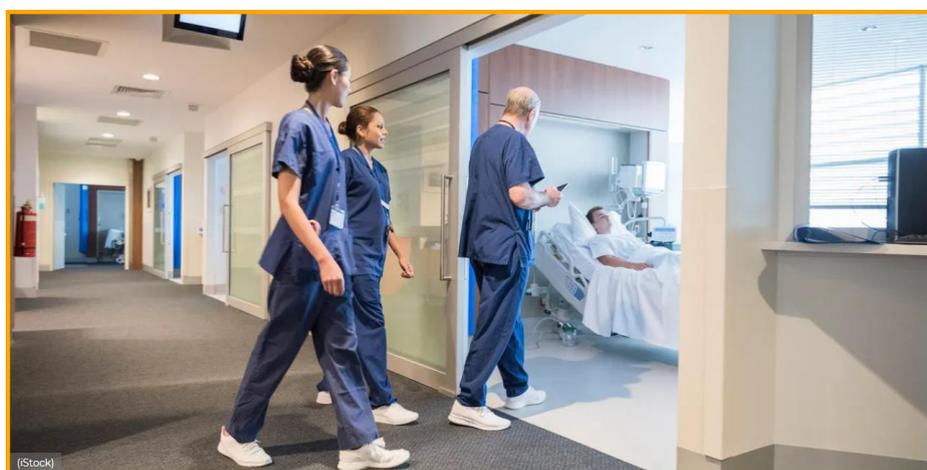
correlati a tale patologia. Senza considerare che, oltre all'aspetto legato al miglioramento della salute pubblica, intervenire in modo preventivo alleggerirebbe anche la spesa sanitaria nazionale, sulla quale il diabete incide da solo per circa 12 miliardi l'anno". Per prenotare il colloquio nutrizionale occorre chiamare o mandare un messaggio WhatsApp al numero 366 874 9950 oppure scrivere una mail a nutrizionisti@fondazionevalterlongo.org. La Fondazione nasce per volere del professor Valter Longo, direttore del Programma di Oncologia e longevità dell'Ifom (Istituto Firc di Oncologia Molecolare) di Milano e Direttore del Longevity Institute dell'University of Southern California di Los Angeles, noto per i suoi studi sulla longevità e per aver sviluppato la 'dieta mima digiuno'. (ANSA).

Portale di attualità e informazione: Panorama

Data: 13/11/2020

Link all'articolo: <https://www.panorama.it/news/salute/14-novembre-giornata-mondiale-del-diabete-i-consigli-alimentari-per-combattere-la-malattia>

PANORAMA



SALUTE 10 Novembre 2020

14 Novembre, Giornata Mondiale del Diabete: i consigli alimentari per combattere la malattia

Nella Dieta della Longevità associata a periodi di digiuno programmato un aiuto della Fondazione Valter Longo Onlus alle cellule per combattere l'insulino-resistenza



FONDAZIONE
VALTER LONGO

Portale di attualità e informazione: Panorama

Data: 13/11/2020

Link all'articolo: <https://www.panorama.it/news/salute/14-novembre-giornata-mondiale-del-diabete-i-consigli-alimentari-per-combattere-la-malattia>

PANORAMA

In occasione della Giornata Mondiale del Diabete in programma il 14 novembre 2020, Fondazione Valter Longo Onlus, l'unica in Italia dedicata a garantire l'opportunità di una longevità sana a tutti, con particolare attenzione alle persone svantaggiate e in condizioni di povertà, riconferma il proprio impegno per prevenire e contrastare la malattia.

Numeri in costante crescita e Covid-19

In base ai dati dell'Associazione Nazionale di Diabetologia (2019) in Italia ogni due minuti viene fatta una diagnosi di diabete, per un totale complessivo di oltre 3 milioni di persone affette dalla malattia (Fonte: Istat), fra le quali 1 su 6 è over 65, su un totale di 422 milioni di casi nel mondo e 4 milioni di morti l'anno. Ma non solo: i soggetti diabetici sono fra i più esposti all'attuale rischio di pandemia. I recettori del coronavirus, infatti sono gli stessi associati a malattie quali il diabete e le patologie cardiovascolari (Fonte: Global report on diabetes, OMS 2016, Iss, Idi-Irccs di Roma, Isa-Cnr di Avellino, 2020).

"Sono ormai numerosi gli studi che dimostrano come corretta alimentazione e regolare attività fisica possano agire come un vero e proprio farmaco per prevenire o contrastare l'evoluzione del diabete di tipo 2. Vale la pena ricordare che solo negli ultimi 35 anni il numero di persone in tutto il mondo a cui è stato diagnosticato il diabete è quadruplicato: si è passati dai 100 milioni del 1980 ai 422 del 2014. Grazie all'assistenza nutrizionale della Fondazione abbiamo riscontrato, infatti, diversi e significativi casi di netto miglioramento dei valori correlati a tale patologia", spiega Antonluca Matarazzo, Direttore Generale della Fondazione Valter Longo Onlus. "Per affrontare il problema alla base è fondamentale favorire programmi di educazione alimentare diffusi e di immediato impatto, così da cambiare la vita a quella porzione della popolazione più a rischio o già malata. Senza considerare che, oltre all'aspetto legato al miglioramento della salute pubblica, intervenire in modo preventivo alleggerirebbe anche la spesa sanitaria nazionale, sulla quale il diabete incide da solo per circa 12 miliardi l'anno".

Portale di attualità e informazione: Panorama

Data: 13/11/2020

Link all'articolo: <https://www.panorama.it/news/salute/14-novembre-giornata-mondiale-del-diabete-i-consigli-alimentari-per-combattere-la-malattia>

PANORAMA

La Giornata del Diabete in Fondazione Valter Longo Onlus

La Fondazione aderisce alla Giornata Mondiale del Diabete offrendo, mercoledì 18 novembre dalle 10.00 alle 13.00 e dalle 14.00 alle 17.00 colloqui nutrizionali gratuiti per pazienti diabetici in tutta sicurezza, via Skype, What's Up o telefonici. Per prenotare occorre chiamare o mandare un messaggio WhatsApp al numero 366 874 9950 oppure scrivere una mail a: nutrizionisti@fondazionevalterlongo.org a partire da lunedì 9 novembre. Per ulteriori informazioni:

<http://www.fondazionevalterlongo/giornatadeldiabete>

Prevenire e rallentare il diabete con la Dieta della Longevità

La Dieta della Longevità ha la maggior probabilità di ridurre l'insorgenza del diabete e di rallentare il decorso perché racchiude comprovate e autorevoli risultanze scientifiche frutto di decenni di studi internazionali, nonché le abitudini alimentari dei centenari di diverse popolazioni nel mondo, al centro di decennali ricerche del Professor Valter Longo, Biogerontologo di fama internazionale e del suo Team, basate sull'analisi del loro stile di vita e abitudini alimentari utili a comprendere quali siano i comportamenti che danno benefici in termini di longevità sana.

"Circa il 50% dei nostri pazienti ha problemi di sovrappeso e glicemia alta ed è in condizioni di pre-diabete, con forte rischio di insorgenza di diabete di tipo 2. Per neutralizzare questi fattori di rischio interveniamo abbinando la Dieta della Longevità a periodi di digiuno programmato, con una significativa riduzione della glicemia sin dalla prima settimana, anche in pazienti con diabete conclamato, e conseguente alleggerimento delle terapie farmacologiche", racconta Romina Inès Cervigni, Responsabile Scientifico della Fondazione.

Portale di attualità e informazione: Panorama

Data: 13/11/2020

Link all'articolo: <https://www.panorama.it/news/salute/14-novembre-giornata-mondiale-del-diabete-i-consigli-alimentari-per-combattere-la-malattia>

PANORAMA

Ed ecco, a seguire, il prezioso vademecum di consigli sul quale la Fondazione Valter Longo Onlus basa i suoi percorsi di Assistenza Nutrizionale ai pazienti diabetici:

1. Menù 100% vegetale (o quasi):

adottare un'alimentazione vegana-pescetariana, che si avvicini il più possibile ad un menù al 100% a base vegetale (legumi, ortaggi, frutta) e di pesce (2 o 3 volte a settimana), evitando quello ad alta percentuale di mercurio.

E per gli Over 65 una raccomandazione in più, per salvaguardare la massa muscolare: il graduale reinserimento di altre proteine di origine animale – uova, formaggio, carne, yogurt di capra. Semaforo verde, infine, per l'Olio extravergine d'Oliva, da consumare in quantità relativamente alte, dai 50 ai 100 ml al giorno.

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

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

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

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

4. Mangiare due pasti e uno snack:

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

5. Mangiare nell'arco di dodici ore:

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

Portale di attualità e informazione: Panorama

Data: 13/11/2020

Link all'articolo: <https://www.panorama.it/news/salute/14-novembre-giornata-mondiale-del-diabete-i-consigli-alimentari-per-combattere-la-malattia>

PANORAMA

Il consiglio in più...

Gli alimenti Jolly Salva-glicemia:

- Verdure di stagione, meglio se biologiche
- Frutta a guscio (mandorle, noci, nocciole)
- Frutti rossi (lamponi, more, fragole, mirtilli, ribes)

Le ricette:

preparazioni semplici, che abbinano una ridotta percentuale di amidi ad una ricca porzione di carboidrati complessi e fibre, ideali per favorire il senso di sazietà mantenendo stabile la glicemia (Fonte: Alla tavola della longevità, Valter Longo, Vallardi Editore 2018) -

- Zuppa di radicchio e polenta
- Spaghetti e broccoli in brodo d'arzilla (o razza)
- Bucatini con broccoli arriminati
- Pasta e fagioli

Nel digiuno programmato un aiuto alle cellule
Dai risultati di recenti studi condotti dal Professor Valter Longo ("Science Transnational Medicine", febbraio 2017) emerge che periodi di digiuno programmato possono aiutare le cellule dei pazienti pre-diabetici a rigenerarsi, superando l'insulino-resistenza e riducendo i livelli di glucosio nel sangue.

©Riproduzione Riservata

Portale di attualità e informazione del Gruppo Mediaset: TGCom24 – Canale Donne

Data: 17/11/2020

Link all'articolo: https://www.tgcom24.mediaset.it/donne/alimentazione/mangiare-sano-la-dieta-amica-della-nostra-glicemia_25516372-202002a.shtml



17 NOVEMBRE 2020 05:00

Mangiare sano: la dieta amica della nostra glicemia

I consigli della nutrizionista per la tavola dei grandi e dei bambini



Una **sana e corretta alimentazione** è fondamentale per mantenere il nostro organismo in efficienza e prevenire molte malattie: una di queste è il **diabete** che nel nostro Paese, secondo dati Istat, colpisce circa **tre milioni di persone**. Dato che i soggetti diabetici sono fra i più esposti all'attuale rischio di **pandemia**, oggi abbiamo una ragione in più per prevenire questa malattia e abituarci a **uno stile di vita sano**. Una costante attività fisica, anche di intensità moderata, e un modo equilibrato di mangiare sono le armi principali a nostra disposizione.



Portale di attualità e informazione del Gruppo Mediaset: TGCom24 – Canale Donne

Data: 17/11/2020

Link all'articolo: https://www.tgcom24.mediaset.it/donne/alimentazione/mangiare-sano-la-dieta-amica-della-nostra-glicemia_25516372-202002a.shtml



In base ai dati 2019 dell'**Associazione Nazionale di Diabetologia**, in Italia ogni due minuti viene fatta una diagnosi di diabete. Per questo la Fondazione Valter Longo Onlus, attiva in tutta Italia con progetti di Assistenza Nutrizionale a soggetti svantaggiati con particolare attenzione alla prevenzione e cura del diabete, offre **mercoledì 18 novembre colloqui nutrizionali gratuiti** per pazienti diabetici: per garantire la massima sicurezza, i consulti avvengono via Skype, What's Up o per telefono. I colloqui devono essere prenotati chiamando o inviando un messaggio WhatsApp al numero 366 874 9950 oppure scrivendo una mail a: nutrizionisti@fondazionevalterlongo.org.

Dato che prevenire è molto meglio che curare, per mantenerci sani e avere cura dei nostri livelli di glicemia è importante alimentarsi in modo corretto e adeguato. Per questo Tgcom24 ha chiesto consiglio alla biologa nutrizionista **Romina Inès Cervigni, Responsabile Scientifico della Fondazione Valter Longo Onlus:** la dottoressa spiega che un regime utile a conservare i livelli corretti di glicemia nel sangue può diventare una **vera e propria dieta di longevità**. Fermo restando che i malati di diabete devono attenersi ai consigli e alle indicazioni del loro medico curante, ci sono alcune **regole d'oro utili ai soggetti sani che tutti possono mettere in pratica** nel loro stile di vita quotidiano, anche in tempi di lockdown pandemico.

La prima regola da tener presente quando componiamo i nostri menù quotidiani è che gli **alimenti ricchi di amido e zuccheri semplici** devono essere consumati in **quantità moderate** e possibilmente **in abbinamento a fonti di fibre**, utili ad abbassare l'indice glicemico. Quindi, ad esempio, si può preparare un **piatto unico** a base di poca pasta e tante verdure e legumi: in questo modo, l'amido presente nella pasta sarà assorbito molto più lentamente dal nostro corpo, proprio grazie alle fibre.

Portale di attualità e informazione del Gruppo Mediaset: TGCom24 – Canale Donne

Data: 17/11/2020

Link all'articolo: https://www.tgcom24.mediaset.it/donne/alimentazione/mangiare-sano-la-dieta-amica-della-nostra-glicemia_25516372-202002a.shtml



Un altro esempio: se mangiamo della **frutta fresca** come spuntino, meglio consumare **insieme qualche noce o mandorla**: in questo modo le fibre e i grassi della frutta a guscio abbasseranno l'indice glicemico. Un ulteriore esempio: la **pizza**, un cibo amatissimo, può essere mangiata anche una volta a settimana, ma meglio se senza mozzarella e abbinata a un'insalata. Non ci sono dunque alimenti "proibiti" di cui privarsi completamente, a patto di controllarne i quantitativi e rispettare i giusti abbinamenti.

Gli stessi comportamenti e le stesse cautele valgono con i **bambini**: anche nei loro confronti non servono restrizioni particolari, se non per limitare una golosità eccessiva: si tratta semmai di abituare i giovanissimi a mangiare un po' di tutto; qualche cautela nelle proporzioni può servire se il piccolo è sovrappeso o addirittura obeso. Se poi capita che, sporadicamente, il piccolo beva una bibita dolcificata, per esempio a una festa di compleanno, questo non comporta grandi problemi se nella quotidianità segue una alimentazione sana e completa.

Molto importante è abbinare **una regolare attività fisica** a un modo equilibrato di mangiare. Questo può essere un po' più difficoltoso in periodi come questo in cui la nostra mobilità è limitata dalle esigenze del contenimento della pandemia. Se le regole del lockdown ci impediscono di uscire di casa è il momento di spolverare la **cyclette o il tapis roulant** che magari giacciono inutilizzati da anni: se ci pare che queste attività siano noiose, il suggerimento è posizionare l'attrezzo davanti alla televisione e utilizzarlo mentre guardiamo il nostro programma preferito in tv. Possiamo anche servirci di un'app o di qualche **video tutorial con un fitness che troviamo divertente**, di pilates, yoga, zumba o altro ancora.

Dato che il lockdown ci ha privati non solo della palestra ma anche di quelle occasioni "involontarie" di movimento, come raggiungere l'auto al parcheggio o fare due passi fino all'autobus o al bar per un caffè, il consiglio è **muoversi il più possibile in casa**: ad esempio possiamo camminare avanti e indietro mentre parliamo al telefono, oppure lavorare in piedi alla scrivania per qualche minuto, oppure sfruttare qualche ritaglio di tempo per fare ordine o pulire la casa.

Portale di attualità e informazione del Gruppo Mediaset: TGCom24 – Canale Donne

Data: 17/11/2020

Link all'articolo: https://www.tgcom24.mediaset.it/donne/alimentazione/mangiare-sano-la-dieta-amica-della-nostra-glicemia_25516372-202002a.shtml



Infine, se vogliamo gratificare i bambini, ma anche a noi stessi, con **un piccolo premio goloso**, senza cadere nei comfort food tradizionali, di solito zuccherati e insalubri, possiamo preparare piccoli e facili cioccolatini fai-da-te, sciogliendo a bagno maria un po' di cioccolato fondente. Quando si è fuso, si toglie dal fornello e si aggiunge dell'olio di cocco. Questa ganache leggera va poi versata in piccoli pirottini o negli stampini del ghiaccio e si aggiungono, a piacere, un gheriglio di noce, una nocciola, una mandorla, un mirtillo o anche un po' di farina di cocco. Si mettono in frigorifero per almeno 1 ora ed ecco che abbiamo dei cioccolatini gustosi e sani.

Settimanale di attualità dedicato alla salute: **Viversani e belli**

Data: 13/11/2020

TTIMANALE DI SALUTE, BELLEZZA, BENESSERE, AMBIENTE, ALIMENTAZIONE, CONSUMI

2 giornali a SOLI € 2,00

Viversani e belli

PRESSIONE ALTA
Sotto controllo con la dieta Dash

COVID
si guarisce
LE STORIE VERE DI CHI È USCITO DAL TUNNEL

MAL DI CUORE
Non è per forza infarto: cosa si nasconde dietro una fitta al torace

3 TIPI DI GONNA
LUNGA, MIDI O MINI? I CONSIGLI BEAUTY PER CAVIGLIE, GINOCCHIA E COSCE AL TOP

10 FARMACI INDISPENSABILI
DA TENERE SEMPRE IN CASA

Sesso ok
ECCO I RIMEDI DOLCI PER RISCOPRIRE DESIDERIO E INTIMITÀ

MAGRE E BELLE
Con la dieta Beautyfood perdi una taglia e ritrovi la giovinezza in 7 giorni

Ci piace cucinare

2 giornali a soli 2 euro

Ci piace cucinare
porta in tavola gusto e fantasia

Spiriti verdi delizia

Anno 29 - numero 47 - P. 11 - 13/11/2020 - settimanale

00047

97711241240103





FONDAZIONE
VALTER LONGO

Settimanale di attualità dedicato alla salute: **Viversani e belli**

Data: 13/11/2020

Viversani & BELLI

app **UMENTAMENTI** DAL 16 AL 22 NOVEMBRE della settimana a cura di Lorenza Reali



L'elenco completo delle 183 farmacie attive è disponibile sul sito di LloydsFarmacia.it.

lunedì
16
novembre

TUTTA ITALIA

Se non puoi andare in farmacia... la farmacia arriva da te

Andrà avanti per tutto il mese di novembre il servizio di consegna gratuita a domicilio di farmaci e parafarmaci, messo a disposizione dalle 183 LloydsFarmacie, presenti su tutto il territorio nazionale. Nata esclusivamente per gli over 65, in tempi di Covid e di quarantene,

l'iniziativa ha allargato i suoi confini e oggi è rivolta a tutta la popolazione, nessuno escluso. La consegna domiciliare si attiva rapidamente attraverso la app, oppure contattando la farmacia più vicina www.lloydsfarmacia.it/consegna-domiciliare

DOVE EVENTO

Info e Costi

martedì
17
novembre

TUTTA ITALIA

Il festival dei popoli s'ha da fare

The show must go home, cioè lo spettacolo deve andare avanti, ma da casa. Per la prima volta in assoluto, l'intero cartellone di documentari - più di 80 - che animano il Festival dei Popoli sarà trasmesso in streaming, su MYmovies.it, sorta di comoda sala cinematografica virtuale. Oltre alle proiezioni, sono in programma masterclass e incontri con gli autori (naturalmente virtuali). www.festivaldeipopoli.org

Il costo della partecipazione è di 9,90 euro; ci si può connettere da qualunque dispositivo

mercoledì
18
novembre

TUTTA ITALIA



Consigli nutrizionali "serviti" ai diabetici

Nella Giornata mondiale del diabete che si celebra oggi, anche la [fondazione Valter Longo](http://fondazionevalterlongo.org) onlus scende in campo, offrendo a chi soffre di questa malattia colloqui nutrizionali gratuiti in tutta sicurezza, in modalità a distanza, via Skype, via WhatsApp o telefonicamente. Si può prenotare dal 9 novembre. www.fondazionevalterlongo.org/giornatadel diabete

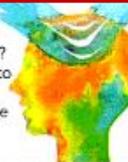
Il colloquio va prenotato allo 02.25138307

giovedì
19
novembre

TUTTA ITALIA

Orientarsi nella giungla delle relazioni interpersonali

Metto prima me stesso o gli altri? Devo perseguire i miei obiettivi anche a costo di allontanare le persone? Punta i riflettori sulle relazioni sociali il webinar gratuito organizzato dai Servizi clinici universitari della Sigmund Freud university di Milano, che aiuta a capire come raggiungere i propri scopi senza minare i rapporti con gli altri. www.milano-sfu.it/event



La partecipazione, dalle 18.30 alle 19.30, è libera e gratuita, previa iscrizione online

venerdì
20
novembre

TUTTA ITALIA

Anche in tempi di Covid si può fare la cosa giusta

Se il presente vira al nero, il futuro può essere roseo. Ecco perché l'ultimo Dpcm non ferma Fa' la cosa giusta! 2020, la fiera del consumo critico e degli stili di vita sostenibili, che oggi apre i battenti... virtuali in diretta streaming, su falacosagiusta.org, sulla pagina Facebook e sul canale YouTube. Fil rouge, anzi green: Ripartire dai territori.

La manifestazione andrà avanti fino a domenica 29 novembre

sabato
21
novembre

TUTTA ITALIA

Alla scoperta del cielo tramite podcast

Storie digitali @Museoscienza, il format che ha tenuto compagnia a tutti durante il lockdown pubblicando 150 storie originali, va avanti, arricchendosi di nuovi temi e sfruttando tutti i linguaggi del digitale. Il sabato è dedicato agli approfondimenti tramite podcast (#StoriePodcast), iniziando dalla serie La scoperta del cielo. Appuntamento di oggi: Più spazio per tutti; i satelliti italiani San Marco e Sirio. www.museoscienza.org

Il 28 novembre, appuntamento con Origine e sviluppo delle prime attività aerospaziali nazionali

Anche il teatro soffre, con i palcoscenici vuoti da mesi. Per non chiudere per sempre baracca e burattini, si stanno moltiplicando gli spettacoli in streaming. Come *Una fetta di teatro*, rassegna di spettacoli ripresi con tre telecamere per una visione migliore sullo schermo. Il 22, collegandosi alla pagina Facebook *Alcuni Teatro Sant'Anna*, ci si potrà godere *Leo Da Vinci*.

domenica
22
novembre

TUTTA ITALIA

La musica deve (soprav)vivere!

Tempi duri per gli artisti in generale e per i musicisti in particolare, già ridotti da lunghi mesi di no stop ai concerti dal vivo e ancora oggi con le mani e gli strumenti "legati". Per questo, è importante partecipare alla Milano music week, che dal 16 propone un ricco palinsesto di eventi tutti in streaming (sul canale YouTube e sul sito) e una riflessione sugli scenari futuri di un settore in ginocchio. www.milanomusicweek.it





FONDAZIONE
VALTER LONGO

Settimanale di attualità dedicato alla salute: Viversani e belli

Data: 13/11/2020

Vviversani
& BELLI

app **UNTAMENTI**
DAL 16 AL 22 NOVEMBRE
della settimana

mercoledì

18

novembre

TUTTA ITALIA

Il colloquio va
prenotato allo
02.25138307



Consigli nutrizionali "serviti" ai diabetici

Nella Giornata mondiale del diabete che si celebra oggi, anche la **fondazione Valter Longo** onlus scende in campo, offrendo a chi soffre di questa malattia colloqui nutrizionali gratuiti in tutta sicurezza, in modalità a distanza, via Skype, via WhatsApp o telefonicamente. Si può prenotare dal 9 novembre.

www.fondazionevalterlongo/giornatadeldiabete

Portale di attualità e informazione del mensile “Marie Claire”: [MarieClaire.com/it](https://www.marieclaire.com/it)

Data: 01/12/2020

Link all'articolo: <https://www.marieclaire.com/it/bellezza/viso-corpo/g34813354/notizie-beauty-dicembre-2020/>

marie claire

#BeautyWeLove: tutte le news di bellezza di dicembre 2020

Arriva un bastimento carico di nuovi lanci, partnership e progetti che fanno bene alla pelle e all'ambiente.

 Di [Vanessa Perilli](#) 30/11/2020



Quello che stiamo aspettando, desiderando e amando in questo inverno è un concentrato di sogni, progetti e speranze, ma anche un bastimento carico carico di nuovi lanci, esperienze sensoriali, mostre odorose, formulazioni e iniziative che fanno bene alla pelle, al corpo e all'ambiente. Questo **dicembre** scopriremo nuovi prodotti, campagne, testimonial, premi, partnership beauty... ***Tutto quello che dovremmo provare, sapere & concederci a dicembre 2020 è in questa gallery aggiornata day by day.***

Portale di attualità e informazione del mensile “Marie Claire”: MarieClaire.com/it

Data: 01/12/2020

Link all'articolo: <https://www.marieclaire.com/it/bellezza/viso-corpo/g34813354/notizie-beauty-dicembre-2020/>

marie claire

☰ marie claire moda bellezza lifestyle people oroscopo



Courtesy Photo

14. Donare una “visita sospesa”

L'emergenza sanitaria da Covid-19 rischia di trasformare il diritto alla salute in un privilegio riservato a pochi. Fondazione Valter Longo Onlus lancia la prima campagna di Natale con un appello speciale a donare una **Visita Sospesa** per garantire assistenza nutrizionale a chi non può permettersela con una donazione simbolica a partire da 25 euro. Grazie ai contributi raccolti, pazienti in povertà, bambini, adulti e anziani svantaggiati e/o in condizioni di difficoltà, potranno essere accolti presso il Punto Longevità di Milano o assistiti presso le strutture e i servizi territoriali presso i quali la fondazione opera. E per un consulto in totale sicurezza, i colloqui saranno garantiti anche via What's Up, Skype o semplice consulto telefonico. Per donare: fondazionevalterlongo.org/dona-ora/.

Portale di attualità del primo quotidiano nazionale: Corriere della Sera – Sezione COOK

Data: 04/12/2020

Link all'articolo: https://www.corriere.it/cook/news/20_dicembre_04/visita-sospesa-chi-non-puo-permettersela-1de7a0ac-3617-11eb-ab19-bbfa6037f17b.shtml

CORRIERE DELLA SERA

COOK
RACCONTI DI CUCINA

Una visita sospesa per chi non può permettersela

di CHIARA AMATI

A Natale una «Visita Sospesa» può fare la differenza: dalla Fondazione Valter Longo Onlus arriva «Call To Action» per difendere il diritto alla salute di chi versa in difficoltà. Ecco come donare



SPECIALE NATALE

**A NATALE
FAI UN
DONO DI
VALORE**

REGALA UNA
“VISITA SOSPESA”



Portale di attualità del primo quotidiano nazionale: Corriere della Sera – Sezione COOK

Data: 04/12/2020

Link all'articolo: [https://www.corriere.it/cook/news/20 dicembre 04/visita-sospesa-chi-non-puo-permettersela-1de7a0ac-3617-11eb-ab19-bbfa6037f17b.shtml](https://www.corriere.it/cook/news/20_dicembre_04/visita-sospesa-chi-non-puo-permettersela-1de7a0ac-3617-11eb-ab19-bbfa6037f17b.shtml)

CORRIERE DELLA SERA

COOK
RACCONTI DI CUCINA

L'attuale emergenza sanitaria da Covid-19 sta minacciando il diritto alla salute, facendolo pian piano diventare un privilegio riservato a pochi. In Italia e nel resto del mondo tanto che, negli ultimi mesi, il numero dei poveri ha fatto un balzo in avanti, aumentando di un milione di persone. Importantissimo intervenire al più presto, con piccole azioni concrete, onde evitare che tante persone vulnerabili vengano colte o sopraffatte dalla malattia (non solo Covid) senza potersi curare.

Per questo la **Fondazione Valter Longo Onlus**, da sempre dedicata a garantire a tutti, con particolare attenzione alle persone svantaggiate e in povertà, una vita sana e lunga, lancia la prima campagna di Natale. E lo fa con un invito a donare una «**visita sospesa**» per assicurare **assistenza nutrizionale** a chi non può permettersela.



SPECIALE NATALE

A NATALE
FAI UN
DONO DI
VALORE

REGALA UNA
"VISITA SOSPESA"



Portale di attualità del primo quotidiano nazionale: Corriere della Sera – Sezione COOK

Data: 04/12/2020

Link all'articolo: https://www.corriere.it/cook/news/20_dicembre_04/visita-sospesa-chi-non-puo-permettersela-1de7a0ac-3617-11eb-ab19-bbfa6037f17b.shtml

CORRIERE DELLA SERA

COOK
RACCONTI DI CUCINA

Cosa fare

Semplicemente una donazione attraverso la [sezione dedicata del sito della fondazione](#).

Bastano 25 euro per cambiare il corso della vita di molte persone. Poi, grazie ai contributi raccolti, pazienti in povertà — bambini, adulti e anziani svantaggiati e/o in condizioni di difficoltà — potranno essere accolti al **Punto Longevità** di Milano oppure assistiti presso le strutture e i servizi territoriali in cui la Fondazione opera. Per un consulto in assoluta sicurezza, nel rispetto delle normative vigenti in fatto di Covid-19, i colloqui saranno garantiti anche **via social** — Whatsapp e Skype — oppure attraverso il più classico consulto telefonico. Quel che conta è agire: come dice il professor Longo, «la partita della salute e della longevità si gioca a tavola».

4 dicembre 2020 (modifica il 7 dicembre 2020 | 21:55)

(©) RIPRODUZIONE RISERVATA





FONDAZIONE
VALTER LONGO

Portale di attualità del Sole 24 ore dedicato alla Sanità: Sanità24 – IlSole24Ore.com

Data: 09/12/2020

Link all'articolo: <https://www.sanita24.ilssole24ore.com/art/notizie-flash/2020-12-09/natale-solidale-visita-sospesa-chi-non-puo-permettersela-124421.php?uud=ADNzzG7&>

Sanità24

Il Sole **24 ORE**

9 dic
2020

SEGNALIBRO | ☆

FACEBOOK | f

TWITTER | t

NOTIZIE FLASH

S
24

Natale solidale: una «visita sospesa» per chi non può permettersela

Fondazione Valter Longo Onlus lancia la prima campagna di Natale con un appello speciale a donare una "visita sospesa" per garantire assistenza nutrizionale a chi non può permettersela con una donazione simbolica a partire da 25 euro



Settimanale di attualità del Gruppo RCS: OGGI

Data: 10/12/2020

MILLE IDEE DA LILT
Panettoni, tazze e pacchi a sorpresa per aiutare la Lilt e i piccoli pazienti in cura all'Istituto dei Tumori di Milano (da € 5).

CENA & DOLCENZE
Una cena dallo chef Viviana Varese o il cesto spumante e panettone per sostenere la ricerca della Fondazione Gruppo San Donato (da € 22,50).

IL FUTURO È ADESSO
Con una donazione di € 7 si acquista il calendario di Emergency.

CICLAMINO PER L'ALZHEIMER
Alla Coop: per ogni pianta (€ 4,80) sarà devoluto € 1 ad Airlzh onlus.

SMS PER I PIÙ FRAGILI
Un pasto caldo ai più bisognosi: la campagna della Comunità di Sant'Egidio sarà attiva dal 1 al 28 dicembre con l' sms solidale al 45586.

A NATALE FAI UN DONO DI VALORE
Regala una visita specialistica a persone in difficoltà attraverso la fondazione Valter Longo onlus (da € 25).

BIMBI IN OSPEDALE
I cioccolatini finanziano il lavoro di Dottor Sorriso in corsia con i bambini (€ 7).

Lotta al cancro anche nelle feste

SULL'ALBERO E SUL TAVOLO
Acquistando la tazza mug in ceramica a pois (da € 10) e il tris di palline di Natale (a partire da € 15) finanzia la ricerca sul cancro condotta dai ricercatori dell'Airc.

AGENDA SENZA FRONTIERE
Regalando l'agenda rossa di Medici senza frontiere (€ 15) si aiuta l'ente nei progetti in Italia e nel mondo.

L'OLIO PER IL PERÙ
Acquistando la bottiglia da 500 ml di olio Apurimac dai assistenza sanitaria nei villaggi più remoti del Perù (€ 12).

Settimanale di attualità del Gruppo RCS: OGGI

Data: 10/12/2020

OGGI



LA VISITA "SOSPESA"

Regala una visita specialistica a persone in difficoltà attraverso la fondazione Valter Longo onlus (da € 25).

Settimanale femminile di attualità di Cairo Editore: F

Data: 16/12/2020





FONDAZIONE
VALTER LONGO

Settimanale femminile di attualità di Cairo Editore: F

Data: 16/12/2020

Benessere News

F

LE SETTE MIGLIORI NOTIZIE DELLA SETTIMANA

BENESSERE NEWS

di Chiara Dall'Anese

- 1 Feste senza stress per bimbi e nonni**
Tra videochiamate e scambi di auguri online, anziani e bambini si adattano meglio alle nuove regole imposte dalla pandemia. Secondo uno studio del Nationwide Children's Hospital, Ohio, i bimbi, più resilienti, vivono i cambiamenti come un gioco. Mentre gli anziani hanno reagito all'emergenza meglio di tutte le altre fasce di età.



- 2 METTI LA PREVENZIONE IN AGENDA**
I cibi da portare in tavola, le regole a casa e in vacanza, gli effetti dello stress. Trovi questi, e tanti altri consigli per proteggere il tuo cuore, tra le pagine dell'agenda 2021 di Alit. Associazione per la lotta alla trombosi e alle malattie cardiovascolari onlus, trombosi.org



- 3 DIFESE PIÙ FORTI CON IL FORMAGGIO**
Oltre alle vitamine C e D, c'è un altro gustoso alleato del sistema immunitario. Secondo uno studio del Centro svizzero per la ricerca agronomica Agroscope, il celebre formaggio con i buchi, Emmentaler Dop, fornirebbe al nostro organismo acidi grassi a catena corta, che migliorano la flora intestinale, rendendo le nostre difese più efficienti.



- 4 ARRIVANO LE VISITE SOSPESA**
Con la crisi economica, e l'emergenza sanitaria, la salute e l'accesso alle cure rischiano di diventare un privilegio per pochi. Per garantire un'assistenza sanitaria qualificata anche a chi ha pochi mezzi, arriva, la Visita Sospesa. Con una donazione minima di 25 euro, anche tu puoi aiutare la **Fondazione Valter Longo Onlus** a offrire una alle persone svantaggiate e in povertà. Le consulenze si svolgono anche telefonicamente, via Skype o WhatsApp.

VISITA SOSPESA
FONDAZIONE
VALTER LONGO ONLUS

WWW.FONDAZIONE
VALTERLONGO.ORG

- 5 TIKTOK CONTRO L'ANORESSIA**
L'app TikTok, amata dai giovanissimi e con 800 milioni di utenti, mette al bando i contenuti che incitano all'anoressia. Stop alle pubblicità che promuovono diete miracolose e perdite di chili in eccesso, mentre le frasi con riferimenti a calorie o magrezza saranno, d'ora in poi, escluse dal motore di ricerca del social.

- 6 LETTURE DA ASSAPORARE**
Ti immergi nella lettura di un buon libro, sorvegliando una tisana fumante. Da Sepùlveda a Carroll, nelle box del bistrot letterario Festina Lente, trovi i grandi capolavori abbinati a biscotti, dolciumi e infusi, da assaporare mentre sfogli le pagine, festinalentebistrot.it



- 7 Scegli così il regalo perfetto**
PER LUI E PER LEI I DONI CHE EMOZIONANO DI PIÙ

Il regalo giusto da fare a lui? Uno smartphone, o l'ultima versione di Nintendo Switch. Per lei, invece, la sorpresa più bella è un gioiello. Uno studio del portale OnBuy.com su 2500 persone ha misurato l'aumento della frequenza cardiaca al momento dell'apertura dei pacchetti. Per le

donne, il battito cardiaco diventa più veloce quando dal partner ricevono anelli e gioielli. Oppure, regali tech. Negli uomini, invece, la frequenza aumenta con questi ultimi e con i giochi elettronici. No, invece, a cibi per lei, e cosmetici o profumi per lui: sono i doni che emozionano meno.



© RIPRODUZIONE RISERVATA - GETTY IMAGES

Settimanale femminile di attualità di Cairo Editore: F

Data: 16/12/2020

Benessere News

F

LE SETTE MIGLIORI NOTIZIE DELLA SETTIMANA

BENESSERE NEWS

di Chiara Dall'Anese

4 ARRIVANO LE VISITE SOSPESA

Con la crisi economica, e l'emergenza sanitaria, la salute e l'accesso alle cure rischiano di diventare un privilegio per pochi. Per garantire un'assistenza sanitaria qualificata anche a chi ha pochi mezzi, arriva, la Visita Sospesa. Con una donazione minima di 25 euro, anche tu puoi aiutare la **Fondazione Valter Longo Onlus** a offrirne una alle persone svantaggiate e in povertà. Le consulenze si svolgono anche telefonicamente, via Skype o WhatsApp.

VISITA SOSPESA
FONDAZIONE
VALTER LONGO ONLUS

WWW.FONDAZIONE
VALTERLONGO.ORG



Portale di attualità del settimanale Vanity Fair: Vanityfair.it

Data: 16/12/2020

Link all'articolo: <https://www.vanityfair.it/mybusiness/news-mybusiness/2020/12/16/sospeso-visite-giocattoli-tamponi-solidali-solidarieta-natale>

VANITY FAIR

MYBUSINESS - NEWS

Il «sospeso»: dai giocattoli ai tamponi solidali. Tutto il bene che si può fare a Natale



Dalla tazzina si è passati alla cena, alla spesa e, in tempi di Covid, anche al tampone. L'obiettivo è sempre lo stesso, fare del bene, con doni già pagati per chi non può

16 DICEMBRE 2020

di CHIARA PIZZIMENTI



Portale di attualità del settimanale Vanity Fair: Vanityfair.it

Data: 16/12/2020

Link all'articolo: <https://www.vanityfair.it/mybusiness/news-mybusiness/2020/12/16/sospeso-visite-giocattoli-tamponi-solidali-solidarieta-natale>

VANITY FAIR

La tradizione del «sospeso» è napoletana e vecchia di secoli. In principio fu il caffè che a Napoli si lascia pagato, dopo aver bevuto il proprio, per chi non se lo può permettere. Dalla tazzina si è passati alla cena, alla spesa e, in tempi di Covid, anche al tampone. **L'obiettivo è sempre lo stesso, fare del bene,** e le iniziative si moltiplicano all'avvicinarsi del Natale.

LA SALUTE

È iniziativa trasversale nelle città italiane il tampone sospeso. Lo si può fare a Milano, in piazza Baiamonti il primo fatto, come a Palermo (in modalità drive-in al Policlinico Paolo Giaccone per chi ha un Isee inferiore a 8 mila euro), a Nola come a Scampia, ma anche Roma, al centro Leonardo.

e Fasano. Centri grandi e piccoli dunque. Ovunque c'è la possibilità di lasciare un tampone pagato per chi è in difficoltà e non ha i fondi per fare il test.

La [Fondazione Valter Longo Onlus](#) ha lanciato un appello a donare una Visita Sospesa per garantire Assistenza Nutrizionale a chi non può permettersela con una donazione simbolica a partire da 25 euro. Va avanti da anni il progetto di [Medici in Famiglia](#), sempre a Milano, con la visita sospesa che sia dal pediatra o dal ginecologo, quest'anno c'è anche la possibilità del tampone molecolare.

[...]

Settimanale di informazione e attualità: VOI

Data: 17/12/2020





FONDAZIONE
VALTER LONGO

Settimanale di informazione e attualità: VOI

Data: 17/12/2020

VOI
SETTIMANALE
dal 1° gennaio 2019 al 31 dicembre 2020 - 1€

SPECIALE REGALI di Aurora Boccuni

I nostri consigli per tutta la famiglia

DONI MAGICI

Women

1. Red sweater with 'Santa Is here' text and pom-poms.
2. Book 'Una festa da sogno' by Karen Swan.
3. Bag of cookies.
4. Two champagne flutes.
5. Black hairbrush.
6. Red hair straightener.
7. Silver chain necklace.
8. Pack of 'Always' tampons.
9. Small Christmas tree with teddy bears.
10. Christmas mug.
11. Red and grey blanket.
12. Bathing products.
13. Red wine glass.
14. Red and white socks.
15. 'VITA' magazine.
16. Blue toy car.
17. Blue baseball cap.

Settimanale di informazione e attualità: VOI
Data: 17/12/2020

VOI
SETTIMANALE

Men

1. Il paltone di Natale è un must-have per festeggiare con un pizzico di ironia: il giaccone "Santa Is knee" lo lana e realizza la parte della Christmas Collection di Vero. 2. Il romanzo d'amore più miriade per questo Natale? "Una festa da sogno" (Nesrine Courton El Harti) del marito di Barbara Koran Swet. 3. Per regalare un dolce pensiero, ecco i biscotti Rustici al Miele del panificio CROSTA di Milano (crosta.eu); da prendere in via Bellotti 13 o da loro recapitare a casa dalla quality delivery Coasporto.it. 4. Per un brindisi pieno di charme, in alto i calici Gold Leone di Thurn. 5. Perfumato-Slyer di GHD, con piastra hi-tech e super spazzola: è il gift set per una piega perfetta. 6. Ho Piano Lisa Hane è la Holiday Collection di leggings di Unile. 7. Una delle proposte natalizie di bellezza è il bracciale in argento 925 e oro rosa da comporre con letterine e charms. 8. Sono tantissime le idee regalo da acquistare anche last second sul sito ebranditalia.com, come il set di firme natalizie, un dono piccolo ma utile. 9. In cerimonia con mamma e Teddy Babbo Natale, il cartello di Thun suona le note di Single Beils. 10. Il bracciale è più festoso con la tazza natalizia di Kusanov. 11. In un caldo tessuto scozzese e con tasca per le mani, il paltone riscaldabile Adapto di Imotex. 12. Il beauty kit Glow To Go Trio di REN Clean Skincare è dedicato dall'illustratore Usa Topmaler. 13. Color rosso natalizio anche per il calcio di Ita. 14. Bimbi di riparo dai rigori invernali con gli accessori della prima Holiday Collection di Uniqlo in collaborazione con JW Anderson, che rievocano i classici British. 15. I bambini saranno impegnati a scegliere il loro futuro, pieno di amore e avventura, con "I Giochi della Vita" di Hasbro Gaming. 16. L'automobilina RC Profi di Carrera Toys raggiunge una velocità di 50 km/h. 17. Per i tennis: Uniqlo ha appena lanciato il cap RF di Roger Federer. 18. Un' appassionante storia vera che riscalderà i cuori di piccoli e grandi: "La sfilta Rossa" (Elnaud) di Volanda Editore. 19. Eau de toilette e bagnoschiuma Bubble Bath nel box Barbie Dress Surprise di Naturoparis Kids, che contiene anche un vestitino per la fashion doll più famosa del mondo. 20. Trek Kickster è la bike perfetta per imparare a guidare una bicicletta. 21. Il giubbotto ecotrendy in pile e misto lana è di Rock Experience. 22. Gift box gastronomica: la confezione Anima e Cuore di CF Bonello include il panettone artigianale e una bottiglia di grappa OF Annazione Barrique. 23. Il tè di bellezza per lui: Ulla History Edition di Aklis, sera da tè latte + tè + tè. 24. Per interpretare (un po') il ruolo di Mister Boney del film Il Diario di Bridget Jones è perfetto l'ugly sweater di Yamamay. 25. Un piccolo dono per riempire di dolcezza le festività natalizie: la marmellata artigianale di arance di Marco Colzani, fatta solo di frutta fresca e pochissimo zucchero di canna. 26. Ideale per un super brindisi l'ultima novità di Casa Rossa, Scaroni, il primo Aceto Bianco DOCG senza solfiti aggiunti, prodotto in 13.200 bottiglie numerate. 27. La lista dei buoni propositi per il 2021? Da segnare sul quaderno di Molekine insieme a tutti gli appunti dell'anno nuovo. 28. Il perfetto regalo anti-freddo: il piumino Hybrid di Uniqlo, che ripara anche da vento e pioggia.

Baby

18. 19. 20. 21. 22. 23. 24. 25. 26. 27. 28.

Regalo solidale

A NATALE
FAI UN
DONO DI
VALORE

La Fondazione Valter Longo Onlus, la prima in Italia dedicata a garantire a tutti una vita lunga e sana, con particolare attenzione alle persone svantaggiate e i poveri, lancia la prima campagna di Natale con un appello speciale e donare una "Vita Scopese" per garantire Assistenza Nutrizionale a chi ne può aver bisogno con una donazione simbolica a partire da 25 euro. È possibile fare la propria donazione di solidarietà dal sito della Fondazione Valter Longo Onlus, nella sezione donazioni: <https://www.fondazione-valterlongo.org/dono-onr/>



FONDAZIONE
VALTER LONGO

Settimanale di informazione e attualità: VOI

Data: 17/12/2020



Regalo solidale

FONDAZIONE
VALTER LONGO

SPECIALE NATALE

**A NATALE
FAI UN
DONO DI
VALORE**

REGALA UNA
"VISITA SOSPESA"

PROTEGGI LA SALUTE DI CHI AMI

La Fondazione Valter Longo Onlus, la prima in Italia dedicata a garantire a tutti una vita lunga e sana, con particolare attenzione alle persone svantaggiate e in povertà, lancia la prima campagna di Natale con un appello speciale a donare una "Visita Sospesa" per garantire Assistenza Nutrizionale a chi non può permettersela con una donazione simbolica a partire da 25 euro. È possibile fare la propria donazione direttamente dal sito della Fondazione Valter Longo Onlus, nella sezione dedicata: <https://www.fondazione-valterlongo.org/dona-ora/>

Rassegna Stampa

30° Giornata Internazionale degli Anziani



FONDAZIONE
VALTER LONGO

Monitoraggio stampa 28 settembre – 5 ottobre 2020

Portale di informazione e attualità: Affari
Italiani
Data: 29/09/2020

Link all'articolo:

<https://www.affaritaliani.it/medicina/valter-longo-dieta-decalogo-per-una-vita-sana-lunga-696779.html>

affaritaliani.it 
Il primo quotidiano digitale, dal 1996

MEDICINA

A⁻ A⁺

Lunedì, 28 settembre 2020 - 16:31:00

Valter Longo, dieta e decalogo per una vita sana e lunga. La longevità...

Longevità ai tempi del Covid: il Decalogo della Fondazione Valter Longo per una vita più lunga e sana

All'inizio di settembre su **35.563** casi di pazienti deceduti e positivi al Covid, l'**età media** era di **80 anni** (*Fonte: Istituto Superiore di Sanità ISS*). Dati significativi, che ci portano a considerare *in che modo l'attuale pandemia ha influito sul modo in cui affrontiamo l'età e l'invecchiamento*. E sarà proprio questo il fil rouge della **30^a Giornata Internazionale degli Anziani** del prossimo **1° ottobre**. Un importante momento di riflessione, che vedrà fra i suoi protagonisti **Fondazione Valter Longo Onlus**, la prima fondazione in Italia dedicata a favorire la longevità sana attraverso l'educazione alimentare nelle scuole ed il sostegno alle persone fragili e in difficoltà - bambini e adulti in povertà- nella prevenzione e cura di gravi malattie.

Portale di informazione e attualità: Affari Italiani
Data: 29/09/2020

Link all'articolo:

<https://www.affaritaliani.it/medicina/valter-longo-dieta-decalogo-per-una-vita-sana-lunga-696779.html>

affaritaliani.it 
Il primo quotidiano digitale, dal 1996

"Garantire la salute delle persone deve significare, oggi più che mai, non tanto curare le malattie, ma contrastarle ed evitarle nel corso della vita. La longevità sana, tema promosso dalla nostra Fondazione, è la risposta più concreta, ma è troppo spesso sottovalutato", dichiara **Antonluca Matarazzo, Direttore Generale della Fondazione**. *"Per un paese nel quale vivono più di 7 milioni di anziani, dei quali 4 su 10 con 3 o più malattie croniche, diventa prioritario poter garantire condizioni di salute che permettano un sano invecchiamento, soprattutto quando emergenze sanitarie sconosciute come il COVID-19 rendono le persone anziane più vulnerabili, più fragili, più esposte. Per tale motivo questa giornata è ancora più significativa".*

"Quando pensiamo a combattere il Covid-19 ci vengono subito in mente mascherine, vitamina C e succo d'arancia, ma non l'invecchiamento e le malattie associate all'Aging", prosegue **Romina Inès Cervigni, Responsabile Scientifico** della Fondazione. *"Eppure l'invecchiamento cellulare e il declino del sistema immunitario giocano un ruolo decisivo nella maggior vulnerabilità al virus delle persone anziane".*

Offrire a tutti l'opportunità di una vita lunga e sana: ispirato da questo mantra, **Valter Longo**, biogerontologo di fama internazionale e filantropo, ha dato vita alla Fondazione che porta il suo nome. Una Onlus con la **missione di rallentare l'invecchiamento e combattere l'insorgenza di importanti patologie correlate all'avanzare dell'età** o non trasmissibili, quali *tumori, diabete, obesità, malattie cardiovascolari e autoimmuni, Alzheimer e molte altre ancora*. Una vera e propria **"longevità programmata"**, basata su una **strategia biologica evoluta** attraverso strategie di protezione e rigenerazione, a partire da **stile di vita, dieta e digiuno**.

Il Decalogo della Longevità

"Lo stile di vita salutare e la corretta nutrizione sono le armi più potenti che abbiamo a disposizione per programmare il nostro organismo ad una longevità sana, rallentando il decadimento cellulare e favorendo una migliore risposta immunitaria alle malattie", prosegue **Romina Inès Cervigni, Responsabile Scientifico**. Quella della Longevità non è soltanto una dieta, ma un vero e proprio **stile di vita**, basato su alcune **regole guida** elaborate dal Team di nutrizionisti di **Fondazione Valter Longo Onlus**, che dovrebbero diventare parte integrante della **routine** quotidiana:

Portale di informazione e attualità: Affari Italiani
Data: 29/09/2020

Link all'articolo:

<https://www.affaritaliani.it/medicina/valter-longo-dieta-decalogo-per-una-vita-sana-lunga-696779.html>

affaritaliani.it 
Il primo quotidiano digitale, dal 1996

- 1. Dieta pescetariana:** privilegiare alimenti di **origine vegetale** e inserire il **pesce** nel menù al massimo **due o tre volte alla settimana**, evitando quello con alto contenuto di mercurio. E ancora: dopo i 65-70 anni introdurre più pesce, frutta e qualche alimento di origine animale, come **latticini** e **uova** per prevenire il dimagrimento e la perdita di massa muscolare.
- 2. Proteine quanto basta:** è consigliabile consumare almeno 0,7/0,8 g di proteine al giorno per chilo corporeo, facendo attenzione ad aumentare questo quantitativo dopo i 65-70 anni come indicato al punto 1.
- 3. Semaforo verde per grassi insaturi e carboidrati complessi:** mai far mancare a tavola i **grassi insaturi buoni**, a partire dall'olio d'oliva fino alla frutta a guscio e al pesce, e i **carboidrati complessi**, come quelli che si trovano nei cereali integrali, nei legumi e nelle verdure. Inoltre, va ricordato che la **frutta** è una fonte di zuccheri semplici e va quindi assunta con moderazione.
- 4. Variare il menù:** variare il più possibile le fonti nutritive in modo che la dieta apporti, in quantità adeguate, proteine, **acidi grassi essenziali** (omega-3, omega-6), *minerali*, **vitamine** e anche **zuccheri**, che nella giusta misura sono necessari per le cellule.
- 5. Mangiare alla tavola dei propri antenati:** l'ideale è scegliere i cibi che erano presenti sulle tavole dei nonni e bisnonni. **Qualche esempio?** Preferite i **legumi** – fave, lenticchie, ceci, lupini – oppure i **cereali** – orzo, grano, farro, miglio, segale e sorgo, che potrete utilizzare anche per la preparazione di minestre.
- 6. Fare due pasti al giorno più uno spuntino:** questa indicazione è per i soggetti che devono perdere peso. In persone normopeso e con circonferenza addominale non è elevata, è possibile fare tre pasti e uno spuntino.

Portale di informazione e attualità: Affari Italiani

Data: 29/09/2020

Link all'articolo:

<https://www.affaritaliani.it/medicina/valter-longo-dieta-decalogo-per-una-vita-sana-lunga-696779.html>

affaritaliani.it 
Il primo quotidiano digitale, dal 1996

7. Ridurre l'arco temporale dei pasti: cercare di limitare l'arco temporale in cui si consumano i pasti a 12 ore al giorno. Se, per esempio, si finisce di cenare alle 20.00 la colazione andrebbe consumata dalle 8.00 in poi.

8. Diete Mima-Digiuno prolungate e periodiche: la **Dieta Mima-Digiuno** è il risultato degli studi clinici del Professor Longo sulla correlazione tra **restrizione calorica** mediante l'assunzione di una specifica **combinazione di macronutrienti** per "mimare" il digiuno, e processo di rallentamento dell'invecchiamento cellulare. Si basa sull'assunzione di un **menù vegetale**, non percepito dall'organismo come "cibo", che aiuta le cellule a riposare, consentendone la rigenerazione e il ringiovanimento dall'interno. La dieta va seguita sotto la supervisione del nutrizionista e del medico.

9. Quella della Longevità non è soltanto una dieta, ma uno stile di vita

10. Mantenere un peso ed una circonferenza addominale idonei: idealmente meno di 90 cm per gli uomini e meno di 75 cm per le donne.

L'artista Neve per la Fondazione: dalla Street Art il volto inedito della Longevità

L'artista **Neve**, uno degli esponenti più rappresentativi della **Street Art contemporanea** e autore del murales dedicato ad **Anna Perenna**, divinità minore romana poi diventata **Dea del Nutrimento** e dell'**Approvvigionamento** raffigurata a Roma sulla serranda dello spazio espositivo **Palazzo Velli Expo**, ha dedicato alla **mission** della Fondazione una delle sue opere più conosciute: il **murales** dell'anziana dagli occhi giovani. Un **volto di donna** di **intensa espressività**, commissionato da **Alessandro D'Alessandro**. Foto di **Valeria Cirone**. Si ringrazia **Stefano Aufieri** per la collaborazione.

Portale di informazione e attualità: Affari
Italiani
Data: 29/09/2020

Link all'articolo:

<https://www.affaritaliani.it/medicina/valter-longo-dieta-decalogo-per-una-vita-sana-lunga-696779.html>

affaritaliani.it 
Il primo quotidiano digitale, dal 1996

A proposito di Fondazione Valter Longo Onlus

Fondazione Valter Longo Onlus nasce a Milano nel 2017 e si occupa di **salute e longevità**, realizzando principalmente **progetti di assistenza nutrizionale per soggetti svantaggiati** e **progetti di educazione nelle scuole**, ma anche **progetti per il benessere e il miglioramento della qualità della vita dei dipendenti nell'ambito di iniziative di welfare e well-being aziendale**. La Fondazione nasce per volere del **Professor Valter Longo**, Direttore del Programma di Oncologia e longevità dell'IFOM (Istituto Firc di Oncologia Molecolare) di Milano e Direttore del Longevity Institute dell'USC (University of Southern California) Davis School of Gerontology di Los Angeles - conosciuto in tutto il mondo per l'invenzione del **Programma che mima il digiuno** e per il suo best-seller mondiale "**La dieta della Longevità**", tradotto in 14 lingue con oltre 500mila copie vendute solo in Italia e USA. Il **Professor Valter Longo** è stato inserito dalla rivista americana **Time** nella lista dei 50 personaggi più influenti del 2018 in ambito salute.

Portale di informazione e attualità:

Affari Italiani

Data: 29/09/2020

Link all'articolo:

<https://www.affaritaliani.it/medicina/1-ottobre-giornata-degli-anziani-il-decalogo-per-una-vita-piu-lunga-sana-696737.html>

affaritaliani.it 
Il primo quotidiano digitale, dal 1996

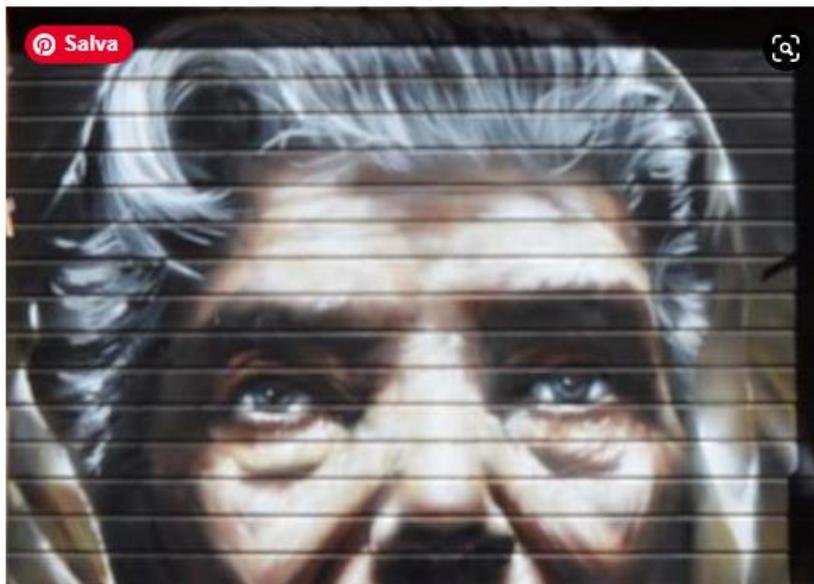
MEDICINA

A⁻ A⁺

Lunedì, 28 settembre 2020 - 15:01:00

1 ottobre, Giornata degli Anziani: il decalogo per una vita più lunga e sana

I consigli della Fondazione Valter Longo spaziano da una dieta ricca di pesce alla circonferenza del ventre da non superare



1° ottobre 2020, 30^a Giornata Internazionale degli Anziani: longevità ai tempi del Covid, il Decalogo della Fondazione Valter Longo per una vita più lunga e sana

Portale di informazione e attualità:

Affari Italiani

Data: 29/09/2020

Link all'articolo:

<https://www.affaritaliani.it/medicina/1-ottobre-giornata-degli-anziani-il-decalogo-per-una-vita-piu-lunga-sana-696737.html>

affaritaliani.it 
Il primo quotidiano digitale, dal 1996

All'inizio di settembre su 35.563 casi di pazienti deceduti e positivi al Covid, l'età media era di 80 anni (Fonte: Istituto Superiore di Sanità ISS). Dati significativi, che ci portano a considerare in che modo l'attuale pandemia ha influito sul modo in cui affrontiamo l'età e l'invecchiamento. E sarà proprio questo il fil rouge della **30^ Giornata Internazionale degli Anziani del prossimo 1° ottobre**.

Un importante momento di riflessione, che vedrà fra i suoi protagonisti **Fondazione Valter Longo Onlus**, la prima fondazione in Italia dedicata a favorire la longevità sana attraverso l'educazione alimentare nelle scuole ed il sostegno alle persone fragili e in difficoltà - bambini e adulti in povertà- nella prevenzione e cura di gravi malattie.

"Garantire la salute delle persone deve significare, oggi più che mai, non tanto curare le malattie, ma contrastarle ed evitarle nel corso della vita. La longevità sana, tema promosso dalla nostra Fondazione, è la risposta più concreta, ma è troppo spesso sottovalutato", dichiara **Antonluca Matarazzo, Direttore Generale della Fondazione**. "Per un paese nel quale vivono più di 7 milioni di anziani, dei quali 4 su 10 con 3 o più malattie croniche, diventa prioritario poter garantire condizioni di salute che permettano un sano invecchiamento, soprattutto quando **emergenze sanitarie sconosciute come il COVID-19 rendono le persone anziane più vulnerabili**, più fragili, più esposte. Per tale motivo questa giornata è ancora più significativa".

Portale di informazione e attualità:

Affari Italiani

Data: 29/09/2020

Link all'articolo:

<https://www.affaritaliani.it/medicina/1-ottobre-giornata-degli-anziani-il-decalogo-per-una-vita-piu-lunga-sana-696737.html>

affaritaliani.it 
Il primo quotidiano digitale, dal 1996

“Quando pensiamo a combattere il Covid-19 ci vengono subito in mente mascherine, vitamina C e succo d’arancia, ma non l’invecchiamento e le malattie associate all’Aging”, prosegue **Romina Inès Cervigni, Responsabile Scientifico della Fondazione**. “Eppure l’invecchiamento cellulare e il declino del sistema immunitario giocano un ruolo decisivo nella maggior vulnerabilità al virus delle persone anziane”.

Il diritto ad una vita lunga e sana

Offrire a tutti l’opportunità di una vita lunga e sana: ispirato da questo mantra, **Valter Longo**, biogerontologo di fama internazionale e filantropo, ha dato vita alla Fondazione che porta il suo nome. Una Onlus con la missione di rallentare l’invecchiamento e combattere l’insorgenza di importanti patologie correlate all’avanzare dell’età o non trasmissibili, quali tumori, diabete, obesità, malattie cardiovascolari e autoimmuni, Alzheimer e molte altre ancora. Una vera e propria “longevità programmata”, basata su una strategia biologica evoluta attraverso strategie di protezione e rigenerazione, a partire da stile di vita, dieta e digiuno.

Il Decalogo della Longevità

“Lo stile di vita salutare e la corretta nutrizione sono le armi più potenti che abbiamo a disposizione per programmare il nostro organismo ad una longevità sana, rallentando il decadimento cellulare e favorendo una migliore risposta immunitaria alle malattie”, prosegue Romina Inès Cervigni, Responsabile Scientifico.

Quella della Longevità non è soltanto una dieta, ma un vero e proprio stile di vita, basato su alcune regole guida elaborate dal Team di nutrizionisti di Fondazione Valter Longo Onlus, che dovrebbero diventare parte integrante della routine quotidiana:

Portale di informazione e attualità:

Affari Italiani

Data: 29/09/2020

Link all'articolo:

<https://www.affaritaliani.it/medicina/1-ottobre-giornata-degli-anziani-il-decalogo-per-una-vita-piu-lunga-sana-696737.html>

affaritaliani.it 
Il primo quotidiano digitale, dal 1996

1. Dieta pescetariana:

privilegiare alimenti di origine vegetale e inserire il pesce nel menù al massimo due o tre volte alla settimana, evitando quello con alto contenuto di mercurio. E ancora: dopo i 65-70 anni introdurre più pesce, frutta e qualche alimento di origine animale, come latticini e uova per prevenire il dimagrimento e la perdita di massa muscolare.

2. Proteine quanto basta:

è consigliabile consumare almeno 0,7/0,8 g di proteine al giorno per chilo corporeo, facendo attenzione ad aumentare questo quantitativo dopo i 65-70 anni come indicato al punto 1.

3. Semaforo verde per grassi insaturi e carboidrati complessi:

mai far mancare a tavola i grassi insaturi buoni, a partire dall'olio d'oliva fino alla frutta a guscio e al pesce, e i carboidrati complessi, come quelli che si trovano nei cereali integrali, nei legumi e nelle verdure. Inoltre, va ricordato che la frutta è una fonte di zuccheri semplici e va quindi assunta con moderazione.

4. Variare il menù:

variare il più possibile le fonti nutritive in modo che la dieta apporti, in quantità adeguate, proteine, acidi grassi essenziali (omega-3, omega-6), minerali, vitamine e anche zuccheri, che nella giusta misura sono necessari per le cellule.



FONDAZIONE
VALTER LONGO

Portale di informazione e attualità:

Affari Italiani

Data: 29/09/2020

Link all'articolo:

<https://www.affaritaliani.it/medicina/1-ottobre-giornata-degli-anziani-il-decalogo-per-una-vita-piu-lunga-sana-696737.html>

affaritaliani.it 
Il primo quotidiano digitale, dal 1996

5. Mangiare alla tavola dei propri antenati:

l'ideale è scegliere i cibi che erano presenti sulle tavole dei nonni e bisnonni. Qualche esempio? Preferite i legumi – fave, lenticchie, ceci, lupini – oppure i cereali – orzo, grano, farro, miglio, segale e sorgo, che potrete utilizzare anche per la preparazione di minestre.

6. Fare due pasti al giorno più uno spuntino:

questa indicazione è per i soggetti che devono perdere peso. In persone normopeso e con circonferenza addominale non è elevata, è possibile fare tre pasti e uno spuntino.

7. Ridurre l'arco temporale dei pasti:

cercare di limitare l'arco temporale in cui si consumano i pasti a 12 ore al giorno. Se, per esempio, si finisce di cenare alle 20.00 la colazione andrebbe consumata dalle 8.00 in poi.

8. Diete Mima-Digiuno prolungate e periodiche:

la Dieta Mima-Digiuno è il risultato degli studi clinici del Professor Longo sulla correlazione tra restrizione calorica mediante l'assunzione di una specifica combinazione di macronutrienti per "mimare" il digiuno, e processo di rallentamento dell'invecchiamento cellulare. Si basa sull'assunzione di un menù vegetale, non percepito dall'organismo come "cibo", che aiuta le cellule a riposare, consentendone la rigenerazione e il ringiovanimento dall'interno. La dieta va seguita sotto la supervisione del nutrizionista e del medico.

9. Quella della Longevità non è soltanto una dieta, ma uno stile di vita

10. Mantenere un peso ed una circonferenza addominale idonei: idealmente meno di 90 cm per gli uomini e meno di 75 cm per le donne.



Portale di informazione e attualità:

Affari Italiani

Data: 29/09/2020

Link all'articolo:

<https://www.affaritaliani.it/medicina/1-ottobre-giornata-degli-anziani-il-decalogo-per-una-vita-piu-lunga-sana-696737.html>

affaritaliani.it 
Il primo quotidiano digitale, dal 1996

L'artista Neve per la Fondazione: dalla Street Art il volto inedito della Longevità

L'artista Neve, uno degli esponenti più rappresentativi della Street Art contemporanea e autore del murales dedicato ad Anna Perenna, divinità minore romana poi diventata Dea del Nutrimiento e dell'Approvvigionamento raffigurata a Roma sulla serranda dello spazio espositivo Palazzo Velli Expo, ha dedicato alla mission della Fondazione una delle sue opere più conosciute: il murales dell'anziana dagli occhi giovani. Un volto di donna di intensa espressività, commissionato da Alessandro D'Alessandro. Foto di Valeria Cirone. Si ringrazia Stefano Aufieri per la collaborazione.

A proposito di Fondazione Valter Longo Onlus

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

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

Portale di attualità: MSN.com

Data: 02/10/2020

Link all'articolo: <https://www.msn.com/it-it/salute/health/longevit%C3%A0-ai-tempi-del-covid-ecco-il-decalogo-per-una-vita-pi%C3%B9-sana/ar-BB19BipD?li=BBqg6Qc>

 msn lifestyle
da Microsoft News

MEDIASET
TGCOM 24

Longevità ai tempi del Covid, ecco il decalogo per una vita più sana

Redazione Tgcom24 Un giorno fa



Video: Ecco i cibi che fanno male (Mediaset)

La pandemia di coronavirus sta influenzando il modo in cui affrontiamo l'età e l'invecchiamento. Secondo la

Fondazione Valter Longo Onlus, "lo stile di vita salutare e la corretta nutrizione sono le armi più potenti che abbiamo a disposizione per programmare il nostro organismo ad una longevità sana, rallentando il decadimento cellulare e favorendo una migliore risposta immunitaria alle malattie". Quella della longevità non è soltanto una dieta, ma un vero e proprio stile di vita, basato su 10 regole.

Portale di attualità: MSN.com

Data: 02/10/2020

Link all'articolo: <https://www.msn.com/it-it/salute/health/longevit%C3%A0-ai-tempi-del-covid-ecco-il-decalogo-per-una-vita-pi%C3%B9-sana/ar-BB19BipD?li=BBqg6Qc>



© Ufficio stampa

Longevità ai tempi del Covid, ecco il decalogo per una vita più sana

1. Dieta pescetariana: privilegiare alimenti di origine vegetale e inserire il pesce nel menù al massimo due o tre volte alla settimana, evitando quello con alto contenuto di mercurio. E ancora: dopo i 65-70 anni introdurre più pesce, frutta e qualche alimento di origine animale, come latticini e uova per prevenire il dimagrimento e la perdita di massa muscolare.

2. Proteine quanto basta: è consigliabile consumare almeno 0,7/0,8 g di proteine al giorno per chilo corporeo, facendo attenzione ad aumentare questo quantitativo dopo i 65-70 anni come indicato al punto 1.

3. Semaforo verde per grassi insaturi e carboidrati complessi: mai far mancare a tavola i grassi insaturi buoni, a partire dall'olio d'oliva fino alla frutta a guscio e al pesce, e i carboidrati complessi, come quelli che si trovano nei cereali integrali, nei legumi e nelle verdure. Inoltre, va ricordato che la frutta è una fonte di zuccheri semplici e va quindi assunta con moderazione.

4. Variare il menù: variare il più possibile le fonti nutritive in modo che la dieta apporti, in quantità adeguate, proteine, acidi grassi essenziali (omega-3, omega-6), minerali, vitamine e anche zuccheri, che nella giusta misura sono necessari per le cellule.

Portale di attualità: MSN.com

Data: 02/10/2020

Link all'articolo: <https://www.msn.com/it-it/salute/health/longevit%C3%A0-ai-tempi-del-covid-ecco-il-decalogo-per-una-vita-pi%C3%B9-sana/ar-BB19BipD?li=BBqg6Qc>



5. Mangiare alla tavola dei propri antenati: l'ideale è scegliere i cibi che erano presenti sulle tavole dei nonni e bisnonni. Qualche esempio? Preferite i legumi – fave, lenticchie, ceci, lupini – oppure i cereali – orzo, grano, farro, miglio, segale e sorgo, che potrete utilizzare anche per la preparazione di minestre.

6. Fare due pasti al giorno più uno spuntino: questa indicazione è per i soggetti che devono perdere peso. In persone normopeso e con circonferenza addominale non è elevata, è possibile fare tre pasti e uno spuntino.

7. Ridurre l'arco temporale dei pasti: cercare di limitare l'arco temporale in cui si consumano i pasti a 12 ore al giorno. Se, per esempio, si finisce di cenare alle 20.00 la colazione andrebbe consumata dalle 8.00 in poi.

8. Diete Mima-Digiuno prolungate e periodiche: la Dieta Mima-Digiuno è il risultato degli studi clinici del Professor Longo sulla correlazione tra restrizione calorica mediante l'assunzione di una specifica combinazione di macronutrienti per "mimare" il digiuno, e processo di rallentamento dell'invecchiamento cellulare. Si basa sull'assunzione di un menù vegetale, non percepito dall'organismo come "cibo", che aiuta le cellule a riposare, consentendone la rigenerazione e il ringiovanimento dall'interno. La dieta va seguita sotto la supervisione del nutrizionista e del medico.

Portale di attualità: MSN.com

Data: 02/10/2020

Link all'articolo: <https://www.msn.com/it-it/salute/health/longevit%C3%A0-ai-tempi-del-covid-ecco-il-decalogo-per-una-vita-pi%C3%B9-sana/ar-BB19BipD?li=BBqg6Qc>



9. Quella della longevità non è soltanto una dieta, ma uno stile di vita

10. Mantenere un peso ed una circonferenza addominale

ideali: idealmente meno di 90 cm per gli uomini e meno di 75 cm per le donne.

“Per un Paese nel quale vivono più di 7 milioni di anziani, dei quali 4 su 10 con 3 o più malattie croniche, diventa prioritario poter garantire condizioni di salute che permettano un **sano invecchiamento**, soprattutto quando emergenze sanitarie sconosciute come il Covid-19 rendono le persone anziane più vulnerabili, più fragili e più esposte”, afferma Antonluca Matarazzo, Direttore Generale della Fondazione Valter Longo Onlus, nella 30esima Giornata Internazionale degli Anziani del primo ottobre 2020.

Portale di informazione del mensile

Ok Salute e Benessere:

Ok Salute e Benessere

Data: 01/10/2020

Link all'articolo:

<https://www.ok-salute.it/salute/anziani-come-mantenersi-in-forma/>



Anziani: come mantenersi in forma

Il primo ottobre si celebra la Giornata Internazionale degli Anziani. La Fondazione Valter Longo Onlus raccomanda di seguire il decalogo della longevità

Francesco Bianco 1 Ottobre 2020

3 minuti di lettura





FONDAZIONE
VALTER LONGO

Portale di informazione del mensile

Ok Salute e Benessere:

Ok Salute e Benessere

Data: 01/10/2020

Link all'articolo:

<https://www.ok-salute.it/salute/anziani-come-mantenersi-in-forma/>



Anziani: mantenersi in forma si può, anzi si deve. Proprio la pandemia di Covid ci ha spiegato ancora una volta come affrontiamo le difficoltà legate all'invecchiamento. L'età media degli oltre 35.000 morti era di 80 anni. Diventa sempre più centrale non solo la protezione degli anziani, ma anche gli strumenti per arrivare in salute alla terza età e continuare ad esserlo. Tra chi da sempre studio il legame tra longevità e salute c'è il professor Valter Longo e la sua Fondazione, la prima in Italia dedicata a promuovere la longevità sana attraverso l'educazione alimentare nelle scuole ed il sostegno alle persone fragili e in difficoltà. Ci sono poi anche **altri aspetti fondamentali che ci permettono di invecchiare meglio.**

In questo
articolo



1. Anziani, come mantenersi in forma: in troppi arrivano alla terza età con tante malattie croniche
2. Forma fisica anziani: il decalogo della Longevità
 - 2.1. 1. Dieta pescetariana
 - 2.2. 2. Le Proteine
 - 2.3. 3. Mai dimenticare i grassi buoni e i carboidrati complessi
 - 2.4. 4. Variare la dieta il più possibile
 - 2.5. 5. Mangiare come facevano i nostri nonni
 - 2.6. 6. L'ideale è mangiare due volte al giorno con uno spuntino
 - 2.7. 7. Ridurre l'arco temporale dei pasti
 - 2.8. 8. Diete Mima-Digiuno prolungate e periodiche
 - 2.9. 9. Quella della longevità non è soltanto una dieta, ma uno stile di vita
 - 2.10. 10. Mantenere un peso ed una circonferenza addominale idonei
 - 2.11. Leggi anche...

Portale di informazione del mensile

Ok Salute e Benessere:

Ok Salute e Benessere

Data: 01/10/2020

Link all'articolo:

<https://www.ok-salute.it/salute/anziani-come-mantenersi-in-forma/>



Anziani, come mantenersi in forma: in troppi arrivano alla terza età con tante malattie croniche

Del resto in Italia vivono più di 7.000.000 di anziani, dei quali il 40% ha 3 o più malattie croniche contemporaneamente, come ricorda **Antonluca Matarazzo**, che di questa fondazione è il **Direttore Generale**. «Diventa prioritario – spiega – poter garantire condizioni di salute che permettano un sano invecchiamento. Questo soprattutto quando emergenze sanitarie sconosciute come il COVID-19 rendono le persone anziane più vulnerabili, più fragili, più esposte».

«Quando pensiamo a combattere il Covid-19 ci vengono subito in mente mascherine, vitamina C e succo d'arancia, ma non l'invecchiamento e le malattie associate all'Agging». **Romina Inès Cervigni** è **Responsabile Scientifico della Fondazione**. «Eppure l'invecchiamento cellulare e il declino del sistema immunitario giocano un ruolo decisivo nella maggior vulnerabilità al virus delle persone anziane».

Forma fisica anziani: il decalogo della Longevità

Ecco le regole di stile di vita messe a punto da un team di nutrizionisti della Fondazione Valter Longo Onlus, che dovrebbero diventare parte integrante della routine quotidiana e permettere agli anziani di mantenere una buona forma fisica.

1. Dieta pescatariana

Si tratta in pratica della **dieta vegana a cui aggiungere del pesce due o tre volte alla settimana**, cercando di evitare quello **ad alto contenuto di mercurio**. In genere si tratta dei grandi predatori come il pesce spada, lo squalo, il tonno obeso e il pesce marlin. Superati i 65 anni, siccome si ha più bisogno di proteine, si può aggiungere qualche alimento di origine animale come le uova e il formaggio.

Portale di informazione del mensile

Ok Salute e Benessere:

Ok Salute e Benessere

Data: 01/10/2020

Link all'articolo:

<https://www.ok-salute.it/salute/anziani-come-mantenersi-in-forma/>



2. Le Proteine

Ogni giorno bisognerebbe mangiare almeno tra lo 0,7 e lo 0,8 grammi di proteine per ogni chilo corporeo di peso. In pratica se siamo una donna di 60 chili, dovremmo mangiare 45 grammi di proteine al giorno. Quando siamo intorno ai 70 anni dobbiamo mangiarne un po' di più per evitare la perdita di tono muscolare.

3. Mai dimenticare i grassi buoni e i carboidrati complessi

I grassi buoni, come quelli contenuti nell'olio extravergine di oliva, nel pesce e nella frutta secca, devono essere assunti ogni giorno. Lo stesso vale per i carboidrati complessi. Quindi via libera a pasta e riso integrali, ai legumi e alle verdure. Per quanto riguarda la frutta attenti ad eccedere: contengono zuccheri semplici e vanno consumati con moderazione, meglio al mattino.

4. Variare la dieta il più possibile

Questa è una vecchia regola, che dobbiamo imparare a seguire. Per poter assumere tutti i nutrienti di cui abbiamo bisogno è necessario variare il più possibile l'alimentazione. Meglio rivolgerci a frutta e verdura di stagione, perché sono al massimo del loro contenuto di principi nutritivi, come vitamine, antiossidanti e sali minerali, e in più costano meno.

5. Mangiare come facevano i nostri nonni

I nostri nonni seguivano davvero la dieta mediterranea con tanti legumi e cereali. Facciamo come loro. Evitiamo di mangiare i prodotti senza grassi. Mangiamo i cibi come li troviamo in natura.

6. L'ideale è mangiare due volte al giorno con uno spuntino

In realtà se non abbiamo problemi di peso possiamo mangiare anche tre volte al giorno. Questa raccomandazione serve a chi è in sovrappeso.

Portale di informazione del mensile

Ok Salute e Benessere:

Ok Salute e Benessere

Data: 01/10/2020

Link all'articolo:

<https://www.ok-salute.it/salute/anziani-come-mantenersi-in-forma/>



7. Ridurre l'arco temporale dei pasti

Mangiare nell'arco di dodici ore per poi lasciare che gli organi come fegato e reni possano occuparsi dell'eliminazione delle tossine nelle altre 12 ore. Così se facciamo colazione alle 07.00, cerchiamo di cenare entro le 19.00.

8. Diete Mima-Digiuno prolungate e periodiche

La Dieta Mima-Digiuno è un regime alimentare messo appunto proprio dal professor Valter Longo in anni di studi clinici. Si basa sull'assunzione di un menù vegetale, che aiuta a rallentare l'invecchiamento cellulare. Questa dieta va seguita sotto la supervisione del nutrizionista e del medico.

9. Quella della longevità non è soltanto una dieta, ma uno stile di vita

È importante mettere in atto tutti quei comportamenti che ci fanno stare meglio. Non basta insomma seguire la dieta, ma anche essere attivi, dedicandosi a lunghe passeggiate a piedi o in bicicletta, fare attività fisica, non fumare e passare del tempo in modo rilassante e piacevole.

10. Mantenere un peso ed una circonferenza addominale idonei

È molto importante combattere il sovrappeso. Per sapere se siamo ok basta misurare il nostro girovita con un centimetro da sarta. Gli uomini devono stare sotto i 90 centimetri, le donne sotto i 75.

Notiziario di informazione e attualità di SKY: SKYTG24

Data: 01/10/2020

Edizione delle ore 21

Intervista di 5' e 21''

Audience: 171 mila spettatori medi – **Fonte:** Auditel, Maggio 2020



Portale dedicato ai Senior: Altra Età
Data: 30/09/2020

Link all'articolo:
<https://www.altraeta.it/valter-longo-decalogo-vita-sana-lunga/>

altraeta
I ♥ ANTA



Portale dedicato ai Senior: Altra Età
Data: 30/09/2020

Link all'articolo:
<https://www.altraeta.it/valter-longo-decalogo-vita-sana-lunga/>

altraeta
I ♥ ANTA



Stampa articolo 

All'inizio di settembre su **35.563** casi di pazienti deceduti e positivi al **Covid**, l'**età media** era di **80 anni** (Fonte: Istituto Superiore di Sanità ISS). Dati significativi, che ci portano a considerare in che modo l'attuale pandemia ha influito sul modo in cui affrontiamo l'età e l'invecchiamento. E sarà proprio questo il fil rouge della **30^ Giornata Internazionale degli Anziani** del prossimo **1° ottobre**. Un importante momento di riflessione, che vedrà fra i suoi protagonisti **Fondazione Valter Longo Onlus**. La prima fondazione in Italia dedicata a **favorire la longevità sana** attraverso l'educazione alimentare nelle scuole ed il sostegno alle persone fragili e in difficoltà – bambini e adulti in povertà- nella prevenzione e cura di gravi malattie. In occasione di questa giornata importante la Fondazione Valter Longo ha stilato un **decalogo per una vita più lunga e sana**.

Puntare a una longevità sana, non solo alla cura delle malattie

"Garantire la salute delle persone deve significare, oggi più che mai, non tanto curare le malattie, ma contrastarle ed evitarle nel corso della vita. La **longevità sana**, tema promosso dalla nostra Fondazione, è la risposta più concreta, ma è troppo spesso sottovalutato", dichiara Antonluca Matarazzo, Direttore Generale della Fondazione. "Per un paese nel quale vivono più di 7 milioni di anziani, dei quali 4 su 10 con 3 o più malattie croniche, diventa prioritario poter garantire condizioni di salute che permettano un **sano invecchiamento**, soprattutto quando emergenze sanitarie sconosciute come il COVID-19 rendono le persone anziane più vulnerabili, più fragili, più esposte. Per tale motivo questa giornata è ancora più significativa".

Portale dedicato ai Senior: Altra Età

Data: 30/09/2020

Link all'articolo:

<https://www.altraeta.it/valter-longo-decalogo-vita-sana-lunga/>



“Quando pensiamo a combattere il Covid-19 ci vengono subito in mente mascherine, vitamina C e succo d’arancia, ma non l’**invecchiamento e le malattie associate all’Aging**”, prosegue Romina Inès Cervigni, Responsabile Scientifico della Fondazione. “Eppure l’invecchiamento cellulare e il declino del sistema immunitario giocano un ruolo decisivo nella **maggior vulnerabilità al virus** delle persone anziane”.

La missione della Fondazione Valter Longo

Offrire a tutti l’opportunità di una vita lunga e sana. Ispirato da questo mantra, **Valter Longo**, biogerontologo di fama internazionale e filantropo, ha dato vita alla **Fondazione** che porta il suo nome. Una Onlus con la **missione di rallentare l’invecchiamento** e combattere l’insorgenza di importanti patologie correlate all’avanzare dell’età o non trasmissibili. Patologie quali tumori, diabete, obesità, malattie cardiovascolari e autoimmuni, Alzheimer e molte altre ancora. Una vera e propria **“longevità programmata”**, basata su una strategia biologica evoluta attraverso strategie di protezione e rigenerazione, a partire da **stile di vita, dieta e digiuno**.

Il Decalogo della Longevità, per una vita più lunga e sana

“Lo stile di vita salutare e la corretta nutrizione sono le armi più potenti che abbiamo a disposizione per programmare il nostro organismo ad una longevità sana, rallentando il decadimento cellulare e favorendo una migliore risposta immunitaria alle malattie”, prosegue Romina Inès Cervigni, Responsabile Scientifico.

Quella della Longevità non è soltanto una dieta, ma un vero e proprio **stile di vita**, basato su alcune **regole guida** elaborate dal Team di nutrizionisti di **Fondazione Valter Longo Onlus**, che dovrebbero diventare parte integrante della routine quotidiana.

Portale dedicato ai Senior: Altra Età
Data: 30/09/2020

Link all'articolo:
<https://www.altraeta.it/valter-longo-decalogo-vita-sana-lunga/>



1. Dieta pescetariana.

Privilegiare alimenti di **origine vegetale** e inserire il **pesce** nel menù al massimo **due o tre volte alla settimana**, evitando quello con alto contenuto di mercurio. E ancora: dopo i 65-70 anni introdurre più pesce, frutta e qualche alimento di origine animale. Come **latticini** e **uova** per prevenire il dimagrimento e la perdita di massa muscolare.

2. Proteine quanto basta.

Consigliabile consumare almeno 0,7/0,8 g di proteine al giorno per chilo corporeo, facendo attenzione ad aumentare questo quantitativo dopo i 65-70 anni come indicato al punto 1.

3. Semaforo verde per grassi insaturi e carboidrati complessi.

Mai far mancare a tavola i **grassi insaturi buoni**, a partire dall'olio d'oliva fino alla frutta a guscio e al pesce, e i **carboidrati complessi**, come quelli che si trovano nei cereali integrali, nei legumi e nelle verdure. Inoltre, va ricordato che la **frutta** è una fonte di zuccheri semplici e va quindi assunta con moderazione.

4. Variare il menù.

Variare il più possibile le fonti nutritive in modo che la dieta apporti, in quantità adeguate, proteine, **acidi grassi essenziali** (omega-3, omega-6), *minerali*, **vitamine** e anche **zuccheri**, che nella giusta misura sono necessari per le cellule.

5. Mangiare alla tavola dei propri antenati.

L'ideale è scegliere i cibi che erano presenti sulle tavole dei nonni e bisnonni. Qualche esempio? Preferite i **legumi** – fave, lenticchie, ceci, lupini – oppure i **cereali** – orzo, grano, farro, miglio, segale e sorgo, che potrete utilizzare anche per la preparazione di minestre.

6. Fare due pasti al giorno più uno spuntino.

Questa indicazione è per i soggetti che devono perdere peso. In persone normopeso e con circonferenza addominale non è elevata, è possibile fare tre pasti e uno spuntino.

altraeta
I ♥ ANTA



7. Ridurre l'arco temporale dei pasti.

Cercare di limitare l'arco temporale in cui si consumano i pasti a 12 ore al giorno. Se, per esempio, si finisce di cenare alle 20.00 la colazione andrebbe consumata dalle 8.00 in poi.

8. Diete Mima-Digiuno prolungate e periodiche.

La **Dieta Mima-Digiuno** è il risultato degli studi clinici del Professor Longo sulla correlazione tra **restrizione calorica** mediante l'assunzione di una specifica **combinazione di macronutrienti** per "mimare" il digiuno, e processo di rallentamento dell'invecchiamento cellulare. Si basa sull'assunzione di un **menù vegetale**, non percepito dall'organismo come "cibo", che aiuta le cellule a riposare, consentendone la rigenerazione e il ringiovanimento dall'interno. La dieta va

seguita sotto la supervisione del nutrizionista e del medico.

9. Quella della Longevità non è soltanto una dieta, ma **uno stile di vita**.

10. Mantenere un peso ed una circonferenza addominale idonei.

Idealmente meno di 90 cm per gli uomini e meno di 75 cm per le donne.



FONDAZIONE
VALTER LONGO

Portale dedicato ai Senior: Altra Età

Data: 30/09/2020

Link all'articolo:

<https://www.altraeta.it/valter-longo-decalogo-vita-sana-lunga/>

altraeta
I ♥ ANTA

L'artista Neve per la Fondazione: dalla Street Art il volto inedito della Longevità

L'artista **Neve**, uno degli esponenti più rappresentativi della **Street Art contemporanea** e autore del murales dedicato ad **Anna Perenna**, divinità minore romana poi diventata **Dea del Nutrimiento** e dell'**Approvvigionamento** raffigurata a Roma sulla serranda dello spazio espositivo **Palazzo Velli Expo**, ha dedicato alla **mission** della Fondazione una delle sue opere più conosciute.

Il **murales** dell'anziana dagli occhi giovani. Un **volto di donna di intensa espressività**, commissionato da Alessandro D'Alessandro. Foto di Valeria Cirone.

Blog dedicato alla salute – Sezione del portale Blog: Benessere Blog
Data: 30/09/2020

Link all'articolo:
<https://www.benessereblog.it/post/202288/giornata-internazionale-degli-anziani-arriva-il-decalogo-della-longevita>

BLOGO
Informazione libera e indipendente

 **Benessereblog**

Giornata Internazionale degli Anziani: arriva il decalogo della longevità

Di [SerenaVasta](#) | martedì 29 settembre 2020 | [Alimentazione](#), [Come vivere meglio](#)

In occasione della Giornata Internazionale degli Anziani che si celebra il 1° ottobre, la Fondazione Valter Longo Onlus condivide il decalogo della longevità



Blog dedicato alla salute – Sezione del portale Bloggo: Benessere Blog
Data: 30/09/2020

Link all'articolo:

<https://www.benessereblog.it/post/202288/giornata-internazionale-degli-anziani-arriva-il-decalogo-della-longevita>



Il 1° ottobre si celebra la **30° Giornata Internazionale degli Anziani** e quest'anno più che mai è una data che deve invitarci a riflettere sulla salute della terza età. All'inizio di settembre su 35.563 casi di pazienti deceduti e positivi al Covid l'età media era di 80 anni, un dato preoccupante a cui si aggiunge il fatto che la [metà delle morti è stata registrata nelle case di cura](#).

La **salute** delle **persone anziane** è importante, l'invecchiamento dovrebbe essere rallentato grazie a una sana **alimentazione** e ad uno **stile di vita attivo** e sostenibile sul lungo periodo. Una delle cose più importanti da fare è cercare di prevenire il più possibile patologie legate all'avanzare dell'età come **tumori**, diabete, **obesità**, malattie cardiovascolari e autoimmuni, [Alzheimer](#) e tante altre ancora.

La **Fondazione Valter Longo Onlus** si occupa proprio della salute degli anziani e in occasione della Giornata Internazionale degli Anziani ha lanciato un decalogo per una vita più lunga e sana. Una serie di consigli che aiutano tutte le persone, e in particolare gli anziani, a mantenersi in buona salute. Valter Longo è un biogerontologo di fama internazionale che ha dedicato la sua vita alla salute della terza età, il suo mantra è: *“Offrire a tutti l'opportunità di una vita lunga e sana”*.

Il Decalogo della Longevità

- 1) Seguire una dieta equilibrata e prediligere **alimenti di origine vegetale** e il **pesce** circa 2-3 volte a settimana, ma evitando quello ricco di mercurio. Dopo i 70 anni aumentare il pesce e aggiungere latticini e uova per evitare la perdita di massa muscolare.
- 2) Consumare almeno 0,7/0,8 gr di **proteine** al giorno per chilo corporeo e aumentarle leggermente dopo i 70 anni.



Blog dedicato alla salute – Sezione del portale Blog: Benessere Blog
Data: 30/09/2020

Link all'articolo:
<https://www.benessereblog.it/post/202288/giornata-internazionale-degli-anziani-arriva-il-decalogo-della-longevita>



- 3) I **grassi buoni** non devono mancare nella dieta. Via libera quindi all'olio extravergine di oliva, [frutta secca](#) e pesce. Ma anche ai carboidrati complessi, cereali integrali, legumi e verdure. La frutta è ricca di zuccheri quindi va assunta con moderazione.
- 4) Variare il più possibile il menù e cucinare cose diverse, in modo da assumere tutti i nutrienti.
- 5) Una buona regola da seguire è mangiare i cibi che erano presenti sulle tavole dei nonni e bisnonni. Ad esempio **legumi** di varie tipologie come fave, lenticchie, ceci e lupini, ma anche i **cereali** come orzo, grano, farro, miglio, segale e sorgo.
- 6) Fare sempre tre pasti al giorno più uno spuntino.
- 7) Cercare di ridurre l'arco temporale dei pasti e suddividerli tutti nell'arco di 12 ore. Se si fa colazione alle 8, cenare al massimo alle 20.00.
- 8) Periodicamente organizzare delle giornate basate su un **menù vegetale**.
- 9) Seguire uno stile di vita sano e attivo, mangiare bene e muoversi spesso, fare delle **passeggiate** all'aria aperta.
- 10) Mantenere un peso ed una circonferenza addominale idonei, in linea di massima meno di 90 cm per gli uomini e meno di 75 cm per le donne.

Portale di informazione e attualità
dedicato alla salute: Italia salute
Data: 30/09/2020

Link all'articolo:
http://www.italiasalute.it/copertina.asp?Articolo_ID=6980



Il decalogo della longevità

Una vita più lunga e sana ai tempi di Covid-19



All'inizio di settembre su 35.563 casi di pazienti deceduti e positivi al Covid, l'età media era di 80 anni (Fonte: Istituto Superiore di Sanità ISS). Dati significativi, che ci portano a considerare in che modo l'attuale pandemia ha influito sul modo in cui affrontiamo l'età e l'invecchiamento.

“Garantire la salute delle persone deve significare, oggi più che mai, non tanto curare le malattie, ma contrastarle ed evitarle nel corso della vita. La longevità sana, tema promosso dalla nostra Fondazione, è la risposta più concreta, ma è troppo spesso sottovalutato”, dichiara **Antonluca Matarazzo, Direttore Generale della Fondazione Valter Longo Onlus.**

**Portale di informazione e attualità
dedicato alla salute:** Italia salute
Data: 30/09/2020

Link all'articolo:

http://www.italiasalute.it/copertina.asp?Articolo_ID=6980



“Per un paese nel quale vivono più di 7 milioni di anziani, dei quali 4 su 10 con 3 o più malattie croniche, diventa prioritario poter garantire condizioni di salute che permettano un sano invecchiamento, soprattutto quando emergenze sanitarie sconosciute come il COVID-19 rendono le persone anziane più vulnerabili, più fragili, più esposte. Per tale motivo questa giornata è ancora più significativa”.

“Quando pensiamo a combattere il Covid-19 ci vengono subito in mente mascherine, vitamina C e succo d’arancia, ma non l’invecchiamento e le malattie associate all’Aging”, prosegue **Romina Inès Cervigni, Responsabile Scientifico della Fondazione**. “Eppure l’invecchiamento cellulare e il declino del sistema immunitario giocano un ruolo decisivo nella maggior vulnerabilità al virus delle persone anziane”.

Offrire a tutti l’opportunità di una vita lunga e sana: ispirato da questo mantra, **Valter Longo, biogerontologo di fama internazionale e filantropo**, ha dato vita alla Fondazione che porta il suo nome. Una Onlus con la missione di rallentare l’invecchiamento e combattere l’insorgenza di importanti patologie correlate all’avanzare dell’età o non trasmissibili, quali tumori, diabete, obesità, malattie cardiovascolari e autoimmuni, Alzheimer e molte altre ancora. Una vera e propria “longevità programmata”, basata su una strategia biologica evoluta attraverso strategie di protezione e rigenerazione, a partire da stile di vita, dieta e digiuno. Il Decalogo della Longevità.

“Lo stile di vita salutare e la corretta nutrizione sono le armi più potenti che abbiamo a disposizione per programmare il nostro organismo ad una longevità sana, rallentando il decadimento cellulare e favorendo una migliore risposta immunitaria alle malattie”, prosegue Romina Inès Cervigni, Responsabile Scientifico.

**Portale di informazione e attualità
dedicato alla salute:** Italia salute
Data: 30/09/2020

Link all'articolo:

http://www.italiasalute.it/copertina.asp?Articolo_ID=6980



Quella della Longevità non è soltanto una dieta, ma un vero e proprio stile di vita, basato su alcune regole guida elaborate dal Team di nutrizionisti di Fondazione Valter Longo Onlus, che dovrebbero diventare parte integrante della routine quotidiana:

1. Dieta pescetariana:

- privilegiare alimenti di origine vegetale e inserire il pesce nel menù al massimo due o tre
- volte alla settimana, evitando quello con alto contenuto di mercurio. E ancora: dopo i 65-70 anni introdurre più pesce, frutta e qualche alimento di origine animale, come latticini e uova per prevenire il dimagrimento e la perdita di massa muscolare.

2. Proteine quanto basta:

è consigliabile consumare almeno 0,7/0,8 g di proteine al giorno per chilo corporeo, facendo attenzione ad aumentare questo quantitativo dopo i 65-70 anni come indicato al punto 1.

3. Semaforo verde per grassi insaturi e carboidrati complessi:

mai far mancare a tavola i grassi insaturi buoni, a partire dall'olio d'oliva fino alla frutta a guscio e al pesce, e i carboidrati complessi, come quelli che si trovano nei cereali integrali, nei legumi e nelle verdure. Inoltre, va ricordato che la frutta è una fonte di zuccheri semplici e va quindi assunta con moderazione.

4. Variare il menù:

variare il più possibile le fonti nutritive in modo che la dieta apporti, in quantità adeguate, proteine, acidi grassi essenziali (omega-3, omega-6), minerali, vitamine e anche zuccheri, che nella giusta misura sono necessari per le cellule.



FONDAZIONE
VALTER LONGO

**Portale di informazione e attualità
dedicato alla salute:** Italia salute
Data: 30/09/2020

Link all'articolo:

http://www.italiasalute.it/copertina.asp?Articolo_ID=6980



5. Mangiare alla tavola dei propri antenati:

l'ideale è scegliere i cibi che erano presenti sulle tavole dei nonni e bisnonni. Qualche esempio? Preferite i legumi – fave, lenticchie, ceci, lupini – oppure i cereali – orzo, grano, farro, miglio, segale e sorgo, che potrete utilizzare anche per la preparazione di minestre.

6. Fare due pasti al giorno più uno spuntino:

questa indicazione è per i soggetti che devono perdere peso. In persone normopeso e con circonferenza addominale non elevata, è possibile fare tre pasti e uno spuntino.

7. Ridurre l'arco temporale dei pasti:

cercare di limitare l'arco temporale in cui si consumano i pasti a 12 ore al giorno. Se, per esempio, si finisce di cenare alle 20.00 la colazione andrebbe consumata dalle 8.00 in poi.

8. Diete Mima-Digiuno prolungate e periodiche:

la Dieta Mima-Digiuno è il risultato degli studi clinici del Professor Longo sulla correlazione tra restrizione calorica mediante l'assunzione di una specifica combinazione di macronutrienti per "mimare" il digiuno, e processo di rallentamento dell'invecchiamento cellulare. Si basa sull'assunzione di un menù vegetale, non percepito dall'organismo come "cibo", che aiuta le cellule a riposare, consentendone la rigenerazione e il ringiovanimento dall'interno. La dieta va seguita sotto la supervisione del nutrizionista e del medico.

9. Quella della Longevità non è soltanto una dieta, ma uno stile di vita

10. Mantenere un peso e una circonferenza addominale idonei:

idealmente meno di 90 cm per gli uomini e meno di 75 cm per le donne.

**Portale di informazione dedicato
alla salute:** Pianeta Salute
Data: 30/09/2020

Link all'articolo:

<https://www.pianetasaluteonline.com/2020/09/29/longevita-ai-tempi-del-covid-il-decalogo-della-fondazione-valter-longo-per-una-vita-piu-lunga-e-sana/>



Eventi e Manifestazioni

Longevità ai tempi del Covid: il Decalogo della Fondazione Valter Longo per una vita più lunga e sana

📅 29/09/2020 👤 Redazione 💬 0 Commenti

1° ottobre 2020, 30^ Giornata Internazionale degli Anziani

**Portale di informazione dedicato
alla salute:** Pianeta Salute
Data: 30/09/2020

Link all'articolo:

<https://www.pianetasaluteonline.com/2020/09/29/longevita-ai-tempi-del-covid-il-decalogo-della-fondazione-valter-longo-per-una-vita-piu-lunga-e-sana/>



All'inizio di settembre su 35.563 casi di pazienti deceduti e positivi al Covid, l'età media era di 80 anni (Fonte: Istituto Superiore di Sanità ISS). Dati significativi, che ci portano a considerare in che modo l'attuale pandemia ha influito sul modo in cui affrontiamo l'età e l'invecchiamento. E sarà proprio questo il fil rouge della 30^a Giornata Internazionale degli Anziani del prossimo 1° ottobre. Un importante momento di riflessione, che vedrà fra i suoi protagonisti Fondazione Valter Longo Onlus, la prima fondazione in Italia dedicata a favorire la longevità sana attraverso l'educazione alimentare nelle scuole

ed il sostegno alle persone fragili e in difficoltà – bambini e adulti in povertà- nella prevenzione e cura di gravi malattie.

“Garantire la salute delle persone deve significare, oggi più che mai, non tanto curare le malattie, ma contrastarle ed evitarle nel corso della vita. La longevità sana, tema promosso dalla nostra Fondazione, è la risposta più concreta, ma è troppo spesso sottovalutato”, dichiara Antonluca Matarazzo, Direttore Generale della Fondazione. “Per un paese nel quale vivono più di 7 milioni di anziani, dei quali 4 su 10 con 3 o più malattie croniche, diventa prioritario poter garantire condizioni di salute che permettano un sano invecchiamento, soprattutto quando emergenze sanitarie sconosciute come il COVID-19 rendono le persone anziane più vulnerabili, più fragili, più esposte. Per tale motivo questa giornata è ancora più significativa”.



FONDAZIONE
VALTER LONGO

Portale di informazione dedicato

alla salute: Pianeta Salute

Data: 30/09/2020

Link all'articolo:

<https://www.pianetasaluteonline.com/2020/09/29/longevita-ai-tempi-del-covid-il-decalogo-della-fondazione-valter-longo-per-una-vita-piu-lunga-e-sana/>



“Quando pensiamo a combattere il Covid-19 ci vengono subito in mente mascherine, vitamina C e succo d’arancia, ma non l’invecchiamento e le malattie associate all’Aging”, prosegue **Romina Inès Cervigni, Responsabile Scientifico della Fondazione**. “Eppure l’invecchiamento cellulare e il declino del sistema immunitario giocano un ruolo decisivo nella maggior vulnerabilità al virus delle persone anziane”.



Il diritto ad una vita lunga e sana

Offrire a tutti l’opportunità di una vita lunga e sana: ispirato da questo mantra, Valter Longo, biogerontologo di fama internazionale e filantropo, ha dato vita alla Fondazione che porta il suo nome. Una Onlus con la missione di rallentare l’invecchiamento e combattere l’insorgenza di importanti patologie correlate all’avanzare dell’età o non trasmissibili, quali tumori, diabete, obesità, malattie cardiovascolari e autoimmuni, Alzheimer e molte altre ancora. Una vera e propria “longevità programmata”, basata su una strategia biologica evoluta attraverso strategie di protezione e rigenerazione, a partire da stile di vita, dieta e digiuno.

Il Decalogo della Longevità

“Lo stile di vita salutare e la corretta nutrizione sono le armi più potenti che abbiamo a disposizione per programmare il nostro organismo ad una longevità sana, rallentando il decadimento cellulare e favorendo una migliore risposta immunitaria alle malattie”, prosegue Romina Inès Cervigni, Responsabile Scientifico. Quella della Longevità non è soltanto una dieta, ma un vero e proprio stile di vita, basato su alcune regole guida elaborate dal Team di nutrizionisti di Fondazione Valter Longo Onlus, che dovrebbero diventare parte integrante della routine quotidiana:

**Portale di informazione dedicato
alla salute:** Pianeta Salute
Data: 30/09/2020

Link all'articolo:

<https://www.pianetasaluteonline.com/2020/09/29/longevita-ai-tempi-del-covid-il-decalogo-della-fondazione-valter-longo-per-una-vita-piu-lunga-e-sana/>



1. Dieta pescetariana:

privilegiare alimenti di origine vegetale e inserire il pesce nel menù al massimo due o tre volte alla settimana, evitando quello con alto contenuto di mercurio. E ancora: dopo i 65-70 anni introdurre più pesce, frutta e qualche alimento di origine animale, come latticini e uova per prevenire il dimagrimento e la perdita di massa muscolare.

2. Proteine quanto basta:

è consigliabile consumare almeno 0,7/0,8 g di proteine al giorno per chilo corporeo, facendo attenzione ad aumentare questo quantitativo dopo i 65-70 anni come indicato al punto 1.

3. Semaforo verde per grassi insaturi e carboidrati complessi:

mai far mancare a tavola i grassi insaturi buoni, a partire dall'olio d'oliva fino alla frutta a guscio e al pesce, e i carboidrati complessi, come quelli che si trovano nei cereali integrali, nei legumi e nelle verdure. Inoltre, va ricordato che la frutta è una fonte di zuccheri semplici e va quindi assunta con moderazione.

4. Variare il menù:

variare il più possibile le fonti nutritive in modo che la dieta apporti, in quantità adeguate, proteine, acidi grassi essenziali (omega-3, omega-6), minerali, vitamine e anche zuccheri, che nella giusta misura sono necessari per le cellule.

**Portale di informazione dedicato
alla salute:** Pianeta Salute
Data: 30/09/2020

Link all'articolo:

<https://www.pianetasaluteonline.com/2020/09/29/longevita-ai-tempi-del-covid-il-decalogo-della-fondazione-valter-longo-per-una-vita-piu-lunga-e-sana/>



5. Mangiare alla tavola dei propri antenati:

l'ideale è scegliere i cibi che erano presenti sulle tavole dei nonni e bisnonni. Qualche esempio? Preferite i legumi – fave, lenticchie, ceci, lupini – oppure i cereali – orzo, grano, farro, miglio, segale e sorgo, che potrete utilizzare anche per la preparazione di minestre.

6. Fare due pasti al giorno più uno spuntino:

questa indicazione è per i soggetti che devono perdere peso. In persone normopeso e con circonferenza addominale non è elevata, è possibile fare tre pasti e uno spuntino.

7. Ridurre l'arco temporale dei pasti:

cercare di limitare l'arco temporale in cui si consumano i pasti a 12 ore al giorno. Se, per esempio, si finisce di cenare alle 20.00 la colazione andrebbe consumata dalle 8.00 in poi.

8. Diete Mima-Digiuno prolungate e periodiche:

la Dieta Mima-Digiuno è il risultato degli studi clinici del Professor Longo sulla correlazione tra restrizione calorica mediante l'assunzione di una specifica combinazione di macronutrienti per "mimare" il digiuno, e processo di rallentamento dell'invecchiamento cellulare. Si basa sull'assunzione di un menù vegetale, non percepito dall'organismo come "cibo", che aiuta le cellule a riposare, consentendone la rigenerazione e il ringiovanimento dall'interno. La dieta va seguita sotto la supervisione del nutrizionista e del medico.

9. Quella della Longevità non è soltanto una dieta, ma uno stile di vita

10. Mantenere un peso ed una circonferenza addominale idonei: idealmente meno di 90 cm per gli uomini e meno di 75 cm per le donne.

**Portale di informazione dedicato
alla salute:** Pianeta Salute
Data: 30/09/2020

Link all'articolo:

<https://www.pianetasaluteonline.com/2020/09/29/longevita-ai-tempi-del-covid-il-decalogo-della-fondazione-valter-longo-per-una-vita-piu-lunga-e-sana/>



L'artista Neve per la Fondazione: dalla Street Art il volto inedito della Longevità

L'artista Neve, uno degli esponenti più rappresentativi della Street Art contemporanea e autore del murales dedicato ad Anna Perenna, divinità minore romana poi diventata Dea del Nutrimento e dell'Approvvigionamento raffigurata a Roma sulla serranda dello spazio espositivo Palazzo Velli Expo, ha dedicato alla mission della Fondazione una delle sue opere più conosciute: il murales dell'anziana dagli occhi giovani. Un volto di donna di intensa espressività, commissionato da Alessandro D'Alessandro. Foto di Valeria Cirone. Si ringrazia Stefano Aufieri per la collaborazione.

A proposito di Fondazione Valter Longo Onlus

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

Portale di informazione dedicato alla salute:

Farmacista33

Data: 01/10/2020

Link all'articolo:

<http://www.farmacista33.it/cont/farmacista33-news/54534/longevita-come-prevenire-malattie-invecchiamento-regole-seguire.aspx>

Farmacista33

NUTRIZIONE

Home / Nutrizione

ott
1
2020

Longevità: come prevenire le malattie da invecchiamento. Le 10 regole da seguire

Nella 30° Giornata internazionale degli Anziani è importante parlare di come rallentare l'invecchiamento e combattere l'insorgenza di importanti patologie correlate all'avanzare dell'età attraverso stile di vita, dieta e digiuno

TAGS: ALIMENTI, ANZIANO, ANZIANO, METODI DI ALIMENTAZIONE, ALIMENTI, NUTRIZIONE



La pandemia di Covid19 ha duramente colpito le fasce di popolazione più vulnerabili da un punto di vista della salute. Secondo i dati dell'Istituto superiore della sanità, all'inizio di settembre 2020, su 35563 decessi di pazienti positivi al virus, l'età media era di 80 anni. Fra le considerazioni che questo drammatico quadro porta a fare una riguarda le condizioni dell'invecchiamento e l'importanza di quanto l'invecchiamento cellulare e il declino del sistema immunitario giochino un ruolo fondamentale nella maggior sensibilità agli attacchi di agenti esterni patogeni delle persone anziane. "Garantire la salute delle persone deve significare, oggi più che mai, non tanto curare le malattie, ma contrastarle ed evitarle nel corso della vita" secondo **Antonluca Matarazzo**, direttore generale della Fondazione Valter Longo Onlus, che in questa 30° Giornata internazionale degli anziani si sta impegnando per veicolare l'importanza del sano invecchiamento attraverso programmi di educazione scolastica e il sostegno alle persone fragili e in difficoltà.

Portale di informazione dedicato alla salute:

Farmacista33

Data: 01/10/2020

Link all'articolo:

<http://www.farmacista33.it/cont/farmacista33-news/54534/longevita-come-prevenire-malattie-invecchiamento-regole-seguire.aspx>

Farmacista33

Si tratta di insegnare una "strategia biologica evoluta" che a partire da stile di vita, dieta e digiuno contrasti l'insorgenza di malattie correlate all'invecchiamento come diabete, obesità, malattie cardiovascolari e autoimmuni, Alzheimer e molte altre ancora. Quella che - in estrema sintesi - **Valter Longo**, direttore del Programma di oncologia e longevità dell'Ifom (Istituto Firc di oncologia molecolare) di Milano e direttore del Longevity Institute dell'Usc (University of Southern California) Davis School of Gerontology di Los Angeles, "padre" del programma che mima il digiuno, chiama longevità programmata. «Lo stile di vita salutare e la corretta nutrizione sono le armi più potenti che abbiamo» ribadisce **Romina Inès Cervigni**, responsabile scientifico della Fondazione.

Vediamo allora quali sono le regole elaborate dalla Fondazione e che dovrebbero diventare parte integrante della routine quotidiana:

1. **Dieta pescatariana:** privilegiare alimenti di origine vegetale e inserire il pesce nel menù al massimo due o tre volte alla settimana, evitando quello con alto contenuto di mercurio. Dopo i 65-70 anni introdurre più pesce, frutta e qualche alimento di origine animale, come latticini e uova per prevenire il dimagrimento e la perdita di massa muscolare.
2. **Proteine quanto basta:** è consigliabile consumare almeno 0,7/0,8 g di proteine al giorno per chilo corporeo, facendo attenzione ad aumentare questo quantitativo dopo i 65-70 anni come indicato al punto 1.

Portale di informazione dedicato alla salute:

Farmacista33

Data: 01/10/2020

Link all'articolo:

<http://www.farmacista33.it/cont/farmacista33-news/54534/longevita-come-prevenire-malattie-invecchiamento-regole-seguire.aspx>

Farmacista33

3. **Semaforo verde per grassi insaturi e carboidrati complessi:** mai far mancare i grassi insaturi buoni, a partire dall'olio d'oliva fino alla frutta a guscio e al pesce, e i carboidrati complessi, di cereali integrali, legumi e verdure. Inoltre, va ricordato che la frutta è una fonte di zuccheri semplici e va quindi assunta con moderazione.
4. **Variare il menù:** variare il più possibile le fonti nutritive in modo che la dieta apporti, in quantità adeguate, proteine, acidi grassi essenziali (omega-3, omega-6), minerali, vitamine e anche zuccheri, che nella giusta misura sono necessari per le cellule.
5. **Mangiare alla tavola dei propri antenati:** l'ideale è scegliere i cibi della propria tradizione come per esempio, i legumi - fave, lenticchie, ceci, lupini - oppure i cereali - orzo, grano, farro, miglio, segale e sorgo, che potrete utilizzare anche per la preparazione di minestre.
6. **Fare due pasti al giorno più uno spuntino:** questa indicazione è per i soggetti che devono perdere peso. In persone normopeso e con circonferenza addominale non è elevata, è possibile fare tre pasti e uno spuntino.
7. **Ridurre l'arco temporale dei pasti:** cercare di limitare l'arco temporale in cui si consumano i pasti a 12 ore al giorno. Se, per esempio, si finisce di cenare alle 20.00 la colazione andrebbe consumata dalle 8.00 in poi.

Portale di informazione dedicato alla salute:

Farmacista33

Data: 01/10/2020

Link all'articolo:

<http://www.farmacista33.it/cont/farmacista33-news/54534/longevita-come-prevenire-malattie-invecchiamento-regole-seguire.aspx>

Farmacista33

8. Diete Mima-Digiuno prolungate e periodiche: la Dieta Mima-Digiuno è il risultato degli studi clinici del Professor Longo sulla correlazione tra restrizione calorica mediante l'assunzione di una specifica combinazione di macronutrienti per "mimare" il digiuno, e processo di rallentamento dell'invecchiamento cellulare. Si basa sull'assunzione di un menù vegetale, non percepito dall'organismo come "cibo", che aiuta le cellule a riposare, consentendone la rigenerazione e il ringiovanimento dall'interno. La dieta va seguita sotto la supervisione del nutrizionista e del medico.

9. Quella della Longevità non è soltanto una dieta, ma uno stile di vita.

10. Mantenere un peso ed una circonferenza addominale idonei: idealmente meno di 90 cm per gli uomini e meno di 75 cm per le donne.

Francesca De Vecchi

Portale di attualità dedicato alla salute e al mondo del Fitness:

My Fitness Magazine

Data: 29/09/2020

Link all'articolo:

<https://www.myfitnessmagazine.it/i-consigli-della-fondazione-valter-longo-per-una-vita-piu-lunga-e-sana/>

my fitness
magazine



FIT NEWS

I consigli della Fondazione Valter Longo per una vita più lunga e sana

Portale di attualità dedicato alla salute e al mondo del Fitness:

My Fitness Magazine

Data: 29/09/2020

Link all'articolo:

<https://www.myfitnessmagazine.it/i-consigli-della-fondazione-valter-longo-per-una-vita-piu-lunga-e-sana/>

my fitness
magazine

13

Condivisioni



Ecco i consigli della Fondazione Valter Longo per una vita più lunga e sana ai tempi del Covid19: in concomitanza con la 30ma Giornata Internazionale degli Anziani (1 ottobre) si rivelano un interessante spunto di riflessione per comprendere in che modo l'attuale pandemia sta influenzando sul modo in cui affrontiamo l'età e l'invecchiamento.





FONDAZIONE
VALTER LONGO

Portale di attualità dedicato alla salute e al mondo del Fitness:

My Fitness Magazine

Data: 29/09/2020

Link all'articolo:

<https://www.myfitnessmagazine.it/i-consigli-della-fondazione-valter-longo-per-una-vita-piu-lunga-e-sana/>



Una vita più lunga e sana è il desiderio di tutti. Alcuni dati di stretta attualità legati al Covid19 ci portano a riflettere su questo concetto: all'inizio di settembre 2020, infatti, su 35.563 casi di pazienti deceduti e positivi al Covid, l'**età media** era di **80 anni** (Fonte: Istituto Superiore di Sanità ISS). In che modo l'attuale pandemia sta influenzando sul modo in cui affrontiamo l'età e l'invecchiamento? Proprio questo è il fil rouge della **30^ Giornata Internazionale degli Anziani** che cade oggi, **1° ottobre**. Un importante momento di riflessione, che vede fra i suoi protagonisti **Fondazione Valter Longo Onlus**, la prima fondazione in Italia dedicata a favorire la longevità sana attraverso l'educazione alimentare nelle scuole ed il sostegno alle persone fragili e in difficoltà – bambini e adulti in povertà- nella prevenzione e cura di gravi malattie.

Una vita più lunga e sana

“Garantire la salute delle persone deve significare, oggi più che mai, non tanto curare le malattie, ma contrastarle ed evitarle nel corso della vita. La longevità sana, tema promosso dalla nostra Fondazione, è la risposta più concreta, ma è troppo spesso sottovalutato”, ha dichiarato Antonluca Matarazzo, Direttore Generale della Fondazione. “Per un paese nel quale vivono più di 7 milioni di anziani, dei quali 4 su 10 con 3 o più malattie croniche, diventa prioritario poter garantire condizioni di salute che permettano un sano invecchiamento, soprattutto quando emergenze sanitarie sconosciute come il COVID-19 rendono le persone anziane più vulnerabili, più fragili, più esposte. Per tale motivo questa giornata è ancora più significativa”.

Portale di attualità dedicato alla salute e al mondo del Fitness:

My Fitness Magazine

Data: 29/09/2020

Link all'articolo:

<https://www.myfitnessmagazine.it/i-consigli-della-fondazione-valter-longo-per-una-vita-piu-lunga-e-sana/>



“Quando pensiamo a combattere il Covid-19 ci vengono subito in mente mascherine, vitamina C e succo d’arancia, ma non l’invecchiamento e le malattie associate all’Aging”, prosegue Romina Inès Cervigni, Responsabile Scientifico della Fondazione. “Eppure l’invecchiamento cellulare e il declino del sistema immunitario giocano un ruolo decisivo nella maggior vulnerabilità al virus delle persone anziane”.

Rallentare l’invecchiamento

Offrire a tutti l’opportunità di una vita lunga e sana: ispirato da questo mantra, **Valter Longo**, biogerontologo di fama internazionale e filantropo, ha dato vita alla Fondazione che porta il suo nome. Una Onlus con la **missione di rallentare l’invecchiamento e combattere l’insorgenza di importanti patologie correlate all’avanzare dell’età** o non trasmissibili, quali tumori, diabete, obesità, malattie cardiovascolari e autoimmuni, Alzheimer (ne abbiamo parlato [qui](#) a proposito del libro *“Io sono l’Alzheimer”*, [Gribaudo](#)) e molte altre ancora. **Una vera e propria “longevità programmata”, basata su una strategia biologica evoluta attraverso strategie di protezione e rigenerazione, a partire da stile di vita, dieta e digiuno.**

Il Decalogo della Longevità

*“Lo stile di vita salutare e la corretta nutrizione sono le armi più potenti che abbiamo a disposizione per programmare il nostro organismo ad una longevità sana, rallentando il decadimento cellulare e favorendo una migliore risposta immunitaria alle malattie”, prosegue Romina Inès Cervigni, Responsabile Scientifico. Quella della Longevità non è soltanto una dieta, ma un vero e proprio **stile di vita**, basato su alcune **regole guida** elaborate dal Team di nutrizionisti di **Fondazione Valter Longo Onlus**, che dovrebbero diventare **parte integrante della routine quotidiana.***

Portale di attualità dedicato alla salute e al mondo del Fitness:

My Fitness Magazine

Data: 29/09/2020

Link all'articolo:

<https://www.myfitnessmagazine.it/i-consigli-della-fondazione-valter-longo-per-una-vita-piu-lunga-e-sana/>



Ecco dunque i consigli per una vita più lunga e più sana:



1. **Dieta pescatariana:**

privilegiare alimenti di **origine vegetale** e inserire il **pesce** nel menù al massimo **due o tre volte alla settimana**, evitando quello con alto contenuto di mercurio. E ancora: dopo i 65-70 anni introdurre più pesce, frutta e qualche alimento di origine animale, come **latticini** e **uova** per prevenire il dimagrimento e la perdita di massa muscolare.

2. **Proteine quanto basta:**

è consigliabile consumare almeno 0,7/0,8 g di proteine al giorno per chilo corporeo, facendo attenzione ad aumentare questo quantitativo dopo i 65-70 anni come indicato al punto 1.

3. **Semaforo verde per grassi insaturi e carboidrati complessi:**

mai far mancare a tavola i **grassi insaturi buoni**, a partire dall'olio d'oliva fino alla frutta a guscio e al pesce, e i **carboidrati complessi**, come quelli che si trovano nei cereali integrali, nei legumi e nelle verdure. Inoltre, va ricordato che la **frutta** è una fonte di zuccheri semplici e va quindi assunta con moderazione.

Portale di attualità dedicato alla salute e al mondo del Fitness:
My Fitness Magazine
Data: 29/09/2020

Link all'articolo:

<https://www.myfitnessmagazine.it/i-consigli-della-fondazione-valter-longo-per-una-vita-piu-lunga-e-sana/>



4. **Variare il menù:**

variare il più possibile le fonti nutritive in modo che la dieta apporti, in quantità adeguate, proteine, **acidi grassi essenziali** (omega-3, omega-6), minerali, **vitamine** e anche **zuccheri**, che nella giusta misura sono necessari per le cellule.

5. **Mangiare alla tavola dei propri antenati:**

l'ideale è scegliere i cibi che erano presenti sulle tavole dei nonni e bisnonni. **Qualche esempio?** Preferite i **legumi** – fave, lenticchie, ceci, lupini – oppure i **cereali** – orzo, grano, farro, miglio, segale e sorgo, che potrete utilizzare anche per la preparazione di minestre.

6. **Fare due pasti al giorno più uno spuntino:**

questa indicazione è per i soggetti che devono perdere peso. In persone normopeso e con circonferenza addominale non è elevata, è possibile fare tre pasti e uno spuntino.

7. **Ridurre l'arco temporale dei pasti:**

cercare di limitare l'arco temporale in cui si consumano i pasti a 12 ore al giorno. Se, per esempio, si finisce di cenare alle 20.00 la colazione andrebbe consumata dalle 8 in poi.

8. **Diete Mima-Digiuno prolungate e periodiche:**

la **Dieta Mima-Digiuno** è il risultato degli studi clinici del Professor Longo sulla correlazione tra **restrizione calorica** mediante l'assunzione di una specifica **combinazione di macronutrienti** per "mimare" il digiuno, e processo di rallentamento dell'invecchiamento cellulare. Si basa sull'assunzione di un **menù vegetale**, non percepito dall'organismo come "cibo", che aiuta le cellule a riposare, consentendone la rigenerazione e il ringiovanimento dall'interno. La dieta va seguita sotto la supervisione del nutrizionista e del medico.

Portale di attualità dedicato alla salute e al mondo del Fitness:

My Fitness Magazine

Data: 29/09/2020

Link all'articolo:

<https://www.myfitnessmagazine.it/i-consigli-della-fondazione-valter-longo-per-una-vita-piu-lunga-e-sana/>



9. *Quella della Longevità non è soltanto una dieta, ma uno stile di vita*

10. *Mantenere un peso ed una circonferenza addominale idonei: ovvero, idealmente meno di 90 cm per gli uomini e meno di 75 cm per le donne.*

La Fondazione Valter Longo Onlus

La **Fondazione Valter Longo Onlus** nasce a Milano nel 2017 e si occupa di **salute e longevità**, realizzando principalmente progetti di assistenza nutrizionale per soggetti svantaggiati e progetti di educazione nelle scuole, ma anche progetti per il benessere e il miglioramento della qualità della vita dei dipendenti nell'ambito di iniziative di welfare e well-being aziendale. La Fondazione nasce per volere del **Professor Valter Longo**, Direttore del Programma di Oncologia e longevità dell'IFOM (Istituto Firc di Oncologia Molecolare) di Milano e Direttore del Longevity Institute dell'USC (University of Southern California) Davis School of Gerontology di Los Angeles – conosciuto in tutto il mondo per l'invenzione del **Programma che mima il digiuno** e per il suo best-seller mondiale "**La dieta della Longevità**", tradotto in 14 lingue con oltre 500mila copie vendute solo in Italia e USA.

Il **Professor Valter Longo** è stato inserito dalla rivista americana **Time** nella lista dei 50 personaggi più influenti del 2018 in ambito salute.

Portale di attualità: Omnia Gate

Data: 30/09/2020

Link all'articolo:

<https://www.omniagate.com/2020/09/29/giornata-internazionale-degli-anziani-arriva-il-decalogo-della-longevita/>



Salute

Giornata Internazionale degli Anziani: arriva il decalogo della longevità

29 Settembre 2020

38 0

Questo [post](#) è stato pubblicato [qui](#)

Il 1° ottobre si celebra la **30° Giornata Internazionale degli Anziani** e quest'anno più che mai è una data che deve invitarci a riflettere sulla salute della terza età. All'inizio di settembre su 35.563 casi di pazienti deceduti e positivi al Covid l'età media era di 80 anni, un dato preoccupante a cui si aggiunge il fatto che la [metà delle morti è stata registrata nelle case di cura](#).

La **salute delle persone anziane** è importante, l'invecchiamento dovrebbe essere rallentato grazie a una sana **alimentazione** e ad uno **stile di vita attivo** e sostenibile sul lungo periodo. Una delle cose più importanti da fare è cercare di prevenire il più possibile patologie legate all'avanzare dell'età come **tumori**, diabete, **obesità**, malattie cardiovascolari e autoimmuni, [Alzheimer](#) e tante altre ancora.

La **Fondazione Valter Longo Onlus** si occupa proprio della salute degli anziani e in occasione della Giornata Internazionale degli Anziani ha lanciato un decalogo per una vita più lunga e sana. Una serie di consigli che aiutano tutte le persone, e in particolare gli anziani, a mantenersi in buona salute. Valter Longo è un biogerontologo di fama internazionale che ha dedicato la sua vita alla salute della terza età, il suo mantra è: *"Offrire a tutti l'opportunità di una vita lunga e sana"*.

Portale di attualità: Omnia Gate

Data: 30/09/2020

Link all'articolo:

<https://www.omniagate.com/2020/09/29/giornata-internazionale-degli-anziani-arriva-il-decalogo-della-longevita/>



Il Decalogo della Longevità

- 1) Seguire una dieta equilibrata e prediligere **alimenti di origine vegetale** e il **pesce** circa 2-3 volte a settimana, ma evitando quello ricco di mercurio. Dopo i 70 anni aumentare il pesce e aggiungere latticini e uova per evitare la perdita di massa muscolare.
- 2) Consumare almeno 0,7/0,8 gr di **proteine** al giorno per chilo corporeo e aumentarle leggermente dopo i 70 anni.
- 3) I **grassi buoni** non devono mancare nella dieta. Via libera quindi all'olio extravergine di oliva, [frutta secca](#) e pesce. Ma anche ai carboidrati complessi, cereali integrali, legumi e verdure. La frutta è ricca di zuccheri quindi va assunta con moderazione.
- 4) Variare il più possibile il menù e cucinare cose diverse, in modo da assumere tutti i nutrienti.
- 5) Una buona regola da seguire è mangiare i cibi che erano presenti sulle tavole dei nonni e bisnonni. Ad esempio **legumi** di varie tipologie come fave, lenticchie, ceci e lupini, ma anche i **cereali** come orzo, grano, farro, miglio, segale e sorgo.
- 6) Fare sempre tre pasti al giorno più uno spuntino.
- 7) Cercare di ridurre l'arco temporale dei pasti e suddividerli tutti nell'arco di 12 ore. Se si fa colazione alle 8, cenare al massimo alle 20.00.
- 8) Periodicamente organizzare delle giornate basate su un **menù vegetale**.
- 9) Seguire uno stile di vita sano e attivo, mangiare bene e muoversi spesso, fare delle **passeggiate** all'aria aperta.
- 10) Mantenere un peso ed una circonferenza addominale idonei, in linea di massima meno di 90 cm per gli uomini e meno di 75 cm per le donne.

Rassegna Stampa

Emergenza Ospedali – Covid-19



FONDAZIONE
VALTER LONGO

Monitoraggio stampa marzo – aprile 2020



**Ascolti del programma 1.670.000
spettatori**

affaritaliani.it

Il primo quotidiano digitale, dal 1996

23 marzo 2020- 12:16

Coronavirus: raccolta fondi per piccoli ospedali da Valter Longo Onlus e CuresFoundation

Roma, 23 mar. (Adnkronos) - "Non pensiamo solo ai grandi ospedali famosi ma aiutiamo anche quelli piccoli e medi a salvare vite umane in questa grande tragedia". Per questo le due fondazioni, Fondazione Valter Longo Onlus e Create CuresFoundation, create dallo scienziato Valter Longo lanciano una raccolta fondi per i piccoli e medi ospedali italiani. Saranno gli stessi ospedali a richiedere di poter accedere a questi fondi (sul sito della fondazione www.fondazionevalterlongo.org il modulo per la richiesta). "Gli ospedali italiani sono in una situazione critica. Il personale medico ha bisogno di respiratori, ventilatori, mascherine e dispositivi di protezione individuale. Abbiamo iniziato la raccolta fondi, dopo che alcuni colleghi italiani mi hanno comunicato l'emergenza e l'urgenza di ricevere dispositivi medici e indumenti protettivi, per aiutare il personale medico coinvolto in prima linea. Vi incoraggio a donare quello che potete: anche le piccole donazioni possono fare tanto in questo momento. Vi ringrazio da parte di tutto il personale medico italiano", dice il professor Valter Longo. Uno dei testimonial della campagna sarà Caterina Caselli, cantante, produttrice discografica e presentatrice, che spiega "La situazione negli ospedali è molto grave: ci sono molti contagiati. Medici e infermieri lavorano a ritmi serrati per salvare vite umane, ma le strutture ospedaliere e le terapie intensive sono al collasso. Possiamo aiutare gli ospedali italiani più bisognosi con la raccolta fondi che ha aperto Fondazione Valter Longo Onlus. Tutti possono contribuire, ognuno con le proprie disponibilità. Aiutiamo gli ospedali italiani ora! Grazie per quello che farete!". Per fare donazioni basta andare sulla piattaforma [gofundme](https://www.gofundme.com/f/ospedali-italiani-bisognosi) e cercare la raccolta ospedali italiani bisognosi. <https://www.gofundme.com/f/ospedali-italiani-bisognosi>

QUOTIDIANO.NET

Coronavirus, una raccolta fondi per i piccoli ospedali italiani

Dietro i grandi complessi sanitari ci sono tanti piccoli o piccolissimi nosocomi che sono più impreparati e meno attrezzati di fronte alle conseguenze della pandemia



Roma, 22 marzo 2020 - Benissimo le mobilitazioni per i grandi **ospedali italiani** simbolo di questa battaglia, ma serve aiuto anche a quelli più **piccoli**, quelli di provincia meno noti. Che danno, anch'essi, un contributo significativo per superare la crisi del **Coronavirus Covid-19** e a salvare più vite umane possibili.

Per questo la **Fondazione Valter Longo Onlus** in Italia e la **Create Cures Foundation** negli Stati Uniti hanno deciso di destinare una raccolta fondi a favore dei piccoli ospedali italiani, più in difficoltà in questo momento di emergenza sanitaria. Dietro i grandi complessi sanitari come ad esempio **Spallanzani** o **San Raffaele**, infatti, ci sono anche tanti piccoli o piccolissimi nosocomi, ricchezza del sistema sanitario nazionale, che sono più impreparati e meno attrezzati di fronte alle conseguenze della pandemia di Covid-19.

"Ci sono pervenute considerevoli richieste di aiuto per alcuni ospedali di provincia che sono in sofferenza a causa dell'emergenza COVID-19 e temono di non poter rispondere adeguatamente alle richieste - spiega **Antonluca Matarazzo**, direttore Generale di Fondazione Valter Longo Onlus e Create Cures Foundation -. Riteniamo che una risposta concreta, responsabile e doverosa da parte della nostra organizzazione possa essere quella di dare nell'immediato il nostro contributo a tutti gli ospedali che ne faranno richiesta, grazie alle donazioni spontanee di amici e sostenitori della Fondazione Valter Longo in Italia e di Create Cures Foundation negli Stati Uniti, sostenendo il nostro Paese nella lotta a questa nuova emergenza epidemiologica", aggiunge.

QUOTIDIANO.NET

"Gli ospedali italiani sono in una situazione critica. Il personale medico ha bisogno di respiratori, ventilatori, mascherine e dispositivi di protezione individuale- l'accurato appello del professor **Valter Longo** PhD - Davis School of Gerontology di Los Angeles (USA) - Abbiamo iniziato la raccolta fondi, dopo che alcuni colleghi italiani mi hanno comunicato l'emergenza e l'urgenza di ricevere dispositivi medici e indumenti protettivi, per aiutare il personale medico coinvolto in prima linea", spiega ancora il professore, secondo il Times uno dei 50 scienziati più importanti nel settore salute. "Vi incoraggio a donare quello che potete: anche le piccole donazioni possono fare tanto in questo momento. Vi ringrazio da parte di tutto il personale medico italiano", conclude Longo che è anche presidente di Fondazione Valter Longo Onlus e Create Cures Foundation.

"La situazione negli ospedali è molto grave: ci sono molti contagiati - si unisce alla Fondazione **Caterina Caselli** -. Medici e infermieri lavorano a ritmi serrati per salvare vite umane, ma le strutture ospedaliere e le terapie intensive sono al collasso", aggiunge la cantante, produttrice discografica, attrice e conduttrice televisiva. "Possiamo aiutare gli ospedali italiani più bisognosi con la raccolta fondi che ha aperto Fondazione Valter Longo Onlus. Tutti possono contribuire, ognuno con le proprie disponibilità. Aiutiamo gli ospedali italiani ora! Grazie per quello che farete!", conclude Caterina Caselli.

Le strutture ospedaliere italiane più bisognose possono essere aiutate anche con poco, rinforzando la terapia intensiva, nonché offrendo altri strumenti e dispositivi medici di cui necessitano.

Per fare donazioni

<https://www.gofundme.com/f/ospedali-italiani-bisognosi>

<https://www.fondazionevalterlongo.org/coronavirus/?lang=it>

Per le strutture ospedaliere che si trovano in una situazione di emergenza e ne abbiano bisogno, possono presentare la richiesta di contributo, scaricando il modulo dal sito web della Fondazione al link:

<https://www.fondazionevalterlongo.org/coronavirus/?lang=it>.

IL TEMPO.it
QUOTIDIANO INDIPENDENTE

Coronavirus: raccolta fondi per piccoli ospedali da Valter Longo Onlus e CuresFondation

di AdnKronos

23 MARZO 2020



Roma, 23 mar. (Adnkronos) - "Non pensiamo solo ai grandi ospedali famosi ma aiutiamo anche quelli piccoli e medi a salvare vite umane in questa grande tragedia". Per questo le due fondazioni, Fondazione Valter Longo Onlus e Create CuresFoundation, create dallo scienziato Valter Longo lanciano una raccolta fondi per i piccoli e medi ospedali italiani. Saranno gli stessi ospedali a richiedere di poter accedere a questi fondi (sul sito della fondazione www.fondazionevalterlongo.org il modulo per la richiesta).

"Gli ospedali italiani sono in una situazione critica. Il personale medico ha bisogno di respiratori, ventilatori, mascherine e dispositivi di protezione individuale. Abbiamo iniziato la raccolta fondi, dopo che alcuni colleghi italiani mi hanno comunicato l'emergenza e l'urgenza di ricevere dispositivi medici e indumenti protettivi, per aiutare il personale medico coinvolto in prima linea. Vi incoraggio a donare quello che potete: anche le piccole donazioni possono fare tanto in questo momento. Vi ringrazio da parte di tutto il personale medico italiano", dice il professor Valter Longo.

Uno dei testimonial della campagna sarà Caterina Caselli, cantante, produttrice discografica e presentatrice, che spiega "La situazione negli ospedali è molto grave: ci sono molti contagiati. Medici e infermieri lavorano a ritmi serrati per salvare vite umane, ma le strutture ospedaliere e le terapie intensive sono al collasso. Possiamo aiutare gli ospedali italiani più bisognosi con la raccolta fondi che ha aperto Fondazione Valter Longo Onlus. Tutti possono contribuire, ognuno con le proprie disponibilità. Aiutiamo gli ospedali italiani ora! Grazie per quello che farete!". Per fare donazioni basta andare sulla piattaforma [gofundme](https://www.gofundme.com/f/ospedali-italiani-bisognosi) e cercare la raccolta ospedali italiani bisognosi. <https://www.gofundme.com/f/ospedali-italiani-bisognosi>

CORONAVIRUS Lunedì 23 marzo 2020 - 09:38

Coronavirus, campagna Fondazione Valter Longo per piccoli ospedali

Caterina Caselli: "Situazione grave, aiutiamo tutti"



Roma, 23 mar. (askanews) – Fondazione Valter Longo Onlus in Italia e Create Cures Foundation negli Stati Uniti in aiuto dei piccoli ospedali italiani impegnati a contrastare l'epidemia di coronavirus.

Le due istituzioni hanno lanciato una raccolta fondi a sostegno delle attività degli ospedali italiani più bisognosi e con minori risorse, attualmente in grave difficoltà a causa dell'emergenza sanitaria.

"Ci sono pervenute considerevoli richieste di aiuto per alcuni ospedali di provincia che sono in sofferenza a causa dell'emergenza Covid-19 e temono di non poter rispondere adeguatamente alle richieste. Riteniamo che una risposta concreta, responsabile e doverosa da parte della nostra organizzazione possa essere quella di dare nell'immediato il nostro contributo a tutti gli ospedali che ne faranno richiesta, grazie alle donazioni spontanee di amici e sostenitori della Fondazione Valter Longo in Italia e di Create Cures Foundation negli Stati Uniti, sostenendo il nostro Paese nella lotta a questa nuova emergenza epidemiologica", spiega Antonluca Matarazzo, direttore Generale di Fondazione Valter Longo Onlus e Create Cures Foundation.

"La situazione negli ospedali – ricorda Caterina Caselli, cantante, produttrice discografica, attrice e conduttrice televisiva, che sostiene l'iniziativa – è molto grave: ci sono molti contagiati. Medici e infermieri lavorano a ritmi serrati per salvare vite umane, ma le strutture ospedaliere e le terapie intensive sono al collasso. Possiamo aiutare gli ospedali italiani più bisognosi con la raccolta fondi che ha aperto Fondazione Valter Longo Onlus. Tutti possono contribuire, ognuno con le proprie disponibilità. Aiutiamo gli ospedali italiani ora! Grazie per quello che farete!"

I fondi raccolti saranno impiegati per rafforzare la terapia intensiva e offrire altri strumenti e dispositivi medici di cui necessitano.

Per donare: <https://www.gofundme.com/f/ospedali-italiani-bisognosi>

<https://www.fondazionevalterlongo.org/coronavirus/?lang=it> iban:
IT51D061753187000001553480

Le strutture ospedaliere che si trovano in una situazione di emergenza e ne abbiano bisogno, possono presentare la richiesta di contributo, scaricando il modulo dal sito web della Fondazione al link:

<https://www.fondazionevalterlongo.org/coronavirus/?lang=it>.



AGGIORNAMENTI: CORONAVIRUS, SEGNALI DI SPERANZA - LE BUONE NOTIZIE



Roma, 23 mar. (askanews) - Fondazione Valter Longo Onlus in Italia e Create Cures Foundation negli Stati Uniti in aiuto dei piccoli ospedali italiani impegnati a contrastare l'epidemia di coronavirus.

Le due istituzioni hanno lanciato una raccolta fondi a sostegno delle attività degli ospedali italiani più bisognosi e con minori risorse, attualmente in grave difficoltà a causa dell'emergenza sanitaria.

"Ci sono pervenute considerevoli richieste di aiuto per alcuni ospedali di provincia che sono in sofferenza a causa dell'emergenza Covid-19 e temono di non poter rispondere adeguatamente alle richieste. Riteniamo che una risposta concreta, responsabile e doverosa da parte della nostra organizzazione possa essere quella di dare nell'immediato il nostro contributo a tutti gli ospedali che ne faranno richiesta, grazie alle donazioni spontanee di amici e sostenitori della Fondazione Valter Longo in Italia e di Create Cures Foundation negli Stati Uniti, sostenendo il nostro Paese nella lotta a questa nuova emergenza epidemiologica", spiega Antonluca Matarazzo, direttore Generale di Fondazione Valter Longo Onlus e Create Cures Foundation.

"La situazione negli ospedali - ricorda Caterina Caselli, cantante, produttrice discografica, attrice e conduttrice televisiva, che sostiene l'iniziativa - è molto grave: ci sono molti contagiati. Medici e infermieri lavorano a ritmi serrati per salvare vite umane, ma le strutture ospedaliere e le terapie intensive sono al collasso. Possiamo aiutare gli ospedali italiani più bisognosi con la raccolta fondi che ha aperto Fondazione Valter Longo Onlus. Tutti possono contribuire, ognuno con le proprie disponibilità. Aiutiamo gli ospedali italiani ora! Grazie per quello che farete!"

I fondi raccolti saranno impiegati per rafforzare la terapia intensiva e offrire altri strumenti e dispositivi medici di cui necessitano.

Per donare: <https://www.gofundme.com/t/ospedali-italiani-bisognosi>

<https://www.fondazionevalterlongo.org/coronavirus/?lang=it> Iban: IT51D061753187000001553480

Le strutture ospedaliere che si trovano in una situazione di emergenza e ne abbiano bisogno, possono presentare la richiesta di contributo, scaricando il modulo dal sito web della Fondazione al link: <https://www.fondazionevalterlongo.org/coronavirus/?lang=it>.

Coronavirus, campagna di Fondazione Valter Longo per piccoli ospedali

📅 23 Marzo, 2020

Mentre l'attenzione mediatica è giocoforza concentrata sui grandi ospedali, sulle strutture più sotto pressione (specie in Lombardia, ma non solo), sulla raccolta fondi per aprire nuove terapie intensive, molti ospedali di piccole dimensioni (spesso lontani dai riflettori) hanno bisogno di sostegno. In questa direzione si sono mosse due istituzioni, la Fondazione Valter Longo Onlus in Italia e Create Cures Foundation negli Stati Uniti. La loro campagna di raccolta fondi è destinata all'aiuto dei piccoli ospedali italiani impegnati a contrastare l'epidemia di coronavirus.

Il dg della Fondazione: "Ci arrivano tante richieste di aiuto"

"Ci sono pervenute considerevoli richieste di aiuto per alcuni ospedali di provincia – spiega Antonluca Matarazzo, direttore Generale di Fondazione Valter Longo – che sono in sofferenza a causa dell'emergenza e temono di non poter rispondere adeguatamente alle richieste. Riteniamo che una risposta concreta, responsabile e doverosa da parte della nostra organizzazione possa essere quella di dare nell'immediato il nostro contributo a tutti gli ospedali che ne faranno richiesta, grazie alle donazioni spontanee di amici e sostenitori della Fondazione Valter Longo in Italia e di Create Cures Foundation negli Stati Uniti, sostenendo il nostro Paese nella lotta a questa nuova emergenza epidemiologica".

Caterina Caselli: "Serve un aiuto, ora"

A sostenere l'iniziativa, anche la cantante e produttrice discografica Caterina Caselli: "La situazione negli ospedali – ricorda – è molto grave: ci sono molti contagiati. Medici e infermieri lavorano a ritmi serrati per salvare vite umane, ma le strutture ospedaliere e le terapie intensive sono al collasso. Possiamo aiutare gli ospedali italiani più bisognosi con la raccolta fondi che ha aperto Fondazione Valter Longo Onlus. Tutti possono contribuire, ognuno con le proprie disponibilità. Aiutiamo gli ospedali italiani ora! Grazie per quello che farete!" il suo appello.

I link utili per donatori e ospedali

I fondi raccolti saranno impiegati per rafforzare la terapia intensiva e offrire altri strumenti e dispositivi medici di cui necessitano, fanno sapere dalla Fondazione. Chi volesse approfondire e donare, può andare su <https://www.gofundme.com/ff/ospedali-italiani-bisognosi>; le strutture ospedaliere che si trovano in una situazione di emergenza e ne abbiano bisogno, possono presentare la richiesta di contributo, scaricando il modulo dal sito web della Fondazione al link: <https://www.fondazionevalterlongo.org/coronavirus/?lang=it>.

[Crediti](#)

Coronavirus | raccolta fondi per piccoli ospedali da Valter Longo Onlus e CuresFoundation

Coronavirus: raccolta fondi per piccoli ospedali da Valter Longo Onlus e CuresFoundation (Di lunedì 23 marzo 2020) Roma, 23 mar. (Adnkronos) – "Non pensiamo solo ai grandi ospedali famosi ma aiutiamo anche quelli piccoli e medi a salvare vite umane in questa grande tragedia". Per questo le due fondazioni, Fondazione Valter Longo Onlus e Create CuresFoundation, create dallo scienziato Valter Longo lanciano una

raccolta fondi per i piccoli e medi ospedali italiani. Saranno gli stessi ospedali a richiedere di poter accedere a questi fondi (sul sito della fondazione www.fondazioneValterLongo.org il modulo per la richiesta).'Gli ospedali italiani sono in una situazione critica. Il personale medico ha bisogno di respiratori, ventilatori, mascherine e dispositivi di protezione individuale. Abbiamo iniziato la raccolta fondi, dopo che alcuni colleghi italiani mi hanno comunicato l'emergenza e l'urgenza di ricevere dispositivi medici e indumenti protettivi, per ...

Coronavirus: raccolta fondi per piccoli ospedali da Valter Longo Onlus e CuresFoundation



Roma, 23 mar. (Adnkronos) - "Non pensiamo solo ai grandi ospedali famosi ma aiutiamo anche quelli piccoli e medi a salvare vite umane in questa grande tragedia". Per questo le due fondazioni, Fondazione Valter Longo Onlus e Create CuresFoundation, create dallo scienziato Valter Longo lanciano una raccolta fondi per i piccoli e medi ospedali italiani. Saranno gli stessi ospedali a richiedere di poter accedere a questi fondi (sul sito della fondazione

www.fondazionevalterlongo.org il modulo per la richiesta). "Gli ospedali italiani sono in una situazione critica. Il personale medico ha bisogno di respiratori, ventilatori, mascherine e dispositivi di protezione individuale. Abbiamo iniziato la raccolta fondi, dopo che alcuni colleghi italiani mi hanno comunicato l'emergenza e l'urgenza di ricevere dispositivi medici e indumenti protettivi, per aiutare il personale medico coinvolto in prima linea. Vi incoraggio a donare quello che potete: anche le piccole donazioni possono fare tanto in questo momento. Vi ringrazio da parte di tutto il personale medico italiano", dice il professor Valter Longo. Uno dei testimonial della campagna sarà Caterina Caselli, cantante, produttrice discografica e presentatrice, che spiega "La situazione negli ospedali è molto grave: ci sono molti contagiati. Medici e infermieri lavorano a ritmi serrati per salvare vite umane, ma le strutture ospedaliere e le terapie intensive sono al collasso. Possiamo aiutare gli ospedali italiani più bisognosi con la raccolta fondi che ha aperto Fondazione Valter Longo Onlus. Tutti possono contribuire, ognuno con le proprie disponibilità. Aiutiamo gli ospedali italiani ora! Grazie per quello che farete!". Per fare donazioni basta andare sulla piattaforma [gofundme](https://www.gofundme.com/f/ospedali-italiani-bisognosi) e cercare la raccolta ospedali italiani bisognosi. <https://www.gofundme.com/f/ospedali-italiani-bisognosi>



Coronavirus: raccolta fondi per piccoli ospedali da Valter Longo Onlus e CuresFondation



Roma, 23 mar. (Adnkronos) - "Non pensiamo solo ai grandi ospedali famosi ma aiutiamo anche quelli piccoli e medi a salvare vite umane in questa grande tragedia". Per questo le due fondazioni, Fondazione Valter Longo Onlus e Create CuresFoundation, create dallo scienziato Valter Longo lanciano una raccolta fondi per i piccoli e medi ospedali italiani. Saranno gli stessi ospedali a

richiedere di poter accedere a questi fondi (sul sito della fondazione www.fondazionevalterlongo.org il modulo per la richiesta). "Gli ospedali italiani sono in una situazione critica. Il personale medico ha bisogno di respiratori, ventilatori, mascherine e dispositivi di protezione individuale. Abbiamo iniziato la raccolta fondi, dopo che alcuni colleghi italiani mi hanno comunicato l'emergenza e l'urgenza di ricevere dispositivi medici e indumenti protettivi, per aiutare il personale medico coinvolto in prima linea. Vi incoraggio a donare quello che potete: anche le piccole donazioni possono fare tanto in questo momento. Vi ringrazio da parte di tutto il personale medico italiano", dice il professor Valter Longo. Uno dei testimonial della campagna sarà Caterina Caselli, cantante, produttrice discografica e presentatrice, che spiega "La situazione negli ospedali è molto grave: ci sono molti contagiati. Medici e infermieri lavorano a ritmi serrati per salvare vite umane, ma le strutture ospedaliere e le terapie intensive sono al collasso. Possiamo aiutare gli ospedali italiani più bisognosi con la raccolta fondi che ha aperto Fondazione Valter Longo Onlus. Tutti possono contribuire, ognuno con le proprie disponibilità. Aiutiamo gli ospedali italiani ora! Grazie per quello che farete!". Per fare donazioni basta andare sulla piattaforma [gofundme](https://www.gofundme.com/f/ospedali-italiani-bisognosi) e cercare la raccolta ospedali italiani bisognosi. <https://www.gofundme.com/f/ospedali-italiani-bisognosi>



Coronavirus: raccolta fondi per piccoli ospedali da Valter Longo Onlus e CuresFoundation

Roma, 23 mar. (Adnkronos) - "Non pensiamo solo ai grandi ospedali famosi ma aiutiamo anche quelli piccoli e medi a salvare vite umane in questa grande tragedia". Per questo le due fondazioni, Fondazione Valter Longo Onlus e Create CuresFoundation, create dallo scienziato Valter Longo lanciano una raccolta fondi per i piccoli e medi ospedali italiani. Saranno gli stessi ospedali a richiedere di poter accedere a questi fondi (sul sito della fondazione

www.fondazionevalterlongo.org il modulo per la richiesta).

"Gli ospedali italiani sono in una situazione critica. Il personale medico ha bisogno di respiratori, ventilatori, mascherine e dispositivi di protezione individuale. Abbiamo iniziato la raccolta fondi, dopo che alcuni colleghi italiani mi hanno

comunicato l'emergenza e l'urgenza di ricevere dispositivi medici e indumenti protettivi, per aiutare il personale medico coinvolto in prima linea. Vi incoraggio a donare quello che potete: anche le piccole donazioni possono fare tanto in questo momento. Vi ringrazio da parte di tutto il personale medico italiano", dice il professor Valter Longo.

Uno dei testimonial della campagna sarà Caterina Caselli, cantante, produttrice discografica e presentatrice, che spiega " La situazione negli ospedali è molto grave: ci sono molti contagiati. Medici e infermieri lavorano a ritmi serrati per salvare vite umane, ma le strutture ospedaliere e le terapie intensive sono al collasso. Possiamo aiutare gli ospedali italiani più bisognosi con la raccolta fondi che ha aperto Fondazione Valter Longo Onlus. Tutti possono contribuire, ognuno con le proprie disponibilità. Aiutiamo gli ospedali italiani ora! Grazie per quello che farete!". Per fare donazioni basta andare sulla piattaforma [gofundme](https://www.gofundme.com/f/ospedali-italiani-bisognosi) e cercare la raccolta ospedali italiani bisognosi. <https://www.gofundme.com/f/ospedali-italiani-bisognosi>

CORRIERE DI VITERBO

Coronavirus: raccolta fondi per piccoli ospedali da Valter Longo Onlus e CuresFoundation

Roma, 23 mar. (Adnkronos) - "Non pensiamo solo ai grandi ospedali famosi ma aiutiamo anche quelli piccoli e medi a salvare vite umane in questa grande tragedia". Per questo le due fondazioni, Fondazione Valter Longo Onlus e Create CuresFoundation, create dallo scienziato Valter Longo lanciano una raccolta fondi per i piccoli e medi ospedali italiani. Saranno gli stessi ospedali a richiedere di poter accedere a questi fondi (sul sito della fondazione www.fondazionevalterlongo.org il modulo per la richiesta).

"Gli ospedali italiani sono in una situazione critica. Il personale medico ha bisogno di respiratori, ventilatori, mascherine e dispositivi di protezione individuale. Abbiamo iniziato la raccolta fondi, dopo che alcuni colleghi italiani mi hanno comunicato l'emergenza e l'urgenza di ricevere dispositivi medici e indumenti protettivi, per aiutare il personale medico coinvolto in prima linea. Vi incoraggio a donare quello che potete: anche le piccole donazioni possono fare tanto in questo momento. Vi ringrazio da parte di tutto il personale medico italiano", dice il professor Valter Longo.

Uno dei testimonial della campagna sarà Caterina Caselli, cantante, produttrice discografica e presentatrice, che spiega "La situazione negli ospedali è molto grave: ci sono molti contagiati. Medici e infermieri lavorano a ritmi serrati per salvare vite umane, ma le strutture ospedaliere e le terapie intensive sono al collasso. Possiamo aiutare gli ospedali italiani più bisognosi con la raccolta fondi che ha aperto Fondazione Valter Longo Onlus. Tutti possono contribuire, ognuno con le proprie disponibilità. Aiutiamo gli ospedali italiani ora! Grazie per quello che farete!". Per fare donazioni basta andare sulla piattaforma [gofundme](https://www.gofundme.com/f/ospedali-italiani-bisognosi) e cercare la raccolta ospedali italiani bisognosi. <https://www.gofundme.com/f/ospedali-italiani-bisognosi>



Coronavirus: raccolta fondi per piccoli ospedali da Valter Longo Onlus e CuresFoundation

Roma, 23 mar. (Adnkronos) - "Non pensiamo solo ai grandi ospedali famosi ma aiutiamo anche quelli piccoli e medi a salvare vite umane in questa grande tragedia". Per questo le due fondazioni, Fondazione Valter Longo Onlus e Create CuresFoundation, create dallo scienziato Valter Longo lanciano una raccolta fondi per i piccoli e medi ospedali italiani. Saranno gli stessi ospedali a richiedere di poter accedere a questi fondi (sul sito della fondazione www.fondazionevalterlongo.org il modulo per la richiesta).

"Gli ospedali italiani sono in una situazione critica. Il personale medico ha bisogno di respiratori, ventilatori, mascherine e dispositivi di protezione individuale. Abbiamo iniziato la raccolta fondi, dopo che alcuni colleghi italiani mi hanno comunicato l'emergenza e l'urgenza di ricevere dispositivi medici e indumenti protettivi, per aiutare il personale medico coinvolto in prima linea. Vi incoraggio a donare quello che potete: anche le piccole donazioni possono fare tanto in questo momento. Vi ringrazio da parte di tutto il personale medico italiano", dice il professor Valter Longo.

Uno dei testimonial della campagna sarà Caterina Caselli, cantante, produttrice discografica e presentatrice, che spiega " La situazione negli ospedali è molto grave: ci sono molti contagiati. Medici e infermieri lavorano a ritmi serrati per salvare vite umane, ma le strutture ospedaliere e le terapie intensive sono al collasso. Possiamo aiutare gli ospedali italiani più bisognosi con la raccolta fondi che ha aperto Fondazione Valter Longo Onlus. Tutti possono contribuire, ognuno con le proprie disponibilità. Aiutiamo gli ospedali italiani ora! Grazie per quello che farete!". Per fare donazioni basta andare sulla piattaforma [gofundme](https://www.gofundme.com/f/ospedali-italiani-bisognosi) e cercare la raccolta ospedali italiani bisognosi. <https://www.gofundme.com/f/ospedali-italiani-bisognosi>



Coronavirus: raccolta fondi per piccoli ospedali da Valter Longo Onlus e CuresFoundation

Roma, 23 mar. (Adnkronos) - "Non pensiamo solo ai grandi ospedali famosi ma aiutiamo anche quelli piccoli e medi a salvare vite umane in questa grande tragedia". Per questo le due fondazioni, Fondazione Valter Longo Onlus e Create CuresFoundation, create dallo scienziato Valter Longo lanciano una raccolta fondi per i piccoli e medi ospedali italiani. Saranno gli stessi ospedali a richiedere di poter accedere a questi fondi (sul sito della fondazione www.fondazionevalterlongo.org il modulo per la richiesta).

"Gli ospedali italiani sono in una situazione critica. Il personale medico ha bisogno di respiratori, ventilatori, mascherine e dispositivi di protezione individuale. Abbiamo iniziato la raccolta fondi, dopo che alcuni colleghi italiani mi hanno comunicato l'emergenza e l'urgenza di ricevere dispositivi medici e indumenti protettivi, per aiutare il personale medico coinvolto in prima linea. Vi incoraggio a donare quello che potete: anche le piccole donazioni possono fare tanto in questo momento. Vi ringrazio da parte di tutto il personale medico italiano", dice il professor Valter Longo.

Uno dei testimonial della campagna sarà Caterina Caselli, cantante, produttrice discografica e presentatrice, che spiega "La situazione negli ospedali è molto grave: ci sono molti contagiati. Medici e infermieri lavorano a ritmi serrati per salvare vite umane, ma le strutture ospedaliere e le terapie intensive sono al collasso. Possiamo aiutare gli ospedali italiani più bisognosi con la raccolta fondi che ha aperto Fondazione Valter Longo Onlus. Tutti possono contribuire, ognuno con le proprie disponibilità. Aiutiamo gli ospedali italiani ora! Grazie per quello che farete!". Per fare donazioni basta andare sulla piattaforma [gofundme](https://www.gofundme.com/f/ospedali-italiani-bisognosi) e cercare la raccolta ospedali italiani bisognosi. <https://www.gofundme.com/f/ospedali-italiani-bisognosi>



Coronavirus: raccolta fondi per piccoli ospedali da Valter Longo Onlus e CuresFoundation

Roma, 23 mar. (Adnkronos) - "Non pensiamo solo ai grandi ospedali famosi ma aiutiamo anche quelli piccoli e medi a salvare vite umane in questa grande tragedia". Per questo le due fondazioni, Fondazione Valter Longo Onlus e Create CuresFoundation, create dallo scienziato Valter Longo lanciano una raccolta fondi per i piccoli e medi ospedali italiani. Saranno gli stessi ospedali a richiedere di poter accedere a questi fondi (sul sito della fondazione www.fondazionevalterlongo.org il modulo per la richiesta).

"Gli ospedali italiani sono in una situazione critica. Il personale medico ha bisogno di respiratori, ventilatori, mascherine e dispositivi di protezione individuale. Abbiamo iniziato la raccolta fondi, dopo che alcuni colleghi italiani mi hanno comunicato l'emergenza e l'urgenza di ricevere dispositivi medici e indumenti protettivi, per aiutare il personale medico coinvolto in prima linea. Vi incoraggio a donare quello che potete: anche le piccole donazioni possono fare tanto in questo momento. Vi ringrazio da parte di tutto il personale medico italiano", dice il professor Valter Longo.

Uno dei testimonial della campagna sarà Caterina Caselli, cantante, produttrice discografica e presentatrice, che spiega "La situazione negli ospedali è molto grave: ci sono molti contagiati. Medici e infermieri lavorano a ritmi serrati per salvare vite umane, ma le strutture ospedaliere e le terapie intensive sono al collasso. Possiamo aiutare gli ospedali italiani più bisognosi con la raccolta fondi che ha aperto Fondazione Valter Longo Onlus. Tutti possono contribuire, ognuno con le proprie disponibilità. Aiutiamo gli ospedali italiani ora! Grazie per quello che farete!". Per fare donazioni basta andare sulla piattaforma [gofundme](https://www.gofundme.com/f/ospedali-italiani-bisognosi) e cercare la raccolta ospedali italiani bisognosi. <https://www.gofundme.com/f/ospedali-italiani-bisognosi>



Campagna di raccolta fondi della "Fondazione Valter Longo" a sostegno degli ospedali italiani

Lun, 23/03/2020 - 12:52 – La redazione

 Mi piace 3

Share: [Facebook](#) [Twitter](#)



Fondazione Valter Longo Onlus in Italia e Create Cures Foundation negli Stati Uniti, per far fronte alla straordinaria emergenza dovuta all'evolversi della situazione epidemiologica di #COVID-19 in Italia, hanno deciso di offrire il proprio aiuto al Sistema Sanitario Nazionale italiano orientando le proprie donazioni a sostegno delle attività degli Ospedali Italiani più bisognosi e con minori risorse, attualmente in grave difficoltà a causa dell'emergenza sanitaria.

“Ci sono pervenute considerevoli richieste di aiuto per alcuni ospedali di provincia che sono in sofferenza a causa dell'emergenza COVID-19 e temono di non poter rispondere

adeguatamente alle richieste. Riteniamo che una risposta concreta, responsabile e doverosa da parte della nostra organizzazione possa essere quella di dare nell'immediato il nostro contributo a tutti gli ospedali che ne faranno richiesta, grazie alle donazioni spontanee di amici e sostenitori della Fondazione Valter Longo in Italia e di Create Cures Foundation negli Stati Uniti, sostenendo il nostro Paese nella lotta a questa nuova emergenza epidemiologica” - così dichiara Antonluca Matarazzo, Direttore Generale di Fondazione Valter Longo Onlus e Create Cures Foundation.

“Gli ospedali italiani sono in una situazione critica. Il personale medico ha bisogno di respiratori, ventilatori, mascherine e dispositivi di protezione individuale. Abbiamo iniziato la raccolta fondi, dopo che alcuni colleghi italiani mi hanno comunicato l'emergenza e l'urgenza di ricevere dispositivi medici e indumenti protettivi, per aiutare il personale medico coinvolto in prima linea. Vi incoraggio a donare quello che potete: anche le piccole donazioni possono fare tanto in questo momento. Vi ringrazio da parte di tutto il personale medico italiano” - l'accurato appello del Professor Valter Longo PhD - Direttore del Programma di Oncologia e longevità dell'IFOM di Milano e Direttore del Longevity Institute dell'USC Davis School of Gerontology di Los Angeles (USA) - Presidente di Fondazione Valter Longo Onlus e Create Cures Foundation.

“La situazione negli ospedali è molto grave: ci sono molti contagiati. Medici e infermieri lavorano a ritmi serrati per salvare vite umane, ma le strutture ospedaliere e le terapie intensive sono al collasso. Possiamo aiutare gli ospedali italiani più bisognosi con la raccolta fondi che ha aperto Fondazione Valter Longo Onlus. Tutti possono contribuire, ognuno con le proprie disponibilità. Aiutiamo gli ospedali italiani ora! Grazie per quello che farete!” - si unisce alla Fondazione Caterina Caselli - cantante, produttrice discografica, attrice e conduttrice televisiva.

Possiamo aiutare le strutture ospedaliere italiane più bisognose anche con poco, rinforzando la terapia intensiva, nonché offrendo altri strumenti e dispositivi medici di cui necessitano.



Per donare:

<https://www.gofundme.com/f/ospedali-italiani-bisognosi>

<https://www.fondazionevalterlongo.org/coronavirus/?lang=it>

Iban: IT51D0617531870000001553480

Le strutture ospedaliere che si trovano in una situazione di emergenza e ne abbiano bisogno, possono presentare la richiesta di contributo, scaricando il modulo dal sito web della Fondazione al link: <https://www.fondazionevalterlongo.org/coronavirus/?lang=it>, inoltrandola ai seguenti indirizzi di posta elettronica:

- PEC: fondazionevalterlongo@pec.it
- E-mail: info@valterlongo.com

Tutti i dettagli per le donazioni anche sul sito web della Fondazione:

<https://www.fondazionevalterlongo.org/coronavirus/?lang=it>

Fondazione Valter Longo Onlus continua, inoltre, a garantire Assistenza Sanitaria Nutrizionale integrativa delle cure mediche in corso per dare l'opportunità a tutti di avere un supporto concreto e continuo, svolgendo le attività in campo nutrizionale on-line e prediligendo l'utilizzo di collegamenti video, come consentito dal Decreto del Presidente dell'Ordine Nazionale dei Biologi n. 49 del 08/03/2020.



Coronavirus: raccolta fondi per piccoli ospedali da Valter Longo Onlus e CuresFoundation

Roma, 23 mar. (Adnkronos) - "Non pensiamo solo ai grandi ospedali famosi ma aiutiamo anche quelli piccoli e medi a salvare vite umane in questa grande tragedia". Per questo le due fondazioni, Fondazione Valter Longo Onlus e Create CuresFoundation, create dallo scienziato Valter Longo lanciano una raccolta fondi per i piccoli e medi ospedali italiani. Saranno gli stessi ospedali a richiedere di poter accedere a questi fondi (sul sito della fondazione www.fondazionevalterlongo.org il modulo per la richiesta).

"Gli ospedali italiani sono in una situazione critica. Il personale medico ha bisogno di respiratori, ventilatori, mascherine e dispositivi di protezione individuale. Abbiamo iniziato la raccolta fondi, dopo che alcuni colleghi italiani mi hanno comunicato l'emergenza e l'urgenza di ricevere dispositivi medici e indumenti protettivi, per aiutare il personale medico coinvolto in prima linea. Vi incoraggio a donare quello che potete: anche le piccole donazioni possono fare tanto in questo momento. Vi ringrazio da parte di tutto il personale medico italiano", dice il professor Valter Longo.

Uno dei testimonial della campagna sarà Caterina Caselli, cantante, produttrice discografica e presentatrice, che spiega "La situazione negli ospedali è molto grave: ci sono molti contagiati. Medici e infermieri lavorano a ritmi serrati per salvare vite umane, ma le strutture ospedaliere e le terapie intensive sono al collasso. Possiamo aiutare gli ospedali italiani più bisognosi con la raccolta fondi che ha aperto Fondazione Valter Longo Onlus. Tutti possono contribuire, ognuno con le proprie disponibilità. Aiutiamo gli ospedali italiani ora! Grazie per quello che farete!". Per fare donazioni basta andare sulla piattaforma [gofundme](https://www.gofundme.com/f/ospedali-italiani-bisognosi) e cercare la raccolta ospedali italiani bisognosi. <https://www.gofundme.com/f/ospedali-italiani-bisognosi>



Coronavirus: raccolta fondi per piccoli ospedali da Valter Longo Onlus e CuresFondation

Roma, 23 mar. (Adnkronos) – "Non pensiamo solo ai grandi ospedali famosi ma aiutiamo anche quelli piccoli e medi a salvare vite umane in questa grande tragedia". Per questo le due fondazioni, Fondazione Valter Longo Onlus e Create CuresFoundation, create dallo scienziato Valter Longo lanciano una raccolta fondi per i piccoli e medi ospedali italiani. Saranno gli stessi ospedali a richiedere di poter accedere a questi fondi (sul sito della fondazione www.fondazionevalterlongo.org il modulo per la richiesta).

"Gli ospedali italiani sono in una situazione critica. Il personale medico ha bisogno di respiratori, ventilatori, mascherine e dispositivi di protezione individuale. Abbiamo iniziato la raccolta fondi, dopo che alcuni colleghi italiani mi hanno comunicato l'emergenza e l'urgenza di ricevere dispositivi medici e indumenti protettivi, per aiutare il personale medico coinvolto in prima linea.

Vi incoraggio a donare quello che potete: anche le piccole donazioni possono fare tanto in questo momento. Vi ringrazio da parte di tutto il personale medico italiano", dice il professor Valter Longo.

Uno dei testimonial della campagna sarà Caterina Caselli, cantante, produttrice discografica e presentatrice, che spiega "La situazione negli ospedali è molto grave: ci sono molti contagiati. Medici e infermieri lavorano a ritmi serrati per salvare vite umane, ma le strutture ospedaliere e le terapie intensive sono al collasso. Possiamo aiutare gli ospedali italiani più bisognosi con la raccolta fondi che ha aperto Fondazione Valter Longo Onlus. Tutti possono contribuire, ognuno con le proprie disponibilità. Aiutiamo gli ospedali italiani ora! Grazie per quello che farete!". Per fare donazioni basta andare sulla piattaforma [gofundme](https://www.gofundme.com/f/ospedali-italiani-bisognosi) e cercare la raccolta ospedali italiani bisognosi.

<https://www.gofundme.com/f/ospedali-italiani-bisognosi>

ROMA

QUOTIDIANO D'INFORMAZIONE FONDATA NEL 1862

Roma, 23 mar. (Adnkronos) - "Non pensiamo solo ai grandi ospedali famosi ma aiutiamo anche quelli piccoli e medi a salvare vite umane in questa grande tragedia". Per questo le due fondazioni, Fondazione Valter Longo Onlus e Create CuresFoundation, create dallo scienziato Valter Longo lanciano una raccolta fondi per i piccoli e medi ospedali italiani. Saranno gli stessi ospedali a richiedere di poter accedere a questi fondi (sul sito della fondazione www.fondazionevalterlongo.org il modulo per la richiesta).

"Gli ospedali italiani sono in una situazione critica. Il personale medico ha bisogno di respiratori, ventilatori, mascherine e dispositivi di protezione individuale. Abbiamo iniziato la raccolta fondi, dopo che alcuni colleghi italiani mi hanno comunicato l'emergenza e l'urgenza di ricevere dispositivi medici e indumenti protettivi, per aiutare il personale medico coinvolto in prima linea. Vi incoraggio a donare quello che potete: anche le piccole donazioni possono fare tanto in questo momento. Vi ringrazio da parte di tutto il personale medico italiano", dice il professor Valter Longo.

Uno dei testimonial della campagna sarà Caterina Caselli, cantante, produttrice discografica e presentatrice, che spiega "La situazione negli ospedali è molto grave: ci sono molti contagiati. Medici e infermieri lavorano a ritmi serrati per salvare vite umane, ma le strutture ospedaliere e le terapie intensive sono al collasso. Possiamo aiutare gli ospedali italiani più bisognosi con la raccolta fondi che ha aperto Fondazione Valter Longo Onlus. Tutti possono contribuire, ognuno con le proprie disponibilità. Aiutiamo gli ospedali italiani ora! Grazie per quello che farete!". Per fare donazioni basta andare sulla piattaforma [gofundme](https://www.gofundme.com/f/ospedali-italiani-bisognosi) e cercare la raccolta ospedali italiani bisognosi.

<https://www.gofundme.com/f/ospedali-italiani-bisognosi>

// TISCALI news

[l'appello] In aiuto dei piccoli ospedali che non vanno in TV ma sono sul territorio e in prima linea

La fondazione Valter Longo, uno dei 50 scienziati più importanti al mondo, lancia la raccolta fondi. Caterina Caselli testimonial



Non pensiamo solo ai grandi ospedali famosi ma aiutiamo anche quelli piccoli e medi a salvare vite umane in questa grande tragedia. Per questo le due fondazioni, **Fondazione Valter Longo Onlus e Create CuresFoundation**, create dallo scienziato **Valter Longo** - secondo il Times uno dei 50 scienziati più importanti al mondo in ambito salute - lanciano una raccolta fondi per i piccoli e medi ospedali italiani. Saranno gli stessi ospedali, spiega una nota, a richiedere di poter accedere a questi fondi (**sul sito della fondazione** il modulo per la richiesta).

L'appello

"Gli ospedali italiani sono in una situazione critica. Il personale medico ha bisogno di respiratori, ventilatori, mascherine e dispositivi di protezione individuale.

Abbiamo iniziato la raccolta fondi, dopo che alcuni colleghi italiani mi hanno comunicato l'emergenza e l'urgenza di ricevere dispositivi medici e indumenti protettivi, per aiutare il personale medico coinvolto in prima linea. Vi incoraggio a donare quello che potete: anche le piccole donazioni possono fare tanto in questo momento. Vi ringrazio da parte di tutto il personale medico italiano" e' l'accorato appello del professor Valter Longo PhD - Davis School of Gerontology di Los Angeles (USA) e presidente di Fondazione Valter Longo Onlus e Create Cures Foundation.

Il testimonial

Uno dei testimonial della campagna, prosegue la nota, sarà Caterina Caselli, cantante, produttrice discografica e presentatrice, che spiega: **"La situazione negli ospedali e' molto grave**: ci sono molti contagiati. Medici e infermieri lavorano a ritmi serrati per salvare vite umane, ma le strutture ospedaliere e le terapie intensive sono al collasso. Possiamo aiutare gli ospedali italiani più bisognosi con la raccolta fondi che ha aperto Fondazione Valter Longo Onlus. **Tutti possono contribuire, ognuno con le proprie disponibilità**". Aiutiamo gli ospedali italiani ora. Grazie per quello che farete". Per fare donazioni basta andare sulla piattaforma gofundme e cercare la raccolta ospedali italiani bisognosi, conclude il comunicato.

il Cirotano

Francesco Bomenuto sostiene la Campagna raccolta fondi della "Fondazione Valter Longo" a sostegno degli ospedali italiani

Francesco Bomenuto di Cirò Marina a sostegno delle attività degli Ospedali Italiani

La Fondazione Valter Longo Onlus in Italia e Create Cures Foundation negli Stati Uniti, per far fronte alla straordinaria emergenza dovuta all'evolversi della situazione epidemiologica di #COVID-19 in Italia, hanno deciso di offrire il proprio aiuto al Sistema Sanitario Nazionale italiano orientando le proprie donazioni a sostegno delle attività degli Ospedali Italiani più bisognosi e con minori risorse, attualmente in grave difficoltà a causa dell'emergenza sanitaria.

La Fondazione: Grazie di cuore a Francesco Bomenuto per avere aderito alla nostra raccolta fondi a favore degli Ospedali italiani in emergenza **#uniticelafaremo**
Dona anche tu.

www.gofundme.com/f/ospedali-italiani-bisognosi
oppure Iban: IT51 D061 7531 8700 0000 1553 480





La ricerca è vita

23 marzo alle ore 09:27 · 🌐

Emergenza coronavirus, scatta la raccolta fondi per i piccoli ospedali
<https://www.tgcom24.mediaset.it/.../emergenza-coronavirus-sca...>



TGCOM24.MEDIASET.IT

Emergenza coronavirus, scatta la raccolta fondi per i piccoli ospedali - Tgcom24

Link: <https://www.facebook.com/RicercaScientifica/posts/727383857799147>



Sosteniamo la ricerca scientifica

23 marzo alle ore 09:30 · 🌐

Coronavirus, piccoli ospedali di provincia dimenticati: raccolta di fondi al via per l'emergenza

https://www.ilmessaggero.it/.../coronavirus_raccolta_fondi_fo...



ILMESSAGGERO.IT

Coronavirus, piccoli ospedali di provincia dimenticati: raccolta di fondi al via per l'emergenza

Link: <https://www.facebook.com/sosteniamolaricerca1/posts/2814616771964175>



Tgcom24

23 marzo alle ore 19:40 · 🌐

La Fondazione Valter Longo Onlus in Italia e la Create Cures Foundation negli Usa lanciano l'iniziativa per fornire attrezzature alle strutture minori, spesso impreparate di fronte all'epidemia



TGCOM24.MEDIASET.IT

Emergenza coronavirus, scatta la raccolta fondi per i piccoli ospedali - Tgcom24

Link: https://www.facebook.com/permalink.php?id=40337124609&story_fbid=10158701233764610



Fanpage.it

23 marzo alle ore 17:55 · 🌐

Forza!



FANPAGE.IT

Coronavirus, il momento di aiutare anche i piccoli ospedali: parte raccolta fondi per l'emergenza

Link:

https://www.facebook.com/permalink.php?id=169992733022409&story_fbid=4184772361544406

Rassegna Stampa

Linee Guida Nutrizionali durante l'emergenza Covid-19



FONDAZIONE
VALTER LONGO

Monitoraggio stampa marzo – aprile 2020



Coronavirus, la dieta per non ingrassare (e rinforzare le difese): sì a pesce, legumi, noci

Coronavirus, no a cibi spazzatura, sì a pesce, verdure, legumi, noci, frutti di mare e anche un quadratino di cioccolato, meglio se fondente. Mangiare in maniera sana ed equilibrata è sempre importante per mantenersi in buona salute ma in questo momento particolare ancora di più: chiusi in casa tutto il giorno, pochissima o nulla attività fisica, la tentazione di nutrirsi del primo cibo che uno ha a disposizione è fortissima. E per nulla salutare. Sul tema dieta ci avverte la Fondazione Valter Longo onlus, che ha appena stilato le "Linee guida nutrizionali per limitare la trasmissione e l'infezione virale del Covid-19". L'ente no profit è stato fondato nel 2017 dal professor Valter Longo, direttore del programma di oncologia e longevità dell'Ifo di Milano ed indicato dalla rivista Time fra i 50 scienziati più importanti al mondo in tema di salute. La Fondazione offre inoltre visite nutrizionali online con i propri esperti che saranno gratuite per tutti per tutto il mese di aprile.

Le linee guida, consultabili gratuitamente sul sito della fondazione www.fondazionevalterlongo.org, prevedono anzitutto alcuni consigli di natura igienica, soprattutto per quanto riguarda la conservazione e l'utilizzo degli alimenti: per esempio è sempre bene lavarsi le mani prima di toccare il cibo e dopo aver bevuto o mangiato. Ma è molto importante non consumare in questo periodo cibi crudi e scaldare efficacemente quelli comprati già cotti o cucinati, evitare poi il contatto fra cibi cotti e crudi e non lasciare alimenti al contatto diretto con il sole. La dieta giornaliera deve fornire al sistema immunitario tutti i nutrienti di cui ha bisogno per mantenersi attivo. A partire da proteine e grassi essenziali omega 3 e 6: basta mangiare pesce due volte la settimana ed utilizzare olio d'oliva crudo ogni giorno accompagnato da 20 grammi di noci per esempio. Vitamine e minerali con più serie evidenze scientifiche a sostegno della loro funzione di supporto al sistema immunitario sono la vitamina C, la vitamina D e lo zinco (ma anche ferro, rame e selenio). Lo zinco si trova principalmente in pesce, cereali, legumi (fagioli, lenticchie, ceci), frutta secca (mandorle, pinoli, anacardi) e semi (zucca, sesamo e girasole), funghi, cacao. Il ferro invece nelle carni rosse equine e bovine, ma anche spigola e vongole ne sono ricche, così come frutti di mare in generale, alici e acciughe. I legumi più ricchi di ferro sono invece lenticchie e fagioli. Il rame è presente principalmente in ostriche, frutta a guscio, semi oleosi, cioccolato fondente, cereali integrali e carne mentre di selenio sono ricchi alimenti quali cereali, pesce, carne e latticini.



«In una situazione di grave emergenza legata all'epidemia di Coronavirus e con il conseguente rischio di sedentarietà obbligata, la Fondazione Valter Longo Onlus ha ritenuto opportuno dare a tutti un supporto autorevole, anche a distanza, con assistenza e coaching nutrizionale online e in streaming - spiega Antonluca Matarazzo, Direttore Generale di Fondazione Valter Longo Onlus -. Inoltre la Fondazione ha reputato doveroso e opportuno poter fornire un'azione informativa e di sensibilizzazione elaborando le proprie prime Linee Guida in ambito nutrizionale, così come da sempre fatto in tema di prevenzione sui temi connessi alla longevità e alla cura delle più comuni patologie».

Le linee guida vogliono sgombrare il campo anche dalle fake news alimentari che girano sul web e fornire norme igieniche e indicazioni alimentari serie e affidabili. «In questo momento di emergenza sanitaria globale - sottolinea - spiega Romina Inés Cervigni, biologa nutrizionista, responsabile scientifico della Fondazione - ci siamo resi conto della mancanza di indicazioni alimentari ufficiali e anche del dilagare di fake news. Per questo abbiamo ritenuto importante creare delle Linee Guida raccolte da studi scientifici e fonti autorevoli, confrontandoci anche con Matteo Bassetti, infettivologo dell'Università di Genova».

«Ognuno di noi può fare qualcosa per contenere l'infezione: stare a casa, proteggere persone anziane e più fragili, lavarsi le mani sono le prime regole - aggiunge Matteo Bassetti, ordinario di malattie infettive a Genova e presidente della Società Italiana di Terapia Antiinfettiva -: prestare attenzione alle norme igieniche nel maneggiare il cibo e scegliere con attenzione gli alimenti che si assumono può rappresentare un valido sostegno nel favorire una buona salute».

Le visite online possono essere prenotate sul sito della fondazione all'indirizzo <https://www.fondazionevalterlongo.org/visite-nutrizionali-online/?lang=it> e si svolgeranno via whatsapp (audio o video) oppure utilizzando Skype. Ma è importante anche il contributo della Fondazione alle strutture sanitarie italiane così in sofferenza per l'emergenza del Coronavirus. Nelle scorse settimane infatti la Fondazione Valter Longo, insieme a Create Cures Foundation negli Stati Uniti, ha attivato una campagna di raccolta fondi a sostegno degli ospedali italiani più bisognosi, soprattutto i più piccoli che si trovano in enorme difficoltà a causa dell'epidemia di COVID-19. Tutti i dettagli per le donazioni su GoFundMe e anche sul sito web della Fondazione:

<https://www.gofundme.com/f/ospedali-italiani-bisognosi>

<https://www.fondazionevalterlongo.org/coronavirus/?lang=it>



Coronavirus, Fondazione Longo lancia linee guida alimentazione

Visite nutrizionali gratuite online

Roma, 6 apr. (askanews) – Rimanere in forma stando a casa con una corretta alimentazione. E ridurre il rischio di contagio al Coronavirus con indicazioni alimentari che rafforzino le difese immunitarie e con norme igieniche chiare. Sono questi alcuni punti salienti delle 'Linee guida nutrizionali per limitare la trasmissione e l'infezione virale del Covid-19' realizzate dalla Fondazione Valter Longo Onlus, l'ente no profit fondato nel 2017 dal professor Valter Longo, direttore del programma di oncologia e longevità dell'Ifom di Milano ed indicato dalla rivista Times fra i 50 scienziati più importanti al mondo in tema di salute.

Oltre a queste linee guida la Fondazione offre visite nutrizionali online con i propri esperti che saranno gratuite per tutti per tutto il mese di aprile (normalmente lo sono comunque per tutti i pazienti con patologie accertate o in difficoltà economiche).

Le linee guida, consultabili gratuitamente sul sito della fondazione www.fondazionevalterlongo.org, prevedono anzitutto alcuni consigli di natura igienica, soprattutto per quanto riguarda la conservazione e l'utilizzo degli alimenti: per esempio è sempre bene lavarsi le mani prima di toccare il cibo e dopo aver bevuto o mangiato. Ma è molto importante non consumare in questo periodo cibi crudi e scaldare efficacemente quelli comprati già cotti o cucinati, evitare poi il contatto fra cibi cotti e crudi e non lasciare alimenti al contatto diretto con il sole. La dieta giornaliera deve fornire al sistema immunitario tutti i nutrimenti di cui ha bisogno per mantenersi attivo. A partire da proteine e grassi essenziali omega 3 e 6: basta mangiare pesce due volte la settimana ed utilizzare olio d'oliva crudo ogni giorno accompagnato da 20 grammi di noci per esempio.

Vitamine e minerali con più serie evidenze scientifiche a sostegno della loro funzione di supporto al sistema immunitario sono la vitamina C, la vitamina D e lo zinco (ma anche ferro, rame e selenio). Lo zinco si trova principalmente in pesce, cereali, legumi (fagioli, lenticchie, ceci), frutta secca (mandorle, pinoli, anacardi) e semi (zucca, sesamo e girasole), funghi, cacao. Il ferro invece nelle carni rosse equine e bovine, ma anche spigola e vongole ne sono ricche, così come frutti di mare in generale, alici e acciughe. I legumi più ricchi di ferro sono invece lenticchie e fagioli. Il rame è presente principalmente in ostriche, frutta a guscio, semi oleosi, cioccolato fondente, cereali integrali e carne mentre di selenio sono ricchi alimenti quali cereali, pesce, carne e latticini.

"In una situazione di grave emergenza legata all'epidemia di Coronavirus e con il conseguente rischio di sedentarietà obbligatoria, la Fondazione Valter Longo Onlus ha ritenuto opportuno dare a tutti un supporto autorevole, anche a distanza, con assistenza e coaching nutrizionale online e in streaming - spiega Antonluca Matarazzo, Direttore Generale di Fondazione Valter Longo Onlus -. Inoltre la Fondazione ha reputato doveroso e opportuno poter fornire un'azione informativa e di sensibilizzazione elaborando le proprie prime Linee Guida in ambito nutrizionale, così come da sempre fatto in tema di prevenzione sui temi connessi alla longevità e alla cura delle più comuni patologie".

Nelle scorse settimane la Fondazione Valter Longo, insieme a Create Cures Foundation negli Stati Uniti, ha anche attivato una campagna di raccolta fondi a sostegno degli ospedali italiani più bisognosi, soprattutto i più piccoli che si trovano in enorme difficoltà a causa dell'epidemia di COVID-19.



Coronavirus, la dieta giornaliera da seguire per rafforzare il sistema immunitario: via libera a cioccolato fondente, frutta secca e funghi

In questo periodo di emergenza Coronavirus, la dieta giornaliera deve fornire al sistema immunitario tutti i nutrienti di cui ha bisogno per mantenersi attivo

Ridurre il rischio di contagio di **Coronavirus**, con indicazioni alimentari che rafforzino le difese immunitarie e con norme igieniche chiare, è possibile, e indicazioni in tal senso arrivano dalle "Linee guida nutrizionali per limitare la trasmissione e l'infezione virale del Covid-19" realizzate dalla Fondazione Valter Longo Onlus, l'ente no profit fondato nel 2017 dal professor Valter Longo, direttore del

programma di oncologia e longevità dell'Ifo di Milano ed indicato dalla rivista Times fra i 50 scienziati più importanti al mondo in tema di salute.

"In una situazione di grave emergenza legata all'epidemia di Coronavirus e con il conseguente rischio di sedentarietà obbligata, la Fondazione Valter Longo Onlus ha ritenuto opportuno dare a tutti un supporto autorevole, anche a distanza, con assistenza e coaching nutrizionale online e in streaming – spiega Antonluca Matarazzo, Direttore Generale di Fondazione Valter Longo Onlus -. Inoltre la Fondazione ha reputato doveroso e opportuno poter fornire un'azione informativa e di sensibilizzazione elaborando le proprie prime Linee Guida in ambito nutrizionale, così come da sempre fatto in tema di prevenzione sui temi connessi alla longevità e alla cura delle più comuni patologie".

Le linee guida, consultabili gratuitamente sul sito della fondazione www.fondazionevalterlongo.org, prevedono anzitutto alcuni **consigli di natura igienica**, soprattutto per quanto riguarda la conservazione e l'utilizzo degli alimenti: per esempio è sempre bene lavarsi le mani prima di toccare il cibo e dopo aver bevuto o mangiato. E' molto importante non consumare in questo periodo cibi crudi e scaldare efficacemente quelli comprati già cotti o cucinati, evitare poi il contatto fra cibi cotti e crudi e non lasciare alimenti al contatto diretto con il sole.

La **dieta giornaliera** deve fornire al **sistema immunitario** tutti i nutrienti di cui ha bisogno per mantenersi attivo, a partire da proteine e grassi essenziali **omega 3 e 6**: basta mangiare pesce due volte la settimana ed utilizzare olio d'oliva crudo ogni giorno accompagnato da 20 grammi di noci per esempio. **Vitamine e minerali** importanti per sostenere il sistema immunitario sono la vitamina C, la vitamina D e lo zinco (ma anche ferro, rame e selenio). Lo **zinco** si trova principalmente in pesce, cereali, legumi (fagioli, lenticchie, ceci), frutta secca (mandorle, pinoli, anacardi) e semi (zucca, sesamo e girasole), funghi, cacao. Il **ferro** si trova nelle carni rosse equine e bovine, ma anche spigola e vongole ne sono ricche, così come frutti di mare in generale, alici e acciughe. I legumi più ricchi di ferro sono lenticchie e fagioli. Il rame è presente principalmente in ostriche, frutta a guscio, semi oleosi, cioccolato fondente, cereali integrali e carne mentre di selenio sono ricchi alimenti quali cereali, pesce, carne e latticini.



Coronavirus, Fondazione Longo lancia linee guida alimentazione

Roma, 6 apr. (askanews) - Rimanere in forma stando a casa con una corretta alimentazione. E ridurre il rischio di contagio al Coronavirus con indicazioni alimentari che rafforzino le difese immunitarie e con norme igieniche chiare. Sono questi alcuni punti salienti delle "Linee guida nutrizionali per limitare la trasmissione e l'infezione virale del Covid-19" realizzate dalla Fondazione Valter Longo Onlus, l'ente no profit fondato nel 2017 dal professor Valter Longo, direttore del programma di oncologia e longevità dell'Ifom di Milano ed indicato dalla rivista Times fra i 50 scienziati più importanti al mondo in tema di salute.

Oltre a queste linee guida la Fondazione offre visite nutrizionali online con i propri esperti che saranno gratuite per tutti per tutto il mese di aprile (normalmente lo sono comunque per tutti i pazienti con patologie accertate o in difficoltà economiche).

Le linee guida, consultabili gratuitamente sul sito della fondazione www.fondazionevalterlongo.org, prevedono anzitutto alcuni consigli di natura igienica, soprattutto per quanto riguarda la conservazione e l'utilizzo degli alimenti: per esempio è sempre bene lavarsi le mani prima di toccare il cibo e dopo aver bevuto o mangiato. Ma è molto importante non consumare in questo periodo cibi crudi e scaldare efficacemente quelli comprati già cotti o cucinati, evitare poi il contatto fra cibi cotti e crudi e non lasciare alimenti al contatto diretto con il sole. La dieta giornaliera deve fornire al sistema immunitario tutti i nutrienti di cui ha bisogno per mantenersi attivo. A partire da proteine e grassi essenziali omega 3 e 6: basta mangiare pesce due volte la settimana ed utilizzare olio d'oliva crudo ogni giorno accompagnato da 20 grammi di noci per esempio.

Vitamine e minerali con più serie evidenze scientifiche a sostegno della loro funzione di supporto al sistema immunitario sono la vitamina C, la vitamina D e lo zinco (ma anche ferro, rame e selenio). Lo zinco si trova principalmente in pesce, cereali, legumi (fagioli, lenticchie, ceci), frutta secca (mandorle, pinoli, anacardi) e semi (zucca, sesamo e girasole), funghi, cacao. Il ferro invece nelle carni rosse equine e bovine, ma anche spigola e vongole ne sono ricche, così come frutti di mare in generale, alici e acciughe. I legumi più ricchi di ferro sono invece lenticchie e fagioli. Il rame è presente principalmente in ostriche, frutta a guscio, semi oleosi, cioccolato fondente, cereali integrali e carne mentre di selenio sono ricchi alimenti quali cereali, pesce, carne e latticini.

"In una situazione di grave emergenza legata all'epidemia di Coronavirus e con il conseguente rischio di sedentarietà obbligata, la Fondazione Valter Longo Onlus ha ritenuto opportuno dare a tutti un supporto autorevole, anche a distanza, con assistenza e coaching nutrizionale online e in streaming - spiega Antonluca Matarazzo, Direttore Generale di Fondazione Valter Longo Onlus -. Inoltre la Fondazione ha reputato doveroso e opportuno poter fornire un'azione informativa e di sensibilizzazione elaborando le proprie prime Linee Guida in ambito nutrizionale, così come da sempre fatto in tema di prevenzione sui temi connessi alla longevità e alla cura delle più comuni patologie".

Nelle scorse settimane la Fondazione Valter Longo, insieme a Create Cures Foundation negli Stati Uniti, ha anche attivato una campagna di raccolta fondi a sostegno degli ospedali italiani più bisognosi, soprattutto i più piccoli che si trovano in enorme difficoltà a causa dell'epidemia di COVID-19.



Coronavirus, pesce, cereali e cacao. Ecco la dieta antivirale

Per difendersi al meglio dal **coronavirus** l'obiettivo della Fondazione Valter Longo Onlus l'ente no profit fondato nel 2017, è quello di **mangiare bene, mangiare sano**. I consigli, elencati oggi oggi dal *Giorno*, sono quelli di **lavarsi le mani** prima di toccare il cibo e dopo aver bevuto o mangiato. Non consumare cibi crudi, bensì scaldare efficacemente quelli acquistati già cotti e cucinati. Cercare di evitare di lasciarli esposti al sole. Una dieta in cui mangiare pesce due volte la settimana e utilizzare olio crudo ogni giorno con 20 grammi di noci.

C'è poi il capitolo che riguarda le **vitamine**. Quindi pesce, cereali e tutti quei legumi come mandorle, anacardi e pinoli. Da non dimenticare i semi (zucca, sesamo e girasole) nonché i funghi e il cacao, ma anche ostriche, frutta a guscio, semi oleosi e cioccolato fondente. **Grande attenzione** deve essere riservata agli anziani, così come lo stare a casa per evitare il diffondersi del virus e non stare troppo fermi pure in spazi ristretti.

.16

MARTEDÌ — 7 APRILE 2020



Primo Piano

Stili di vita contro il Covid-19

Pesce, cereali e cacao Ecco la dieta antivirale

I consigli del nutrizionista: non consumate cibi crudi e non lasciateli al sole
«Con la sedentarietà una buona alimentazione rafforza il sistema immunitario»

MILANO

Mangiare bene, mangiare sano. Per difendersi al meglio dal morbo. E dalle fake news. Specie in tempi di isolamento casalingo. È questo l'obiettivo che si pone la Fondazione Valter Longo Onlus, l'ente no profit fondato nel 2017 proprio dal professor Longo, direttore del programma di oncologia e longevità dell'Ifom di Milano. Il professore, sia chiaro, non è uno qualunque. La rivista «Time» lo annovera tra i cinquanta scienziati più importanti al mondo in tema di salute. Le linee guida sono facilmente consultabili sul sito www.fondazionevalterlongo.org.

I consigli sono tanti. E precisi. A esempio, è sempre bene lavarsi le mani *prima* di toccare il cibo e *dopo* aver bevuto o man-

giato. Molto importante: non consumare cibi crudi, bensì scaldare efficacemente quelli acquistati già cotti e cucinati. Cercate di evitare di lasciarli esposti al sole. Fondamentale, poi, è la dieta che serve a mantenere 'in forze' il sistema immunitario. Ci si riferisce in particolare alle proteine e ai famosi 'grassi essenziali' Omega 3 e 6. Un esempio? Mangiate pesce due volte la settimana e utilizzate olio crudo ogni giorno. Magari accompagnate il tutto sgranocchiando 20 grammi di noci.

C'è poi il capitolo che riguarda le vitamine. Un capitolo da leggere (e applicare) con attenzione. Le più serie evidenze scientifiche mettono in rilievo come, a sostegno della funzione immunitaria del nostro organismo, ci siano la vitamina C, la D e lo zinco (senza dimenticare il ferro, il

rame e il selenio). Dove si trova lo zinco? Specialmente nel pesce, nei cereali e in tutti quei legumi come mandorle, anacardi e pinoli. Da non dimenticare i semi (ci si riferisce a zucca, sesamo e girasole) nonché i funghi e il cacao. Il rame è invece presente nelle ostriche, nella frutta a guscio, nei semi oleosi, nel cioccolato fondente.

Oltre a queste linee guida ci sono poi i consigli di buonsenso. Per esempio, grande attenzione deve essere riservata agli anziani, così come lo stare a casa per evitare il diffondersi del virus e non cedere (pratica difficile ma essenziale) anche alla... poltrona, evitando di stare troppo fermi pure in spazi ristretti. Insomma, il virus si batte con quelle che oggi si definiscono «buone pratiche». E con stili di vita qualche volta dimenticati.

© RIPRODUZIONE RISERVATA



In momenti come quelli che stiamo vivendo la buona alimentazione è fondamentale

GRASSI ESSENZIALI

Gli omega 3 e 6 sono fondamentali e andrebbero inseriti nei pasti 2 volte alla settimana

LE VITAMINE

La C e la D utili per le difese dell'organismo. La frutta secca risorsa preziosa

RADIO

Radio 105

TGCOM24

MINUTO 2.01



SOCIAL

**Blitz quotidiano** @BlitzQuotidiano · 22h

Fondazione Valter Longo aiuta a rimanere in forma anche stando a casa con visite online e video dlvr.it/RTFzTn

**VISITE NUTRIZIONALI ONLINE**

e

"LINEE GUIDA NUTRIZIONALI"**FONDAZIONE VALTER LONGO ONLUS**

aiuta a rimanere in forma anche stando a casa con:
visite nutrizionali online in collegamenti video
e
norme igieniche e indicazioni alimentari
per sostenere il sistema immunitario e nutrirsi con consapevolezza

Salute & Benessere

Il blog della salute

Fondazione Valter Longo aiuta a rimanere in forma anche stando a casa con visite online e video

Publicato il 6 Aprile 2020 da

ROMA – Fondazione Valter Longo Onlus continua a garantire a tutti i cittadini, con particolare attenzione ai soggetti svantaggiati, Assistenza Sanitaria Nutrizionale integrativa delle cure mediche in corso per dare l'opportunità a tutti di avere un supporto concreto e continuo, svolgendo le proprie attività attraverso visite nutrizionali online e prediligendo l'utilizzo di collegamenti video, come [...]

Vai all'articolo completo su [Blitzquotidiano](#)

dcomedieta

LE DIETE PER DIMAGRIRE

[Eleonora Bolsi](#) - [Metabolismo](#) / [Notizie](#) / [Nutrizione](#)

La **Fondazione Valter Longo** ha pubblicato in questi giorni delle linee guida per sostenere il sistema immunitario e nutrirsi con consapevolezza ai tempi del Coronavirus.

Gli autori della guida sono la dottoressa Cervigni, biologa nutrizionista, il prof. Longo e il prof. Bassetti, direttore della Clinica di Malattie Infettive del Policlinico San Martino di Genova.

In questo articolo vedremo alcuni punti delle linee guida per alimentarsi meglio durante l'epidemia e salvaguardare la propria salute agendo sul sistema immunitario.

LE LINEE GUIDA PER SOSTENERE IL SISTEMA IMMUNITARIO E NUTRIRSI IN MODO CONSAPEVOLE DELLA FONDAZIONE VALTER LONGO

Nella prima parte troviamo una profilassi igienica relativa all'alimentazione

Per esempio non conservare cibi crudi e cotti insieme (scoperti), lavarsi le mani accuratamente prima di maneggiare qualsiasi tipo di alimento e subito dopo, lavarsele dopo avere mangiato o bevuto. Sebbene è altamente improbabile un contagio attraverso il cibo, sarebbe meglio consumare alimenti sicuri (per esempio confezionati) e cuocere gli alimenti freschi qualora non siamo sicuri che non siano stati precedentemente maneggiati da persone senza gli opportuni criteri di sicurezza (guanti, mascherine, ambienti igienizzati). Anche i cibi acquistati già cotti andrebbero riscaldati a una temperatura maggiore dei 60°. Inoltre sarebbe meglio evitare di lasciare al sole determinati alimenti, onde evitare la proliferazione batterica.

Nella seconda parte troviamo delle indicazioni dietetiche

Per esempio si sconsigliano diete ipocaloriche restrittive perché queste diete hanno un impatto sul sistema immunitario, e al tempo stesso diete povere di carboidrati.

E' importante mantenere stabile la glicemia durante il giorno, e assumere cibi che contengono vitamina C, D e Zinco. Ma anche Rame, Ferro e Selenio.

Mangiare 20 grammi di noci al giorno e 3 porzioni di pesce a settimana ci permette di avere il giusto quantitativo di grassi polinsaturi dalla dieta.

L'alimentazione deve essere il più possibile completa e bilanciata.

Si può optare, in aggiunta ma non tralasciando la cura della dieta, per un multivitaminico e multiminerale da assumere tutti i giorni nei periodi di maggiore rischio di contagio, e in un integratore di omega3 da assumere ogni 3 giorni.

Occorre infine evitare di ingrassare, mantenere il giusto peso corporeo ed essere attivi.

A questo link trovate il testo integrale delle linee guida della Fondazione Longo.



Ascolti del programma: 1.287.000 telespettatori con il 16.3%

Rassegna Stampa
Professor Valter Longo



FONDAZIONE
VALTER LONGO

Monitoraggio stampa 15, 16 luglio 2020



Abbonati alla rivista

Archivi o arretrati

HOME

ABOUTPHARMA PUBLISHING FORMAZIONE E EVENTI HTA ABOUTJOB CORSO DI MARKET ACCESS DIGITAL AWARDS

ABOUTPHARMA_{ONLINE}

Ricerca



SANITÀ E POLITICA

LEGAL & REGULATORY

REGIONI

PERSONE E PROFESSIONI

AZIENDE

MEDICINA SCIENZA E RICERCA

Medicina scienza e ricerca

Tumore al seno, la dieta mima-digiuno è una possibile alleata delle cure ormonali

Per la prima volta sono stati valutati gli effetti di cicli ripetuti di una dieta a base vegetale ipocalorica ("dieta mima digiuno") in pazienti con tumore al seno, anche metastatico, in trattamento con terapia ormonale. I risultati promettenti sono stati pubblicati su Nature



di [Redazione Aboutpharma Online](#)

15 Luglio 2020



La dieta potrebbe avere un ruolo chiave nel trattamento del tumore al seno. Lo dimostra uno studio pubblicato sulla rivista *Nature*, in cui una dieta ipocalorica a base vegetale (dieta "mima-digiuno") è stata testata per determinare il suo effetto sulla crescita del tumore al seno, in combinazione alla terapia ormonale nei topi e nelle pazienti. I risultati positivi aprono la strada a terapie integrate

per potenziare gli effetti delle cure ormonali. Il mix infatti può aiutare a rallentare la progressione della malattia. Lo studio internazionale è stato coordinato da Ifom (Istituto di Oncologia Molecolare) Milano e dal Policlinico Universitario San Martino di Genova, con il sostegno di

I dati dello studio su dieta e tumore al seno

I dati raccolti su 36 pazienti in due studi clinici condotti all'Ospedale Policlinico San Martino di Genova e all'Istituto Nazionale Tumori di Milano da Filippo De Braud e Claudio Vernieri, mostrano che cicli di dieta protratti per una media di circa sei mesi riducono alcuni fattori di crescita. I quali contribuiscono a favorire la proliferazione cellulare e possono influenzare la crescita tumorale. Un risultato incoraggiante che era già stato ottenuto negli esperimenti condotti in cellule in coltura e in topolini con tumore al seno. Ora, i dati mostrano che anche negli esseri umani questo effetto metabolico potrebbe associarsi a una minor progressione del cancro. Così come a un potenziamento dell'efficacia delle terapie e a un recupero della



EVENTI E FORMAZIONE



sensibilità al trattamento nei casi in cui si sia instaurata una resistenza ai farmaci.

No alle diete “fai da te”

Gli esperti però chiedono cautela. Sia perché si tratta di dati sono preliminari che devono essere confermati in studi clinici più ampi. Sia perché la dieta “mima-digiuno” non è una cura anti-cancro “fai da te”. I cicli di dieta, sia le settimane di intervallo, prevedono protocolli precisi che devono avvenire sotto stretto controllo medico. Inoltre il regime alimentare non sostituisce mai le terapie prescritte dall'oncologo e prevede nelle settimane di intervallo tra un ciclo e l'altro un'alimentazione adeguata e attività fisica leggera per evitare la malnutrizione. Una condizione quest'ultima, che nei pazienti oncologici può essere molto pericolosa, minando l'esito delle terapie.

La dieta “mima-digiuno” vegana

“La dieta che abbiamo sperimentato è un regime alimentare vegano ipocalorico che induce nel corpo gli effetti metabolici del digiunare, e per questo è stata chiamata “mima-digiuno” spiega Alessio Nencioni, del Dipartimento di Medicina Interna del Policlinico San Martino – Università di Genova, coordinatore dello studio assieme a Valter Longo e [redacted] di

Milano. “In questo studio ne abbiamo valutato gli effetti clinici per la prima volta in donne con tumore della mammella anche metastatico in terapia ormonale.

Un regime sicuro e promettente

“Nei topi, la dieta mima digiuno non solo ha rallentato la crescita tumorale, ma ha fatto regredire i tumori anche dopo l'acquisizione di resistenza alle terapie farmacologiche standard” aggiunge Valter Longo, che da 15 anni studia l'effetto del digiuno contro i tumori. “Le pazienti con tumore della mammella in terapia ormonale hanno seguito i cicli di questa

dieta per una media di circa 6 mesi, senza mostrare effetti collaterali consistenti, ma soltanto fastidi lievi e transitori come mal di testa e debolezza” precisa Alessio Nencioni.

Gli effetti della dieta sul tumore

“Alcune di loro – continua Nencioni – assumono la terapia per cicli mensili da quasi due anni senza alcun problema. È perciò un intervento ben tollerato se adeguatamente pianificato. La dieta ipocalorica abbinata alle terapie ormonali ha ridotto i livelli di glucosio in circolo. Ma soprattutto la leptina, l'ormone che regola la sazietà, l'insulina e il fattore di crescita insulinosimile (IGF1). Tutte proteine che favoriscono la proliferazione delle cellule di tumore della mammella.

Nencioni spiega ancora che le modifiche metaboliche indotte dalla dieta mima-digiuno sono associate a effetti antitumorali positivi. Che peraltro vengono mantenuti a lungo nel tempo.

Ciò significa che questo regime di restrizione dietetica potrebbe essere un'arma in più per combattere il tumore della mammella nelle donne in terapia ormonale. Ma senza il rischio di effetti collaterali seri. “Abbiamo infatti osservato che il protocollo non compromette lo stato nutrizionale delle pazienti – sottolinea Nencioni – se fra un ciclo di dieta e l'altro si prescrive un'alimentazione adeguata per evitare malnutrizione e perdita di peso”.

Nuove prospettive terapeutiche per il tumore al seno

I ricercatori inoltre hanno constatato che se si prevede un regime di attività fisica leggera/moderata fra un ciclo e l'altro, le pazienti mostrano anche un miglioramento della composizione corporea. Con una riduzione della massa grassa e un aumento della massa magra. Tutti elementi che indicano come i cicli di dieta “mima-digiuno”, sotto controllo dello specialista, possano avere effetti positivi. Senza pericoli consistenti per la salute delle pazienti. Aiutandole a orientarsi nelle terapie complementari per evitare errori e migliorarne i risultati. “Si tratta ovviamente di risultati iniziali – conclude Nencioni – ma, se saranno confermati da ulteriori studi clinici con numeri più ampi di pazienti, potrebbero aprire la strada a nuovi scenari nell'ambito delle terapie oncologiche integrate. Diventando una strategia da abbinare alle consuete cure”.

La dieta può potenziare la chemioterapia

Poche settimane fa – in collaborazione con Longo – un gruppo di centri oncologici Olandesi

FOLLOW US



Nuove professioni nell'healthcare



VIDEO



AboutPharma Digital Awards 2019
– il video report



AboutPharma Digital Awards 2019
– il video completo



AboutPharma Digital Awards 2019
– il video sponsor

MEDICINA SCIENZA E RICERCA

Tumore al seno, la dieta mima-digiuno è una possibile alleata delle cure ormonali Covid-19, accordo tra AstraZeneca e Iqvia per lo sviluppo di un vaccino
Tumore al seno, prevenire le metastasi “risvegliando” le cellule Nk

ha pubblicato uno studio clinico su 125 pazienti. Dal campione è emerso che la dieta mima digiuno aumentava l'efficacia della chemioterapia contro il cancro alla mammella. "In futuro – suggerisce Longo – sarà importante capire anche che tipo di nutrizione sia più opportuno adottare tra un ciclo di mima-digiuno e l'altro per combattere il cancro".

TAGS: [Dieta Mima-Digiuno](#) - [Oncologia](#) - [Tumore Al Seno](#) - [Valter Longo](#)

SHARE:      Sign Up to see what your friends like.

TI POTREBBE INTERESSARE ANCHE...



Dieta mima-digiuno e terapie anti tumorali, sinergia incoraggiante



Tumore al seno, prevenire le metastasi "risvegliando" le cellule Nk



Diabete, dieta "mima-digiuno" resettale cellule del pancreas



Tumore al seno, studio individua un nuovo fattore genetico di rischio



[ABOUTPHARMA](#) | [PUBLISHING](#) | [FORMAZIONE](#) | [HTA](#) | [ABOUTJOB](#)

HPS Srl P.IVA 07106000966

[CONTATTI](#) | [CHI SIAMO](#) | [PRIVACY POLICY](#) | [CODICE ETICO](#) | [POLITICA QUALITÀ](#) | [CERTIFICAZIONE ISO 9001:2015](#)



affaritaliani.it

Il primo quotidiano digitale, dal 1996



ECONOMIA
Liguria, cantieri autostrade, De Micheli: si va verso normalità



POLITICA
Csm, Curzio eletto primo presidente della Corte di Cassazione



POLITICA
Nozze gay, Buenos Aires si tinge dei colori dell'arcobaleno



POLITICA
Toninelli: è €œBenetton finanziavano tutti, ci siamo levati di torno la peggiore famiglia...

NOTIZIARIO

[torna alla lista](#)

15 luglio 2020- 17:42

Tumori: semi-digiuno a base veg può aiutare cure ormonali seno, studio

Su 'Nature' ricerca coordinata da italiani apre strada a terapie integrate, 'ma non è cura fai da te'



Milano, 15 lug. (Adnkronos Salute) - E' un semi-digiuno a base vegetale studiato in ogni minimo dettaglio, non fai-da-te, ma da adottare sotto stretto controllo medico. E potrebbe essere un alleato delle cure ormonali per le donne con tumore al seno, anche metastatico. Sono le indicazioni che arrivano da uno studio internazionale a guida italiana, che ha valutato per la prima volta gli effetti di cicli ripetuti di una particolare dieta 'mima digiuno' su un gruppo di pazienti. Risultati che

si sono guadagnati le pagine della rivista 'Nature'. Il lavoro, coordinato dal Policlinico universitario San Martino di Genova e [redacted] di oncologia molecolare) di Milano, e sostenuto da Fondazione [redacted] mostra il ruolo chiave dell'alimentazione. La dieta ipocalorica a base vegetale è stata testata per determinare il suo effetto sulla crescita del tumore in combinazione a terapia ormonale nei topi e nelle pazienti. Nel dettaglio, i dati sono stati raccolti su 36 pazienti in 2 studi clinici, condotti a Genova al San Martino e a Milano all'Istituto nazionale tumori da Filippo De Braud e Claudio Vernieri, e mostrano che cicli di dieta protratti per una media di circa 6 mesi riducono alcuni fattori di crescita che contribuiscono a favorire la proliferazione cellulare e possono influenzare la crescita tumorale. Un risultato definito dagli esperti "incoraggiante", perché mostra che anche negli esseri umani, come negli esperimenti condotti in cellule in coltura e in topolini con tumore al seno, questo effetto metabolico potrebbe associarsi a una minore progressione del cancro, a un potenziamento dell'efficacia delle terapie e a un recupero della sensibilità al trattamento nei casi in cui si sia instaurata una resistenza ai farmaci. Tuttavia, puntualizzano gli autori, i dati sono preliminari e devono essere confermati in studi clinici più ampi, con numeri maggiori di pazienti. Gli esperti tengono a ribadire e precisare che la dieta mima-digiuno "non è una cura anti-cancro fai da te", "non sostituisce mai le terapie prescritte dall'oncologo". Sia i cicli di dieta sia le settimane di intervallo prevedono protocolli precisi e devono avvenire sotto stretto controllo medico. E nelle settimane di intervallo tra un ciclo e l'altro va osservata

un'alimentazione adeguata e un'attività fisica leggera. "Non è consentito un approccio fai-da-te che aumenterebbe il rischio di malnutrizione, una condizione che nei pazienti oncologici può essere molto pericolosa, minando l'esito delle terapie", ammoniscono gli specialisti. "La dieta che abbiamo sperimentato, valutandone gli effetti clinici per la prima volta in donne con tumore della mammella anche metastatico in terapia ormonale, è un regime alimentare vegano ipocalorico che induce nel corpo gli effetti metabolici del digiunare, e per questo è stata chiamata mima-digiuno", spiega Alessio Nencioni, del Dipartimento di medicina interna del Policlinico San Martino - università di Genova, coordinatore dello studio assieme a Valter Longo [redacted] di Milano. Longo è noto proprio perché da 15 anni studia l'effetto del digiuno contro i tumori, e riguardo alla dieta oggetto del nuovo lavoro aggiunge: "Nei topi, la dieta mima digiuno non solo ha rallentato la crescita tumorale, ma ha fatto regredire i tumori anche dopo l'acquisizione di resistenza alle terapie farmacologiche standard". Le pazienti arruolate nei trial non hanno mostrato effetti collaterali consistenti, "solo fastidi lievi e transitori come mal di testa e debolezza", continua Nencioni. Alcune di loro, riferiscono gli autori, assumono la terapia per cicli mensili da quasi 2 anni e l'intervento risulta perciò ben tollerato, se adeguatamente pianificato. "La dieta ipocalorica abbinata alle terapie ormonali ha ridotto i livelli di glucosio in circolo, ma soprattutto la leptina, l'ormone che regola la sazietà, l'insulina e il fattore di crescita insulinomimile (Igf1), tutte proteine che favoriscono la proliferazione delle cellule di tumore della mammella - evidenzia Nencioni - Le modifiche metaboliche indotte dalla dieta mima-digiuno sono associate a effetti antitumorali positivi, che peraltro vengono mantenuti a lungo nel tempo". "Ciò significa - osserva l'esperto - che questo regime di restrizione dietetica potrebbe essere un'arma in più per combattere il tumore della mammella nelle donne in terapia ormonale, senza il rischio di effetti collaterali seri. Abbiamo infatti osservato che il protocollo non compromette lo stato nutrizionale delle pazienti, se fra un ciclo di dieta e l'altro si prescrive un'alimentazione adeguata per evitare malnutrizione e perdita di peso. Inoltre, se si prevede un regime di attività fisica leggera/moderata fra un ciclo e l'altro, le pazienti mostrano anche un miglioramento della composizione corporea, con riduzione della massa grassa e aumento della massa magra". Sono elementi "che indicano come i cicli di dieta mima-digiuno, sotto controllo dello specialista, possano avere effetti positivi senza pericoli consistenti per la salute delle pazienti, aiutandole a orientarsi nelle terapie complementari per evitare errori e migliorarne i risultati. Si tratta ovviamente di risultati iniziali ma, se saranno confermati, potrebbero aprire la strada a nuovi scenari nell'ambito delle terapie oncologiche integrate, diventando una strategia da abbinare alle consuete cure", conclude Nencioni. Poche settimane fa, ulteriori dati sono arrivati da un lavoro condotto in collaborazione con Longo da un gruppo di centri oncologici olandesi, che hanno pubblicato uno studio clinico su 125 pazienti in cui la dieta mima digiuno aumentava l'efficacia della chemio contro il cancro al seno. "In futuro - suggerisce Longo - sarà importante capire anche che tipo di nutrizione sia più opportuno adottare tra un ciclo di mima-digiuno e l'altro per combattere il cancro".

aiTV



Francesca Verdini accompagna Salvini in ufficio e lo saluta con un bacio

in evidenza



ALTO ADIGE

Comuni: Bolzano Merano Laives Bressanone [Altre località](#) ▾Vai sul sito **TRENTINO**

Cronaca | Sport | Cultura e Spettacoli | Economia | Italia-Mondo | Foto | Video | Prima pagina

Salute e Benessere | Viaggiare | Scienza e Tecnica | Ambiente ed Energia | Terra e Gusto | Qui Europa

Sei in: [Salute e Benessere](#) » [Tumore al seno, semi-digiuno vegetale...](#) »

Tumore al seno, semi-digiuno vegetale può aiutare cure

15 luglio 2020 | A- | A+ | | |

882b3b5183d0f1a5e4c78127f2dc8cdd.jpg

La dieta potrebbe avere un ruolo chiave nel trattamento del tumore al seno. La notizia arriva da uno studio internazionale coordinato da [\[redacted\]](#) Milano e dal Policlinico Universitario San Martino di Genova, con il sostegno di [\[redacted\]](#) appena pubblicato sulla rivista Nature, in cui una dieta ipocalorica a base vegetale è stata testata per determinare il suo effetto sulla crescita del tumore in combinazione a terapia ormonale nei topi e nelle pazienti. Le donne in terapia ormonale in Italia sono circa 400 mila, cioè tre su quattro di quelle che ricevono diagnosi di carcinoma mammario. I dati raccolti su 36 pazienti in due studi clinici condotti all'Ospedale Policlinico San Martino di Genova e all'Istituto Nazionale Tumori di Milano da Filippo De Braud e Claudio Vernieri mostrano che cicli di dieta protratti per una media di circa sei mesi riducono alcuni fattori di crescita che contribuiscono a favorire la proliferazione cellulare e possono influenzare la crescita tumorale. Tuttavia, i dati sono preliminari e devono essere confermati in studi clinici più ampi. Inoltre sia i cicli di dieta, sia le settimane di intervallo prevedono protocolli precisi e devono avvenire sotto stretto controllo medico. Non è perciò consentito un approccio "fai da te" che aumenterebbe il rischio di malnutrizione, una condizione che nei pazienti oncologici può essere molto pericolosa, minando l'esito delle terapie. "La dieta che abbiamo sperimentato, valutandone gli effetti clinici per la prima volta in donne con tumore della mammella anche metastatico in terapia ormonale, è un regime alimentare vegano ipocalorico che induce nel corpo gli effetti metabolici del digiunare, e

Foto

Vaccini: bimba esclusa da asilo, free vax in piazza

Video

Una 'cuffia' riduce le infezioni da pacemaker

SALUTE-E-BENESSERE

Giornata del malato, Bambino Gesù'

SALUTE-E-BENESSERE Bambino Gesù'

Alimentazione: l'intestino "Sesto senso per la felicità"

SALUTE-E-BENESSERE

Medici e infermieri ballano per i piccoli pazienti dell'Ospedale Meyer di Firenze (2)

per questo è stata chiamata "mima-digiuno" - spiega Alessio Nencioni, del Dipartimento di Medicina Interna del Policlinico San Martino - Università di Genova, coordinatore dello studio assieme a Valter Longo (Università di Milano - Istituto di Oncologia Molecolare) di Milano - Nei topi, la dieta mima digiuno non solo ha rallentato la crescita tumorale, ma ha fatto regredire i tumori anche dopo l'acquisizione di resistenza alle terapie farmacologiche standard - aggiunge Valter Longo, che da 15 anni studia l'effetto del digiuno contro i tumori. "Le pazienti con tumore della mammella in terapia ormonale hanno seguito i cicli di questa dieta per una media di circa 6 mesi, senza mostrare effetti collaterali consistenti, ma soltanto fastidi lievi e transitori come mal di testa e debolezza" - continua Nencioni - "Alcune di loro assumono la terapia per cicli mensili da quasi due anni senza alcun problema, è perciò un intervento ben tollerato se adeguatamente pianificato. La dieta ipocalorica abbinata alle terapie ormonali ha ridotto i livelli di glucosio in circolo ma soprattutto la leptina, l'ormone che regola la sazietà, l'insulina e il fattore di crescita insulino-simile (IGF1), tutte proteine che favoriscono la proliferazione delle cellule di tumore della mammella. Le modifiche metaboliche indotte dalla dieta mima-digiuno sono associate a effetti antitumorali positivi, che peraltro vengono mantenuti a lungo nel tempo - riprende Nencioni - Ciò significa che questo regime di restrizione dietetica potrebbe essere un'arma in più per combattere il tumore della mammella nelle donne in terapia ormonale, senza il rischio di effetti collaterali seri. Abbiamo infatti osservato che il protocollo non compromette lo stato nutrizionale delle pazienti, se fra un ciclo di dieta e l'altro si prescrive un'alimentazione adeguata per evitare malnutrizione e perdita di peso".

15 luglio 2020 | A- | A+ |  |  | [Home](#)
[Cronaca](#)
[Sport](#)[Cultura e Spettacoli](#)
[Economia](#)[Italia-Mondo](#)
[Foto](#)[Video](#)
[Prima pagina](#)



informazione pubblicitaria

[ANSA.it](#) | [Salute&Benessere](#) | [Medicina](#) | [Tumore al seno, semi-digiuno vegetale può aiutare cure](#)

Tumore al seno, semi-digiuno vegetale può aiutare cure

Solo sotto controllo medico



Redazione ANSA - ROMA - 15 luglio 2020 - 19:05

[Goto alla stampa](#)

[Stampa](#)

informazione pubblicitaria



- RIPRODUZIONE RISERVATA



La dieta potrebbe avere un ruolo chiave nel trattamento del tumore al seno. La notizia arriva da uno studio internazionale coordinato da [Milano](#) e dal Policlinico Universitario San Martino di Genova, con il sostegno di [Milano](#) appena pubblicato sulla rivista Nature, in cui una dieta ipocalorica a base vegetale è stata testata per determinare il suo effetto sulla crescita del tumore in combinazione a terapia ormonale nei topi e nelle pazienti. Le donne

in terapia ormonale in Italia sono circa 400 mila, cioè tre su quattro di quelle che ricevono diagnosi di carcinoma mammario.

I dati raccolti su 36 pazienti in due studi clinici condotti all'Ospedale Policlinico San Martino di Genova e all'Istituto Nazionale Tumori di Milano da Filippo De Braud e Claudio Vernieri mostrano che cicli di dieta protratti per una media di circa sei mesi riducono alcuni fattori di crescita che contribuiscono a favorire la proliferazione cellulare e possono influenzare la crescita tumorale. Tuttavia, i dati sono preliminari e devono essere confermati in studi clinici più ampi. Inoltre sia i cicli di dieta, sia le settimane di intervallo prevedono protocolli precisi e devono avvenire sotto stretto controllo medico. Non è perciò consentito un approccio "fai da te" che aumenterebbe il rischio di malnutrizione, una condizione che nei pazienti oncologici può essere molto pericolosa, minando l'esito delle terapie.

"La dieta che abbiamo sperimentato, valutandone gli effetti clinici per la prima volta in donne con tumore della mammella anche metastatico in terapia ormonale, è un regime alimentare vegano ipocalorico che induce nel corpo gli effetti metabolici del digiunare, e per questo è stata chiamata "mima-digiuno" - spiega Alessio Nencioni, del Dipartimento di Medicina Interna del Policlinico San Martino - Università di Genova, coordinatore dello studio assieme a Valter Longo [redacted] di Oncologia Molecolare) di Milano - Nei topi, la dieta mima digiuno non solo ha rallentato la crescita tumorale, ma ha fatto regredire i tumori anche dopo l'acquisizione di resistenza alle terapie farmacologiche standard - aggiunge Valter Longo, che da 15 anni studia l'effetto del digiuno contro i tumori.

"Le pazienti con tumore della mammella in terapia ormonale hanno seguito i cicli di questa dieta per una media di circa 6 mesi, senza mostrare effetti collaterali consistenti, ma soltanto fastidi lievi e transitori come mal di testa e debolezza" - continua Nencioni - "Alcune di loro assumono la terapia per cicli mensili da quasi due anni senza alcun problema, è perciò un intervento ben tollerato se adeguatamente pianificato. La dieta ipocalorica abbinata alle terapie ormonali ha ridotto i livelli di glucosio in circolo ma soprattutto la leptina, l'ormone che regola la sazietà, l'insulina e il fattore di crescita insulinomimile (IGF1), tutte proteine che favoriscono la proliferazione delle cellule di tumore della mammella. Le modifiche metaboliche indotte dalla dieta mima-digiuno sono associate a effetti antitumorali positivi, che peraltro vengono mantenuti a lungo nel tempo - riprende Nencioni - Ciò significa che questo regime di restrizione dietetica potrebbe essere un'arma in più per combattere il tumore della mammella nelle donne in terapia ormonale, senza il rischio di effetti collaterali seri. Abbiamo infatti osservato che il protocollo non compromette lo stato nutrizionale delle pazienti, se fra un ciclo di dieta e l'altro si prescrive un'alimentazione adeguata per evitare malnutrizione e perdita di peso".

RIPRODUZIONE RISERVATA ©Copyright ANSA



Scrivi alla redazione Stampa

DALLA HOME SALUTE&BENESSERE



Tumore al seno, semi-digiuno vegetale può aiutare cure
Medicina



Covid, ora regole e programmazione in studi medici famiglia
Sanità



Coronavirus: salgono contagi, 162 e calano i morti
Sanità



Malattie neurologiche bimbi, software per diagnosi genetica
Medicina



Coronavirus: Merck, pericoloso parlare di vaccino entro anno
Medicina

PRESSRELEASE



Cefalee ed emicranie: team padovano del dr.Barbiero tratta i Punti Dolorosi per guarirle stabilmente
Pagine Si! SpA



Catia Cecchini di Caduceo di Ermete (Scandicci - FI): alimentazione alleata del cervello
Pagine Si! SpA



Stone Center in Veneto: le novità
Pagine Si! SpA



Senup: la verità sulla crema naturale rassodante
IMG SOLUTION SRL



Agaricus Blazei Murrill di AVD Reform è il fungo della tossicità
Pagine Si! SpA



Ho bisogno di adrenalina. Ho bisogno di



In che modo 250€ investiti su Amazon creano

Smartfeed |▶

informazione pubblicitaria

069337

[Home / Salute](#)

Tumori: semi-digiuno a base veg può aiutare cure ormonali seno, studio

15 luglio 2020 17:42

Fonte: Adnkronos

 Condividi su    

Milano, 15 lug. (Adnkronos Salute) - E' un semi-digiuno a base vegetale studiato in ogni minimo dettaglio, non fai-da-te, ma da adottare sotto stretto controllo medico. E potrebbe essere un alleato delle cure ormonali per le donne con tumore al seno, anche metastatico. le indicazioni che arrivano da uno studio internazionale a guida italiana, che ha valutato per la prima volta gli effetti di cicli ripetuti di una particolare dieta 'mima digiuno' su pazienti. Risultati che si sono guadagnati le pagine della rivista 'Nature'. Il combineate più semplici e attente a lavoro, coordinato dal Policlinico universitario San Martino di Genova e (di oncologia molecolare) di Milano, e sostenuto da Fondazione mostra il ruolo combineate più semplici e attente a determinare il suo effetto dell'alimentazione. La dieta ipocalorica a base vegetale è stata testata per sulla crescita del tumore in combinazione a terapia ormonale nei qualità vita, topi e nelle pazienti. Nel dettaglio, i dati sono stati raccolti su 36 pazienti in 2 studi clinici, condotti a Genova al San Martino e a Milano all'Istituto nazionale tumori da Filippo De Braud e Claudio Vernieri, e mostrano che cicli di dieta protratti per una media di circa 6 mesi riducono alcuni fattori di crescita che contribuiscono a favorire la proliferazione cellulare e possono influenzare la crescita tumorale. Un risultato definito dagli esperti "incoraggiante", perché mostra che anche negli esseri umani, come negli esperimenti condotti in cellule in coltura e in topolini con tumore al seno, questo effetto metabolico potrebbe associarsi a una minore progressione del cancro, a un potenziamento dell'efficacia delle terapie e a un recupero della sensibilità al trattamento nei casi in cui si sia instaurata una resistenza ai farmaci. Tuttavia, puntualizzano gli autori, i dati sono preliminari e devono essere confermati in studi clinici più ampi, con numeri maggiori di pazienti. Gli esperti tengono a ribadire e precisare che la dieta mima-digiuno "non è una cura anti-cancro fai da te", "non sostituisce mai le terapie prescritte dall'oncologo". Sia i cicli di dieta sia le settimane di intervallo prevedono protocolli precisi e devono avvenire sotto stretto controllo medico. E settimane di intervallo tra un ciclo e l'altro va osservata un'alimentazione adeguata e un'attività fisica leggera. "Non è consentito un approccio fai-da-te che aumenterebbe il rischio di malnutrizione, una condizione che nei pazienti oncologici può essere molto pericolosa, minando l'esito delle terapie", ammoniscono gli specialisti. "La dieta che abbiamo sperimentato, valutandone gli effetti clinici per la prima volta in donne con tumore della mammella anche metastatico in terapia ormonale, è un regime alimentare vegano ipocalorico che induce nel corpo gli effetti metabolici del digiunare, e per questo è stata chiamata mima-digiuno", spiega Alessio Nencioni, del Dipartimento di medicina interna del Policlinico San Martino - università di Genova, coordinatore dello studio assieme a Valter Longo di Milano. Longo è noto proprio perché da 15 anni studia l'effetto del digiuno contro i tumori, e riguardo alla dieta oggetto del nuovo lavoro aggiunge: "Nei topi, la dieta mima digiuno non solo ha rallentato la crescita tumorale, ma ha fatto regredire i tumori anche dopo l'acquisizione di resistenza alle terapie farmacologiche standard". Le pazienti arruolate nei trial non hanno mostrato effetti collaterali consistenti, "solo fastidi lievi e transitori come mal di testa e debolezza", continua Nencioni. Alcune di loro, riferiscono gli autori, assumono la terapia per cicli mensili da quasi 2 anni e l'intervento risulta perciò ben tollerato, se adeguatamente pianificato. "La dieta ipocalorica abbinata alle terapie ormonali

NAZIONALE

ore 18:02 Usa, "sanzioni a Huawei per violazione dei diritti umani"

ore 17:54 Tar accoglie istanza cautelare della Fondazione Enasarco sul tema delle elezioni

ore 17:53 Tar accoglie istanza cautelare della Fondazione Enasarco sul tema Sono delle elezioni

ore 17:48 Aids, dalla ricerca terapie un gruppo di qualità vita

ore 17:47 Aids, dalla ricerca terapie chiave determinare il suo effetto

ore 17:42 Tumori: semi-digiuno a base veg può aiutare cure ormonali seno, studio

ore 17:40 Coronavirus: Oms e Unicef, allarmante calo vaccini per stop a servizi

ore 17:33 Salute: da gravidanza dopo bagno in piscina a sesso bebè, un mare di bufale in rosa

ore 17:26 Coronavirus Lazio, 20 nuovi casi: la metà di importazione

ore 17:24 Aspi, fonti: Macquarie nelle interessata a soluzione sistema con Cdp

ULTIME NOTIZIE

REGIONI

ore 17:23 Festival architettura ecosostenibile Change, al via talk in digitale

ore 11:58 Migranti: sindaco Pozzallo, 'Io vergognarmi? Da assessore Razza parole intimidatorie e volgari'

ha ridotto i livelli di glucosio in circolo, ma soprattutto la leptina, l'ormone che regola la sazietà, l'insulina e il fattore di crescita insulino-simile (Igf1), tutte proteine che favoriscono la proliferazione delle cellule di tumore della mammella - evidenza Nencioni - Le modifiche metaboliche indotte dalla dieta mima-digiuno sono associate a effetti antitumorali positivi, che peraltro vengono mantenuti a lungo nel tempo". "Ciò significa - osserva l'esperto - che questo regime di restrizione dietetica potrebbe essere un'arma in più per combattere il tumore della mammella nelle donne in terapia ormonale, senza il rischio di effetti collaterali seri. Abbiamo infatti osservato che il protocollo non compromette lo stato nutrizionale delle pazienti, se fra un ciclo di dieta e l'altro si prescrive un'alimentazione adeguata per evitare malnutrizione e perdita di peso. Inoltre, se si prevede un regime di attività fisica leggera/moderata fra un ciclo e l'altro, le pazienti mostrano anche un miglioramento della composizione corporea, con riduzione della massa grassa e aumento della massa magra". Sono elementi "che indicano come i cicli di dieta mima-digiuno, sotto controllo dello specialista, possano avere effetti positivi senza pericoli consistenti per la salute delle pazienti, aiutandole a orientarsi nelle terapie complementari per evitare errori e migliorarne i risultati. Si tratta ovviamente di risultati iniziali ma, se saranno confermati, potrebbero aprire la strada a nuovi scenari nell'ambito delle terapie oncologiche integrate, diventando una strategia da abbinare alle consuete cure", conclude Nencioni. Poche settimane fa, ulteriori dati sono arrivati da un lavoro condotto in collaborazione con Longo da un gruppo di centri oncologici olandesi, che hanno pubblicato uno studio clinico su 125 pazienti in cui la dieta mima digiuno aumentava l'efficacia della chemio contro il cancro al seno. "In futuro - suggerisce Longo - sarà importante capire anche che tipo di nutrizione sia più opportuno adottare tra un ciclo di mima-digiuno e l'altro per combattere il cancro".

Photo gallery



ore 11:58 Migranti: sindaco Pozzallo, 'Io vergognarmi? Da assessore Razza parole intimidatorie e volgari' (2)

ore 21:18 Milano: sgomberati tre alloggi in case popolari in quartiere Giambellino

ore 20:54 Migranti: Grimoldi (Lega), 'Lombardia non li può ospitare, si rischiano nuovi focolai Covid'

ore 20:41 Lombardia: Consiglio Regione istituisce il 2 aprile Giornata riconoscenza Alpini

ore 20:41 Lombardia: Consiglio Regione istituisce il 2 aprile Giornata riconoscenza Alpini (2)

ore 20:04 Fiere: Ieg, Beer&Food Attraction dal 21 al 24 febbraio, edizione 'only professional'

ore 19:38 Coronavirus: Regione Lombardia, nuova ordinanza dopo pubblicazione Dpcm

ore 18:18 Coronavirus: in provincia Milano 5 nuovi casi, zero a Como, Lecco e Sondrio

SOSTENIBILITA'

ore 17:54 Tar accoglie istanza cautelare della Fondazione Enasarco sul tema delle elezioni

ore 17:06 Nissan Ariya, un SUV zero emissioni al centro di un ecosistema virtuoso

ore 16:18 Raccolta e riciclo, buone notizie dal mondo della plastica

ore 13:57 Accordo AbbVie-Rse: impresa e ricerca insieme per una ripresa sostenibile e smart

ore 13:38 Beccarello (Confindustria): "Per le imprese carbon reputation è fondamentale"

ore 13:13 Energia, Delfanti (Rse): "Idrogeno possibilità a cui guardare con attenzione"

ore 12:23 Abbvie, efficienza energetica e di sistema

ore 12:20 Delfanti (Rse): "Efficienza energetica per competitività industriale e sostenibilità"

ore 12:18 Energia, è online nuovo numero newsletter Gme

ore 11:08 Parchi per il clima, dal ministero dell'Ambiente 100 milioni

PIU' LETTE

La conferenza stampa del dirigente della DIGOS Marica Scacco in merito all'aggressione di Lo Monaco.

Aggressione Lo Monaco, arrestato pregiudicato catanese

Il video messaggio del Presidente Mattarella per la Pasqua



Noi e i nostri partner utilizziamo, sul nostro sito, tecnologie come i cookie per personalizzare contenuti e annunci, fornire funzionalità per social media e analizzare il nostro traffico. Facendo clic di seguito si acconsente all'utilizzo di questa tecnologia. Puoi cambiare idea e modificare le tue scelte sul consenso in qualsiasi momento ritornando su questo sito.
Privacy Policy



[Mostra tutte le finalità di utilizzo](#)



SALUTE E BENESSERE



Covid, ora regole e programmazione in studi medici famiglia



Coronavirus: salgono contagi, 162 e calano i morti



Malattie neurologiche bimbi, software per diagnosi genetica



0 COMMENTI



STAMPA

DIMENSIONE TESTO

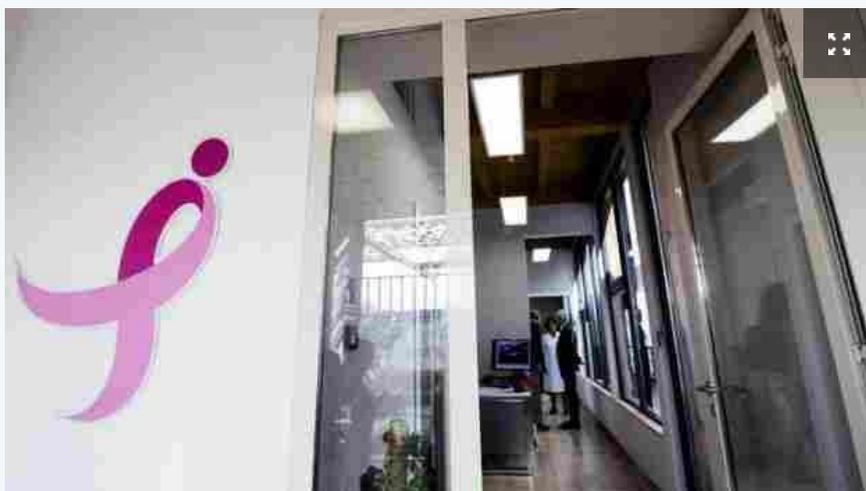


SALUTE E BENESSERE

HOME > SALUTE E BENESSERE > TUMORE AL SENO, SEMI-DIGIUNO VEGETALE PUO' AIUTARE CURE

Tumore al seno, semi-digiuno vegetale può aiutare cure

15 Luglio 2020



© ANSA

La dieta potrebbe avere un ruolo chiave nel trattamento del tumore al seno. La notizia arriva da uno studio internazionale coordinato da [redacted] Milano e dal Policlinico Universitario San Martino di Genova, con il sostegno di [redacted] appena pubblicato sulla rivista Nature, in cui una dieta ipocalorica a base vegetale è stata testata per determinare il suo effetto sulla crescita del tumore in combinazione a terapia ormonale nei topi e nelle pazienti. Le donne in terapia ormonale in Italia sono circa 400 mila, cioè tre su quattro di quelle che ricevono diagnosi di carcinoma mammario.

I dati raccolti su 36 pazienti in due studi clinici condotti all'Ospedale Policlinico San Martino di Genova e all'Istituto Nazionale Tumori di Milano da Filippo De Braud e Claudio Vernieri mostrano che cicli di dieta protratti per una media di circa sei mesi riducono alcuni fattori di crescita che contribuiscono a favorire la



IL GIORNALE DI SICILIA



SCARICA GRATUITAMENTE
LA PRIMA PAGINA

GDS shows

proliferazione cellulare e possono influenzare la crescita tumorale. Tuttavia, i dati sono preliminari e devono essere confermati in studi clinici più ampi. Inoltre sia i cicli di dieta, sia le settimane di intervallo prevedono protocolli precisi e devono avvenire sotto stretto controllo medico. Non è perciò consentito un approccio "fai da te" che aumenterebbe il rischio di malnutrizione, una condizione che nei pazienti oncologici può essere molto pericolosa, minando l'esito delle terapie.

"La dieta che abbiamo sperimentato, valutandone gli effetti clinici per la prima volta in donne con tumore della mammella anche metastatico in terapia ormonale, è un regime alimentare vegano ipocalorico che induce nel corpo gli effetti metabolici del digiunare, e per questo è stata chiamata "mima-digiuno" - spiega Alessio Nencioni, del Dipartimento di Medicina Interna del Policlinico San Martino - Università di Genova, coordinatore dello studio assieme a Valter Longo (Istituto di Oncologia Molecolare) di Milano - Nei topi, la dieta mima digiuno non solo ha rallentato la crescita tumorale, ma ha fatto regredire i tumori anche dopo l'acquisizione di resistenza alle terapie farmacologiche standard - aggiunge Valter Longo, che da 15 anni studia l'effetto del digiuno contro i tumori.

"Le pazienti con tumore della mammella in terapia ormonale hanno seguito i cicli di questa dieta per una media di circa 6 mesi, senza mostrare effetti collaterali consistenti, ma soltanto fastidi lievi e transitori come mal di testa e debolezza" - continua Nencioni - "Alcune di loro assumono la terapia per cicli mensili da quasi due anni senza alcun problema, è perciò un intervento ben tollerato se adeguatamente pianificato. La dieta ipocalorica abbinata alle terapie ormonali ha ridotto i livelli di glucosio in circolo ma soprattutto la leptina, l'ormone che regola la sazietà, l'insulina e il fattore di crescita insulino-simile (IGF1), tutte proteine che favoriscono la proliferazione delle cellule di tumore della mammella. Le modifiche metaboliche indotte dalla dieta mima-digiuno sono associate a effetti antitumorali positivi, che peraltro vengono mantenuti a lungo nel tempo - riprende Nencioni - Ciò significa che questo regime di restrizione dietetica potrebbe essere un'arma in più per combattere il tumore della mammella nelle donne in terapia ormonale, senza il rischio di effetti collaterali seri. Abbiamo infatti osservato che il protocollo non compromette lo stato nutrizionale delle pazienti, se fra un ciclo di dieta e l'altro si prescrive un'alimentazione adeguata per evitare malnutrizione e perdita di peso".

© Riproduzione riservata

COMMENTAPERPRIMOLA
NOTIZIA

COMMENTA CON facebook

I PIÙ LETTI

OGGI



Violento temporale si abbatte su Palermo: paura e allagamenti in mezza città, auto sommerse



Coronavirus, bollettino 14 luglio: risalgono a 15 i nuovi contagi in Sicilia, calano i casi in Italia



Reddito di cittadinanza 2021, tutte le novità: i requisiti e a chi spetta



Naya Rivera, nessun omicidio odroga: l'autopsia svela come è morta l'attrice di Glee



Mascherine al chiuso, stop ai voli, niente assembramenti: i divieti nel dpcm fino al 31 luglio

ISCRIVITI ALLA NEWSLETTER
DEL GIORNALE DI SICILIA.

la tua email

Ho letto l'[informativa sulla tutela della privacy](#) e presto il consenso al trattamento dei miei dati personali inseriti.

ISCRIVITI

ADNKRONOS SALUTE E BENESSERE

Tumori: semi-digiuno a base veg può aiutare cure ormonali seno, studio

1 minuto fa · Aggiungi un commento · Redazione GoSalute · 5 Min. Lettura



Letture: 0

Milano, 15 lug. (Adnkronos Salute) – E' un semi-digiuno a base vegetale studiato in ogni minimo dettaglio, non fai-da-te, ma da adottare sotto stretto controllo medico. E potrebbe essere un alleato delle cure ormonali per le donne con tumore al seno, anche metastatico. Sono le indicazioni che arrivano da uno studio internazionale a guida italiana, che ha valutato per la prima volta gli effetti di cicli ripetuti di una particolare dieta 'mima digiuno' su un gruppo di pazienti. Risultati che si sono guadagnati le pagine della rivista 'Nature'.

Il lavoro, coordinato dal Policlinico universitario San Martino di Genova e [redacted] di oncologia molecolare) di Milano, e sostenuto da Fondazione [redacted] mostra il ruolo chiave dell'alimentazione. La dieta ipocalorica a base vegetale è stata testata per determinare il suo effetto sulla crescita del tumore in combinazione a terapia ormonale nei topi e nelle pazienti. Nel dettaglio, i dati sono stati raccolti su 36 pazienti in 2 studi clinici, condotti a Genova al San Martino e a Milano all'Istituto nazionale tumori da Filippo De Braud e Claudio Vernieri, e mostrano che cicli di dieta protratti per una media di circa 6 mesi riducono alcuni fattori di crescita che contribuiscono a favorire la proliferazione cellulare e possono in uenzare la crescita tumorale.

Un risultato de nito dagli esperti "incoraggiante", perché mostra che anche negli esseri umani, come negli esperimenti condotti in cellule in coltura e in topolini con tumore al seno, questo effetto metabolico potrebbe associarsi a una minore progressione del cancro, a un potenziamento dell'efficacia delle terapie e a un recupero della sensibilità al trattamento nei casi in cui si sia instaurata una resistenza ai farmaci. Tuttavia, puntualizzano gli autori, i dati sono preliminari e devono essere confermati in studi clinici più ampi, con numeri maggiori di pazienti.

Gli esperti tengono a ribadire e precisare che la dieta mima-digiuno "non è una cura anti-cancro fai da te", "non sostituisce mai le terapie prescritte dall'oncologo". Sia i cicli di dieta sia le settimane di intervallo prevedono protocolli precisi e devono

avvenire sotto stretto controllo medico. E nelle settimane di intervallo tra un ciclo e l'altro va osservata un'alimentazione adeguata e un'attività sica leggera.

“Non è consentito un approccio fai-da-te che aumenterebbe il rischio di malnutrizione, una condizione che nei pazienti oncologici può essere molto pericolosa, minando l'esito delle terapie”, ammoniscono gli specialisti. “La dieta che abbiamo sperimentato, valutandone gli effetti clinici per la prima volta in donne con tumore della mammella anche metastatico in terapia ormonale, è un regime alimentare vegano ipocalorico che induce nel corpo gli effetti metabolici del digiunare, e per questo è stata chiamata mima-digiuno”, spiega Alessio Nencioni, del Dipartimento di medicina interna del Policlinico San Martino – università di Genova, coordinatore dello studio assieme a Valter Longo [redacted] di Milano.

Longo è noto proprio perché da 15 anni studia l'effetto del digiuno contro i tumori, e riguardo alla dieta oggetto del nuovo lavoro aggiunge: “Nei topi, la dieta mima digiuno non solo ha rallentato la crescita tumorale, ma ha fatto regredire i tumori anche dopo l'acquisizione di resistenza alle terapie farmacologiche standard”. Le pazienti arruolate nei trial non hanno mostrato effetti collaterali consistenti, “solo fastidi lievi e transitori come mal di testa e debolezza”, continua Nencioni.

Alcune di loro, riferiscono gli autori, assumono la terapia per cicli mensili da quasi 2 anni e l'intervento risulta perciò ben tollerato, se adeguatamente pianificato. “La dieta ipocalorica abbinata alle terapie ormonali ha ridotto i livelli di glucosio in circolo, ma soprattutto la leptina, l'ormone che regola la sazietà, l'insulina e il fattore di crescita insulino-simile (Igf1), tutte proteine che favoriscono la proliferazione delle cellule di tumore della mammella – evidenza Nencioni – Le modi che metaboliche indotte dalla dieta mima-digiuno sono associate a effetti antitumorali positivi, che peraltro vengono mantenuti a lungo nel tempo”.

“Ciò significa – osserva l'esperto – che questo regime di restrizione dietetica potrebbe essere un'arma in più per combattere il tumore della mammella nelle donne in terapia ormonale, senza il rischio di effetti collaterali seri. Abbiamo infatti osservato che il protocollo non compromette lo stato nutrizionale delle pazienti, se fra un ciclo di dieta e l'altro si prescrive un'alimentazione adeguata per evitare malnutrizione e perdita di peso. Inoltre, se si prevede un regime di attività sica leggera/moderata fra un ciclo e l'altro, le pazienti mostrano anche un miglioramento della composizione corporea, con riduzione della massa grassa e aumento della massa magra”.

Sono elementi “che indicano come i cicli di dieta mima-digiuno, sotto controllo dello specialista, possano avere effetti positivi senza pericoli consistenti per la salute delle pazienti, aiutandole a orientarsi nelle terapie complementari per evitare errori e migliorarne i risultati. Si tratta ovviamente di risultati iniziali ma, se saranno confermati, potrebbero aprire la strada a nuovi scenari nell'ambito delle terapie oncologiche integrate, diventando una strategia da abbinare alle consuete cure”, conclude Nencioni.

Poche settimane fa, ulteriori dati sono arrivati da un lavoro condotto in collaborazione con Longo da un gruppo di centri oncologici olandesi, che hanno pubblicato uno studio clinico su 125 pazienti in cui la dieta mima digiuno aumentava l'efficacia della chemio contro il cancro al seno. “In futuro – suggerisce Longo – sarà importante capire anche che tipo di nutrizione sia più opportuno adottare tra un ciclo di mima-digiuno e l'altro per combattere il cancro”.

Articoli Correlati

Tumori: Fda non bandisce protesi seno a rischio

Roma, 3 mag. (AdnKronos Salute) - La Food and Drug Administration (Fda) ha deciso che...

Una dieta a base di dolci per scovare i tumori

Secondo uno studio dello University College of London il glucosio favorirebbe l'individuazione delle cellule tumorali...

ILDUBBIO

mercoledì 15 luglio 2020

POLITICA CRONACA ESTERI CULTURA GIUSTIZIA RUBRICHE SPETTACOLI ILDUBBIO TV

Home Rubriche Salute Opinioni Editoriali Lavoro Ambiente

SALUTE

Adnkronos

15 Jul 2020 17:42 CEST

Tumori: semi-digiuno a base veg può aiutare cure ormonali seno, studio

Su 'Nature' ricerca coordinata da italiani apre strada a terapie integrate, 'ma non è cura fai da te'



Milano, 15lug. (AdnkronosSalute) – E' un semi-digiuno a base vegetale studiato in ogni minimo dettaglio, non fai-da-te, ma da adottare sotto stretto controllo medico. E potrebbe essere un alleato delle cure ormonali per le donne con tumore al seno, anche metastatico. Sono le indicazioni che arrivano da uno studio internazionale a

Share



Sfoggia il giornale di oggi



Come abbonarsi

I più letti

I più condivisi



CARCERE

Allarme Coronavirus, carceri chiuse a operatori e familiari



SALUTE

"Molti casi in Italia perché facciamo molti controlli. Il Coronavirus ha bassa letalità"



SALUTE

Capua: "Emergenza importante, per ridurre il contagio occorre stare il più fermi possibile"

guida italiana, che ha valutato per la prima volta gli effetti di cicli ripetuti di una particolare dieta 'mima digiuno' su un gruppo di pazienti. Risultati che si sono guadagnati le pagine della rivista 'Nature'.

Il lavoro, coordinato dal Policlinico universitario San Martino di Genova e [redacted] di oncologia molecolare) di Milano, e sostenuto da Fondazione [redacted] mostra il ruolo chiave dell'alimentazione. La dieta ipocalorica a base vegetale è stata testata per determinare il suo effetto sulla crescita del tumore in combinazione a terapia ormonale nei topi e nelle pazienti. Nel dettaglio, i dati sono stati raccolti su 36 pazienti in 2 studi clinici, condotti a Genova al San Martino e a Milano all'Istituto nazionale tumori da Filippo De Braud e Claudio Vernieri, e mostrano che cicli di dieta protratti per una media di circa 6 mesi riducono alcuni fattori di crescita che contribuiscono a favorire la proliferazione cellulare e possono influenzare la crescita tumorale.

Un risultato definito dagli esperti "incoraggiante", perché mostra che anche negli esseri umani, come negli esperimenti condotti in cellule in coltura e in topolini con tumore al seno, questo effetto metabolico potrebbe associarsi a una minore progressione del cancro, a un potenziamento dell'efficacia delle terapie e a un recupero della sensibilità al trattamento nei casi in cui si sia instaurata una resistenza ai farmaci. Tuttavia, puntualizzano gli autori, i dati sono preliminari e devono essere confermati in studi clinici più ampi, con numeri maggiori di pazienti. Gli esperti tengono a ribadire e precisare che la dieta mima-digiuno "non è una cura anti-cancro fai da te", "non sostituisce mai le terapie prescritte dall'oncologo". Sia i cicli di dieta sia le settimane di intervallo prevedono protocolli precisi e devono avvenire sotto stretto controllo medico. E nelle settimane di intervallo tra un ciclo e l'altro va osservata un'alimentazione adeguata e un'attività fisica leggera.

"Non è consentito un approccio fai-da-te che aumenterebbe il rischio di malnutrizione, una condizione che nei pazienti oncologici può essere molto pericolosa, minando l'esito delle terapie", ammoniscono gli specialisti. "La dieta che abbiamo sperimentato, valutandone gli effetti clinici per la prima volta in donne con tumore della mammella anche metastatico in terapia ormonale, è un regime alimentare vegano ipocalorico che induce nel corpo gli effetti metabolici del digiunare, e per questo è stata chiamata mima-digiuno", spiega Alessio Nencioni, del Dipartimento di medicina interna del Policlinico San Martino - università di Genova, coordinatore dello studio assieme a Valter Longo [redacted] di Milano.

Longo è noto proprio perché da 15 anni studia l'effetto del digiuno contro i tumori, e riguardo alla dieta oggetto del nuovo lavoro aggiunge: "Nei topi, la dieta mima digiuno non solo ha rallentato la crescita tumorale, ma ha fatto regredire i tumori anche dopo l'acquisizione di resistenza alle terapie farmacologiche standard". Le pazienti arruolate nei trial non hanno mostrato effetti collaterali consistenti, "solo fastidi lievi e transitori come mal di testa e debolezza", continua Nencioni.

Alcune di loro, riferiscono gli autori, assumono la terapia per cicli mensili da quasi 2 anni e l'intervento risulta perciò ben tollerato, se adeguatamente pianificato. "La dieta ipocalorica abbinata alle terapie ormonali ha ridotto i livelli di glucosio in circolo, ma soprattutto la leptina, l'ormone che regola la sazietà, l'insulina e il fattore di crescita insulino-simile (Igf1), tutte proteine che favoriscono la proliferazione delle cellule di tumore della mammella - evidenza Nencioni - Le modifiche metaboliche indotte dalla dieta mima-digiuno sono associate a effetti antitumorali positivi, che peraltro vengono mantenuti a lungo nel tempo".

"Ciò significa - osserva l'esperto - che questo regime di restrizione dietetica potrebbe essere un'arma in più per combattere il tumore della mammella nelle donne in terapia ormonale, senza il rischio di effetti collaterali seri. Abbiamo infatti osservato che il protocollo non compromette lo stato nutrizionale delle pazienti, se fra un ciclo di dieta e l'altro si prescrive un'alimentazione adeguata per evitare malnutrizione e perdita di peso. Inoltre, se si prevede un regime di attività fisica



LA POLEMICA

Gismondo replica a Burioni: «Sono disgustata, io curo le persone, non i pro li social»



GIUSTIZIA

Le bordate di Burioni: "Coronavirus sottovalutato. Avevo ragione io"



SALUTE

Ottimisti contro allarmisti: sul Coronavirus è scontro tra virologi



IL CORSIVO

Essere Roberto Burioni, per il narcisismo non c'è vaccino...



GIUSTIZIA

Don Raale Cutolo è vecchio malato e senza guappi ma è ancora al carcere duro. Chi ha paura di lui?



POLITICA

L'attacco di De Micheli: "Salvini unosciacallo anche sul Coronavirus".



GIUSTIZIA

Fabio Anselmo: «La norma sulle intercettazioni? La tomba del diritto alla difesa»

leggera/moderata fra un ciclo e l'altro, le pazienti mostrano anche un miglioramento della composizione corporea, con riduzione della massa grassa e aumento della massa magra".

Sono elementi "che indicano come i cicli di dieta mima-digiuno, sotto controllo dello specialista, possano avere effetti positivi senza pericoli consistenti per la salute delle pazienti, aiutandole a orientarsi nelle terapie complementari per evitare errori e migliorarne i risultati. Si tratta ovviamente di risultati iniziali ma, se saranno confermati, potrebbero aprire la strada a nuovi scenari nell'ambito delle terapie oncologiche integrate, diventando una strategia da abbinare alle consuete cure", conclude Nencioni.

Poche settimane fa, ulteriori dati sono arrivati da un lavoro condotto in collaborazione con Longo da un gruppo di centri oncologici olandesi, che hanno pubblicato uno studio clinico su 125 pazienti in cui la dieta mima digiuno aumentava l'efficacia della chemio contro il cancro al seno. "In futuro - suggerisce Longo - sarà importante capire anche che tipo di nutrizione sia più opportuno adottare tra un ciclo di mima-digiuno e l'altro per combattere il cancro".



Log in

Mi piace **Condividi** iscriviti per vedere cosa piace ai tuoi amici.

Commenti: 0

Ordina per **Menorecenti**



Aggiungi un commento...

Plug-in Commenti di Facebook

ILDUBBIO

Copyright 2019 © Il Dubbio
Tutti i diritti sono riservati
copyright © 2019 Tutti i diritti riservati |
Edizioni Diritto e Ragione s.r.l. Socio Unico -
P.IVA 02897620213

Direttore Responsabile
Carlo Fusi

Registrato al Tribunale di Bolzano n. 7 del 14
dicembre 2015

Numero iscrizione ROC 26618
ISSN 2499-6009

Ultimo aggiornamento
mercoledì 15 luglio 2020

POLITICA

CRONACA

ESTERI

CULTURA

GIUSTIZIA

RUBRICHE

SPETTACOLI

ILDUBBIO

TV

Chi siamo

Contatti

Pubblicità

Privacy
policy

Abbonamenti

FOLLOW US

Facebook

Twitter



SI ABBASSANO LE DIFESE E SI ALZA
L'INFIAMMAZIONE?

ilFarmacista^{online.it}

Scienza e Farmaci

Home Federazione e Ordini Cronache Governo e Parlamento Regioni e ASL Lavoro e Professioni Scienza e Farmaci Studi e Analisi FOFI



Segui ilFarmacistaOnline



Consiglia Tweet

Scienza e Farmaci

Tumore al seno. Semi-digiuno a base vegetale possibile alleato delle cure ormonali

Publicati oggi sulla rivista *Nature* i risultati di uno studio internazionale, coordinato dal Policlinico Universitario San Martino di Genova, [redacted] di Milano e sostenuto da Fondazione [redacted]. Valutati per la prima volta gli effetti di cicli ripetuti di una dieta a base vegetale ipocalorica in pazienti con tumore al seno, anche metastatico, in trattamento con terapia ormonale. Ma gli esperti mettono in guardia: la dieta "mima-digiuno" non è una cura anti-cancro "fai da te"



15 LUG - La dieta potrebbe avere un ruolo chiave nel trattamento del tumore al seno. La notizia arriva da uno studio internazionale coordinato da [redacted] m Milano ([redacted] di Oncologia Molecolare) e dal Policlinico Universitario San Martino di Genova, con il sostegno di [redacted] appena pubblicato sulla rivista *Nature*, in cui una dieta ipocalorica a base vegetale è stata testata per determinare il suo effetto sulla crescita del tumore in combinazione a terapia ormonale nei topi e nelle pazienti. Le donne in terapia ormonale in Italia sono circa 400 mila, cioè tre su quattro di quelle che ricevono diagnosi di carcinoma mammario.

I dati raccolti su 36 pazienti in due studi clinici condotti all'Ospedale Policlinico San Martino di Genova e all'Istituto Nazionale Tumori di Milano da **Filippo De Braud** e **Claudio Vernieri** mostrano che cicli di dieta protratti per una media di circa sei mesi riducono alcuni fattori di crescita che contribuiscono a favorire la proliferazione cellulare e possono influenzare la crescita tumorale. Un risultato incoraggiante, perché mostra che anche negli esseri umani, come negli esperimenti condotti in cellule in coltura e in topolini con tumore al seno, questo effetto metabolico potrebbe associarsi a una minor progressione del cancro, a un potenziamento dell'efficacia delle terapie e a un recupero della sensibilità al trattamento nei casi in cui si sia instaurata una resistenza ai farmaci. Tuttavia, i dati sono preliminari e devono essere confermati in studi clinici più ampi. Inoltre sia i cicli di dieta, sia le settimane di intervallo prevedono protocolli precisi e devono avvenire sotto stretto controllo medico. Non è perciò consentito un approccio "fai da te" che aumenterebbe il rischio di malnutrizione, una condizione che nei pazienti oncologici può essere molto pericolosa, minando l'esito delle terapie.

"La dieta che abbiamo sperimentato, valutandone gli effetti clinici per la prima volta in donne con tumore della mammella anche metastatico in terapia ormonale, è un regime alimentare vegano ipocalorico che induce nel corpo gli effetti metabolici del digiunare, e per questo è stata chiamata "mima-digiuno" spiega **Alessio Nencioni**, del Dipartimento di Medicina Interna del Policlinico San Martino Università di Genova, coordinatore dello studio assieme a Valter Longo [redacted] di Milano "Nei topi, la dieta mima digiuno non solo ha rallentato la crescita tumorale, ma ha fatto regredire i tumori anche dopo l'acquisizione di resistenza alle terapie farmacologiche standard" aggiunge **Valter Longo**, che da 15 anni studia l'effetto del digiuno contro i tumori.

SI ABBASSANO LE DIFESE E SI ALZA
L'INFIAMMAZIONE?

FAD FOFI Federazione Ordini Farmacisti Italiani



iPiùLetti [ultimi 7 giorni]

- 1 - 8° Monitoraggio Covid. 7 Regioni con Rt sopra 1 e in 11 il trend dei nuovi casi cresce. Attivi oltre 600 focolai. Ma per Ministero-Iss quadro è di "bassa criticità". Ecco il dossier 'segreto'
- 2 - COVID-19. A che punto siamo?
- 3 - Decreto Rilancio. Approvato Odg Mandelli (FI) per inserire nei nuovi Lea anche le condizioni critiche derivanti da Covid
- 4 - Decreto Rilancio. Via libera dall'Assemblea della Camera con voto di fiducia. Il testo passa ora al Senato. Ecco tutte le misure per la sanità
- 5 - Covid. Studio Tor Vergata-La Sapienza: "Nei bambini sintomi più lievi grazie alla glicoproteina lattoferrina, una componente dell'immunità innata"
- 6 - Covid. #Pernontornareindietro, un video

“Le pazienti con tumore della mammella in terapia ormonale hanno seguito i cicli di questa dieta per una media di circa 6 mesi, senza mostrare effetti collaterali consistenti, ma soltanto fastidi lievi e transitori come mal di testa e debolezza – continua Nencioni – alcune di loro assumono la terapia per cicli mensili da quasi due anni senza alcun problema, è perciò un intervento ben tollerato se adeguatamente pianificato. La dieta ipocalorica abbinata alle terapie ormonali ha ridotto i livelli di glucosio in circolo ma soprattutto la leptina, l’ormone che regola la sazietà, l’insulina e il fattore di crescita insulino-simile (IGF1), tutte proteine che favoriscono la proliferazione delle cellule di tumore della mammella. Le modifiche metaboliche indotte dalla dieta mima-digiuno sono associate a effetti antitumorali positivi, che peraltro vengono mantenuti a lungo nel tempo – riprende Nencioni – ciò significa che questo regime di restrizione dietetica potrebbe essere un’arma in più per combattere il tumore della mammella nelle donne in terapia ormonale, senza il rischio di effetti collaterali seri.

Abbiamo infatti osservato che il protocollo non compromette lo stato nutrizionale delle pazienti, se confronto fra un ciclo di dieta e l’altro si prescrive un’alimentazione adeguata per evitare malnutrizione e perdita di peso. Inoltre, se si prevede un regime di attività fisica leggera/moderata fra un ciclo e l’altro, le pazienti mostrano anche un miglioramento della composizione corporea, con una riduzione della massa grassa e un aumento della massa magra. Tutti elementi che indicano come i cicli di dieta ‘mima-digiuno’, sotto controllo dello specialista, possano avere effetti positivi senza pericoli consistenti per la salute delle pazienti, aiutandole a orientarsi nelle terapie complementari per evitare errori e migliorarne i risultati. Si tratta ovviamente – conclude Nencioni – di risultati iniziali ma, se saranno confermati da ulteriori studi clinici con numeri più ampi di pazienti, potrebbero aprire la strada a nuovi scenari nell’ambito delle terapie oncologiche integrate, diventando una strategia da abbinare alle consuete cure”,
 Infatti, poche settimane fa in collaborazione con Longo un gruppo di centri oncologici Olandesi ha pubblicato uno studio clinico su 125 pazienti in cui la dieta mima digiuno aumentava l’efficacia della chemioterapia contro il cancro alla mammella. “In futuro – suggerisce Longo – sarà importante capire anche che tipo di nutrizione sia più opportuno adottare tra un ciclo di mima-digiuno e l’altro per combattere il cancro”.

dai ricercatori dell’Iss per un’estate in sicurezza

7 - Ricette false per acquistare oppioidi. Dietro la truffa “due sorelle” di Velletri. Già a febbraio erano state denunciate da un farmacista di Roma

8 - Speranza in Parlamento: “Con le nostre scelte salvate migliaia di vite, ora non dividiamoci perché non siamo ancora al riparo dal virus”. Misure di prevenzione prorogate al 31 luglio

9 - Bonus Covid. Boccia tenta di spegnere le polemiche: “Governo non ha impugnato nessuna legge”. Ma Regioni chiedono

10 - Cancro del fegato. Il trapianto si conferma la miglior cura. Pubblicati i dati di uno studio multicentrico interamente italiano

15 luglio 2020

© RIPRODUZIONE RISERVATA

Ultimi articoli in Scienza e Farmaci



Diabete tipo 2: l’insufficienza cardiaca è la peggiore comorbidità nei primi 5 anni



Bimbi pretermine: problemi cardiologici persistono fino all’età adulta



Covid. Studio Tor Vergata-La Sapienza: “Nei bambini sintomi più lievi grazie alla glicoproteina lattoferrina, una componente dell’immunità innata”



Vaccino Covid. Probabile autorizzazione speciale Ema entro 2020, ma si tratta su scudo legale in caso di eventi avversi



Lesioni cerebrali: esame del sangue può rivelarne la gravità



Aggregazione proteine in vivo: un nuovo sistema sintetico fa luce sui meccanismi “segreti” delle cellule

ILFarmacistaOnline.it
 Quotidiano della Federazione degli Ordini dei Farmacisti Italiani: www.fofi.it

Direttore responsabile
 Andrea Mandelli

Editore
 Edizioni Health Communication srl
[contatti](mailto:contatti@healthcommunication.it)
 P.I. 08842011002
 Riproduzione riservata.



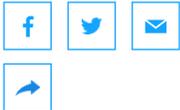
Copyright 2010 © Health Communication Srl. Tutti i diritti sono riservati | P.I. 08842011002 | iscritta al ROC n. 14025 | Per la Uffici Commerciali Health Communication Srl

87062

069337



Condividi:



HOME / ADNKRONOS

Tumori: semi-di giuno a base veg può aiutare cure ormonali seno, studio



15 luglio 2020

a a

Milano, 15 luglio. (Adnkronos Salute) - E' un semi-di giuno a base vegetale studiato in ogni minimo dettaglio, non fai-da-te, ma da adottare sotto stretto controllo medico. E potrebbe essere un alleato delle cure ormonali per le donne con tumore al seno, anche metastatico. Sono le indicazioni che arrivano da uno studio internazionale a guida italiana, che ha valutato per la prima volta gli effetti di cicli ripetuti di una particolare dieta 'mima di giuno' su un gruppo di pazienti. Risultati che si sono guadagnati le pagine della rivista 'Nature'.

INCREDBILE MA VERO



Stato di emergenza e le elezioni elettorali L'Italia va a rotoli ma pensano ai seggi

AL PROCESSO



Cerciello Reaga, spunta l'audio choc della tragedia e il suocero crolla

Il lavoro, coordinato dal Policlinico universitario San Martino di Genova e [redacted] di oncologia molecolare) di Milano, e sostenuto da Fondazione [redacted] mostra il ruolo chiave dell'alimentazione. La dieta ipocalorica a base vegetale è stata testata per determinare il suo effetto sulla crescita del tumore in combinazione a terapia ormonale nei topi e nelle pazienti. Nel dettaglio, i dati sono stati raccolti su 36 pazienti in 2 studi clinici, condotti a Genova al San Martino e a Milano all'Istituto nazionale tumori da Filippo De Braud e Claudio Vernieri, e mostrano che cicli di dieta protratti per una media di circa 6 mesi riducono alcuni fattori di crescita che contribuiscono a favorire la proliferazione cellulare e possono in uenzare la crescita tumorale.

Un risultato de nito da [redacted] esperti "incora ggjante", perché mostra che anche ne [redacted] esseri umani, come ne [redacted] esperimenti condotti in cellule in coltura e in topolini con tumore al seno, questo e etto metabolico potrebbe associarsi a una minore progressione del cancro, a un potenziamento delle caccia delle terapie e a un recupero della sensibilità al trattamento nei casi in cui si sia instaurata una resistenza ai farmaci. Tuttavia, puntualizzano [redacted] autori, i dati sono preliminari e devono essere confermati in studi clinici più ampi, con numeri maggiori di pazienti.

Gli esperti tengono a ribadire e precisare che la dieta mima-di-juno "non è una cura anti-cancro fai da te", "non sostituisce mai le terapie prescritte dall'oncologo". Sia i cicli di dieta sia le settimane di intervallo prevedono protocolli precisi e devono avvenire sotto stretto controllo medico. E nelle settimane di intervallo tra un ciclo e l'altro va osservata un'alimentazione adeguata e un'attività fisica leggera.

"Non è consentito un approccio fai-da-te che aumenterebbe il rischio di malnutrizione, una condizione che nei pazienti oncologici può essere molto pericolosa, minando l'esito delle terapie", ammoniscono [redacted] specialisti. "La dieta che abbiamo sperimentato, valutandone [redacted] etti clinici per la prima volta in donne con tumore della mammella anche metastatico in terapia ormonale, è un regime alimentare vegano ipocalorico che induce nel corpo [redacted] etti metabolici del digiunare, e per questo è stata chiamata mima-di-juno", spiega Alessio Nencioni, del Dipartimento di medicina interna del Policlinico San Martino - università di Genova, coordinatore dello studio assieme a Valter Longo [redacted] di Milano.

ORRORE

Rantoli e disperazione: Cerciello Rega nell'audio choc ai soccorsi

TERRORISMO

Giorgia Meloni: 24 anni per Ousseynou? In cella no all'ultimo giorno

In evidenza



Longo è noto proprio perché da 15 anni studia l'effetto del digiuno contro i tumori, e riguardo alla dieta oggetto del nuovo lavoro a giugno: "Nei topi, la dieta mima-digiuno non solo ha rallentato la crescita tumorale, ma ha fatto regressire i tumori anche dopo l'acquisizione di resistenza alle terapie farmacologiche standard". Le pazienti arruolate nei trial non hanno mostrato effetti collaterali consistenti, "solo fastidi lievi e transitori come mal di testa e debolezza", continua Nencioni.

Alcune di loro, riferiscono gli autori, assumono la terapia per cicli mensili da quasi 2 anni e l'intervento risulta perciò ben tollerato, se adeguatamente pianificato. "La dieta ipocalorica abbinata alle terapie ormonali ha ridotto i livelli di glucosio in circolo, ma soprattutto la leptina, l'ormone che regola la sazietà, l'insulina e il fattore di crescita insulino-simile (Igf1), tutte proteine che favoriscono la proliferazione delle cellule di tumore della mammella - evidenzia Nencioni - Le modi che metaboliche indotte dalla dieta mima-digiuno sono associate a effetti antitumorali positivi, che peraltro vengono mantenuti a lungo nel tempo".

"Ciò significa - osserva l'esperto - che questo regime di restrizione dietetica potrebbe essere un'arma in più per combattere il tumore della mammella nelle donne in terapia ormonale, senza il rischio di effetti collaterali seri. Abbiamo infatti osservato che il protocollo non compromette lo stato nutrizionale delle pazienti, se fra un ciclo di dieta e l'altro si prescrive un'alimentazione adeguata per evitare malnutrizione e perdita di peso. Inoltre, se si prevede un regime di attività fisica leggera/moderata fra un ciclo e l'altro, le pazienti mostrano anche un miglioramento della composizione corporea, con riduzione della massa grassa e aumento della massa magra".

Sono elementi "che indicano come i cicli di dieta mima-digiuno, sotto controllo dello specialista, possano avere effetti positivi senza pericoli consistenti per la salute delle pazienti, aiutandole a orientarsi nelle terapie complementari per evitare errori e migliorarne i risultati. Si tratta ovviamente di risultati iniziali ma, se saranno confermati, potrebbero aprire la strada a nuovi scenari nell'ambito delle terapie oncologiche integrate, diventando una strategia da abbinare alle consuete cure", conclude Nencioni.

Poche settimane fa, ulteriori dati sono arrivati da un lavoro condotto in collaborazione con Lon o da un gruppo di centri oncologici olandesi, che hanno pubblicato uno studio clinico su 125 pazienti in cui la dieta mima di iuno aumentava l'efficacia della chemio contro il cancro al seno. "In futuro - suggerisce Lon o - sarà importante capire anche che tipo di nutrizione sia più opportuno adottare tra un ciclo di mima-di-juno e l'altro per combattere il cancro".

Dai blog

ILTEMPO.it

Qui Lazio

Lazio, chi lascia la dieta vecchia per la nuova....



Luigi Salomone

ILTEMPO.it

Controtempo

Anna dei record, chi è la teen rapper di Bando che ha messo in la le popstar



Carlo Antini

ILTEMPO.it

Qui Lazio

Lazio sparita e il posto in Champions non è più sicuro



Luigi Salomone



Al fine di migliorare il funzionamento del sito, e di presentare le notizie più rilevanti e la pubblicità selettiva, raccogliamo informazioni di natura tecnica e non personale su di lei, anche mediante l'utilizzo di strumenti forniti da nostri partner. Può consultare il relativo procedimento nell' [Informativa sull'utilizzo dei dati personali](#). La descrizione dettagliata delle tecnologie da noi utilizzate è a sua disposizione nell' [informativa sull' utilizzo dei file cookies e Login Automatico](#).

Cliccando sul pulsante "Accettare e chiudere", lei dà il pieno consenso all'utilizzo dei propri dati personali agli scopi sopraindicati.

ACCETTARE E CHIUDERE

Può ritirare il consenso esercitando la modalità indicata nell' [Informativa sull'utilizzo dei dati personali](#).

Sputnik Italia Tutte le edizioni

Log in Registrazione



01:14 16 LUGLIO 2020

HOME

ITALIA

MONDO

POLITICA

ECONOMIA

VIRALE

OPINIONI

INTERVISTE

MULTIMEDIA



RICERCA

Covid-19 Contagiati: 13332015 Guariti: 7411112 Deceduti: 578809

JHU CSSE



Tumore al seno: dieta vegana può aiutare cure

© Foto : Pixabay

SCIENZA E TECH 22:43 15.07.2020 [URL abbreviato](#)

0 0 0 0

Seguici su

Questo è quanto emerge da uno studio pubblicato su 'Nature', che ha analizzato gli effetti di una dieta ipocalorica a base vegetale testata per determinare il suo effetto sul tumore in combinazione alla terapia ormonale.

Lo studio internazionale è stato coordinato _____ di oncologia molecolare) di Milano e dal Policlinico Universitario San Martino di Genova, con il sostegno di _____ ed è frutto dell'osservazione **sia di pazienti sia di topi** affetti da laboratorio.

NOTIZIE

LE ULTIME

LE PIÙ LETTE

15/07 23:54 Hackerati gli account Twitter di Bill Gates, Elon Musk, Kanye West e politici americani

15/07 23:18 Pollo succoso e gustoso come non mai grazie all'aggiunta di 2 insoliti ingredienti

15/07 22:58 Perché bisognerebbe ridurre il consumo di tonno in scatola

15/07 22:43 Tumore al seno: dieta vegana può aiutare cure

I dati raccolti su 36 pazienti in due studi clinici condotti all'Ospedale Policlinico San Martino di Genova e all'Istituto Nazionale Tumori di Milano da Filippo De Braud e Claudio Vernieri mostrano che cicli di [dieta vegana](#) protratti per circa sei mesi riducono alcuni fattori che favoriscono la proliferazione cellulare e possono influenzare la crescita tumorale.

Tuttavia, i dati devono essere confermati in studi clinici più ampi. Inoltre tali cicli di dieta prevedono protocolli precisi e devono avvenire sotto stretto controllo medico. Il rischio da scongiurare è quello di malnutrizione, che può avere un effetto pericoloso sui pazienti oncologici e mettere a repentaglio le loro terapie.

"La dieta che abbiamo sperimentato, valutandone gli effetti clinici per la prima volta in donne con tumore della mammella anche metastatico in terapia ormonale, è un regime alimentare vegano ipocalorico che induce nel corpo gli effetti metabolici del digiunare, e per questo è stata chiamata 'mima-digiuno', spiega Alessio Nencioni, del Dipartimento di Medicina Interna del Policlinico San Martino di Genova, coordinatore dello studio assieme a Valter Longo

Nei topi la dieta non solo ha rallentato la crescita del tumore ma lo ha fatto anche diminuire.

"Questo regime di restrizione dietetica potrebbe essere un'arma in più per combattere il tumore della mammella nelle donne in terapia ormonale, senza il rischio di effetti collaterali seri. Abbiamo infatti osservato che il protocollo non compromette lo stato nutrizionale delle pazienti, se fra un ciclo di dieta e l'altro si prescrive un'alimentazione adeguata per evitare malnutrizione e perdita di peso", ha affermato sempre Nencioni.



15/07 22:28 Coronavirus, ISS: bambini 1,8% dei casi in Italia

[Tutte le notizie](#)

SCELTI PER VOI



T-Roc da 199€/mese TAN 5,99% TAEG 7,21% con servizi inclusi

Volkswagen



La donna russa con le gambe più lunghe del mondo

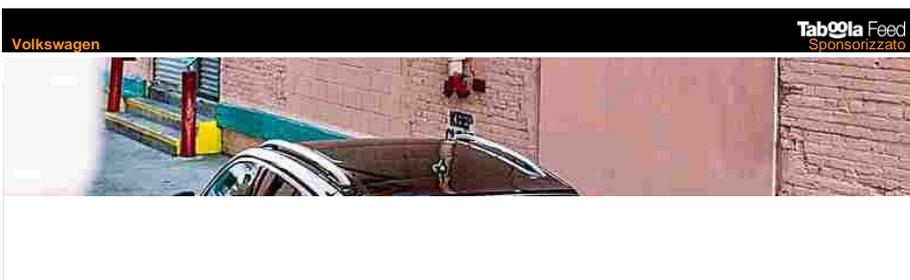


Gamma 500X con zero anticipo, zero rate fino al 2021!

Fiat

da Taboola

Ti potrebbero interessare



MULTIMEDIA

FOTO VIGNETTE INFOGRAFICA





site search by freefind

- HOME
- ARCHIVIONOTIZIE
- NEWSLETTER
- GUIDE SALUTE
- CALCOLO DEL PESO IDEALE

TUMORI: SEMI-DIGIUNO A BASE VEG PUÒ AIUTARE CURE ORMONALI SENO, STUDIO

[Share 0](#)
[Like 0](#)
[Tweet](#)
[Share](#)
[Condividi](#)
[Like 15K](#)
[diventa fan](#)

Milano, 15 lug. (Adnkronos Salute) 17:42



E' un semi-digiuno a base vegetale studiato in ogni minimo dettaglio, non fai-da-te, ma da adottare sotto stretto controllo medico.

E potrebbe essere un alleato delle cure ormonali per le donne con tumore al seno, anche metastatico.

Sono le indicazioni che arrivano da uno studio internazionale a guida italiana, che ha valutato per la prima volta gli effetti di cicli ripetuti di una particolare dieta 'mima digiuno' su un gruppo di pazienti.

Risultati che si sono guadagnati le pagine della rivista 'Nature'. Il lavoro, coordinato dal Policlinico universitario San Martino di Genova e (di oncologia molecolare) di Milano, e sostenuto da Fondazione mostra il ruolo chiave dell'alimentazione.

La dieta ipocalorica a base vegetale è stata testata per determinare il suo effetto sulla crescita del tumore in combinazione a terapia ormonale nei topi e nelle pazienti.

Nel dettaglio, i dati sono stati raccolti su 36 pazienti in 2 studi clinici, condotti a Genova al San Martino e a Milano all'Istituto nazionale tumori da Filippo De Braud e Claudio Vernieri, e mostrano che cicli di dieta protratti per una media di circa 6 mesi riducono alcuni fattori di crescita che contribuiscono a favorire la proliferazione cellulare e possono influenzare la crescita tumorale.

Un risultato definito dagli esperti "incoraggiante", perché mostra che anche negli esseri umani, come negli esperimenti condotti in cellule in coltura e in topolini con tumore al seno, questo effetto metabolico potrebbe associarsi a una minore progressione del cancro, a un potenziamento dell'efficacia delle terapie e a un recupero della sensibilità al trattamento nei casi in cui si sia instaurata una resistenza ai farmaci.

ISCRIVITI ALLA NEWSLETTER

[Informativa privacy](#) [ISCRIVITI](#)

ALIMENTAZIONE

- La dieta mediterranea
- La dieta dimagrante
- Il colesterolo
- Cibi per la dieta
- Dieta alimentare

VIERESPIRATORIE

- Il raffreddore
- La tosse
- Mal di gola
- L'influenza

ALLERGIE

- Raffreddore allergico
- Asma bronchiale
- Congiuntivite allergica
- Allergie alimentari

CARDIOLOGIA

- Infarto
- Iipertensione
- Trombosi
- Tachicardia

DERMATOLOGIA

- Micosi
- Herpes
- Psoriasi
- Verruche

PSICOLOGIA

- Lo psicologo
- Psicologia nella storia dei popoli
- Introduzione alla psicologia
- Intervista al Dott. Freud

EMATOLOGIA

- Anemia
- Il mieloma

Tuttavia, puntualizzano gli autori, i dati sono preliminari e devono essere confermati in studi clinici più ampi, con numeri maggiori di pazienti. Gli esperti tengono a ribadire e precisare che la dieta mima-digiuno "non è una cura anti-cancro fai da te", "non sostituisce mai le terapie prescritte dall'oncologo".

Sia i cicli di dieta sia le settimane di intervallo prevedono protocolli precisi e devono avvenire sotto stretto controllo medico.

E nelle settimane di intervallo tra un ciclo e l'altro va osservata un'alimentazione adeguata e un'attività fisica leggera.

"Non è consentito un approccio fai-da-te che aumenterebbe il rischio di malnutrizione, una condizione che nei pazienti oncologici può essere molto pericolosa, minando l'esito delle terapie", ammoniscono gli specialisti.

"La dieta che abbiamo sperimentato, valutandone gli effetti clinici per la prima volta in donne con tumore della mammella anche metastatico in terapia ormonale, è un regime alimentare vegano ipocalorico che induce nel corpo gli effetti metabolici del digiunare, e per questo è stata chiamata mima-digiuno", spiega Alessio Nencioni, del Dipartimento di medicina interna del Policlinico San Martino - università di Genova, coordinatore dello studio assieme a Valter Longo di Milano. Longo è noto proprio perché da 15 anni studia l'effetto del digiuno contro i tumori, e riguardo alla dieta oggetto del nuovo lavoro aggiunge: "Nei topi, la dieta mima digiuno non solo ha rallentato la crescita tumorale, ma ha fatto regredire i tumori anche dopo l'acquisizione di resistenza alle terapie farmacologiche standard".

Le pazienti arruolate nei trial non hanno mostrato effetti collaterali consistenti, "solo fastidi lievi e transitori come mal di testa e debolezza", continua Nencioni. Alcune di loro, riferiscono gli autori, assumono la terapia per cicli mensili da quasi 2 anni e l'intervento risulta perciò ben tollerato, se adeguatamente pianificato.

"La dieta ipocalorica abbinata alle terapie ormonali ha ridotto i livelli di glucosio in circolo, ma soprattutto la leptina, l'ormone che regola la sazietà, l'insulina e il fattore di crescita insulino-simile (Igf1), tutte proteine che favoriscono la proliferazione delle cellule di tumore della mammella - evidenzia Nencioni - Le modifiche metaboliche indotte dalla dieta mima-digiuno sono associate a effetti antitumorali positivi, che peraltro vengono mantenuti a lungo nel tempo". "Ciò significa - osserva l'esperto - che questo regime di restrizione dietetica potrebbe essere un'arma in più per combattere il tumore della mammella nelle donne in terapia ormonale, senza il rischio di effetti collaterali seri.

Abbiamo infatti osservato che il protocollo non compromette lo stato

Leucemia Il linfoma

GASTROENTEROLOGIA

Gastrite Ulcera
Esofagite La colite

GINECOLOGIA

Malformazioni uterine Fibromi uterini
Cistiti ovariche Cistiti ovariche
Utero retroverso

MALATTIE INFETTIVE

AIDS Meningite

UROLOGIA

Cistite Ipertrafia prostatica
Prostata Incontinenza urinaria
Prostatite Calcolosi urinaria

OCULISTICA

Miopia Cataratta
Congiuntivite Distacco di retina

ODONTOIATRIA

Carie dentaria Gengivite e parodontite
Placca batterica Implantologia
Tartaro

ORTOPEDIA

Fratture ossee Distorsione caviglia
Osteoporosi Scoliosi

NEFROLOGIA

Insufficienza renale Cisti renali

PEDIATRIA

Orecchioni Varicella
Pertosse

PSICHIATRIA

Ansia Attacchi di panico
Depressione

REUMATOLOGIA

Artrosi Osteoporosi

CHIRURGIAPLASTICA

Addominoplastica Blefaroplastica
Il Botulino La liposuzione
La rinoplastica Il trapianto dei capelli

NOTIZIARI

nutrizionale delle pazienti, se fra un ciclo di dieta e l'altro si prescrive un'alimentazione adeguata per evitare malnutrizione e perdita di peso.

Inoltre, se si prevede un regime di attività fisica leggera/moderata fra un ciclo e l'altro, le pazienti mostrano anche un miglioramento della composizione corporea, con riduzione della massa grassa e aumento della massa magra".

Sono elementi "che indicano come i cicli di dieta mima-digiuno, sotto controllo dello specialista, possano avere effetti positivi senza pericoli consistenti per la salute delle pazienti, aiutandole a orientarsi nelle terapie complementari per evitare errori e migliorarne i risultati.

Si tratta ovviamente di risultati iniziali ma, se saranno confermati, potrebbero aprire la strada a nuovi scenari nell'ambito delle terapie oncologiche integrate, diventando una strategia da abbinare alle consuete cure", conclude Nencioni.

Poche settimane fa, ulteriori dati sono arrivati da un lavoro condotto in collaborazione con Longo da un gruppo di centri oncologici olandesi, che hanno pubblicato uno studio clinico su 125 pazienti in cui la dieta mima digiuno aumentava l'efficacia della chemio contro il cancro al seno.

"In futuro - suggerisce Longo - sarà importante capire anche che tipo di nutrizione sia più opportuno adottare tra un ciclo di mima-digiuno e l'altro per combattere il cancro".

 Like 0  Tweet  Share  Condividi



Contatti | Archivio | Termini e condizioni | © Copyright 2013 lasaluteinpillole.it - supplemento alla rivista www.studiocataldi.it

www.studiocataldi.com

Utilizzando questo sito accetti che noi e i nostri partner possano utilizzare cookies anche per migliorare contenuti e pubblicità. [Ho capito](#)

Questo sito utilizza cookie di profilazione propri o di terzi, per inviare messaggi pubblicitari mirati. Se vuoi saperne di più o negare il consenso a tutti o ad alcuni cookie clicca [INFORMATIVA](#). Se si prosegue alla navigazione di questo sito si dà il consenso automatico all'uso dei cookie

ACCONSENTI

Home | Cronaca | Politica | Economia | Sport | Spettacoli | Tech | Gallery | Altre sezioni



Coronavirus Lazio, 20 nuovi casi: la met...



Occhi rossi e gon , a ogni congiuntivit...



Medici famiglia, boom certi cati per ca...



Scegli di restare aggiornato sempre e dovunque!

sei in » Salute

SALUTE

Tumori: semi-digiuno a base veg può aiutare cure ormonali seno, studio

15/07/2020 - 18:00

Su 'Nature' ricerca coordinata da italiani apre strada a terapie integrate, 'ma non è cura fai da te'



A A A

Milano, 15 lug. (Adnkronos Salute) - E' un semi-digiuno a base vegetale studiato in ogni minimo dettaglio, non fai-da-te, ma da adottare sotto stretto controllo medico. E potrebbe essere un alleato delle cure ormonali per le donne con tumore al seno, anche metastatico. Sono le indicazioni che arrivano da uno studio internazionale a guida italiana, che ha valutato per la prima volta gli effetti di cicli ripetuti di una particolare dieta 'mima digiuno' su un gruppo di pazienti. Risultati che si sono guadagnati le pagine della rivista 'Nature'.

IL GIORNALE DI OGGI



Sfoglia

Abbonati

ARCHIVIO STORICO DIGITALE LA SICILIA

I TITOLI del GIORNO

I VIDEO



Catania, ecco come sarà la Cittadella giudiziaria al viale Africa

Il lavoro, coordinato dal Policlinico universitario San Martino di Genova e [redacted] di oncologia molecolare) di Milano, e sostenuto da Fondazione [redacted] mostra il ruolo chiave dell'alimentazione. La dieta ipocalorica a base vegetale è stata testata per determinare il suo effetto sulla crescita del tumore in combinazione a terapia ormonale nei topi e nelle pazienti. Nel dettaglio, i dati sono stati raccolti su 36 pazienti in 2 studi clinici, condotti a Genova al San Martino e a Milano all'Istituto nazionale tumori da Filippo De Braud e Claudio Vernieri, e mostrano che cicli di dieta protratti per una media di circa 6 mesi riducono alcuni fattori di crescita che contribuiscono a favorire la proliferazione cellulare e possono inibire la crescita tumorale.

Un risultato derivato dagli esperti "incoraggiante", perché mostra che anche negli esseri umani, come negli esperimenti condotti in cellule in coltura e in topolini con tumore al seno, questo effetto metabolico potrebbe associarsi a una minore progressione del cancro, a un potenziamento dell'efficacia delle terapie e a un recupero della sensibilità al trattamento nei casi in cui si sia instaurata una resistenza ai farmaci. Tuttavia, puntualizzano gli autori, i dati sono preliminari e devono essere confermati in studi clinici più ampi, con numeri maggiori di pazienti.

Gli esperti tengono a ribadire e precisare che la dieta mima-digiuno "non è una cura anti-cancro fai da te", "non sostituisce mai le terapie prescritte dall'oncologo". Sia i cicli di dieta sia le settimane di intervallo prevedono protocolli precisi e devono avvenire sotto stretto controllo medico. E nelle settimane di intervallo tra un ciclo e l'altro va osservata un'alimentazione adeguata e un'attività fisica leggera.

"Non è consentito un approccio fai-da-te che aumenterebbe il rischio di malnutrizione, una condizione che nei pazienti oncologici può essere molto pericolosa, minando l'esito delle terapie", ammoniscono gli specialisti. "La dieta che abbiamo sperimentato, valutandone gli effetti clinici per la prima volta in donne con tumore della mammella anche metastatico in terapia ormonale, è un regime alimentare vegano ipocalorico che induce nel corpo gli effetti metabolici del digiunare, e per questo è stata chiamata mima-digiuno", spiega Alessio Nencioni, del Dipartimento di medicina interna del Policlinico San Martino - università di Genova, coordinatore dello studio assieme a Valter Longo del [redacted] di Milano.

Longo è noto proprio perché da 15 anni studia l'effetto del digiuno contro i tumori, e riguardo alla dieta oggetto del nuovo lavoro aggiunge: "Nei topi, la dieta mima digiuno non solo ha rallentato la crescita tumorale, ma ha fatto regredire i tumori anche dopo l'acquisizione di resistenza alle terapie farmacologiche standard". Le pazienti arruolate nei trial non hanno mostrato effetti collaterali consistenti, "solo fastidi lievi e transitori come mal di testa e debolezza", continua Nencioni.

Alcune di loro, riferiscono gli autori, assumono la terapia per cicli mensili da quasi 2 anni e l'intervento risulta perciò ben tollerato, se adeguatamente pianificato. "La dieta ipocalorica abbinata alle terapie ormonali ha ridotto i livelli di glucosio in circolo, ma soprattutto la leptina, l'ormone che regola la sazietà, l'insulina e il fattore di crescita insulino-simile (Igf1), tutte proteine che favoriscono la proliferazione delle cellule di tumore della mammella - evidenzia Nencioni - Le modi che metaboliche indotte dalla



I PRESS NEWS



NOVITÀ SIBEG
Nuova Fanta: succo 100% "limone di Siracusa IGP"



INGEGNERI CATANIA
«Protagonisti per una Smart city ed economia sostenibile»



INGEGNERI CATANIA
Superbonus: «Opportunità di rilancio, ma...»

LODICO A LA SICILIA

34988 18870



Vaccarizzo (CT), Via Vitalba. Manutenzione di nessun genere



VivereGiovani.it



Personaggi
Salvo Coniglione: «"Samuel Stern" una novità per i fumetti italiani»



Style
A Calascibetta l'arte parla di ambiente ed eco sostenibilità



MUSIC
Etta Scollo: «Canto il cammino perenne di Maria»

Sicilian s

dieta mima-digiuno sono associate a effetti antitumorali positivi, che peraltro vengono mantenuti a lungo nel tempo".

"Ciò significa - osserva l'esperto - che questo regime di restrizione dietetica potrebbe essere un'arma in più per combattere il tumore della mammella nelle donne in terapia ormonale, senza il rischio di effetti collaterali seri. Abbiamo infatti osservato che il protocollo non compromette lo stato nutrizionale delle pazienti, se fra un ciclo di dieta e l'altro si prescrive un'alimentazione adeguata per evitare malnutrizione e perdita di peso. Inoltre, se si prevede un regime di attività fisica leggera/moderata fra un ciclo e l'altro, le pazienti mostrano anche un miglioramento della composizione corporea, con riduzione della massa grassa e aumento della massa magra".

Sono elementi "che indicano come i cicli di dieta mima-digiuno, sotto controllo dello specialista, possano avere effetti positivi senza pericoli consistenti per la salute delle pazienti, aiutandole a orientarsi nelle terapie complementari per evitare errori e migliorarne i risultati. Si tratta ovviamente di risultati iniziali ma, se saranno confermati, potrebbero aprire la strada a nuovi scenari nell'ambito delle terapie oncologiche integrate, diventando una strategia da abbinare alle consuete cure", conclude Nencioni.

Poche settimane fa, ulteriori dati sono arrivati da un lavoro condotto in collaborazione con Longo da un gruppo di centri oncologici olandesi, che hanno pubblicato uno studio clinico su 125 pazienti in cui la dieta mima digiuno aumentava l'efficacia della chemio contro il cancro al seno. "In futuro - suggerisce Longo - sarà importante capire anche che tipo di nutrizione sia più opportuno adottare tra un ciclo di mima-digiuno e l'altro per combattere il cancro".

COPYRIGHT LASICILIA.IT © RIPRODUZIONE RISERVATA

VUOI LASCIARE UN COMMENTO ?

Testo

Caratteri rimanenti: 1000

INVIA



Aids, dalla ricerca terapie combinate più semplici e attente a qualità vita



Coronavirus: Oms e Unicef, allarmante calo vaccini per stop a servizi



Agata Alonzo, nostra signora del calciomercato che pensa a diventare mamma

GOSSIP



Sharon Fonseca piange di gioia quando scopre con Gianluca Vacchi il sesso del nascituro

Qua la zampa



Se le formiche rubano la posta

EVENTI



Cerca

f t o

Libero
Quotidiano.it

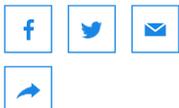
#ToTheSporche

#AddioConte?

#Coronavirus

#Europa

Condividi:



HOME / ADNKRONOS

Tumori: semi-digiuno a base veg può aiutare cure ormonali seno, studio

15 luglio 2020

a a

Milano, 15 luglio. (Adnkronos Salute) - E' un semi-digiuno a base vegetale studiato in ogni minimo dettaglio, non fai-da-te, ma da adottare sotto stretto controllo medico. E potrebbe essere un alleato delle cure ormonali per le donne con tumore al seno, anche metastatico. Sono le indicazioni che arrivano da uno studio internazionale a guida italiana, che ha valutato per la prima volta gli effetti di cicli ripetuti di una particolare dieta 'mima di digiuno' su un gruppo di pazienti. Risultati che si sono pubblicati nelle pagine della rivista 'Nature'.

Il lavoro, coordinato dal Policlinico universitario San Martino di Genova e [redacted] di oncologia molecolare) di Milano, e sostenuto da Fondazione [redacted] mostra il ruolo chiave dell'alimentazione. La dieta ipocalorica a base vegetale è stata testata per determinare il suo effetto sulla crescita del tumore in combinazione a terapia ormonale nei topi e nelle pazienti. Nel dettaglio, i dati sono stati raccolti su 36 pazienti in 2 studi clinici, condotti a Genova al San Martino e a Milano all'Istituto nazionale tumori da Filippo De Braud e Claudio Vernieri, e mostrano che cicli di dieta protratti per una media di circa 6 mesi riducono alcuni fattori di crescita che contribuiscono a favorire la proliferazione cellulare e possono inibire la crescita tumorale.

PEGGIO DI COSI



"Scia gurata, ma siamo matti?". La Azzolina propone e Salvini la asfalta: l'ultima idea strampalata della ministra

DIETROFRONT



Il M5s ci è o ci fa? Sfuma la revoca ai Benetton e loro accolgono Conte in Aula così: che uffa barbina | Video

Un risultato de nito da gli esperti "incora ggjante", perché mostra che anche ne gli esseri umani, come ne gli esperimenti condotti in cellule in coltura e in topolini con tumore al seno, questo e etto metabolico potrebbe associarsi a una minore progressione del cancro, a un potenziamento delle caccia delle terapie e a un recupero della sensibilità al trattamento nei casi in cui si sia instaurata una resistenza ai farmaci. Tuttavia, puntualizzano gli autori, i dati sono preliminari e devono essere confermati in studi clinici più ampi, con numeri ma ggiori di pazienti.

Gli esperti tengono a ribadire e precisare che la dieta mima-di-giuno "non è una cura anti-cancro fai da te", "non sostituisce mai le terapie prescritte dall'oncologo". Sia i cicli di dieta sia le settimane di intervallo prevedono protocolli precisi e devono avvenire sotto stretto controllo medico. E nelle settimane di intervallo tra un ciclo e l'altro va osservata un'alimentazione adeguata e un'attività sica le ggira.

"Non è consentito un approccio fai-da-te che aumenterebbe il rischio di malnutrizione, una condizione che nei pazienti oncologici può essere molto pericolosa, minando l'esito delle terapie", ammoniscono gli specialisti. "La dieta che abbiamo sperimentato, valutandone gli effetti clinici per la prima volta in donne con tumore della mammella anche metastatico in terapia ormonale, è un regime alimentare veramente ipocalorico che induce nel corpo gli effetti metabolici del digiunare, e per questo è stata chiamata mima-di-giuno", spiega Alessio Nencioni, del Dipartimento di medicina interna del Policlinico San Martino - università di Genova, coordinatore dello studio assieme a Valter Longo di Milano.

INFILTRAZIONE COSCHE

Se fai benzina in queste stazioni di servizio dai i soldi alla ma a: Italia choc

TENTAVA LA FUGA

Un arresto clamoroso: ecco chi c'è dietro l'arrivo in Italia dei bengalesi contagiati

In evidenza



"Mai visto nulla del genere". Strepitoso: Fabio Fazio prende l'aereo? Questa hostess lo demolisce in pubblico

ude in un fra es con una tufa cinese? La morte cante di un pensionato

il tempo si è fermato, la foto ca di Barbara D'Urso: fate one alle gambe nude... | Guarda

ume? Solamente un sottilissimo elen Rodriguez, foto vietata ai di cuore | Guarda

Longo è noto proprio perché da 15 anni studia l'effetto del digiuno contro i tumori, e riguardo alla dieta oggetto del nuovo lavoro aggiunge: "Nei topi, la dieta mima-digiuno non solo ha rallentato la crescita tumorale, ma ha fatto regredire i tumori anche dopo l'acquisizione di resistenza alle terapie farmacologiche standard". Le pazienti arruolate nei trial non hanno mostrato effetti collaterali consistenti, "solo fastidi lievi e transitori come mal di testa e debolezza", continua Nencioni.

Alcune di loro, riferiscono gli autori, assumono la terapia per cicli mensili da quasi 2 anni e l'intervento risulta perciò ben tollerato, se adeguatamente pianificato. "La dieta ipocalorica abbinata alle terapie ormonali ha ridotto i livelli di glucosio in circolo, ma soprattutto la leptina, l'ormone che regola la sazietà, l'insulina e il fattore di crescita insulino-simile (IGF1), tutte proteine che favoriscono la proliferazione delle cellule di tumore della mammella - evidenzia Nencioni - Le modi che metaboliche indotte dalla dieta mima-digiuno sono associate a effetti antitumorali positivi, che peraltro vengono mantenuti a lungo nel tempo".

"Ciò significa - osserva l'esperto - che questo regime di restrizione dietetica potrebbe essere un'arma in più per combattere il tumore della mammella nelle donne in terapia ormonale, senza il rischio di effetti collaterali seri. Abbiamo infatti osservato che il protocollo non compromette lo stato nutrizionale delle pazienti, se fra un ciclo di dieta e l'altro si prescrive un'alimentazione adeguata per evitare malnutrizione e perdita di peso. Inoltre, se si prevede un regime di attività fisica leggera/moderata fra un ciclo e l'altro, le pazienti mostrano anche un miglioramento della composizione corporea, con riduzione della massa grassa e aumento della massa magra".

Sono elementi "che indicano come i cicli di dieta mima-digiuno, sotto controllo dello specialista, possano avere effetti positivi senza pericoli consistenti per la salute delle pazienti, aiutandole a orientarsi nelle terapie complementari per evitare errori e migliorarne i risultati. Si tratta ovviamente di risultati iniziali ma, se saranno confermati, potrebbero aprire la strada a nuovi scenari nell'ambito delle terapie oncologiche integrate, diventando una strategia da abbinare alle consuete cure", conclude Nencioni.

...eine, cadaverina e invidia". Feltri, presenza tra carnivori e ariani

TQ

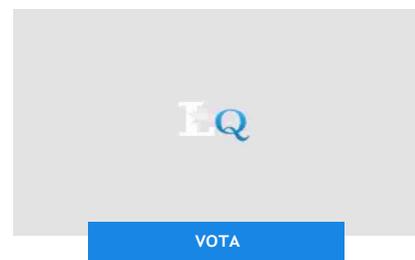
...co di specchi pazzesco, seno e così: Wanda Nara, la foto che dia la domenica

TQ



il sondaggio

Niente revoca della concessione ai Benetton: secondo voi...



Poche settimane fa, ulteriori dati sono arrivati da un lavoro condotto in collaborazione con Longo da un gruppo di centri oncologici olandesi, che hanno pubblicato uno studio clinico su 125 pazienti in cui la dieta mima digiuno aumentava l'efficacia della chemio contro il cancro al seno. "In futuro - suggerisce Longo - sarà importante capire anche che tipo di nutrizione sia più opportuno adottare tra un ciclo di mima-digiuno e l'altro per combattere il cancro".

Dai blog

EQ

Amore amaro

Il tradimento: addebito e risarcimento del danno. Come non finire "cornuti e mazzati"



Marzia Coppola

EQ

Perle di viaggio

La magia e lo charme di Cap Estel: il mitico hotel 5 stelle compie 150 anni



Orchidea Colonna

EQ

Luciano Moggi

La Lazio non corre più, i giochi sono quasi fatti. E l'Atalanta...



Luciano Moggi

[Cookie Policy](#)
[Privacy Policy](#)
[Disclaimer](#)
[Contatti](#)
[Pubblicità](#)
[Credits](#)

[Edicola digitale](#)

[Libero Shopping](#)


Editoriale Libero S.r.l. - Sede Legale: Viale Luigi il Majno 42, 20129 Milano - Registro Imprese di Milano Monza Brianza Lodi: C.F. e P.IVA 06823221004 - R.E.A. Milano n. 1690166
Cap. Soc. € 400.000,00 i.v. - Tutti i diritti riservati - ISSN (sito web): 2531-6370

[TORNA SU ↑](#)

Questo sito utilizza cookie propri e di terze parti al fine di poter erogare i propri servizi. [Maggiori informazioni](#)

accetto

Cerca nel sito...



REGISTRATI ACCEDI

Economia e Finanza Quotazioni Risparmio e Investimenti Fisco Lavoro e Diritti Tecnologia Strumenti Video

cure ormonali seno, studio

Redazione AdnKronos | 15 Luglio 2020

Su 'Nature' ricerca coordinata da italiani apre strada a terapie integrate, 'ma non è cura fai da te'

Milano, 15 lug. (Adnkronos Salute) - E' un semi-digiuno a base vegetale studiato in ogni minimo dettaglio, non fai-da-te, ma da adottare sotto stretto controllo medico. E potrebbe essere un alleato delle cure ormonali per le donne con tumore al seno, anche metastatico. Sono le indicazioni che arrivano da uno studio internazionale a guida italiana, che ha valutato per la prima volta gli effetti di cicli ripetuti di una particolare dieta 'mima digiuno' su un gruppo di pazienti. Risultati che si sono guadagnati le pagine della rivista 'Nature'.

Il lavoro, coordinato dal Policlinico universitario San Martino di Genova e [redacted] di oncologia molecolare) di Milano, e sostenuto da Fondazione [redacted] mostra il ruolo chiave dell'alimentazione. La dieta ipocalorica a base vegetale è stata testata per determinare il suo effetto sulla crescita del tumore in combinazione a terapia ormonale nei topi e nelle pazienti. Nel dettaglio, i dati sono stati raccolti su 36 pazienti in 2 studi clinici, condotti a Genova al San Martino e a Milano all'Istituto nazionale tumori da Filippo De Braud e Claudio Vernieri, e mostrano che cicli di dieta protratti per una media di circa 6 mesi riducono alcuni fattori di crescita che contribuiscono a favorire la proliferazione cellulare e possono influenzare la crescita tumorale.

Un risultato definito dagli esperti «incoraggiante», perché mostra che anche negli esseri umani, come negli esperimenti condotti in cellule in coltura e in topolini con tumore al seno, questo effetto metabolico potrebbe associarsi a una minore progressione del cancro, a un potenziamento dell'efficacia delle terapie e a un recupero della sensibilità al trattamento nei casi in cui si sia instaurata una resistenza ai farmaci. Tuttavia, puntualizzano gli autori, i dati sono preliminari e devono essere confermati in studi clinici più ampi, con numeri maggiori di pazienti.

Gli esperti tengono a ribadire e precisare che la dieta mima-digiuno «non è una cura anti-cancro fai da te», «non sostituisce mai le terapie prescritte dall'oncologo». Sia i cicli di dieta sia le settimane di intervallo prevedono protocolli precisi e devono avvenire sotto stretto controllo medico. E nelle

settimane di intervallo tra un ciclo e l'altro va osservata un'alimentazione adeguata e un'attività fisica leggera.

"Non è consentito un approccio fai-da-te che aumenterebbe il rischio di malnutrizione, una condizione che nei pazienti oncologici può essere molto pericolosa, minando l'esito delle terapie", ammoniscono gli specialisti. «La dieta che abbiamo sperimentato, valutandone gli effetti clinici per la prima volta in donne con tumore della mammella anche metastatico in terapia ormonale, è un regime alimentare vegano ipocalorico che induce nel corpo gli effetti metabolici del digiunare, e per questo è stata chiamata mima-digiuno», spiega Alessio Nencioni, del Dipartimento di medicina interna del Policlinico San Martino - università di Genova, coordinatore dello studio assieme a Valter Longo [redacted] di Milano.

Longo è noto proprio perché da 15 anni studia l'effetto del digiuno contro i tumori, e riguardo alla dieta oggetto del nuovo lavoro aggiunge: «Nei topi, la dieta mima digiuno non solo ha rallentato la crescita tumorale, ma ha fatto regredire i tumori anche dopo l'acquisizione di resistenza alle terapie farmacologiche standard». Le pazienti arruolate nei trial non hanno mostrato effetti collaterali consistenti, «solo fastidi lievi e transitori come mal di testa e debolezza», continua Nencioni.

Alcune di loro, riferiscono gli autori, assumono la terapia per cicli mensili da quasi 2 anni e l'intervento risulta perciò ben tollerato, se adeguatamente pianificato. «La dieta ipocalorica abbinata alle terapie ormonali ha ridotto i livelli di glucosio in circolo, ma soprattutto la leptina, l'ormone che regola la sazietà, l'insulina e il fattore di crescita insulino-simile (Igf1), tutte proteine che favoriscono la proliferazione delle cellule di tumore della mammella - evidenza Nencioni - Le modifiche metaboliche indotte dalla dieta mima-digiuno sono associate a effetti antitumorali positivi, che peraltro vengono mantenuti a lungo nel tempo».

"Ciò significa - osserva l'esperto - che questo regime di restrizione dietetica potrebbe essere un'arma in più per combattere il tumore della mammella nelle donne in terapia ormonale, senza il rischio di effetti collaterali seri. Abbiamo infatti osservato che il protocollo non compromette lo stato nutrizionale delle pazienti, se fra un ciclo di dieta e l'altro si prescrive un'alimentazione adeguata per evitare malnutrizione e perdita di peso. Inoltre, se si prevede un regime di attività fisica leggera/moderata fra un ciclo e l'altro, le pazienti mostrano anche un miglioramento della composizione corporea, con riduzione della massa grassa e aumento della massa magra".

Sono elementi «che indicano come i cicli di dieta mima-digiuno, sotto controllo dello specialista, possano avere effetti positivi senza pericoli consistenti per la salute delle pazienti, aiutandole a orientarsi nelle terapie complementari per evitare errori e migliorarne i risultati. Si tratta ovviamente di risultati iniziali ma, se saranno confermati, potrebbero aprire la strada a nuovi scenari nell'ambito delle terapie oncologiche integrate, diventando una strategia da abbinare alle consuete cure», conclude

Nencioni.

Poche settimane fa, ulteriori dati sono arrivati da un lavoro condotto in collaborazione con Longo da un gruppo di centri oncologici olandesi, che hanno pubblicato uno studio clinico su 125 pazienti in cui la dieta mima digiuno aumentava l'efficacia della chemio contro il cancro al seno. «In futuro - suggerisce Longo - sarà importante capire anche che tipo di nutrizione sia più opportuno adottare tra un ciclo di mima-digiuno e l'altro per combattere il cancro».

Iscriviti alla newsletter

Inserisci la tua mail*

ISCRIVITI ORA

Iscrivendoti acconsenti al [trattamento dei dati](#) personali ai sensi del Dlgs 196/03.

© RIPRODUZIONE RISERVATA



ARGOMENTI: Salute

MONEY.IT

[Mappa del Sito](#)

[Redazione](#)

[Collabora](#)

[Pubblicità](#)

STRUMENTI FOREX

[Trading Online Demo](#)

[Calendario Economico](#)

[Formazione Gratuita](#)

[Broker Forex](#)

[Analisi Forex](#)

[Market Mover](#)

FINANZA E MERCATI

[Borsa Italiana](#)

[Borse Europee](#)

[Borsa Americana](#)

[Obbligazioni e TDS](#)

[ETF, Indici e Fondi](#)

[Materie Prime](#)

DISCLAIMER

[Risk Disclaimer](#)

[Privacy Policy](#)

Money.it è inserto di Forexinfo.it, testata giornalistica a tema economico e finanziario. Autorizzazione del Tribunale di Roma N. 269/2012 del 25/09/2012.

Money.it e Forexinfo.it sono un prodotto Forex Media Srl P. IVA: 13396361001





-30% SUL PREZZO OUTLET CON VIP CARD

SALUTE E MEDICINA

La dieta potrebbe avere un ruolo chiave nel trattamento

Studio del San Martino, semi-digiuno vegetale può aiutare cura del tumore al seno

mercoledì 15 luglio 2020



GENOVA - La dieta potrebbe avere un ruolo chiave nel trattamento del tumore al seno. La notizia arriva da uno studio internazionale coordinato da [\[redacted\]](#) Milano e dal **Policlinico Universitario San Martino di Genova**, con il sostegno di [\[redacted\]](#), appena pubblicato sulla rivista Nature, in cui una dieta ipocalorica a base vegetale è stata testata per determinare il suo effetto sulla crescita del tumore in combinazione a terapia ormonale nei topi e nelle pazienti.

Le donne in terapia ormonale in Italia sono circa 400 mila, cioè tre su quattro di quelle che ricevono diagnosi di carcinoma mammario. I dati raccolti su 36 pazienti in due studi clinici condotti all'Ospedale Policlinico San Martino di Genova e all'Istituto Nazionale Tumori di Milano da Filippo De Braud e Claudio Vernieri mostrano che cicli di dieta protratti per una media di circa sei mesi riducono alcuni fattori di crescita che contribuiscono a favorire la proliferazione cellulare e possono in uenzare la crescita tumorale. Tuttavia, i dati sono preliminari e devono essere confermati in studi clinici più ampi. Inoltre sia i cicli di dieta, sia le settimane di intervallo prevedono protocolli precisi e devono avvenire sotto stretto controllo medico. Non è perciò consentito un approccio "fai da te" che aumenterebbe il rischio di malnutrizione, una condizione che nei pazienti oncologici può essere molto pericolosa, minando l'esito delle terapie. e corporea, con una riduzione.

"La dieta che abbiamo sperimentato, valutandone gli effetti clinici per la prima volta in donne con tumore della mammella anche metastatico in terapia ormonale, è un regime alimentare vegano ipocalorico che induce nel corpo gli effetti metabolici del digiunare, e per questo è stata chiamata "mima-digiuno" - spiega Alessio Nencioni, del Dipartimento di Medicina Interna del Policlinico San Martino - Università di Genova, coordinatore dello studio assieme a Valter [Longo](#) (Oncologia Molecolare) di Milano - Nei topi, la dieta mima digiuno non solo ha rallentato la crescita tumorale, ma ha fatto regredire i tumori anche dopo l'acquisizione di resistenza alle terapie farmacologiche standard - aggiunge Valter Longo, che da 15 anni studia l'effetto del digiuno contro i tumori.

"Le pazienti con tumore della mammella in terapia ormonale hanno seguito i cicli di questa dieta per una media di circa 6 mesi, senza mostrare effetti collaterali consistenti, ma soltanto fastidi lievi e transitori come mal di testa e debolezza" - continua Nencioni - "Alcune di loro assumono la terapia per cicli mensili da quasi due anni senza alcun problema, è perciò un intervento ben tollerato se adeguatamente piani cato. La dieta ipocalorica abbinata alle terapie ormonali ha ridotto i livelli di glucosio in circolo ma soprattutto la leptina, l'ormone che regola la sazietà, l'insulina e il fattore di crescita insulino-simile (IGF1), tutte proteine che favoriscono la proliferazione delle cellule di tumore della mammella. Le modi che metaboliche indotte dalla dieta mima-digiuno sono associate a effetti antitumorali positivi, che peraltro vengono mantenuti a lungo nel tempo - riprende Nencioni - Ciò signi ca che questo regime di restrizione dietetica potrebbe essere un'arma in più per combattere il tumore della mammella nelle donne in terapia ormonale, senza il rischio di effetti collaterali seri. Abbiamo infatti osservato che il protocollo non compromette lo stato nutrizionale delle pazienti, se fra un ciclo di dieta e l'altro si prescrive un'alimentazione adeguata per evitare malnutrizione e perdita di peso".

Approfondimenti

[Genoa-Parma 1-4, tris di Cornelius poi Falque accorcia ma chiude Kulusevski](#)

LIVE NEWS
Tutte le notizie su Smartphone e Tablet



INOSTRI BLOG

GRIF HOUSE
di Giovanni Porcella

SAMPLACE
di Maurizio Michieli

- Esperto danese: "Schöne è finito all'inferno, al circo, al manicomio"
- Nuovo vescovo, Genova ha dato il benvenuto a padre Marco Tasca
- Caso Soumaoro, Genoa condannato a pagare 100 mila euro all'agente del difensore

Video



Riapre la strada di Monesi di Mendatica, il sindaco di Triora: "Bretella importantissima"



Stelle nello Sport, festa per i vincitori del premio fotografico Antonio Nicali



Coronavirus, distanze accorciate con "ChiAma i nonni": oltre 50 tablet a 66 Rsa liguri



Casello di Chiavari chiuso, traffico in tilt sull'Aurelia. Il sindaco di Rapallo: "Situazione drammatica"

Commenti

0 Comments

Sort by **Oldest**



Add a comment...

Facebook Comments plugin

[Like](#) [Share](#) Sign Up to see what your friends like.

[Tweet](#)

NEWS Genova | Savona | Imperia | La Spezia

SPORT Genova | Sampdoria

VIDEO Diretta TV

WEBCAM Live | Meteo

PUBBLICITA' E CONTATTI

© Primocanale.it, tutti i diritti sono riservati

Testata giornalistica registrata al tribunale di Genova, n. 58/1988

Coordinamento e direzione a cura di P.T.V. Programmazioni Televisive Spa

P.IVA:02935550109 / C.F.:06146120156

[Privacy Policy](#) - [Cookie Policy](#)

il **Primo**

Iscriviti

[Termini del servizio](#)

PROGETTO COFINANZIATO DALL'UNIONE EUROPEA - FONDO EUROPEO DI SVILUPPO REGIONALE - OBIETTIVO "COMPETITIVITA' REGIONALE E OCCUPAZIONE" PROGRAMMA OPERATIVO 2007-2013 Parte competitività ASSE 1 INNOVAZIONE E COMPETITIVITA' - Bando Azione 1.2.3 "Innovazione"

Redazione | Pubblicità | Contatti

quotidianosanita.it

Scienza e Farmaci

Quotidiano on line
 di informazione sanitaria
 Mercoledì 15 LUGLIO 2020 **QS**

Home | Cronache | Governo e Parlamento | Regioni e Asl | Lavoro e Professioni | Scienza e Farmaci | Studi e Analisi | Archivio

ASSIMEDICI ASSICURIAMO I MEDICI

La ricerca clinica indipendente nell'emergenza pandemica
 RIVE PROSPETTIVE DI COLLABORAZIONE PUBBLICO-PRIVATO
 23 LUGLIO 2020 (ORE 18.00-19.00)

SEGUI LA DIRETTA SU
 quotidianosanita POPULAR SCIENCE

segui quotidianosanita.it



Tweet Condividi Condividi 0 stampa

Tumore al seno. Semi-digiuno a base vegetale possibile alleato delle cure ormonali

Publicati oggi sulla rivista Nature i risultati di uno studio internazionale, coordinato dal Policlinico Universitario San Martino di Genova, di Milano e sostenuto da Fondazione Valutati per la prima volta gli effetti di cicli ripetuti di una dieta a base vegetale ipocalorica in pazienti con tumore al seno, anche metastatico, in trattamento con terapia ormonale. Ma gli esperti mettono in guardia: la dieta "mima-digiuno" non è una cura anti-cancro "fai da te"



15 LUG - La dieta potrebbe avere un ruolo chiave nel trattamento del tumore al seno. La notizia arriva da uno studio internazionale coordinato da IfoM Milano (Istituto di Oncologia Molecolare) e dal Policlinico Universitario San Martino di Genova, con il sostegno di [redacted] appena pubblicato sulla rivista *Nature*, in cui una dieta ipocalorica a base vegetale è stata testata per determinare il suo effetto sulla crescita del tumore in combinazione a terapia ormonale nei topi e nelle pazienti. Le donne in terapia ormonale in Italia sono circa 400 mila, cioè tre su quattro di quelle che ricevono diagnosi di carcinoma mammario.

I dati raccolti su 36 pazienti in due studi clinici condotti all'Ospedale Policlinico San Martino di Genova e all'Istituto Nazionale Tumori di Milano da **Filippo De Braud** e **Claudio Vernieri** mostrano che cicli di dieta protratti per una media di circa sei mesi riducono alcuni fattori di crescita che contribuiscono a favorire la proliferazione cellulare e possono influenzare la crescita tumorale. Un risultato incoraggiante, perché mostra che anche negli esseri umani, come negli esperimenti condotti in cellule in coltura e in topolini con tumore al seno, questo effetto metabolico potrebbe associarsi a una minor progressione del cancro, a un potenziamento dell'efficacia delle terapie e a un recupero della sensibilità al trattamento nei casi in cui si sia instaurata una resistenza ai farmaci. Tuttavia, i dati sono preliminari e devono essere confermati in studi clinici più ampi. Inoltre sia i cicli di dieta, sia le settimane di intervallo prevedono protocolli precisi e devono avvenire sotto stretto controllo medico. Non è perciò consentito un approccio "fai da te" che aumenterebbe il rischio di malnutrizione, una condizione che nei pazienti oncologici può essere molto pericolosa, minando l'esito delle terapie.

"La dieta che abbiamo sperimentato, valutandone gli effetti clinici per la prima volta in donne con tumore della mammella anche metastatico in terapia ormonale, è un regime alimentare vegano ipocalorico che induce nel corpo gli effetti metabolici del digiunare, e per questo è stata chiamata "mima-digiuno" spiega **Alessio Nencioni**, del Dipartimento di Medicina Interna del Policlinico San Martino Università di Genova, coordinatore dello studio assieme a **Valter Longo**, di Milano. "Nei topi, la dieta mima digiuno non solo ha rallentato la crescita tumorale, ma ha fatto regredire i tumori anche dopo l'acquisizione di resistenza alle terapie farmacologiche standard" aggiunge **Valter Longo**, che da 15 anni studia l'effetto del digiuno contro i tumori.

"Le pazienti con tumore della mammella in terapia ormonale hanno seguito i cicli di questa dieta per una media di circa 6 mesi, senza mostrare effetti collaterali consistenti, ma soltanto fastidi lievi e transitori come mal di testa e debolezza – continua Nencioni – alcune di loro assumono la terapia per cicli mensili da quasi due anni senza alcun problema, è perciò un intervento ben tollerato se adeguatamente pianificato. La dieta ipocalorica abbinata alle terapie ormonali ha ridotto i livelli di glucosio in circolo ma soprattutto la leptina, l'ormone che regola la sazietà, l'insulina e il fattore di crescita insulino-simile (IGF1), tutte proteine che favoriscono la proliferazione delle cellule di tumore della mammella. Le modifiche metaboliche indotte dalla dieta mima-digiuno sono associate a effetti antitumorali

HEALTH SERIE
 POPULAR SCIENCE
 RIGUARDA LE 3 PUNTATE

I PAZIENTI CRONICI FRAGILI dopo Covid-19

Con la sponsorizzazione del ministero di Alfonso SgA
ALFASIGMA

QSnewsletter
[ISCRIVITI ALLA NOSTRA NEWS LETTER](#)
 Ogni giorno sulla tua mail tutte le notizie di Quotidiano Sanità.

CHILLANA ECM
Covid-19
 La comunicazione efficace tra Medico e Paziente mediata da uno schermo (2 ECM)

Consulcesi **ISCRIVITI GRATIS**

QS gli speciali
Coronavirus. Ecco il "decalogo" del ministero della Salute e dell'Iss
 tutti gli speciali

iPiùLetti [7 giorni] [30 giorni]

- 1 Covid. "Anche dalla pelle i segni dell'infezione". Dai dermatologi le linee guida per i cittadini
- 2 Cassazione. Medico competente non è tenuto a valutazioni generali sullo stato di salute ma solo sul rischio specifico per la mansione
- 3 Storia di un corsista di medicina generale

positivi, che peraltro vengono mantenuti a lungo nel tempo – riprende Nencioni – ciò significa che questo regime di restrizione dietetica potrebbe essere un’arma in più per combattere il tumore della mammella nelle donne in terapia ormonale, senza il rischio di effetti collaterali seri.

Abbiamo infatti osservato che il protocollo non compromette lo stato nutrizionale delle pazienti, se fra un ciclo di dieta e l’altro si prescrive un’alimentazione adeguata per evitare malnutrizione e perdita di peso. Inoltre, se si prevede un regime di attività fisica leggera/moderata fra un ciclo e l’altro, le pazienti mostrano anche un miglioramento della composizione corporea, con una riduzione della massa grassa e un aumento della massa magra. Tutti elementi che indicano come i cicli di dieta ‘mima-digiuno’, sotto controllo dello specialista, possano avere effetti positivi senza pericoli consistenti per la salute delle pazienti, aiutandole a orientarsi nelle terapie complementari per evitare errori e migliorarne i risultati. Si tratta ovviamente – conclude Nencioni – di risultati iniziali ma, se saranno confermati da ulteriori studi clinici con numeri più ampi di pazienti, potrebbero aprire la strada a nuovi scenari nell’ambito delle terapie oncologiche integrate, diventando una strategia da abbinare alle consuete cure”.
 Infatti, poche settimane fa in collaborazione con Longo un gruppo di centri oncologici Olandesi ha pubblicato uno studio clinico su 125 pazienti in cui la dieta mima digiuno aumentava l’efficacia della chemioterapia contro il cancro alla mammella. “In futuro – suggerisce Longo – sarà importante capire anche che tipo di nutrizione sia più opportuno adottare tra un ciclo di mima-digiuno e l’altro per combattere il cancro”.

15 luglio 2020

© Riproduzione riservata

- 4 8° Monitoraggio Covid. 7 Regioni con Rt sopra 1 e in 11 il trend dei nuovi casi cresce. Attivi oltre 600 focolai. Ma per Ministero-Iss quadro è di “bassa criticità”. Ecco il dossier ‘segreto’
- 5 Covid. Parità di trattamento per tutti i professionisti sanitari
- 6 Decreto Rilancio. Finalmente anche la psicologia è entrata nell’agenda politica
- 7 Cefalea cronica. Approvata la legge che la riconosce come “malattia sociale”. Arriva il via libera definitivo dal Senato
- 8 COVID-19. “Divieto di ingresso per chi arriva da 13 Paesi a rischio”. Speranza firma ordinanza
- 9 Fabbisogno medici specialisti. In arrivo l’accordo Stato-Regioni per 13.400 posti per il 2019/2020
- 10 Per Aran i dirigenti assistenti sociali sono contrattualmente “stessa faccia, stessa razza” dei dirigenti delle professioni sanitarie

Commenti: 0

Ordina per

Novità



Aggiungi un commento...

Plug-in Commenti di Facebook

Altri articoli in Scienza e Farmaci



Diabete tipo 2: l'insufficienza cardiaca è la peggiore comorbidità nei primi 5 anni



Covid. Studio Tor Vergata-La Sapienza: “Nei bambini sintomi più lievi grazie alla glicoproteina lattoferrina, una componente dell'immunità innata”



Lesioni cerebrali: esame del sangue può rivelarne la gravità



Bimbi pretermine: problemi cardiologici persistono fino all'età adulta



Tumori e malattie del sangue. La via italiana per migliorare la sopravvivenza dal melanoma al mieloma multiplo



Tromboembolismo venoso: con edoxaban bassa incidenza di sanguinamento e recidive

Quotidianosanita.it
 Quotidiano online
 d'informazione sanitaria.
QS Edizioni srl
 P.I. 12298601001

Via Boncompagni, 16
 00187 - Roma

Via Vittore Carpaccio, 18
 00147 Roma (RM)

Direttore responsabile
 Cesare Fassari

Direttore editoriale
 Francesco Maria Avitto

Presidente e AD
 Vincenzo Coluccia

Direttore generale
 Ernesto Rodriguez

Redazione
 Tel (+39) 06.59.44.62.23
 Tel (+39) 06.59.44.62.26
 Fax (+39) 06.59.44.62.28
redazione@qsedizioni.it

Pubblicità
 Tel. (+39) 06.89.27.28.41
commerciale@qsedizioni.it

Copyright 2013 © QS Edizioni srl.
 Tutti i diritti sono riservati
 - P.I. 12298601001
 - iscrizione al ROC n. 23387
 - iscrizione Tribunale di Roma n. 115/3013 del 22/05/2013

Riproduzione riservata.
[Policy privacy](#)

Chi sceglie di proseguire nella navigazione su questo sito oppure di chiudere questo banner, esprime il consenso all'uso dei cookie. [Privacy Policy](#)

Accetto

giovedì 16 luglio 2020



Accedi



Newsletter

Aggiungi ai Preferiti



Cerca nel sito...

Prima Pagina

24 Ore

Appuntamenti

Servizi

Rubriche

Video

Vita dei Comuni

News

Lavoro

Salute

Sostenibilità

SALUTE

Tumori: semi-digiuno a base veg può aiutare cure ormonali seno, studio

Su 'Nature' ricerca coordinata da italiani apre strada a terapie integrate, 'ma non è cura fai da te'

15/07/2020 17:42

Tweet

Stampa Riduci Aumenta

Condividi |



Milano, 15 lug. (Adnkronos Salute) - E' un semi-digiuno a base vegetale studiato in ogni minimo dettaglio, non fai-da-te, ma da adottare sotto stretto controllo medico. E potrebbe essere un alleato delle cure ormonali per le donne con tumore al seno, anche metastatico. Sono le indicazioni che arrivano da uno studio internazionale a guida italiana, che ha valutato per la prima volta gli effetti di cicli

ripetuti di una particolare dieta 'mima digiuno' su un gruppo di pazienti. Risultati che si sono guadagnati le pagine della rivista 'Nature'. Il lavoro, coordinato dal Policlinico universitario San Martino di Genova e dall'Ifo di Milano (di oncologia molecolare) di Milano, e sostenuto da Fondazione **manette** mostra il ruolo chiave dell'alimentazione. La dieta ipocalorica a base vegetale è stata testata per determinare il suo effetto sulla crescita del tumore in combinazione a terapia ormonale nei topi e nelle pazienti. Nel dettaglio, i dati sono stati raccolti su 36 pazienti in 2 studi clinici, condotti a Genova al San Martino e a Milano all'Istituto nazionale tumori da Filippo De Braud e Claudio Vernieri, e mostrano che cicli di dieta protratti per una media di circa 6 mesi riducono alcuni fattori di crescita che contribuiscono a favorire la proliferazione cellulare e possono influenzare la crescita tumorale. Un risultato definito dagli esperti "incoraggiante", perché mostra che anche negli esseri umani, come negli esperimenti condotti in cellule in coltura e in topolini con tumore al seno, questo effetto metabolico potrebbe associarsi a una minore progressione del cancro, a un potenziamento dell'efficacia delle terapie e a un recupero della sensibilità al trattamento nei casi in cui si sia instaurata una resistenza ai farmaci. Tuttavia, puntualizzano gli autori, i dati sono preliminari e devono essere confermati in studi clinici più ampi, con numeri maggiori di pazienti. Gli esperti tengono a ribadire e precisare che la dieta mima-digiuno "non è una cura anti-cancro fai da te", "non sostituisce mai le terapie prescritte dall'oncologo". Sia i cicli di dieta sia le settimane di intervallo prevedono protocolli precisi e devono avvenire sotto stretto controllo medico. E nelle settimane di intervallo tra un ciclo e l'altro va osservata un'alimentazione adeguata e un'attività fisica leggera. "Non è consentito un approccio fai-da-te che aumenterebbe il rischio di malnutrizione, una condizione che nei pazienti oncologici può essere molto pericolosa, minando l'esito delle terapie", ammoniscono gli specialisti. "La dieta che abbiamo sperimentato, valutandone gli effetti clinici per la prima volta in donne con tumore della mammella anche metastatico in terapia ormonale, è un regime alimentare vegano ipocalorico che induce nel corpo gli effetti metabolici del digiunare, e per questo è stata chiamata mima-digiuno", spiega Alessio Nencioni, del Dipartimento di medicina interna del Policlinico San Martino - università di Genova, coordinatore dello studio assieme a Valter Longo dell'Ifo di Milano. Longo è noto proprio perché da 15 anni studia l'effetto del digiuno contro i tumori, e riguardo alla dieta oggetto del nuovo lavoro aggiunge: "Nei topi, la dieta mima digiuno non solo ha rallentato la crescita tumorale, ma ha fatto regredire i tumori anche dopo l'acquisizione di resistenza alle terapie farmacologiche standard". Le pazienti arruolate nei trial non hanno mostrato effetti collaterali consistenti, "solo fastidi lievi e transitori come mal di testa e debolezza", continua Nencioni. Alcune di loro, riferiscono gli autori, assumono la terapia per cicli mensili da quasi 2 anni e l'intervento risulta perciò ben tollerato, se adeguatamente pianificato. "La dieta ipocalorica abbinata alle terapie ormonali ha ridotto i livelli di glucosio in circolo, ma soprattutto la leptina, l'ormone che regola la sazietà, l'insulina e il fattore di crescita insulino-simile (Igf1), tutte proteine che favoriscono la proliferazione delle cellule di tumore della mammella - evidenzia Nencioni - Le modifiche metaboliche indotte dalla dieta mima-digiuno sono associate a effetti antitumorali positivi, che peraltro vengono mantenuti a lungo nel tempo". "Ciò significa - osserva l'esperto - che questo regime di restrizione dietetica potrebbe essere un'arma in più per combattere il tumore della mammella nelle donne in terapia ormonale, senza il rischio di effetti collaterali seri. Abbiamo infatti osservato che il protocollo non compromette

lo stato nutrizionale delle pazienti, se fra un ciclo di dieta e l'altro si prescrive un'alimentazione adeguata per evitare malnutrizione e perdita di peso. Inoltre, se si prevede un regime di attività fisica leggera/moderata fra un ciclo e l'altro, le pazienti mostrano anche un miglioramento della composizione corporea, con riduzione della massa grassa e aumento della massa magra". Sono elementi "che indicano come i cicli di dieta mima-digiuno, sotto controllo dello specialista, possano avere effetti positivi senza pericoli consistenti per la salute delle pazienti, aiutandole a orientarsi nelle terapie complementari per evitare errori e migliorarne i risultati. Si tratta ovviamente di risultati iniziali ma, se saranno confermati, potrebbero

In primo piano Più lette della settimana

Coronavirus Sardegna, oggi si registrano due nuovi contagi a Cagliari

Covid-19. Via libera della Regione Sardegna ai test sierologici nei laboratori privati

Disservizi idrici: il sindaco di Porto Torres chiede un intervento risolutivo

Jetcost: tre località della Provincia di Sassari al top delle ricerche degli italiani per fine luglio

L'Università di Sassari è seconda in Italia tra gli atenei di medie dimensioni

Avviato dalla ASSL Sassari il servizio di Guardia Medica Turistica

Torres, dal 23 agosto ritiro a Santa Maria Coghinas

Sassari. Diritto allo studio, pubblicate le graduatorie provvisorie

Aou Sassari. Nessuna visita intramoenia nel periodo del lockdown

Alghero, domenica il secondo appuntamento con il concerto di Mauro Uselli

Voli cancellati per la Sardegna: "Come arriveranno i tre milioni di turisti annunciati Solinas?"

Sassari. Traffico di droga internazionale: 4 sassaresi e numerosi nigeriani finiscono in

MD apre a Sassari con un nuovo store a Predda Niedda

Sbarca a Porto Torres con oltre 1 kg di cocaina purissima, arrestato dalla GdF un 58enne campano

Tolleranza zero a Sassari verso gli incivili dei rifiuti: con le fototrappole decine di sanzionati

Da lunedì 13 luglio aperti tutti gli ambulatori dell'Aou di Sassari

A una neodiplomata dell'Azuni la borsa di studio Rotary intitolata all'avvocato Giovanni Cherchi

Coronavirus Sardegna, oggi si registra un nuovo contagio nella provincia di Sassari

Lo stadio di Sennori supera l'esame della Figc: il campo di calcio è omologato per la Serie D

Sassari, pubblicato bando di concorso per 14 agenti della Municipale a tempo determinato

PUBBLICITÀ



Prenotazione Hotel
Room And Breakfast è un motore di comparazione hotel nato a Sassari. Scopri gli hotel in offerta in tutto il mondo.



Autonoleggio Low Cost
Trova con noi il miglior prezzo per il tuo noleggio auto economico. Oltre 6.500 uffici in 143 paesi in tutto il mondo!



Crea sito web GRATIS
Il sito più veloce del Web! Todosmart è semplice e veloce, senza

E-commerce, mobile e social. È realmente gratis!



Noleggio lungo termine
Le migliori offerte per il noleggio lungo termine, per aziende e professionisti. Auto, veicoli commerciali e veicoli

aprire la strada a nuovi scenari nell'ambito delle terapie oncologiche integrate, diventando una strategia da abbinare alle consuete cure", conclude Nencioni. Poche settimane fa, ulteriori dati sono arrivati da un lavoro condotto in collaborazione con Longo da un gruppo di centri oncologici olandesi, che hanno pubblicato uno studio clinico su 125 pazienti in cui la dieta mima digiuno aumentava l'efficacia della chemio contro il cancro al seno. "In futuro - suggerisce Longo - sarà importante capire anche che tipo di nutrizione sia più opportuno adottare tra un ciclo di mima-digiuno e l'altro per combattere il cancro".



Borsa Cinema Meteo Offerte di Oggi Offerte di Lavoro Oroscopo Traffico



Cronaca Curiosità Musica Offerte di Lavoro Offerte di Oggi Salute Spettacolo Sport Tecnologia

Tumore al seno: cure più efficaci con il semi-digiuno

□ stranotizie □ 15 Luglio 2020 □ Salute □ No Comment

Gli effetti del digiuno nel prevenire i tumori li studiamo da anni. Oggi scopriamo che ridurre le calorie aiuta anche chi malato lo è già. I risultati sono preliminari, riguardano un piccolo numero di donne con il cancro al seno e i ricercatori (quasi tutti italiani) raccomandano di evitare il fai da te. Ma la ricerca pubblicata oggi da *Nature*, quanto di più prestigioso ci sia nell'editoria scientifica, apre un sentiero che, se confermato, potrebbe aiutarci nella lotta contro la malattia. "Parliamo di 5 giorni al mese di semi-digiuno" spiega Alessio Nencioni, geriatra e oncologo dell'università di Genova e del policlinico San Martino, coordinatore dello studio, sostenuto da Fondazione "Il primo giorno con 1.100 calorie, i quattro successivi con 600 o 700". Ovvero l'equivalente di un pasto magro per le intere 24 ore. La sperimentazione ha riguardato 36 donne per sei mesi, in parte a Genova e in parte all'Int (Istituto Nazionale dei Tumori) di Milano. Avevano tutte un tumore al seno trattato con la ormonale, indicata per tre quarti delle pazienti con questa malattia e seguita al momento da 400 mila persone in Italia.

Search ... Search

Notizie Recenti



Sassuolo-Juventus 3-3: i bianconeri frenano, li salva Alex Sandro

16 Luglio 2020 - No Comment



Premier League: Arsenal batte Liverpool, ok Manchester City e Tottenham

16 Luglio 2020 - No Comment



La Juve non chiude il campionato, con il Sassuolo 3-3

16 Luglio 2020 - No Comment



Veretout-Dzeko e Roma stende 2-1 il Verona

15 Luglio 2020 - No Comment [terapia](#)



Ketama126 Il Rock in Roma riprogramma il live di Ketama126: la data, inizialmente...



TRENTINO

Comuni: Trento Rovereto Riva Arco [Altre località](#) ▾

Vai sul sito **ALTO ADIGE**

- Cronaca
- Sport
- Cultura e Spettacoli
- Economia
- Italia-Mondo
- Foto
- Video
- Prima pagina
- Salute e Benessere
- Viaggiare
- Scienza e Tecnica
- Ambiente ed Energia
- Terra e Gusto
- Qui Europa

Sei in: [Salute e Benessere](#) » [Tumore al seno, semi-digiuno vegetale...](#) »

Foto

Tumore al seno, semi-digiuno vegetale può aiutare cure

Video

15 luglio 2020



882b3b5183d0f1a5e4c78127f2dc8cdd.jpg

Una 'cuffia' riduce le infezioni da pacemaker
SALUTE-E-BENESSERE

Giornata del marato, Bambino Gesù
SALUTE-E-BENESSERE

l'intestino "Sesto senso per la felicità"
SALUTE-E-BENESSERE

ballano per i piccoli pazienti dell'Ospedale Meyer di Firenze (2)

La dieta potrebbe avere un ruolo chiave nel trattamento del tumore al seno. La notizia arriva da uno studio internazionale coordinato da [Milano](#) e dal Policlinico Universitario San Martino di Genova, con il sostegno di [Milano](#) appena pubblicato sulla rivista Nature, in cui una dieta ipocalorica a base vegetale è stata testata per determinare il suo effetto sulla crescita del tumore in combinazione a terapia ormonale nei topi e nelle pazienti. Le donne in terapia ormonale in Italia sono circa 400 mila, cioè tre su quattro di quelle che ricevono diagnosi di carcinoma mammario. I dati raccolti su 36 pazienti in due studi clinici condotti all'Ospedale Policlinico San Martino di Genova e all'Istituto Nazionale Tumori di Milano da Filippo De Braud e Claudio Vernieri mostrano che cicli di dieta protratti per una media di circa sei mesi riducono alcuni fattori di crescita che contribuiscono a favorire la proliferazione cellulare e possono influenzare la crescita tumorale. Tuttavia, i dati sono preliminari e devono essere confermati in studi clinici più ampi. Inoltre sia i cicli di dieta, sia le settimane di intervallo prevedono protocolli precisi e devono avvenire sotto stretto controllo medico. Non è perciò consentito un approccio "fai da te" che aumenterebbe il rischio di malnutrizione, una condizione che nei pazienti oncologici può essere molto pericolosa, minando l'esito delle terapie. "La dieta che abbiamo sperimentato, valutandone gli effetti clinici per la prima volta in donne con tumore della mammella anche metastatico in terapia ormonale, è un regime alimentare vegano ipocalorico che induce nel corpo gli effetti metabolici del digiunare, e

per questo è stata chiamata "mima-digiuno" - spiega Alessio Nencioni, del Dipartimento di Medicina Interna del Policlinico San Martino - Università di Genova, coordinatore dello studio assieme a Valter Longo dell'Università di Oncologia Molecolare di Milano - Nei topi, la dieta mima digiuno non solo ha rallentato la crescita tumorale, ma ha fatto regredire i tumori anche dopo l'acquisizione di resistenza alle terapie farmacologiche standard - aggiunge Valter Longo, che da 15 anni studia l'effetto del digiuno contro i tumori. "Le pazienti con tumore della mammella in terapia ormonale hanno seguito i cicli di questa dieta per una media di circa 6 mesi, senza mostrare effetti collaterali consistenti, ma soltanto fastidi lievi e transitori come mal di testa e debolezza" - continua Nencioni - "Alcune di loro assumono la terapia per cicli mensili da quasi due anni senza alcun problema, è perciò un intervento ben tollerato se adeguatamente pianificato. La dieta ipocalorica abbinata alle terapie ormonali ha ridotto i livelli di glucosio in circolo ma soprattutto la leptina, l'ormone che regola la sazietà, l'insulina e il fattore di crescita insulino-simile (IGF1), tutte proteine che favoriscono la proliferazione delle cellule di tumore della mammella. Le modifiche metaboliche indotte dalla dieta mima-digiuno sono associate a effetti antitumorali positivi, che peraltro vengono mantenuti a lungo nel tempo - riprende Nencioni - Ciò significa che questo regime di restrizione dietetica potrebbe essere un'arma in più per combattere il tumore della mammella nelle donne in terapia ormonale, senza il rischio di effetti collaterali seri. Abbiamo infatti osservato che il protocollo non compromette lo stato nutrizionale delle pazienti, se fra un ciclo di dieta e l'altro si prescrive un'alimentazione adeguata per evitare malnutrizione e perdita di peso".

15 luglio 2020 | A- | A+ |  |  | 

Home
Cronaca
Sport

Cultura e Spettacoli
Economia

Italia-Mondo
Foto

Video
Prima pagina



ITALIAN
NEWS PLATFORM

< ITALY

✔ TRUSTED PANORAMA

La dieta mima-digiuno riducono i rischi di cancro

Premessa indispensabile prima di leggere: quella che andremo a descrivere non è una cura fai-da-te. Rivolgersi allo specialista è il requisito numero uno per non sbagliare. E commettere errori quando si ha a che fare con un tumore è l'ultima cosa che possiamo augurarci.

Di cosa stiamo parlando? Della dieta mima-digiuno in grado, secondo uno studio internazionale pubblicato su *Nature* e coordinato [redacted] di Milano e dal Policlinico Universitario San Martino di Genova, con il sostegno di [redacted] di potenziare gli effetti delle cure ormonali contro il cancro al seno, rallentando la progressione della malattia.

Se questi risultati preliminari saranno confermati in studi clinici più ampi, la dieta mima-digiuno potrà essere iniziata sotto stretto controllo medico. Una cura «aggiuntiva» che non sostituisce, naturalmente, le terapie prescritte dall'oncologo.

Per entrare nei dettagli: nell'esperimento, condotto prima su topi e poi su 36 pazienti donne, i ricercatori hanno testato un'alimentazione ipocalorica a base vegetale. L'obiettivo, capirne l'effetto sulla crescita del tumore in combinazione con terapia ormonale (le pazienti in terapia ormonale in Italia sono circa 400.000, cioè tre su quattro di quelle con diagnosi di carcinoma mammario).

I dati raccolti nei due studi clinici, al Policlinico San Martino di Genova e all'Istituto Nazionale dei Tumori di Milano (coordinati da **Filippo De Braud** e **Claudio Vernieri**) mostrano che cicli di dieta mima-digiuno protratti per circa sei mesi riducono alcuni fattori di crescita che favoriscono la proliferazione cellulare e lo sviluppo del tumore.

Un effetto metabolico che può associarsi, secondo i ricercatori, a una minore progressione del cancro, a un aumento dell'efficacia delle terapie e al superamento del fenomeno (frequente) della resistenza ai farmaci.

I cicli di dieta e le settimane di intervallo prevedono protocolli precisi, per esempio, un'alimentazione adeguata e attività fisica leggera per evitare la malnutrizione, e devono avvenire sotto controllo medico. «La dieta che abbiamo sperimentato, valutandone gli effetti clinici per la prima volta in donne con tumore della mammella anche metastatico in terapia ormonale, è un regime alimentare vegano ipocalorico che induce nel corpo gli effetti metabolici del digiunare» spiega **Alessio Nencioni** del dipartimento di Medicina Interna del Policlinico di Genova, coordinatore dello studio assieme a **Valter Longo** (di Oncologia Molecolare) di Milano.

«Nei topi, la dieta mima digiuno non solo ha rallentato la crescita del cancro, ma lo ha fatto regredire anche dopo fenomeni di resistenza alle terapie farmacologiche standard» aggiunge **Longo**, che da 15 anni studia l'effetto del digiuno contro i tumori.

Le pazienti dell'esperimento hanno seguito cicli di questa dieta per circa 6 mesi, senza grossi effetti collaterali, solo fastidi lievi e transitori come mal di testa e debolezza. «Alcune di loro assumono la terapia per cicli mensili da quasi due anni senza alcun problema, è perciò un intervento ben tollerato se adeguatamente pianificato» continua

STATISTICS

0

NEWS VIEWED

0

TOTAL USERS

0

ONLINE



LEGAL ISSUES

Denial of responsibility! The World News is an automatic aggregator of the all world's media. In each material the author and a hyperlink to the primary source are specified. All

trademarks belong to their rightful owners, all materials to their authors. If you are the owner of the content and do not want us to publish your materials, please contact us by email abuse@theworldnews.net. The content will be deleted within 24 hours.



OTHER NEWS

All News

Great Britain News

USA News

Spanish News

Switzerland News

Belgium News

Italy News

Czech News

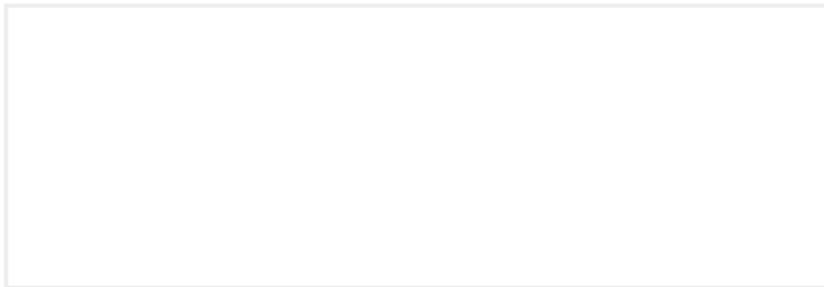
Poland News

Sweden News

Nencioni. «Abbinata alle terapie ormonali, ha ridotto i livelli di glucosio in circolo ma soprattutto la leptina, l'ormone che regola la sazietà, l'insulina e il fattore di crescita insulino-simile, l'Igf1. Tutte proteine che favoriscono la proliferazione delle cellule del tumore alla mammella. Effetti mantenuti a lungo nel tempo».

Inoltre, integrando con un regime di attività fisica leggera/moderata fra un ciclo e l'altro, migliora anche la composizione corporea delle donne, con una riduzione della massa grassa e un aumento di quella magra.

Non solo. In collaborazione con **Longo** un gruppo di centri oncologici olandesi hanno pubblicato uno studio clinico su 125 pazienti in cui la dieta mima-digiuno aumentava l'efficacia della chemioterapia contro il cancro al seno. «In futuro» conclude **Longo** «sarà importante capire anche che tipo di nutrizione sia più opportuno adottare tra un ciclo di mima-digiuno e l'altro per combattere il cancro».



Football news:

Sarri su 3:3 con Sassuolo: ci sono stati momenti di passività che sono difficili da spiegare
Arteta su 2:1 con Liverpool: il divario tra le squadre è enorme per oggi

Jürgen Klopp: L'Arsenal non ha avuto momenti reali. Abbiamo giocato brillantemente, ma due episodi hanno ucciso il gioco

Van Dijk Pro 1:2 con L'Arsenal: il Liverpool ha ottenuto ciò che meritava. Gli abbiamo dato degli obiettivi

□. Man City ha scherzato sul fatto che il Liverpool non sarà in grado di battere il record dei cittadini sui punti per la stagione. Successivamente, il Tweet è stato cancellato

AEK Carrera ha pareggiato con PAOK ed è rimasto al terzo posto

Guardiola sulla vittoria di Bournemouth: non è stato facile. Per loro, la partita era più importante

SOURCE <https://www.panorama.it/news/salute/la-dieta-mima-digiuno-che-proteg...>

- Netherlands News
- Colombian News
- Austrian News
- Football sport news
- Deutsche fuballnachrichten
- Notizie sul calcio italiano
- Noticias de ftbol español
- Football sport nouvelles

 OTHER NEWS

- «Il coronavirus viene disattivato dai raggi ultravioletti nel giro di pochi secondi»
0:0 Comments
- 33enne decapitato e smembrato con una sega elettrica
0:0 Comments
- Sciarelli: "È un programma che ti porti addosso e alla fine ne risenti"
0:0 Comments
- Stranieri nelle Marche: sono sempre il 9% della popolazione
0:0 Comments
- Tagliare l'Irpef al ceto medio
0:0 Comments
- Sarri sulla Juventus: "Non capisco i momenti. Chiellini? Forse era troppo presto per lui"
0:0 Comments
- Sassuolo-Juventus 3-3: i bianconeri frenano, li salva Alex Sandro
0:0 Comments
- Sansa si candida per le prossime elezioni nella regione ligure
0:0 Comments
- Istat, a giugno prezzi in calo dello 0,2 per cento
0:0 Comments
- Investi Gaiae



ITALIAN
NEWS PLATFORM

< ITALY

TRUSTED NOTIZIE

Tumori: semi-digiuno a base veg può aiutare cure ormonali seno, studio

Milano, 15 lug. (Adnkronos Salute) – E' un semi-digiuno a base vegetale studiato in ogni minimo dettaglio, non fai-da-te, ma da adottare sotto stretto controllo medico. E potrebbe essere un alleato delle cure ormonali per le donne con tumore al seno, anche metastatico.

Sono le indicazioni che arrivano da uno studio internazionale a guida italiana, che ha valutato per la prima volta gli effetti di cicli ripetuti di una particolare dieta 'mima digiuno' su un gruppo di pazienti. Risultati che si sono guadagnati le pagine della rivista 'Nature'.

Il lavoro, coordinato dal Policlinico universitario San Martino di Genova e di oncologia molecolare) di Milano, e sostenuto da Fondazione mostra il ruolo chiave dell'alimentazione.

La dieta ipocalorica a base vegetale è stata testata per determinare il suo effetto sulla crescita del tumore in combinazione a terapia ormonale nei topi e nelle pazienti. Nel dettaglio, i dati sono stati raccolti su 36 pazienti in 2 studi clinici, condotti a Genova al San Martino e a Milano all'Istituto nazionale tumori da Filippo De Braud e Claudio Vernieri, e mostrano che cicli di dieta protratti per una media di circa 6 mesi riducono alcuni fattori di crescita che contribuiscono a favorire la proliferazione cellulare e possono influenzare la crescita tumorale.

STATISTICS

0

NEWS VIEWED

0

TOTAL USERS

0

ONLINE



LEGAL ISSUES

Denial of responsibility! The World News is an automatic aggregator of the all world's media. In each material the author and a hyperlink to the primary source are specified. All trademarks belong to their rightful owners, all materials to their authors. If you are the owner of the content and do not want us to publish your materials, please contact us by email abuse@theworldnews.net. The content will be deleted within 24 hours.



OTHER NEWS

- All News
- Great Britain News
- USA News
- Spanish News
- Switzerland News
- Belgium News
- Italy News
- Czech News
- Poland News
- Sweden News

Un risultato definito dagli esperti "incoraggiante", perché mostra che anche negli esseri umani, come negli esperimenti condotti in cellule in coltura e in topolini con tumore al seno, questo effetto metabolico potrebbe associarsi a una minore progressione del cancro, a un potenziamento dell'efficacia delle terapie e a un recupero della sensibilità al trattamento nei casi in cui si sia instaurata una resistenza ai farmaci. Tuttavia, puntualizzano gli autori, i dati sono preliminari e devono essere confermati in studi clinici più ampi, con numeri maggiori di pazienti.

Gli esperti tengono a ribadire e precisare che la dieta mima-digiuno "non è una cura anti-cancro fai da te", "non sostituisce mai le terapie prescritte dall'oncologo". Sia i cicli di dieta sia le settimane di intervallo prevedono protocolli precisi e devono avvenire sotto stretto controllo medico. E nelle settimane di intervallo tra un ciclo e l'altro va osservata un'alimentazione adeguata e un'attività fisica leggera.

"Non è consentito un approccio fai-da-te che aumenterebbe il rischio di malnutrizione, una condizione che nei pazienti oncologici può essere molto pericolosa, minando l'esito delle terapie", ammoniscono gli specialisti.

"La dieta che abbiamo sperimentato, valutandone gli effetti clinici per la prima volta in donne con tumore della mammella anche metastatico in terapia ormonale, è un regime alimentare vegano ipocalorico che induce nel corpo gli effetti metabolici del digiunare, e per questo è stata chiamata mima-digiuno", spiega Alessio Nencioni, del Dipartimento di clienti medicina interna del Policlinico San Martino – università di Genova, coordinatore dello studio assieme a Valter Longo di Milano.

Longo è noto proprio perché da 15 anni studia l'effetto del digiuno contro i tumori, e riguardo alla dieta oggetto del nuovo lavoro aggiunge: "Nei topi, la dieta mima digiuno non solo ha rallentato la crescita tumorale, ma ha fatto regredire i tumori anche dopo l'acquisizione di resistenza alle terapie farmacologiche standard". Le pazienti arruolate nei trial non hanno mostrato effetti collaterali consistenti, "solo fastidi lievi e transitori come mal di testa e debolezza", continua Nencioni.

Alcune di loro, riferiscono gli autori, assumono la terapia per cicli mensili da quasi 2 anni e l'intervento risulta perciò ben tollerato, se adeguatamente pianificato. "La dieta ipocalorica abbinata alle terapie ormonali ha ridotto i livelli di glucosio in circolo, ma soprattutto la leptina, l'ormone che regola la sazietà, l'insulina e il fattore di crescita insulino-simile (Igf1), tutte proteine che favoriscono la proliferazione delle cellule di tumore della mammella – evidenzia Nencioni – Le modifiche metaboliche indotte dalla dieta mima-digiuno sono associate a effetti antitumorali positivi, che peraltro vengono mantenuti a lungo nel tempo".

"Ciò significa – osserva l'esperto – che questo regime di restrizione dietetica potrebbe essere un'arma in più per combattere il tumore della mammella nelle donne in terapia ormonale, senza il rischio di effetti collaterali seri. Abbiamo infatti osservato che il protocollo non compromette lo stato nutrizionale delle pazienti, se fra un ciclo di dieta e Palermo, l'altro si prescrive un'alimentazione adeguata per evitare malnutrizione e perdita di peso. Inoltre, se si prevede un regime di attività fisica leggera/moderata fra un ciclo e l'altro, le pazienti mostrano anche un miglioramento della composizione corporea, con riduzione della massa grassa e aumento della massa magra".

Sono elementi "che indicano come i cicli di dieta mima-digiuno, sotto controllo dello specialista, possano avere effetti positivi senza pericoli consistenti per la salute delle pazienti, aiutandole a orientarsi nelle terapie complementari per evitare errori e migliorarne i risultati. Si tratta ovviamente di risultati iniziali ma, se saranno confermati, potrebbero aprire la strada a nuovi scenari nell'ambito delle terapie oncologiche integrate, diventando una strategia da abbinare alle consuete cure", conclude Nencioni.

Poche settimane fa, ulteriori dati sono arrivati da un lavoro condotto in collaborazione con Longo da un gruppo di centri oncologici olandesi, che hanno pubblicato uno studio clinico su 125 pazienti in cui la dieta mima digiuno aumentava l'efficacia della chemio contro il cancro al seno. "In futuro – suggerisce Longo – sarà importante capire anche che tipo di nutrizione sia più opportuno adottare tra un ciclo di mima-digiuno e l'altro per combattere il cancro".

Netherlands News

Colombian News

Austrian News

Football sport news

Deutsche fuballnachrichten

Notizie sul calcio italiano

Noticias de fbol español

Football sport nouvelles

OTHER NEWS

● Parrucchiere positive al Coronavirus: 140 incontrati ma nessun contagio. Ecco perch 0:0 Comments

● Mattarella: 'Vertice decisivo, non fermarsi' 0:0 Comments

● Il saluto dei "vicentini nel mondo" a Gabriele Zanetti, segretario dell'ente per 16 anni 0:0 Comments

● Nubifragio a Palermo, persone intrappolate nelle loro auto nei sottopassi allagati: due morti annegati 0:0 Comments

● Maltempo a auto intrappolata nell'acqua: 2 dispersi 0:0 Comments

● Alida di Verdesca nella sezione Cannes Classics 2020 0:0 Comments

● Dardust/ Drd, io hitmaker? Importante essere libero e rischiare 0:0 Comments

● Raphael Gualazzi dovr sottoporsi ad un intervento: "Purtroppo salteranno le mie esibizioni" 0:0 Comments

● Fusione Fca-Psa, nuovo gruppo si chiamer 'Stellantis'

**Salute**

Adnkronos

Tumori: semi-digiuno a base veg può aiutare cure ormonali seno, studio



Condividisi su:



Milano, 15 lug. (Adnkronos Salute) - E' un semi-digiuno a base vegetale studiato in ogni minimo dettaglio, non fai-da-te, ma da adottare sotto stretto controllo medico. E potrebbe essere un alleato delle cure ormonali per le donne con tumore al seno, anche metastatico. Sono le indicazioni che arrivano da uno studio internazionale a guida italiana, che ha valutato per la prima volta gli effetti di cicli ripetuti di una particolare dieta 'mima digiuno' su un gruppo di pazienti. Risultati che si sono guadagnati le pagine della rivista 'Nature'. Il lavoro, coordinato dal Policlinico universitario San Martino di Genova e [redacted] m [redacted] di oncologia molecolare) di Milano, e sostenuto da Fondazione [redacted] mostra il ruolo chiave dell'alimentazione. La dieta ipocalorica a base vegetale è stata testata per determinare il suo effetto sulla crescita del tumore in combinazione a terapia ormonale nei topi e nelle pazienti. Nel dettaglio, i dati sono stati raccolti su 36 pazienti in 2 studi clinici, condotti a Genova al San Martino e a Milano all'Istituto nazionale tumori da Filippo De Braud e Claudio Vernieri, e mostrano che cicli di dieta protratti per una media di circa 6 mesi riducono alcuni fattori di crescita che contribuiscono a favorire la proliferazione cellulare e possono in uenzare la crescita tumorale. Un risultato de nito dagli esperti "incoraggiante", perché mostra che anche negli esseri umani, come negli esperimenti condotti in cellule in coltura e in topolini con tumore al seno, questo effetto metabolico potrebbe associarsi a una minore progressione del cancro, a un potenziamento dell'efficacia delle terapie e a un recupero della sensibilità al trattamento nei casi in cui si sia instaurata una resistenza ai farmaci. Tuttavia, puntualizzano gli autori, i dati sono preliminari e devono essere confermati in studi clinici più ampi, con numeri maggiori di pazienti. Gli esperti tengono a ribadire e precisare che la dieta mima-digiuno "non è una cura anti-

NEWS

**Coronavirus: Oms e Unicef, allarmante calo vaccini per stop a servizi**

15 Luglio 2020

**Salute: da gravidanza dopo bagno in piscina a sesso bebè, un mare di bufale in rosa**

15 Luglio 2020

Iscriviti alla nostra NEWSLETTERindirizzo email **ISCRIVITI**

15 Luglio 2020

ARCHIVI

su

Seleziona mese

TUMORI: SEMI-DIGIUNO A BASE VEG PUO' AIUTARE CURE ORMONALI SENO, STUDIO

Milano, 15 lug. (Adnkronos Salute) — E' un semi-digiuno a base vegetale studiato in ogni minimo dettaglio, non fai-da-te, ma da adottare sotto stretto controllo medico. E potrebbe essere un alleato delle cure ormonali per le donne con tumore al seno, anche metastatico. Sono le indicazioni che arrivano da uno studio internazionale a guida italiana, che ha valutato per la prima volta gli effetti di cicli ripetuti di una particolare dieta 'mima digiuno' su un gruppo di pazienti. Risultati che si sono guadagnati le pagine della rivista 'Nature'.

Il lavoro, coordinato dal Policlinico universitario San Martino di Genova e _____ (Istituto di oncologia molecolare) di Milano, e sostenuto da Fondazione @ @ mostra il ruolo chiave dell'alimentazione. La dieta ipocalorica a base vegetale è stata testata per determinare il suo effetto sulla crescita del tumore in combinazione a terapia ormonale nei topi e nelle pazienti. Nel dettaglio, i dati sono stati raccolti su 36 pazienti in 2 studi clinici, condotti a Genova al San Martino e a Milano all'Istituto nazionale tumori da Filippo De Braud e Claudio Vernieri, e mostrano che cicli di dieta protratti per una media di circa 6 mesi riducono alcuni fattori di crescita che contribuiscono a favorire la proliferazione cellulare e possono influenzare la crescita tumorale.

Un risultato definito dagli esperti "incoraggiante", perché mostra che anche negli esseri umani, come negli esperimenti condotti in cellule in coltura e in topolini con tumore al seno, questo effetto metabolico potrebbe associarsi a una minore progressione del cancro, a un potenziamento dell'efficacia delle terapie e a un recupero della sensibilità al trattamento nei casi in cui si sia instaurata una resistenza ai farmaci. Tuttavia, puntualizzano gli autori, i dati sono preliminari e devono essere confermati in studi clinici più ampi, con numeri maggiori di pazienti. Gli esperti tengono a ribadire e precisare che la dieta mima-digiuno "non è una cura anti-cancro fai da te", "non sostituisce mai le terapie prescritte dall'oncologo". Sia i cicli di dieta sia le settimane di intervallo prevedono protocolli precisi e devono avvenire sotto stretto controllo medico. E nelle settimane di intervallo tra un ciclo e l'altro va osservata un'alimentazione adeguata e un'attività fisica leggera.

"Non è consentito un approccio fai-da-te che aumenterebbe il rischio di malnutrizione, una condizione che nei pazienti oncologici può essere molto pericolosa, minando l'esito delle terapie", ammoniscono gli specialisti. "La dieta che abbiamo sperimentato, valutandone gli effetti clinici per la prima volta in donne con tumore della mammella anche metastatico in terapia ormonale, è un regime alimentare vegano ipocalorico che induce nel corpo gli effetti metabolici del digiunare, e per questo è stata chiamata mima-digiuno", spiega Alessio Nencioni, del Dipartimento di medicina interna del Policlinico San Martino — università di Genova, coordinatore dello studio assieme a Valter Longo e Afigil di Milano. Longo è noto proprio perché da 15 anni studia l'effetto del digiuno contro i tumori, e riguardo alla dieta oggetto del nuovo lavoro aggiunge: "Nei topi, la dieta mima digiuno non solo ha rallentato la crescita tumorale, ma ha fatto regredire i tumori anche dopo l'acquisizione di resistenza alle terapie farmacologiche standard". Le pazienti arruolate nei trial non hanno mostrato effetti collaterali consistenti, "solo fastidi lievi e transitori come mal di testa e debolezza", continua Nencioni.

Alcune di loro, riferiscono gli autori, assumono la terapia per cicli mensili da quasi 2 anni e l'intervento risulta perciò ben tollerato, se adeguatamente pianificato. "La dieta ipocalorica abbinata alle terapie ormonali ha ridotto i livelli di glucosio in circolo, ma soprattutto la leptina, l'ormone che regola la sazietà, l'insulina e il fattore di crescita insulino-simile (Igf1), tutte proteine che favoriscono la proliferazione delle cellule di tumore della mammella — evidenzia Nencioni

— Le modifiche metaboliche indotte dalla dieta mima-digiuno sono associate a effetti antitumorali positivi, che peraltro vengono mantenuti a lungo nel tempo". "Ciò significa — osserva l'esperto — che questo regime di restrizione dietetica potrebbe essere

un'arma in più per combattere il tumore della mammella nelle donne in terapia ormonale, senza il rischio di effetti collaterali seri. Abbiamo infatti osservato che il protocollo non compromette lo stato nutrizionale delle pazienti, se fra un ciclo di dieta e l'altro si prescrive un'alimentazione adeguata per evitare malnutrizione e perdita di peso. Inoltre, se si prevede un regime di attività fisica leggera/moderata fra un ciclo e l'altro, le pazienti mostrano anche un miglioramento della composizione corporea, con riduzione della massa grassa e aumento della massa magra". Continua a leggere Sono elementi "che indicano come i cicli di dieta mima-digiuno, sotto controllo dello specialista, possano avere effetti positivi senza pericoli consistenti per la salute delle pazienti, aiutandole a orientarsi nelle terapie complementari per evitare errori e migliorarne i risultati. Si tratta ovviamente di risultati iniziali ma, se saranno confermati, potrebbero aprire la strada a nuovi scenari nell'ambito delle terapie oncologiche integrate, diventando una strategia da abbinare alle consuete cure", conclude Nencioni. Poche settimane fa, ulteriori dati sono arrivati da un lavoro condotto in collaborazione con Longo da un gruppo di centri oncologici olandesi, che hanno pubblicato uno studio clinico su 125 pazienti in cui la dieta mima digiuno aumentava l'efficacia della chemio contro il cancro al seno. "In futuro — suggerisce Longo — sarà importante capire anche che tipo di nutrizione sia più opportuno adottare tra un ciclo di mima-digiuno e l'altro per combattere il cancro".

[TUMORI: SEMI-DIGIUNO A BASE VEG PUO' AIUTARE CURE ORMONALI SENO, STUDIO]

HOME • BENESSERE • DIETE E ALIMENTAZIONE • TUMORE AL SENO, NUOVO STUDIO: LA DIETA IPOCALOR...

FOCUS
ON:1 | **Vacanze 2020**L'OROSCOPO del
giorno3 | **Black LIVES
Matter**4 | **Moda Primavera
2020**

16 LUGLIO 2020 • DIETE E ALIMENTAZIONE, SALUTE E PSICOLOGIA

Tumore al seno, nuovo studio: la dieta ipocalorica vegetale è un possibile alleato delle cure ormonali

Per la prima volta sono stati valutati gli effetti positivi di cicli ripetuti di una dieta a base vegetale ipocalorica in pazienti con tumore al seno, anche metastatico, in trattamento con terapia ormonale. Lo studio internazionale, coordinato dal Policlinico Universitario San Martino di Genova e [redacted] [redacted] di Oncologia Molecolare) di Milano, e sostenuto da Fondazione [redacted] è stato appena pubblicato su *Nature*

di ANGELA COTTICELLI

**Tumore al seno: i benefici della dieta**



La dieta potrebbe avere un ruolo chiave nel trattamento del tumore al seno. La notizia arriva da uno studio internazionale coordinato da [redacted] Milano e dal *Policlinico Universitario San Martino di Genova*, con il sostegno di [redacted] appena pubblicato sulla rivista *Nature*, in cui una dieta ipocalorica a base vegetale è stata testata per determinare il suo effetto sulla crescita del tumore in combinazione a terapia ormonale nei topi e nelle pazienti. **Le donne in terapia ormonale in Italia sono circa 400 mila, cioè tre su quattro di quelle che ricevono diagnosi di carcinoma mammario.**

LEGGI ANCHE

- › [Prevenzione tumore al seno: i consigli di LILT per la diagnosi precoce](#)
- › [Menopausa, terapie ormonali e rischio tumore: il punto con la ginecologa Rossella Nappi](#)



Getty Images

La patient empowerment

«La dieta è stata complessivamente bene accettata

dalle pazienti. Solo in alcune è stata riscontrata un po' di debolezza transitoria, in altre, al contrario, un senso di benessere e aumentata energia. Per la maggior parte di loro, essere coinvolte in modo diretto nel trattamento del tumore, è risultato un grande valore aggiunto da un punto di vista psicologico. Molti malati, infatti, avvertono il bisogno di essere parte attiva nel processo di guarigione. Nei paesi anglofoni si chiama patient empowerment e consiste nel dare al paziente la possibilità di intervenire in prima persona nella cura», spiega il Professor Alessio Nencioni del Dipartimento di Medicina Interna del Policlinico San Martino - Università di Genova, coordinatore dello studio assieme a Valter Longo dell'IFOM- di Oncologia Molecolare di Milano.

LEGGI ANCHE

› [Tumore al seno, l'importanza delle Breast Unit: nasce il Manifesto delle pazienti](#)

LEGGI ANCHE

› [Prevenzione tumore al seno, Rosanna D'Antona: «E ora mammografia per tutte le donne»](#)

Lo studio

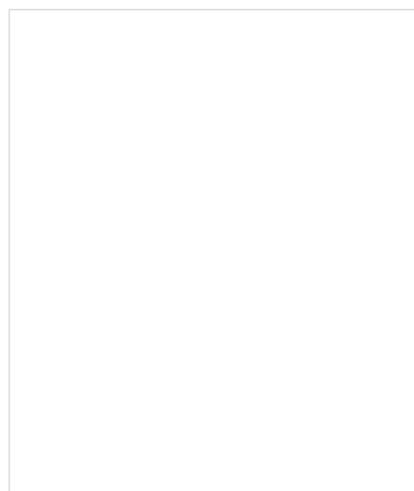
I dati raccolti su 36 pazienti in due studi clinici condotti all'Ospedale Policlinico San Martino di Genova e all'Istituto Nazionale Tumori di Milano da Filippo De Braud e Claudio Vernieri mostrano che cicli di dieta protratti per una media di circa sei mesi riducono alcuni fattori di crescita che contribuiscono a favorire la proliferazione cellulare e possono influenzare la crescita tumorale. Un risultato incoraggiante, perché mostra che anche negli esseri umani, come negli esperimenti condotti in cellule in coltura e in topolini con tumore al seno, questo effetto metabolico potrebbe associarsi a una minor progressione del cancro, a un potenziamento dell'efficacia delle terapie e a un recupero della sensibilità al trattamento nei casi in cui si sia instaurata una resistenza ai farmaci.

LEGGI ANCHE

› Maratona social di star per “The Race for the Cure”, a sostegno della lotta contro i tumori al seno

| | | |
|----------------|---------|--------------------|
| DIETA | DIGIUNO | PREVENZIONE TUMORI |
| TUMORE AL SENO | | |

□



stai per leggere □

15 LUGLIO 2020 • DIETE E ALIMENTAZIONE

La dieta giusta in menopausa: i cibi ricchi di calcio
contro l'osteoporosi

mercoledì 15 luglio 2020



Accedi



Newsletter

Aggiungi ai Preferiti



Cerca nel sito...

Prima Pagina

24 Ore

Appuntamenti

Servizi

Rubriche

Video

Vita dei Comuni

News

Lavoro

Salute

Sostenibilità

SALUTE

Tumori: semi-digiuno a base veg può aiutare cure ormonali seno, studio

Su 'Nature' ricerca coordinata da italiani apre strada a terapie integrate, 'ma non è cura fai da te'

15/07/2020 17:42

Tweet

Stampa Riduci Aumenta

Condividi |



Milano, 15 lug. (Adnkronos Salute) - E' un semi-digiuno a base vegetale studiato in ogni minimo dettaglio, non fai-da-te, ma da adottare sotto stretto controllo medico. E potrebbe essere un alleato delle cure ormonali per le donne con tumore al seno, anche metastatico. Sono le indicazioni che arrivano da uno studio internazionale a guida italiana, che ha valutato per la prima volta gli effetti di cicli

ripetuti di una particolare dieta 'mima digiuno' su un gruppo di pazienti. Risultati che si sono guadagnati le pagine della rivista 'Nature'. Il lavoro, coordinato dal Policlinico universitario San Martino di Genova e dall'Ifo di Milano (di oncologia molecolare) di Milano, e sostenuto da Fondazione **manette** mostra il ruolo chiave dell'alimentazione. La dieta ipocalorica a base vegetale è stata testata per determinare il suo effetto sulla crescita del tumore in combinazione a terapia ormonale nei topi e nelle pazienti. Nel dettaglio, i dati sono stati raccolti su 36 pazienti in 2 studi clinici, condotti a Genova al San Martino e a Milano all'Istituto nazionale tumori da Filippo De Braud e Claudio Vernieri, e mostrano che cicli di dieta protratti per una media di circa 6 mesi riducono alcuni fattori di crescita che contribuiscono a favorire la proliferazione cellulare e possono influenzare la crescita tumorale. Un risultato definito dagli esperti "incoraggiante", perché mostra che anche negli esseri umani, come negli esperimenti condotti in cellule in coltura e in topolini con tumore al seno, questo effetto metabolico potrebbe associarsi a una minore progressione del cancro, a un potenziamento dell'efficacia delle terapie e a un recupero della sensibilità al trattamento nei casi in cui si sia instaurata una resistenza ai farmaci. Tuttavia, puntualizzano gli autori, i dati sono preliminari e devono essere confermati in studi clinici più ampi, con numeri maggiori di pazienti. Gli esperti tengono a ribadire e precisare che la dieta mima-digiuno "non è una cura anti-cancro fai da te", "non sostituisce mai le terapie prescritte dall'oncologo". Sia i cicli di dieta sia le settimane di intervallo prevedono protocolli precisi e devono avvenire sotto stretto controllo medico. E nelle settimane di intervallo tra un ciclo e l'altro va osservata un'alimentazione adeguata e un'attività fisica leggera. "Non è consentito un approccio fai-da-te che aumenterebbe il rischio di malnutrizione, una condizione che nei pazienti oncologici può essere molto pericolosa, minando l'esito delle terapie", ammoniscono gli specialisti. "La dieta che abbiamo sperimentato, valutandone gli effetti clinici per la prima volta in donne con tumore della mammella anche metastatico in terapia ormonale, è un regime alimentare vegano ipocalorico che induce nel corpo gli effetti metabolici del digiunare, e per questo è stata chiamata mima-digiuno", spiega Alessio Nencioni, del Dipartimento di medicina interna del Policlinico San Martino - università di Genova, coordinatore dello studio assieme a Valter Longo dell'Ifo di Milano. Longo è noto proprio perché da 15 anni studia l'effetto del digiuno contro i tumori, e riguardo alla dieta oggetto del nuovo lavoro aggiunge: "Nei topi, la dieta mima digiuno non solo ha rallentato la crescita tumorale, ma ha fatto regredire i tumori anche dopo l'acquisizione di resistenza alle terapie farmacologiche standard". Le pazienti arruolate nei trial non hanno mostrato effetti collaterali consistenti, "solo fastidi lievi e transitori come mal di testa e debolezza", continua Nencioni. Alcune di loro, riferiscono gli autori, assumono la terapia per cicli mensili da quasi 2 anni e l'intervento risulta perciò ben tollerato, se adeguatamente pianificato. "La dieta ipocalorica abbinata alle terapie ormonali ha ridotto i livelli di glucosio in circolo, ma soprattutto la leptina, l'ormone che regola la sazietà, l'insulina e il fattore di crescita insulino-simile (Igf1), tutte proteine che favoriscono la proliferazione delle cellule di tumore della mammella - evidenzia Nencioni - Le modifiche metaboliche indotte dalla dieta mima-digiuno sono associate a effetti antitumorali positivi, che peraltro vengono mantenuti a lungo nel tempo". "Ciò significa - osserva l'esperto - che questo regime di restrizione dietetica potrebbe essere un'arma in più per combattere il tumore della mammella nelle donne in terapia ormonale, senza il rischio di effetti collaterali seri. Abbiamo infatti osservato che il protocollo non compromette

lo stato nutrizionale delle pazienti, se fra un ciclo di dieta e l'altro si prescrive un'alimentazione adeguata per evitare malnutrizione e perdita di peso. Inoltre, se si prevede un regime di attività fisica leggera/moderata fra un ciclo e l'altro, le pazienti mostrano anche un miglioramento della composizione corporea, con riduzione della massa grassa e aumento della massa magra". Sono elementi "che indicano come i cicli di dieta mima-digiuno, sotto controllo dello specialista, possano avere effetti positivi senza pericoli consistenti per la salute delle pazienti, aiutandole a orientarsi nelle terapie complementari per evitare errori e migliorarne i risultati. Si tratta ovviamente di risultati iniziali ma, se saranno confermati, potrebbero

In primo piano Più lette della settimana

Coronavirus Sardegna, oggi si registrano due nuovi contagi a Cagliari

Covid-19. Via libera della Regione Sardegna ai test sierologici nei laboratori privati

Disservizi idrici: il sindaco di Porto Torres chiede un intervento risolutivo

Jetcost: tre località della Provincia di Sassari al top delle ricerche degli italiani per fine luglio

L'Università di Sassari è seconda in Italia tra gli atenei di medie dimensioni

Avviato dalla ASSL Sassari il servizio di Guardia Medica Turistica

Torres, dal 23 agosto ritiro a Santa Maria Coghinas

Sassari. Diritto allo studio, pubblicate le graduatorie provvisorie

Aou Sassari. Nessuna visita intramoenia nel periodo del lockdown

Alghero, domenica il secondo appuntamento con il concerto di Mauro Uselli

Voli cancellati per la Sardegna: "Come arriveranno i tre milioni di turisti annunciati Solinas?"

Sassari. Traffico di droga internazionale: 4 sassaresi e numerosi nigeriani finiscono in

MD apre a Sassari con un nuovo store a Predda Niedda

Sbarca a Porto Torres con oltre 1 kg di cocaina purissima, arrestato dalla GdF un 58enne campano

Tolleranza zero a Sassari verso gli incivili dei rifiuti: con le fototrappole decine di sanatori

Da lunedì 13 luglio aperti tutti gli ambulatori dell'Aou di Sassari

Lo stadio di Sennori supera l'esame della Figc: il campo di calcio è omologato per la Serie D

A una neodiplomata dell'Azuni la borsa di studio Rotary intitolata all'avvocato Giovanni Cherchi

Coronavirus Sardegna, oggi si registra un nuovo contagio nella provincia di Sassari

SuperEnalotto, la titolare della ricevitoria di Sassari: "Difficile capire chi sia il vincitore"

PUBBLICITÀ



Prenotazione Hotel
Room And Breakfast è un motore di comparazione hotel nato a Sassari. Scopri gli hotel in offerta in tutto il mondo.



Autonoleggio Low Cost
Trova con noi il miglior prezzo per il tuo noleggio auto economico. Oltre 6.500 uffici in 143 paesi in tutto il mondo!



Crea sito web GRATIS
Il sito più veloce del Web! Todosmart è semplice e veloce, senza

E-commerce, mobile e social. È realmente gratis!



Noleggio lungo termine
Le migliori offerte per il noleggio lungo termine, per aziende e professionisti. Auto, veicoli commerciali e veicoli

aprire la strada a nuovi scenari nell'ambito delle terapie oncologiche integrate, diventando una strategia da abbinare alle consuete cure", conclude Nencioni. Poche settimane fa, ulteriori dati sono arrivati da un lavoro condotto in collaborazione con Longo da un gruppo di centri oncologici olandesi, che hanno pubblicato uno studio clinico su 125 pazienti in cui la dieta mima digiuno aumentava l'efficacia della chemio contro il cancro al seno. "In futuro - suggerisce Longo - sarà importante capire anche che tipo di nutrizione sia più opportuno adottare tra un ciclo di mima-digiuno e l'altro per combattere il cancro".



Informativa

Questo sito utilizza cookie, anche di terze parti, per inviare a te pubblicità e servizi in linea con le tue preferenze. Se vuoi saperne di più o negare il consenso a tutti o ad alcuni cookie [clicca qui](#).
Chiudendo questo banner, scorrendo questa pagina o cliccando qualsiasi suo elemento acconsenti all'uso dei cookie.



Search...

It looks like your browser does not have JavaScript enabled. Please turn on JavaScript and try again.

Home > Salute e prevenzione > Notiziario salute > **Tumori: semi-digiuno a base veg**

Salute e Prevenzione Tumori: semi-digiuno a base veg può aiutare cure ormonali seno. studio

| |
|----------------------------|
| Allergie |
| Cure termali |
| Dieta sana |
| Influenza |
| Invecchiamento |
| Malattie dell'età adulta |
| Malattie della terza età |
| Prevenzione |
| Proprietà degli alimenti |
| Sessualità nella terza età |
| Sport |
| Notiziario salute |

A proposito di: salute

Milano, 15 lug. (Adnkronos Salute) - E' un semi-digiuno a base vegetale studiato in ogni minimo dettaglio, non fai-da-te, ma da adottare sotto stretto controllo medico. E potrebbe essere un alleato delle cure ormonali per le donne con tumore al seno, anche metastatico. Sono le indicazioni che arrivano da uno studio internazionale a guida italiana, che ha valutato per la prima volta gli effetti di cicli ripetuti di una particolare dieta 'mima digiuno' su un gruppo di pazienti. Risultati che si sono guadagnati le pagine della rivista 'Nature'. Il lavoro, coordinato dal Policlinico universitario San Martino di Genova e [redacted] (di oncologia molecolare) di Milano, e sostenuto da Fondazione [redacted] mostra il ruolo chiave dell'alimentazione. La dieta ipocalorica a base vegetale è stata testata per determinare il suo effetto sulla crescita del tumore in combinazione a terapia ormonale nei topi e nelle pazienti. Nel dettaglio, i dati sono stati raccolti su 36 pazienti in 2 studi clinici, condotti a Genova al San Martino e a Milano all'Istituto nazionale tumori da Filippo De Braud e Claudio Vernieri, e mostrano che cicli di dieta protratti per una media di circa 6 mesi riducono alcuni fattori di crescita che contribuiscono a favorire la proliferazione cellulare e possono influenzare la crescita tumorale. Un risultato definito dagli esperti "incoraggiante", perché mostra che anche negli esseri umani, come negli esperimenti condotti in cellule in coltura e in topolini con tumore al seno, questo effetto metabolico

potrebbe associarsi a una minore progressione del cancro, a un potenziamento dell'efficacia delle terapie e a un recupero della sensibilità al trattamento nei casi in cui si sia instaurata una resistenza ai farmaci. Tuttavia, puntualizzano gli autori, i dati sono preliminari e devono essere confermati in studi clinici più ampi, con numeri maggiori di pazienti. Gli esperti tengono a ribadire e precisare che la dieta mima-digiuno "non è una cura anti-cancro fai da te", "non sostituisce mai le terapie prescritte dall'oncologo". Sia i cicli di dieta sia le settimane di intervallo prevedono protocolli precisi e devono avvenire sotto stretto controllo medico. E nelle settimane di intervallo tra un ciclo e l'altro va osservata un'alimentazione adeguata e un'attività fisica leggera. "Non è consentito un approccio fai-da-te che aumenterebbe il rischio di malnutrizione, una condizione che nei pazienti oncologici può essere molto pericolosa, minando l'esito delle terapie", ammoniscono gli specialisti. "La dieta che abbiamo sperimentato, valutandone gli effetti clinici per la prima volta in donne con tumore della mammella anche metastatico in terapia ormonale, è un regime alimentare vegano ipocalorico che induce nel corpo gli effetti metabolici del digiunare, e per questo è stata chiamata mima-digiuno", spiega Alessio Nencioni, del Dipartimento di medicina interna del Policlinico San Martino - università di Genova, coordinatore dello studio assieme a Valter Longo [redacted] di Milano. Longo è noto proprio perché da 15 anni studia l'effetto del digiuno contro i tumori, e riguardo alla dieta oggetto del nuovo lavoro aggiunge: "Nei topi, la dieta mima digiuno non solo ha rallentato la crescita tumorale, ma ha fatto regredire i tumori anche dopo l'acquisizione di resistenza alle terapie farmacologiche standard". Le pazienti arruolate nei trial non hanno mostrato effetti collaterali consistenti, "solo fastidi lievi e transitori come mal di testa e debolezza", continua Nencioni. Alcune di loro, riferiscono gli autori, assumono la terapia per cicli mensili da quasi 2 anni e l'intervento risulta perciò ben tollerato, se adeguatamente pianificato. "La dieta ipocalorica

In questo Canale:

Articoli più Letti

Gambe gonfie: esercizi per riattivare la circolazione

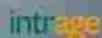
Acquagym fai da te

Guida pratica alla dieta vegetariana

Yoga per il cuore

abbinata alle terapie ormonali ha ridotto i livelli di glucosio in circolo, ma soprattutto la leptina, l'ormone che regola la sazietà, l'insulina e il fattore di crescita insulino-simile (Igf1), tutte proteine che favoriscono la proliferazione delle cellule di tumore della mammella - evidenzia Nencioni - Le modifiche metaboliche indotte dalla dieta mima-digiuno sono associate a effetti antitumorali positivi, che peraltro vengono mantenuti a lungo nel tempo". "Ciò significa - osserva l'esperto - che questo regime di restrizione dietetica potrebbe essere un'arma in più per combattere il tumore della mammella nelle donne in terapia ormonale, senza il rischio di effetti collaterali seri. Abbiamo infatti osservato che il protocollo non compromette lo stato nutrizionale delle pazienti, se fra un ciclo di dieta e l'altro si prescrive un'alimentazione adeguata per evitare malnutrizione e perdita di peso. Inoltre, se si prevede un regime di attività fisica leggera/moderata fra un ciclo e l'altro, le pazienti mostrano anche un miglioramento della composizione corporea, con riduzione della massa grassa e aumento della massa magra". Sono elementi "che indicano come i cicli di dieta mima-digiuno, sotto controllo dello specialista, possano avere effetti positivi senza pericoli consistenti per la salute delle pazienti, aiutandole a orientarsi nelle terapie complementari per evitare errori e migliorarne i risultati. Si tratta ovviamente di risultati iniziali ma, se saranno confermati, potrebbero aprire la strada a nuovi scenari nell'ambito delle terapie oncologiche integrate, diventando una strategia da abbinare alle consuete cure", conclude Nencioni. Poche settimane fa, ulteriori dati sono arrivati da un lavoro condotto in collaborazione con Longo da un gruppo di centri oncologici olandesi, che hanno pubblicato uno studio clinico su 125 pazienti in cui la dieta mima digiuno aumentava l'efficacia della chemio contro il cancro al seno. "In futuro - suggerisce Longo - sarà importante capire anche che tipo di nutrizione sia più opportuno adottare tra un ciclo di mima-digiuno e l'altro per combattere il cancro".

I contenuti di questa pagina sono a cura di [Adnkronos](#) Aggiornato il 15/07/2020 17:42



PENSIONI
ASSISTENZA SOCIALE
FISCO
LAVORO
SANITÀ
SALUTE E PREVENZIONE
FAMIGLIA
CONSUMATORI
CASA
ASSICURAZIONI

ALMANACCO
GIORNALI ON LINE
OROSCOPO
SVAGO

NOTE LEGALI
PARTNER
CHI SIAMO
PRIVACY POLICY E COOKIES

Copyright © 2000 - 2018
EUSTEMA S.P.A.
P.I. 05982771007

SU "NATURE" LA RICERCA DI SAN MARTINO E ISTITUTO

Digiuno simulato per aiutare le donne nella lotta al tumore

Federico Mereta

Niente fai da te, con schemi astrusi e consigli raccattati sul web. Ma per le donne che affrontano il tumore al seno, circa 53 mila ogni anno in Italia, una dieta "mima-digiuno" a cicli programmati potrebbe aiutare a contrastare la crescita tumorale, associata al trattamento ormonale.

La proposta nasce dalla ricerca del Policlinico San Martino di Genova insieme [redacted] di Milano, sostenuta da [redacted] e pubblicata su Nature. Lo studio su 36 pazienti, reclutati al San Martino e all'Istituto Nazionale Tumori di Milano da Filippo De Braud e Claudio Vernieri, al momento non permette di trarre conclusioni definitive per il campione limitato.

Ma conferma quanto visto nei topi: sei mesi di diete mima-digiuno riducono alcuni fattori di crescita che aiutano il tumore a crescere. «La dieta che abbiamo sperimentato, valutandone gli effetti clinici per la prima volta in donne con tumore della mammella anche metastatico in terapia ormonale, è un regime alimentare vegano ipocalorico che induce nel corpo gli

effetti metabolici del digiunare, e per questo è stata chiamata "mima-digiuno"», spiega Alessio Nencioni, del Dipartimento di Medicina Interna del Policlinico San Martino, coordinatore dello studio assieme a un altro genovese, Valter Longo [redacted].

Le donne inserite nella ricerca hanno seguito i cicli dietetici per circa sei mesi, senza mostrare effetti collaterali consistenti, ma soltanto fastidi lievi e transitori come mal di testa e debolezza. «La dieta ipocalorica abbinata alle terapie ormonali ha ridotto i livelli di glucosio in circolo ma soprattutto la leptina, l'ormone che regola la sazietà, l'insulina e il fattore di crescita insulino-simile (IGF1), proteine che favoriscono la proliferazione delle cellule di tumore della mammella», segnala Nencioni.

Ciò che più conta, gli effetti si mantengono nel tempo, seguendo i "cicli" alimentari consigliati dagli esperti per contrastare la malnutrizione. Dieta sì, insomma, ma sotto stretto controllo dello specialista. E associata all'attività fisica, in base ai ritmi proposti con l'alimentazione. —

© RIPRODUZIONE RISERVATA



069337



Rassegna stampa

Novembre 2020

Powered By
Action
a g e n c y



Executive Summary

***Totale articoli generati nel mese di novembre:
22***

dei quali:

- ✓ ***5 Offline***
- ✓ ***17 Online***

Social Network: 2 post
(1 Instagram story, 1 Post Facebook)

6 interviste ai portavoce della Fondazione, delle quali:

- ✓ *4 su media cartacei (Quotidiani, Magazine)*
- ✓ *2 su media online (Portali di informazione)*

98% degli articoli completamente *dedicati* alla Fondazione Valter Longo Onlus

Rassegna stampa



***Protocollo d'intesa Fondazione Valter Longo Onlus
CADMI – Casa delle Donne Maltrattate di Milano***

Powered by

Action
a g e n c y

**Rassegna stampa protocollo d'intesa fra Fondazione Valter Longo Onlus –
CADMI – Casa delle Donne Maltrattate di Milano**

INDICE

| DATA: | MEDIA: | TITOLO: | LINK: | PAG. |
|--------------|------------------|--|---|-------------|
| 24/11/2020 | Il Giorno | Se la rinascita comincia dalla nutrizione. | Non disponibile | 2 |
| 18/11/2020 | Confidenze | Insieme, si può vincere. | Non disponibile | 5 |
| 25/11/2020 | D.Repubblica.it | Le iniziative per la Giornata Internazionale per l'eliminazione della violenza sulle donne. | https://d.repubblica.it/life/2020/11/25/news/giornata_mondiale_per_l_eliminazione_della_violenza_contro_le_donne_psicologia_alfab_etizzazione_emotiva_prevenire_abuso_inte-4832232/ | 10 |
| 23/11/2020 | Askaneews.it | Benessere e longevità: progetto per le donne maltrattate a Milano. | http://www.askaneews.it/cronaca/2020/11/23/benessere-e-longevita0-progetto-per-le-donne-maltrattate-a-milano-pn_20201123_00199/ | 12 |
| 25/11/2020 | Affaritaliani.it | Assistenza Nutrizionale per donne vittime di violenza, firmato l'accordo. | https://www.affaritaliani.it/costume/assistenza-nutrizionale-per-donne-vittime-di-violenza-firmato-accordo-708172.html | 14 |
| 24/11/2020 | Wise Society | Fondazione Valter Longo e Cadmi: al via programma di Assistenza Nutrizionale per le donne vittime di violenza. | https://wisesociety.it/ | 17 |

***Rassegna stampa protocollo d'intesa fra Fondazione Valter Longo Onlus –
CADMI – Casa delle Donne Maltrattate di Milano***

INDICE

| DATA: | MEDIA: | TITOLO: | LINK: | PAG. |
|--------------|----------------------------------|--|---|-------------|
| 25/11/2020 | Profilo Facebook di Wise Society | Fondazione Valter Longo e Cadmi: al via programma di Assistenza Nutrizionale per le donne vittime di violenza. | https://www.facebook.com/wisesociety | 21 |
| 23/11/2020 | YAHOO! Notizie | Benessere e longevità: progetto per le donne maltrattate a Milano. | https://it.notizie.yahoo.com/benessere-e-longevita%C3%A0-progetto-per-le-donne-maltrattate-151123571.html | 22 |

Quotidiano locale: Il Giorno

Edizioni di Bergamo, Brescia, Varese, Sesto San Giovanni, Martesana

Data: 18/11/2020

Quotidiano **QV** Nazionale

ANNO 85 - Numero 279

3.380.000 L. 0001 (L. 01/05/2019)

QV Anno 21 - Numero 525

IL GIORNO

MARTEDÌ 24 novembre 2020
1,50 Euro

Bergamo Brescia

FONDATA NEL 1958
www.ilgiorno.it



Altri video estremi di Mister Startup
Ragazze da identificare

Giorgi a pagina 17



Brescia, nel 2007 il delitto

Caso Lorandi: resta l'ergastolo per il marito

Raspa a pagina 19

Il veto di Conte: niente sci a Natale

Altolà alle regioni. «Non possiamo ripetere l'errore di Ferragosto». Spiraglio sulla scuola: «Tentiamo di riaprire prima delle Feste»
Per il premier tra una settimana nessuna regione in zona rossa. Vaccino, arriva quello 'italiano'. Ma la Germania batte tutti sul tempo

Servizi da p. 3 a p. 9

Per «mancanza di personale»
Se a Roma si ferma la metropolitana

Raffaello Marmo

«Capitale corrotta, nazione infetta», l'antico titolo dell'Espresso del 1955 torna utile come metafora di quello che accade nella Capitale: basta cambiare a volte solo gli aggettivi. Ma certo, pur con tutti i decenni di onorato (si fa per dire) malcostume amministrativo, si rimane sempre amaramente stupefatti di fronte all'azzardo morale, prima che professionale, di cui sono capaci i gestori a vario titolo e livello della cosa pubblica a Roma. Succede tanto più quando la realtà è senza distinguo possibile: la Metro C della Capitale, in piena pandemia, quando il trasporto pubblico è vitale per sopravvivere, è stata chiusa nell'ora di punta della mattina «semplicemente» perché non c'erano sufficienti operatori in servizio.

Continua a pagina 2

VISITA SURREALE AGLI UFFIZI: CAPOLAVORI NELLE SALE DESERTE
IL COVID SEMBRA AVERE TOLTO IL SORRISO ANCHE A VENERE

LA GRANDE TRISTEZZA



Fedez, le gallerie degli Uffizi, ora chiuse a causa della pandemia

Cecchi a pagina 9

DALLE CITTÀ

Treviglio
Piede tranciato da un locomotore
Aperta inchiesta sull'infornuto

Andreucci nelle Cronache

Brescia
Trasporto locale: dalla Loggia mega sforbiciata

Pacella nelle Cronache

Brescia
"Futura digital" il manifesto della sostenibilità

Servizio nelle Cronache



E a capo degli 007 sceglie una donna

L'usato sicuro di Biden nel nome di Obama

Pioli a pagina 15



Charli, 16 anni, americana, batte ogni record

La reginetta di TikTok con 100 milioni di fan

Jannello a pagina 20

PENSIERI COSTANTI? SONNO DISTURBATO? CATTIVO UMORE?

Dalla ricerca scientifica nasce



LAILA

Nuovo farmaco con formula **Silexan** per combattere i sintomi dell'ansia lieve.

Più spazio alla vita.

Il nuovo farmaco Laila è stato studiato e approvato dal Ministero della Sanità e ha superato tutti i test di sicurezza e di efficacia. Laila è un farmaco a base di Silexan, un integratore alimentare a base di Silexan, un integratore alimentare a base di Silexan.

Quotidiano locale: Il Giorno

Articolo pubblicato nelle edizioni di Bergamo, Brescia, Varese, Sesto San Giovanni, Martesana

Data: 18/11/2020

IL GIORNO

6

MARTEDÌ — 24 NOVEMBRE 2020 — IL GIORNO

QN

Speciale

Per non dimenticare

Andate via, non dategli tempo di farvi male

Fuori dall'incubo dopo 10 anni di insulti e angherie: ho trovato il coraggio di chiedere aiuto, così sono rinata

MILANO

di Marianna Vazzana

«Una sera, dopo un litigio, ha speccato tutti i vasi e i quadri davanti ai nostri bambini, lo ho chiamato i carabinieri. Le violenze psicologiche di colui che è stato mio marito andavano avanti da tempo, non volevo che iniziassero anche quelle fisiche. Lui è italiano, io marocchina. Mi diceva: "torna a casa tua", "cosa fai nel mio Paese?". Tutto per umiliarmi». Stefania, nome di fantasia, 46 anni, è uscita dall'incubo dopo oltre 10 anni di matrimonio: «Abbiamo divorziato. A tutte le donne dico di essere sempre forti e di non rinunciare mai alla propria indipendenza economica».

Come vi siete conosciuti?
«Tramite amicizie in comune. Io sono arrivata a Milano vent'anni fa, lavoravo come commessa. Ero felice, indipendente. Quando ci siamo conosciuti mi ha subito corteggiata e io ero molto innamorata. Per poterci sposare, dato che sono musulmana, si è convertito alla religione islamica. All'inizio era tutto bello, non mi faceva mancare nulla».

E poi?
«I problemi sono cominciati dopo la nascita dei nostri due figli, perché gli pesava avere la responsabilità di una famiglia e avrebbe voluto fare una vita diversa, più leggera. Mi occupavo



Manifestazione contro femminicidi e violenze sulle donne: un'occasione che non sembra avere mai fine purtroppo

io di casa e bambini mentre lui era sempre assente, tanto che a scuola le maestre mi chiedevano "di poter conoscere anche il papà". Purtroppo non ero più indipendente a livello economico, mi aveva convinta a stare a casa: non avevamo problemi di soldi, diceva che non aveva senso che io lavorassi per pagare La baby sitter. Ora mi pento».

Litigavate spesso?
«Sempre. Bastava un pretesto e mi aggrediva, con frasi anche razziste. Cercavo di resistere per non creare un trauma ai bambini ma una sera, dopo una discussione, ha buttato a terra vasi e quadri rompendo tutto. Ero terrorizzata, tremavo, temevo potesse picchiarmi e ho chiamato i carabinieri davanti a lui,

che non si è mostrato minimamente preoccupato. Si è messo a pulire tutto, per farmi passare per "pazza". Quella sera non si è risolto nulla... io mi sentivo male, dopo quella scenata ho capito di non poter più continuare. Sono andata da una psicologa che mi ha aiutata molto».

E alla fine avete divorziato...
«Sì. In Tribunale lui ha cercato di attaccarmi dicendo che inneggio l'arabo ai figli, ma è normale, essendo la mia lingua. Se fossi stata inglese gli avrei insegnato l'inglese... Ora sono in un momento difficile, ma sento di aver fatto la cosa giusta. Lui è tenuto a versare il mantenimento per i bambini, io per me non ho pretese nulla. Ho avuto diritto al reddito di cittadinanza ma al momento sto aspettando il rinnovo, in attesa di trovare un lavoro. In questo periodo di pandemia è molto difficile».

Cosa dice alle donne che stanno vivendo il suo stesso incubo?
«Di essere forti. Per uscirne bisogna contare sulle proprie forze, confidare nella giustizia e sperare di avere fortuna. Ma non si può restare con un uomo che ferisce, anche solo psicologicamente: andate via, non dategli il tempo di farvi del male».

L'OLIO BUONO
CAMPAGNA OLEARIA 2020

ACQUISTA 3 LATTINE di Olio EVO da 5l

SPEDIZIONE GRATUITA

OMAGGIO 1 cartone

PER I TUOI ORDINI

Tel. 0972 36900 www.troilo.it VENOSA (PZ)



Cadmi e Fondazione Longo

Se la rinascita comincia dalla nutrizione

MILANO

Il cibo può diventare strumento di controllo da parte di un aguzzino come nelle scene del film "Primo amore" di Matteo Garrone. Ma può anche accompagnare la rinascita delle donne martoriate nel corpo e nell'anima. Ed è proprio il ruolo positivo dell'alimentazione ad ispirare un protocollo firmato fra Fondazione Valter Longo onlus e la Casa di Accoglienza delle Donne Maltrattate di Milano (Cadmi). La fondazione che prende il nome del biogerontologo Valter Longo è impegnata a promuovere una vita lunga e sana attraverso un'alimentazione bilanciata e uno stile di vita corretto. L'impegno dei nutrizionisti della onlus sarà quello di aiutare le vittime di maltrattamenti a iniziare una nuova vita a partire dalla cura di sé: «L'idea è integrare le forze con gli operatori del Cadmi e intervenire sul piano dell'assistenza nutrizionale. Lo stile di vita salutare e la corretta nutrizione sono le armi più potenti per programmare l'organismo ad una longevità sana» sottolinea Antonluca Materazzo (fe-



to), direttore generale della Fondazione Valter Longo. «L'esperienza nel Cadmi dimostra che il vissuto di violenza può creare le condizioni per un rapporto malsano col cibo fino ad arrivare a veri e propri disturbi alimentari come anoressia e bulimia nervosa. Il cibo può associarsi a un vissuto negativo, sia come sistema di controllo da parte dell'uomo anche in termini di privazione, sia perché si associa e ricordi di conflittualità violenta col partner durante i pasti». Il progetto prevede incontri fra operatori di Cadmi e Fondazione con le ospiti, sui temi dell'alimentazione, stili di vita e salute. Sono previste consulenze individuali per l'avvio di un piano alimentare personalizzato basato sui pilastri della longevità sana. E ci sono anche laboratori di cucina della longevità in cui le donne possono riscoprire tutto il lato gioioso della nutrizione. A.L.

Quotidiano locale: Il Giorno

Articolo pubblicato nelle edizioni di Bergamo, Brescia, Varese, Sesto San Giovanni, Martesana

Data: 18/11/2020

IL GIORNO

Cadmi e Fondazione Longo

Se la rinascita comincia dalla nutrizione

MILANO

Il cibo può diventare strumento di controllo da parte di un aguzzino come nelle scene del film "Primo amore" di Matteo Garrone. Ma può anche accompagnare la rinascita delle donne martoriate nel corpo e nell'anima. Ed è proprio il ruolo positivo dell'alimentazione ad ispirare un protocollo firmato fra **Fondazione Valter Longo onlus** e la Casa di Accoglienza delle Donne Maltrattate di Milano (Cadmi). La fondazione che prende il nome del biogerontologo Valter Longo è impegnata a promuovere una vita lunga e sana attraverso un'alimentazione bilanciata e uno stile di vita corretto. L'impegno dei nutrizionisti della onlus sarà quello di aiutare le vittime di maltrattamenti a iniziare una nuova vita a partire dalla cura di sé: «L'idea è integrare le forze con gli operatori del Cadmi e intervenire sul piano dell'assistenza nutrizionale. Lo stile di vita salutare e la corretta nutrizione sono le armi più potenti per programmare l'organismo ad una longevità sana» sottolinea Antonluca Matarazzo (**fo-**



to), direttore generale della Fondazione Valter Longo. «L'esperienza nel Cadmi dimostra che il vissuto di violenza può creare le condizioni per un rapporto malsano col cibo fino ad arrivare a veri e propri disturbi alimentari come anoressia e bulimia nervosa. Il cibo può associarsi a un vissuto negativo, sia come sistema di controllo da parte dell'uomo anche in termini di privazione, sia perché si associa a ricordi di conflittualità violenta col partner durante i pasti». Il progetto prevede incontri fra operatori di Cadmi e Fondazione con le ospiti, sui temi dell'alimentazione, stili di vita e salute. Sono previste consulenze individuali per l'avvio di un piano alimentare personalizzato basato sui pilastri della longevità sana. E ci sono anche laboratori di cucina della longevità in cui le donne possono riscoprire tutto il lato gioioso della nutrizione. **A.L.**

Terza Agenzia di stampa nazionale: [Askanews.it](http://www.askanews.it)

Data: 23/11/2020

Link: [http://www.askanews.it/cronaca/2020/11/23/benessere-e-longevita%
c3%a0-progetto-per-le-donne-maltrattate-a-milano-pn_20201123_00199/](http://www.askanews.it/cronaca/2020/11/23/benessere-e-longevita%c3%a0-progetto-per-le-donne-maltrattate-a-milano-pn_20201123_00199/)

askanews

VIOLENZA DONNE Lunedì 23 novembre 2020 - 15:56

Benessere e longevità: progetto per le donne maltrattate a Milano

Partnership tra Casa di accoglienza e la fondazione Valter Longo



Terza Agenzia di stampa nazionale: [Askanews.it](http://www.askanews.it)

Data: 23/11/2020

Link: http://www.askanews.it/cronaca/2020/11/23/benessere-e-longevita%3a0-progetto-per-le-donne-maltrattate-a-milano-pn_20201123_00199/



Milano, 23 nov. (askanews) – Salute, benessere e longevità “al femminile” per le donne accolte dalla Casa di accoglienza delle donne maltrattate di Milano. Sono questi gli obiettivi congiunti del protocollo d’intesa siglato dalla Fondazione Valter Longo Onlus e Cadmi, Casa di accoglienza delle donne maltrattate di Milano appartenente al network nazionale dei centri antiviolenza di D.i.Re – Donne in Rete contro la Violenza. Tra le azioni previste dalla partnership c’è un seminario informativo per le operatrici del Cadmi, un percorso di formazione ad hoc per i nutrizionisti e le nutrizioniste della Fondazione Valter Longo Onlus e percorsi di educazione alimentare per le donne accolte da Cadmi.

“Questo accordo con Cadmi ci offre un’importante opportunità per scendere in campo a sostegno di una delle categorie sociali più fragili, quella delle donne vittime di maltrattamenti assistite da Cadmi, per le quali svilupperemo un percorso di assistenza nutrizionale basato sulle linee guida della Dieta della Longevità”, ha commentato Antonluca Matarazzo, direttore generale della Fondazione Valter Longo Onlus. “La dichiarazione di intenti con Fondazione Valter Longo Onlus conferma la condivisione delle nostre priorità per la tutela delle donne: lotta alla disuguaglianza, lotta agli stereotipi di genere per l’affermazione del benessere, della salute mentale e per l’empowerment femminile, anche e soprattutto in condizioni di fragilità”, ha aggiunto Manuela Ulivi, presidente di Cadmi.



Portale di informazione e attualità nazionale: Affari Italiani

Data: 25/11/2020

Link: <https://www.affaritaliani.it/costume/assistenza-nutrizionale-per-donne-vittime-di-violenza-firmato-accordo-708172.html>

affaritaliani.it 
Il primo quotidiano digitale, dal 1996

COSTUME

A⁻ A⁺

Mercoledì, 25 novembre 2020 - 16:15:00

Assistenza nutrizionale per donne vittime di violenza, firmato l'accordo

Firmata la dichiarazione d'intenti tra FONDAZIONE VALTER LONGO ONLUS e CADMI - Casa di Accoglienza delle Donne Maltrattate di Milano



Salute, Benessere e Longevità "Al Femminile" per le donne accolte dalla Casa di Accoglienza delle Donne Maltrattate di Milano sono questi gli **obiettivi congiunti del protocollo d'intesa** siglato oggi da **Antonluca Matarazzo, Direttore Generale della Fondazione Valter Longo Onlus**, la prima in Italia dedicata a garantire a tutti una vita lunga e sana, con particolare attenzione alle persone svantaggiate e in povertà, e **Manuela Ulivi, Presidente di CADMI - Casa di Accoglienza delle Donne Maltrattate di Milano** appartenente al network nazionale dei centri antiviolenza di **D.i.Re - Donne in Rete contro la Violenza**.

Portale di informazione e attualità nazionale: Affari Italiani

Data: 25/11/2020

Link: <https://www.affaritaliani.it/costume/assistenza-nutrizionale-per-donne-vittime-di-violenza-firmato-accordo-708172.html>

affaritaliani.it 
Il primo quotidiano digitale, dal 1996

“Questo accordo con CADMI ci offre un’importante opportunità per scendere in campo a sostegno di una delle categorie sociali più fragili, quella delle donne vittime di maltrattamenti assistite da CADMI, per le quali svilupperemo un percorso di assistenza nutrizionale basato sulle linee guida della Dieta della Longevità”, ha commentato **Antonluca Matarazzo, Direttore Generale** della **Fondazione Valter Longo Onlus**.

“La dichiarazione di intenti con Fondazione Valter Longo Onlus conferma la condivisione delle nostre priorità per la tutela delle donne: lotta alla disuguaglianza, lotta agli stereotipi di genere per l’affermazione del benessere, della salute mentale e per l’empowerment femminile, anche e soprattutto in condizioni di fragilità”, ha proseguito **Manuela Ulivi, Presidente di CADMI - Casa di Accoglienza delle Donne Maltrattate** di Milano.

Tra le azioni previste dalla partnership: un **seminario informativo** per le operatrici del CADMI, un **percorso di formazione ad hoc per i Nutrizionisti e le Nutrizioniste** della Fondazione Valter Longo Onlus e **percorsi di educazione alimentare** per le donne accolte da CADMI.

A proposito di Fondazione Valter Longo Onlus

Fondazione Valter Longo Onlus nasce a Milano nel 2017 e si occupa di **salute e longevità**, realizzando principalmente **progetti di assistenza nutrizionale per soggetti svantaggiati** e **progetti di educazione nelle scuole**, ma anche **progetti per il benessere e il miglioramento della qualità della vita dei dipendenti nell’ambito di iniziative di welfare e well-being aziendale**. La Fondazione nasce per volere del **Professor Valter Longo**, Direttore del Programma di Oncologia e longevità dell’IFOM (Istituto Firc di Oncologia Molecolare) di Milano e Direttore del Longevity Institute dell’USC (University of Southern California) Davis School of Gerontology di Los Angeles - conosciuto in tutto il mondo per l’invenzione del **Programma che mima il digiuno** e per il suo best-seller mondiale **“La dieta della Longevità”**, tradotto in 14 lingue con oltre 500mila copie vendute solo in Italia e USA. Il **Professor Valter Longo** è stato inserito dalla rivista americana **Time** nella lista dei 50 personaggi più influenti del 2018 in ambito salute.

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



FONDAZIONE
VALTER LONGO

Portale di informazione e attualità nazionale: Affari Italiani

Data: 25/11/2020

Link: <https://www.affaritaliani.it/costume/assistenza-nutrizionale-per-donne-vittime-di-violenza-firmato-accordo-708172.html>

affaritaliani.it 
Il primo quotidiano digitale, dal 1996

A proposito della Casa di Accoglienza delle Donne Maltrattate di Milano

La Casa di Accoglienza delle Donne Maltrattate di Milano (CADMI) è un luogo di ascolto, di relazione e di sostegno che dal **1986** è punto di **riferimento per le donne che subiscono violenza** fisica, psicologica, sessuale, economica.

Dal 1986 abbiamo ascoltato e accolto oltre **30.000 donne** e dal 1991 (anno di apertura della prima casa segrete) ne abbiamo ospitate oltre 700.

CADMI svolge numerose attività al fianco delle donne: dall'accoglienza telefonica, all'ospitalità nelle case a indirizzo segreto, dallo sportello legale alle attività di sostegno psicologico, senza dimenticare le azioni per l'inserimento lavorativo o la prevenzione nelle scuole, nelle aziende e nella società civile.

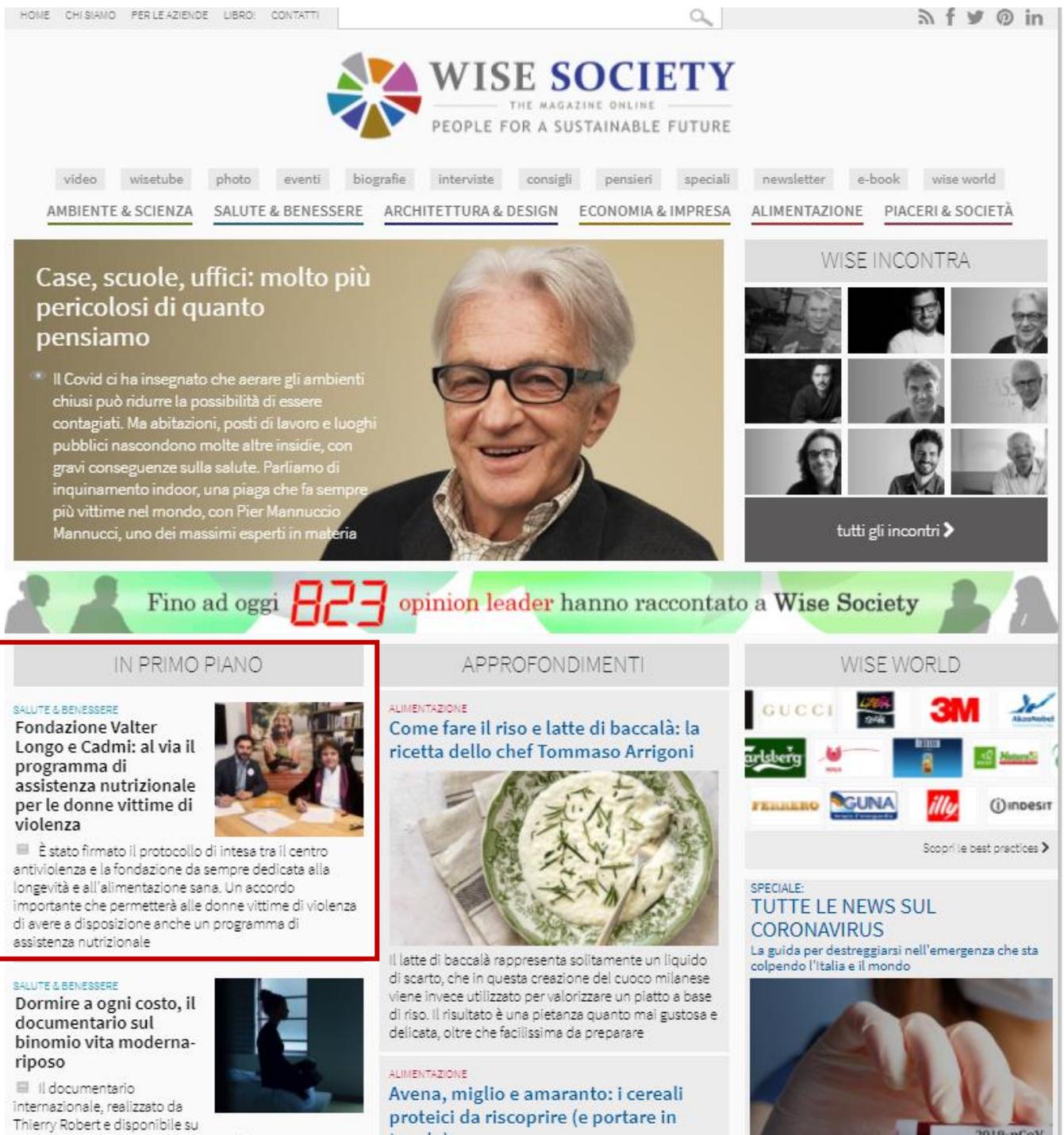
Tante azioni che compongono gli obiettivi dell'associazione: accompagnare le donne nei loro percorsi di uscita dalla violenza, fornire un supporto utile e influire sul cambiamento culturale necessario per eliminare la violenza di genere.

Portale di informazione e attualità nazionale: Wise Society

Data: 24/11/2020

Link: <https://wisesociety.it/>

Segnalazione in Home Page



HOME CHI SIAMO PER LE AZIENDE LIBRO CONTATTI

WISE SOCIETY
THE MAGAZINE ONLINE
PEOPLE FOR A SUSTAINABLE FUTURE

video wisetube photo eventi biografie interviste consigli pensieri speciali newsletter e-book wise world

AMBIENTE & SCIENZA SALUTE & BENESSERE ARCHITETTURA & DESIGN ECONOMIA & IMPRESA ALIMENTAZIONE PIACERI & SOCIETÀ

Case, scuole, uffici: molto più pericolosi di quanto pensiamo

Il Covid ci ha insegnato che aerare gli ambienti chiusi può ridurre la possibilità di essere contagiati. Ma abitazioni, posti di lavoro e luoghi pubblici nascondono molte altre insidie, con gravi conseguenze sulla salute. Parliamo di inquinamento indoor, una piaga che fa sempre più vittime nel mondo, con Pier Mannuccio Mannucci, uno dei massimi esperti in materia

WISE INCONTRA

Fino ad oggi **823** opinion leader hanno raccontato a Wise Society

IN PRIMO PIANO

SALUTE & BENESSERE
Fondazione Valter Longo e Cadmi: al via il programma di assistenza nutrizionale per le donne vittime di violenza

È stato firmato il protocollo di intesa tra il centro antiviolenza e la fondazione da sempre dedicata alla longevità e all'alimentazione sana. Un accordo importante che permetterà alle donne vittime di violenza di avere a disposizione anche un programma di assistenza nutrizionale

APPROFONDIMENTI

ALIMENTAZIONE
Come fare il riso e latte di baccalà: la ricetta dello chef Tommaso Arrigoni

Il latte di baccalà rappresenta solitamente un liquido di scarto, che in questa creazione del cuoco milanese viene invece utilizzato per valorizzare un piatto a base di riso. Il risultato è una pietanza quanto mai gustosa e delicata, oltre che facilissima da preparare

WISE WORLD

GUCCI L'ESPERIENCE 3M AkzoNobel
Carlsberg GUNA ille inbesit
Scopri le best practices

SPECIALE:
TUTTE LE NEWS SUL CORONAVIRUS
La guida per destreggiarsi nell'emergenza che sta colpendo l'Italia e il mondo

2019-nCoV

Portale di informazione e attualità nazionale: Wise Society

Data: 24/11/2020

Link: <https://wisesociety.it/salute-e-benessere/cadmi-e-fondazione-valter-longo-per-donne-vittime-di-violenza/>



ARTICOLI

Vedi tutti >>

Fondazione Valter Longo e Cadmi: al via il programma di assistenza nutrizionale per le donne vittime di violenza

È stato firmato il protocollo di intesa tra il centro antiviolenza e la fondazione da sempre dedicata alla longevità e all'alimentazione sana. Un accordo importante che permetterà alle donne vittime di violenza di avere a disposizione anche un programma di assistenza nutrizionale

La Redazione

24 Novembre 2020



 Mi piace 0

| [commenta](#) |

TOPICS: cadmi, empowerment femminile, fondazione valter longo, Giornata Internazionale contro la violenza alle donne, violenza di genere

Il primo centro antiviolenza nato in Italia è **Cadmi**, la Casa di Accoglienza delle Donne Maltrattate di Milano: una storia lunga oltre 30 anni per un centro che, sorto in seno all'Unione Donne in Italia, è oggi diventato un fondamentale punto di riferimento per le donne che subiscono o hanno subito violenza, sia essa fisica che psicologica.

L'assistenza fornita da Cadmi è multidisciplinare e va dal supporto telefonico all'accoglienza vera e propria nelle case segrete, dallo sportello legale a quello dedicato allo stalking, non mancano neanche i fondamentali percorsi psicologici volti a generare empowerment femminile e prevenzione della violenza nei confronti delle donne.

Il centro, insomma, offre percorsi utili alla diffusione degli strumenti necessari per combattere (ed eliminare) la violenza di genere.



FONDAZIONE
VALTER LONGO

Portale di informazione e attualità nazionale: Wise Society

Data: 24/11/2020

Link: <https://wisesociety.it/salute-e-benessere/cadmi-e-fondazione-valter-longo-per-donne-vittime-di-violenza/>



Il momento della firma della dichiarazione d'intenti tra Cadmi e Fondazione Valter Longo Onlus per la creazione di un programma di Assistenza Nutrizionale in aiuto donne vittime di violenza

Cadmi e Fondazione Valter Longo Onlus: salute, benessere e Longevità “Al Femminile”

Ai numerosi servizi offerti da Cadmi se ne aggiunge uno nuovo, nato in collaborazione con la Fondazione Valter Longo Onlus: l'Assistenza Nutrizionale in aiuto alle donne vittime di violenza.

La fondazione Valter Longo Onlus, impegnata da anni a diffondere una cultura dell'alimentazione volta a garantire una vita lunga e sana per tutti, rivolge da sempre particolare attenzione alle categorie di persone più fragili, tra le quali troviamo le donne vittime di violenza.

“Questo accordo con Cadmi ci offre un'importante opportunità per scendere in campo a sostegno di una delle categorie sociali più fragili, quella delle donne vittime di maltrattamenti assistite da CADMI, per le quali svilupperemo un percorso di assistenza nutrizionale basato sulle linee guida della Dieta della Longevità”,

ha commentato Antonluca Matarazzo, Direttore Generale della Fondazione Valter Longo Onlus.



FONDAZIONE
VALTER LONGO

Portale di informazione e attualità nazionale: Wise Society

Data: 24/11/2020

Link: <https://wisesociety.it/salute-e-benessere/cadmi-e-fondazione-valter-longo-per-donne-vittime-di-violenza/>



Il lavoro congiunto tra la Fondazione Valer Longo e Cadmi si concretizzerà in molti modi: da un lato saranno organizzati seminari informativi per le operatrici del Cadmi a cui si aggiunge un percorso di formazione per i nutrizionisti e le nutrizioniste della Fondazione Longo che, insieme, daranno vita a percorsi di educazione alimentare per le donne accolte da Cadmi.

La dichiarazione d'intenti è stata siglata da Manuela Ulivi, presidente di Cadmi, che ha commentato:

“La dichiarazione di intenti con Fondazione Valter Longo Onlus conferma la condivisione delle nostre priorità per la tutela delle donne: lotta alla disuguaglianza, lotta agli stereotipi di genere per l’affermazione del benessere, della salute mentale e per l’empowerment femminile, anche e soprattutto in condizioni di fragilità”

Una bella notizia che vale la pena di diffondere in occasione della Giornata internazionale per l’eliminazione della violenza contro le donne che, istituita nel 1999, viene celebrata ogni anno il 25 novembre.

© Riproduzione riservata

Portale di attualità e informazione: Wise Society – Post Facebook

Data: 25/11/2020

Pagina Facebook di Wise Society: <https://www.facebook.com/wisesociety>

← Menzioni della Pagina



Wise Society

3 h • 🌐

Una bella iniziativa portata avanti da [Casa di Accoglienza delle Donne Maltrattate di Milano](#) e [Fondazione Valter Longo Onlus](#), importante da condividere soprattutto oggi: il 25 novembre, infatti, ricorre la Giornata internazionale per l'eliminazione della violenza contro le donne 🙌



WISESOCIETY.IT

**Fondazione Valter Longo e Cadmi:
assistenza nutrizionale per le donne vitti...**



1

Commenti: 1

👍 Mi piace

💬 Commenta

Portale di informazione e attualità nazionale: YAHOO! Notizie

Data: 23/11/2020

Link: <https://it.notizie.yahoo.com/benessere-e-longevita%C3%A0-progetto-per-le-donne-maltrattate-151123571.html>

yahoo!notizie

 | Asknews

Benessere e longevità: progetto per le donne maltrattate a Milano

   Milano, 23 nov. (askanews) - Salute, benessere e longevità "al femminile" per le donne accolte dalla Casa di accoglienza delle donne maltrattate di Milano. Sono questi gli obiettivi congiunti del protocollo d'intesa siglato dalla Fondazione Valter Longo Onlus e Cadmi, Casa di accoglienza delle donne maltrattate di Milano appartenente al network nazionale dei centri antiviolenza di D.i.Re - Donne in Rete contro la Violenza. Tra le azioni previste dalla partnership c'è un seminario informativo per le operatrici del Cadmi, un percorso di formazione ad hoc per i nutrizionisti e le nutrizioniste della Fondazione Valter Longo Onlus e percorsi di educazione alimentare per le donne accolte da Cadmi. "Questo accordo con Cadmi ci offre un'importante opportunità per scendere in campo a sostegno di una delle categorie sociali più fragili, quella delle donne vittime di maltrattamenti assistite da Cadmi, per le quali svilupperemo un percorso di assistenza nutrizionale basato sulle linee guida della Dieta della Longevità", ha commentato Antonluca Matarazzo, direttore generale della Fondazione Valter Longo Onlus. "La dichiarazione di intenti con Fondazione Valter Longo Onlus conferma la condivisione delle nostre priorità per la tutela delle donne: lotta alla disuguaglianza, lotta agli stereotipi di genere per l'affermazione del benessere, della salute mentale e per l'empowerment femminile, anche e soprattutto in condizioni di fragilità", ha aggiunto Manuela Ulivi, presidente di Cadmi.

Rassegna stampa



Il Decalogo della Longevità

Powered by

Action
a g e n c y

Rassegna stampa Decalogo della Longevità

INDICE

| DATA: | MEDIA: | TITOLO: | LINK: | PAG. |
|--------------|--------------------------|---|---|-------------|
| 23/11/2020 | Corriere del Mezzogiorno | Digiuno delle 12 ore, tisane e Cyclette. Ecco i consigli per recuperare la linea. | Non disponibile | 2 |
| 12/11/2020 | VOI | Un aspetto fondamentale: una corretta alimentazione. | Non disponibile | 6 |
| 23/11/2020 | DiLei Take Care | La Dieta della Longevità e la Mima Digiuno spiegate dal Professor Valter Longo. | https://dilei.it/interviste/dieta-longevita-mima-digiuno-valter-longo/758940/ | 8 |

Portale di attualità e informazione “al femminile”: DiLei.it – Sezione Take Care

Data: 23/11/2020

Link all'articolo: <https://dilei.it/interviste/dieta-longevita-mima-digiuno-valter-longo/758940/>



Home > Interviste > La dieta della longevità e la mima digiuno spiegate da Valter Longo

La dieta della longevità e la mima digiuno spiegate da Valter Longo

Il professor Valter Longo ci spiega come la corretta alimentazione ci protegge dalle malattie dell'invecchiamento e ci fa vivere di più

23 Novembre 2020

 Condividi su Facebook



Il Professor Valter Longo, scienziato e biogerontologo di fama internazionale, dedica le sue ricerche all'analisi di diversi meccanismi genetici che predispongono all'invecchiamento e all'individuazione di strategie terapeutiche che possano rallentare e contrastare l'insorgenza di importanti patologie legate all'età.

I suoi studi sulla dieta mima digiuno e la dieta della longevità per prevenire e offrire trattamenti per le più gravi malattie gli sono valsi nel 2018 la definizione di “guru della longevità” dal *Time Magazine* che lo ha inserito tra le 50 persone più influenti nell'ambito della salute.

A noi, **[il Professor Longo](#)** ha spiegato come funzionano questi regimi alimentari, come possono allungarci la vita, rimanendo in salute e quali errori dobbiamo evitare a tavola.



FONDAZIONE
VALTER LONGO

Portale di attualità e informazione “al femminile”: DiLei.it – Sezione Take Care

Data: 23/11/2020

Link all'articolo: <https://dilei.it/interviste/dieta-longevita-mima-digiuno-valter-longo/758940/>



Quale ruolo ha la dieta mima digiuno nella prevenzione dei tumori?

Negli studi condotti abbiamo dimostrato che negli esseri umani la dieta mima digiuno aiuta a ridurre l'insulina, la glicemia, l'IGF-1, alcune di queste anche a lungo termine. Ciò fa pensare al valore preventivo della dieta mima digiuno, anche in considerazione degli importanti risultati che si sono ottenuti nelle ricerche condotte sui topi. Abbiamo mostrato in quasi tutti i nostri studi che i cicli mima digiuno sono più o meno equivalenti ai cicli di terapia standard con la chemioterapia. **La mima digiuno ha un potente effetto** sulla terapia e quindi sulla prevenzione. Ma quello che dico sempre è che la dieta mima digiuno non ha mai curato nessun topo dal cancro.

Come funziona la dieta mima digiuno?

I fattori principali sono quelli legati al mimare il digiuno, ossia avere bassi livelli di proteine, bassi livelli di zuccheri che controllano le principali vie di segnalazione dell'invecchiamento, alti livelli di grasso perché il grasso non viene visto come un ingrediente che interferisce col digiuno. Infatti nei periodi di digiuno utilizziamo il grasso come fonte principale di energia. Questi sono i pilastri della dieta, poi ci sono altri fattori come i prebiotici che danno energia al microbiota, altri invece proteggono il paziente dall'ipotensione, dall'ipoglicemia. L'idea è di trasformare il cibo in una vera e propria medicina.

Che legame c'è tra la dieta mima digiuno e la dieta della longevità?

La mima digiuno è una componente della dieta della longevità (**leggi l'intervista alla dottoressa Cervigni**, responsabile scientifica della Fondazione Valer Longo) che si caratterizza come l'abbinamento della dieta di ogni giorno, più una serie di componenti come la dieta pescetariana, il consumo di proteine quanto basta, la riduzione dell'arco temporale dei pasti e la mima digiuno tre volte l'anno. L'idea alla base della dieta della longevità è sempre stata quella di mangiare di più e non di meno. È una dieta che sta attenta alle 5 P: pasta, pizza, pane, patate e proteine. Le famose 5 P sono state portate a livelli molto elevati anche nell'alimentazione dei bambini, sulla scia del successo della dieta mediterranea. In base ai dati Istat si è dimostrato che i bambini mangiano 3-4 volte più proteine di quello che è consigliato

Portale di attualità e informazione “al femminile”: DiLei.it – Sezione Take Care

Data: 23/11/2020

Link all'articolo: <https://dilei.it/interviste/dieta-longevita-mima-digiuno-valter-longo/758940/>



dai pediatri. Sempre considerando dati ufficiali, abbiamo mostrato come i bambini consumino al giorno circa mezzo chilo di cibi ricchi di amidi e zuccheri, come appunto pasta, pane, pizza, patate, succhi di frutta. Questi cibi di per sé sono sani, ma consumati in quantità eccessiva contribuiscono, sia nei bambini che negli adulti, ad accelerare l'invecchiamento, ma anche a sovrappeso e obesità e tutta una serie di malattie, compresa una certa sensibilità al Covid che abbiamo visto essere molto alta per chi è biologicamente più vecchio e chi è afflitto da malattie dell'invecchiamento.

La dieta della longevità può essere utile per proteggersi dal rischio Covid?

Sappiamo che l'uomo dopo i cicli di mima digiuno diventa più giovane e più sano. Se andiamo a considerare le morti da Covid, si nota che riguardano quasi esclusivamente persone sopra i 50 anni e con patologie dell'invecchiamento, diabete, ipertensione, malattie cardiovascolari ecc. Quindi agendo sull'età biologica del sistema, rendendolo più giovane e più sano, avremo evitato molte morti da Covid. In base ai dati ufficiali della Sanità, nel range d'età 80-90 anni, la mortalità da Covid era il doppio di quella 70-80. Quindi ridurre l'età biologica di qualche anno potrebbe abbassare il rischio di mortalità da Covid del 20% circa.

La dieta della longevità può essere seguita già dall'infanzia?

La dieta varia a seconda dell'età. Ad esempio, io ho seguito il caso di Emma Morano di Verbania, la donna più longeva d'Italia, che è morta a 117 anni. Il suo medico, Carlo Bava, ha iniziato a prescriverle carne rossa, anche cruda ogni giorno, dall'età di circa 100 anni. Ovviamente, io non consiglierei mai a un 50enne, ma nemmeno a un 70enne, di mangiare carne rossa, ma a 100 anni è diverso. Probabilmente il medico di Emma Morano ha pensato giustamente che il rischio più grande per lei fosse rappresentato dalla polmonite o dall'influenza.

Portale di attualità e informazione “al femminile”: DiLei.it – Sezione Take Care

Data: 23/11/2020

Link all’articolo: <https://dilei.it/interviste/dieta-longevita-mima-digiuno-valter-longo/758940/>



Oltre al consumo elevato delle famose cinque P, quali altri errori commettiamo a tavola che compromettono la possibilità di avere una vita lunga e sana?

Nei bambini, il consumo elevato di carne. Negli adulti il consumo eccessivo di amidi, soprattutto di pasta. In realtà, il famoso piattone di pasta non fa parte della nostra tradizione. I nostri nonni consumavano tanta verdura e in misura più moderata pasta e riso. Oggi invece siamo abituati addirittura a mangiare un piattone di pasta e anche il pane. Queste sono piccole cose che però a lungo andare possono influire negativamente sul peso e sulla longevità.

Le farine integrali sono da preferire a quelle bianche?

Non necessariamente. Facendo tanti studi clinici, abbiamo imparato ad ascoltare i pazienti. **Le farine integrali** vanno bene ma possono essere anche più infiammatorie per certe persone. Non è necessario quindi sforzarsi di mangiare integrale, soprattutto se non piace. L'importante è dosare correttamente pasta, pane ecc. Quindi, benissimo un piatto di pasta normale che non superi i 60 grammi, cui aggiungere 400 grammi di verdura.

Deve cambiare la dieta delle donne prima e dopo la menopausa?

Fino ai 65 anni, indipendentemente dalla menopausa, si può seguire una diete che prevede il pesce due volte alla settimana, alimentazione vegana e qualche uova e un po' di formaggio. Con l'avanzare dell'età, bisogna stare attenti a non prendere peso e a non perdere massa magra, introducendo qualche uovo e yogurt in più, carne bianca. La dieta mediterranea classica è indicata col passare degli anni e anche per i bambini.



FONDAZIONE
VALTER LONGO

Portale di attualità e informazione “al femminile”: DiLei.it – Sezione Take Care

Data: 23/11/2020

Link all'articolo: <https://dilei.it/interviste/dieta-longevita-mima-digiuno-valter-longo/758940/>

DiLei **Take
Care**
PRENDITI CURA DI TE



Il prof. Valter Longo con un centenario – Fonte: Ufficio stampa

Rassegna stampa



Giornata Mondiale del Diabete 2020

Powered by

Action
a g e n c y

Rassegna stampa Giornata Internazionale del Diabete 2020

INDICE

| DATA: | MEDIA: | TITOLO: | LINK: | PAG. |
|------------|----------------------|---|---|------|
| 17/11/2020 | ANSA | Diabete, colloqui nutrizionali gratuiti a pazienti italiani. | <i>Disponibile solo per gli abbonati</i> | 1 |
| 13/11/2020 | Panorama.it | 14 Novembre, Giornata Mondiale del Diabete: i consigli alimentari per combattere la malattia. | https://www.panorama.it/news/salute/14-novembre-giornata-mondiale-del-diabete-i-consigli-alimentari-per-combattere-la-malattia | 3 |
| 17/11/2020 | TGCom24.Media set.it | Mangiare sano: la dieta amica della nostra glicemia. | https://www.tgcom24.mediaset.it/donne/alimentazione/mangiare-sano-la-dieta-amica-della-nostra-glicemia_25516372-202002a.shtml | 8 |
| 11/11/2020 | Affaritaliani.it | Giornata Mondiale del Diabete: i 5 consigli della Fondazione Valter Longo | https://www.affaritaliani.it/medicina/giornata-mondiale-del-diabete-i-5-consigli-della-fondazione-valter-longo-705347.html | 12 |
| 13/11/2020 | Viversani e belli | Consigli nutrizionali "serviti" ai diabetici. | Non disponibile | 18 |
| 13/11/2020 | DiLei Take Care | Dieta della Longevità per proteggersi dal diabete. | https://dilei.it/benessere/dieta-della-longevita-per-proteggersi-dal-diabete/758287/ | 20 |

Rassegna stampa Giornata Internazionale del Diabete 2020

INDICE

| DATA: | MEDIA: | TITOLO: | LINK: | PAG. |
|------------|---------------------------------------|---|---|------|
| 12/11/2020 | My Fitness Magazine | 5 consigli per prevenire il diabete con la sana alimentazione. | http://www.myfitnessmagazine.it/5-consigli-per-prevenire-il-diabete-con-la-sana-alimentazione/ | 23 |
| 12/11/2020 | Sani HELP! | Diabete, i consigli per prevenirlo e tenerlo sotto controllo. | https://www.sanihelp.it/news/30565/-diabete--milioni-base/1.html | 33 |
| 11/11/2020 | Pianeta Salute | 14 Novembre, Giornata Mondiale del Diabete: in una Top 5 i consigli della Fondazione Valter Longo Onlus. | http://www.pianetasaluteonline.com/2020/11/11/14-novembre-2020-giornata-mondiale-del-diabete-in-una-top-5-i-consigli-della-fondazione-valter-longo-onlus/ | 36 |
| 16/11/2020 | AltoAdige.it | Diabete, colloqui nutrizionali gratuiti a pazienti italiani. | https://www.altoadige.it/salute-e-benessere/diabete-colloqui-nutrizionali-gratuiti-a-pazienti-italiani-1.2474392 | 43 |
| 18/11/2020 | Starbene Official – Profilo Instagram | Domande e dubbi sul diabete? Il 18 novembre puoi parlare gratuitamente con gli esperti della @FondazioneValterLongo | @Starbeneofficial | 45 |

Portale di attualità e informazione: Affari Italiani

Data: 11/11/2020

Link all'articolo: <https://www.affaritaliani.it/medicina/giornata-mondiale-del-diabete-i-5-consigli-della-fondazione-valter-longo-705347.html>

affaritaliani.it 
Il primo quotidiano digitale, dal 1996

MEDICINA

A⁻ A⁺

Mercoledì, 11 novembre 2020 - 13:16:00

Giornata Mondiale del Diabete: i 5 consigli della Fondazione Valter Longo

Prevenire e rallentare la malattia con la sana alimentazione



In occasione della **Giornata Mondiale del Diabete** in programma il 14 novembre 2020, **Fondazione Valter Longo Onlus**, l'unica in Italia dedicata a garantire l'opportunità di una longevità sana a tutti, con particolare attenzione alle persone svantaggiate e in condizioni di povertà, riconferma il proprio impegno per prevenire e contrastare la malattia.

Portale di attualità e informazione: Affari Italiani

Data: 11/11/2020

Link all'articolo: <https://www.affaritaliani.it/medicina/giornata-mondiale-del-diabete-i-5-consigli-della-fondazione-valter-longo-705347.html>

affaritaliani.it 
Il primo quotidiano digitale, dal 1996

Numeri in costante crescita e Covid-19

In base ai dati dell'**Associazione Nazionale di Diabetologia** (2019) in Italia **ogni due minuti** viene fatta una **diagnosi di diabete**, per un totale complessivo di oltre **3 milioni di persone** affette dalla malattia (*Fonte: Istat*), fra le quali **1 su 6 è over 65**, su un totale di 422 milioni di casi nel mondo e 4 milioni di morti l'anno. *Ma non solo:* i soggetti diabetici sono fra i più esposti all'attuale **rischio di pandemia**. I **recettori del coronavirus**, infatti sono gli stessi associati a malattie quali il diabete e le patologie cardiovascolari (*Fonte: Global report on diabetes, OMS 2016, Iss, Idi-Irccs di Roma, Isa-Cnr di Avellino, 2020*).

"Sono ormai numerosi gli studi che dimostrano come corretta alimentazione e regolare attività fisica possano agire come un vero e proprio farmaco per prevenire o contrastare l'evoluzione del diabete di tipo 2. Vale la pena ricordare che solo negli ultimi 35 anni il numero di persone in tutto il mondo a cui è stato diagnosticato il diabete è quadruplicato: si è passati dai 100 milioni del 1980 ai 422 del 2014. Grazie all'assistenza nutrizionale della Fondazione abbiamo riscontrato, infatti, diversi e significativi casi di netto miglioramento dei valori correlati a tale patologia", spiega **Antonluca Matarazzo, Direttore Generale della Fondazione Valter Longo Onlus**. *"Per affrontare il problema alla base è fondamentale favorire programmi di educazione alimentare diffusi e di immediato impatto, così da cambiare la vita a quella porzione della popolazione più a rischio o già malata. Senza considerare che, oltre all'aspetto legato al miglioramento della salute pubblica, intervenire in modo preventivo alleggerirebbe anche la spesa sanitaria nazionale, sulla quale il diabete incide da solo per circa 12 miliardi l'anno".*

L'impegno della Fondazione Valter Longo Onlus

Fondazione Valter Longo Onlus è attiva in tutta Italia con progetti di **Assistenza Nutrizionale a soggetti svantaggiati** con particolare attenzione alla **prevenzione e cura del diabete** attraverso il supporto della sua equipe di nutrizionisti.

Portale di attualità e informazione: Affari Italiani

Data: 11/11/2020

Link all'articolo: <https://www.affaritaliani.it/medicina/giornata-mondiale-del-diabete-i-5-consigli-della-fondazione-valter-longo-705347.html>

affaritaliani.it 
Il primo quotidiano digitale, dal 1996

La malattia del diabete se ignorata o non curata adeguatamente, **può causare gravi complicanze a carico di occhi, reni, nervi, apparato cardiovascolare associato al deterioramento della qualità della vita e ad uno spiccato incremento dei costi, sia per il sistema sanitario che per il paziente stesso**: ambizioso progetto della Fondazione è formare un team di nutrizionisti dedicato alla cura di questa patologia che possa portare alla riduzione almeno del 20% dei casi di diabete attraverso gradualmente, ma costanti, cambiamenti nelle abitudini alimentari e dello stile di vita, con un risparmio nell'immediato per lo Stato di *oltre 2 miliardi l'anno*.

La Giornata del Diabete in Fondazione Valter Longo Onlus

La Fondazione aderisce alla Giornata Mondiale del Diabete offrendo, **mercoledì 18 novembre** dalle **10.00** alle **13.00** e dalle **14.00** alle **17.00 colloqui nutrizionali gratuiti** per **pazienti diabetici** in tutta sicurezza, **via Skype, What's Up o telefonici**. Per prenotare occorre chiamare o mandare un messaggio WhatsApp al numero **366 874 9950** oppure scrivere una mail a: nutrizionisti@fondazionevalterlongo.org a partire da lunedì 9 novembre. Per ulteriori informazioni: <http://www.fondazionevalterlongo/giornatadeldiabete>

Prevenire e rallentare il diabete con la Dieta della Longevità

La Dieta della Longevità ha la maggior probabilità di ridurre l'insorgenza del diabete e di rallentarne il decorso perché racchiude comprovate e autorevoli risultanze scientifiche frutto di decenni di studi internazionali, nonché le abitudini alimentari dei centenari di diverse popolazioni nel mondo, al centro di decennali ricerche del Professor Valter Longo, Biogerontologo di fama internazionale e del suo Team, basate sull'analisi del loro stile di vita e abitudini alimentari utili a comprendere quali siano i comportamenti che danno benefici in termini di longevità sana.

"Circa il 50% dei nostri pazienti ha problemi di sovrappeso e glicemia alta ed è in condizioni di pre-diabete, con forte rischio di insorgenza di diabete di tipo 2. Per neutralizzare questi fattori di rischio interveniamo abbinando la Dieta della Longevità a periodi di digiuno programmato, con una significativa riduzione della glicemia sin dalla prima settimana, anche in pazienti con diabete conclamato, e conseguente alleggerimento delle terapie farmacologiche", racconta **Romina Inès Cervigni, Responsabile Scientifico** della Fondazione.



FONDAZIONE
VALTER LONGO

Portale di attualità e informazione: Affari Italiani

Data: 11/11/2020

Link all'articolo: <https://www.affaritaliani.it/medicina/giornata-mondiale-del-diabete-i-5-consigli-della-fondazione-valter-longo-705347.html>

affaritaliani.it 
Il primo quotidiano digitale, dal 1996

Ed ecco, a seguire, il prezioso vademecum di consigli sul quale la Fondazione Valter Longo Onlus basa i suoi percorsi di Assistenza Nutrizionale ai pazienti diabetici:

1. Menù 100% vegetale (o quasi):

adottare un'alimentazione vegana-pescetariana, che si avvicini il più possibile ad un menù al 100% a base vegetale (legumi, ortaggi, frutta) e di pesce (2 o 3 volte a settimana), evitando quello ad alta percentuale di mercurio. *E per gli Over 65 una raccomandazione in più*, per salvaguardare la massa muscolare: il graduale reinserimento di altre proteine di origine animale – uova, formaggio, carne, yogurt di capra. Semaforo verde, infine, per l'Olio extravergine d'Oliva, da consumare in quantità relativamente alte, dai 50 ai 100 ml al giorno.

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

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

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

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

4. Mangiare due pasti e uno snack:

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

5. Mangiare nell'arco di dodici ore:

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

Il consiglio in più...

Gli alimenti Jolly Salva-glicemia:

- Verdure di stagione, meglio se biologiche
- Frutta a guscio (mandorle, noci, nocciole)
- Frutti rossi (lamponi, more, fragole, mirtilli, ribes)

Portale di attualità e informazione: Affari Italiani

Data: 11/11/2020

Link all'articolo: <https://www.affaritaliani.it/medicina/giornata-mondiale-del-diabete-i-5-consigli-della-fondazione-valter-longo-705347.html>

affaritaliani.it 
Il primo quotidiano digitale, dal 1996

Le ricette:

preparazioni semplici, che abbinano una ridotta percentuale di amidi ad una ricca porzione di carboidrati complessi e fibre, ideali per favorire il senso di sazietà mantenendo stabile la glicemia (Libro: **Alla tavola della longevità, Valter Longo, Vallardi Editore 2018**)

Nel digiuno programmato un aiuto alle cellule

Dai risultati di recenti studi condotti dal Professor Valter Longo ("**Science Transnational Medicine**", febbraio 2017) emerge che periodi di digiuno programmato possono aiutare le cellule dei pazienti pre-diabetici a rigenerarsi, superando l'insulino-resistenza e riducendo i livelli di glucosio nel sangue.

A proposito di Fondazione Valter Longo Onlus

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

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



FONDAZIONE
VALTER LONGO

Portale di attualità “al femminile”: DiLei.it – Sezione Take Care

Data: 13/11/2020

Link all'articolo: <https://dilei.it/benessere/dieta-della-longevita-per-proteggersi-dal-diabete/758287/>



Dieta della longevità per proteggersi dal diabete

Ridurre i grassi trans e gli zuccheri, mangiare di più e meglio: il vademecum per prevenire e rallentare il diabete

13 Novembre 2020



Dieta, i 7 pesci che hanno meno calorie

La dieta della longevità ha la maggior probabilità di ridurre l'insorgenza del diabete e di rallentarne il decorso.

Racchiude infatti comprovate e autorevoli risultanze scientifiche frutto di decenni di studi internazionali, nonché le abitudini alimentari dei centenari di diverse popolazioni nel mondo, al centro delle ricerche del

Professor Valter Longo, Biogerontologo di fama internazionale e del suo Team, basate sull'analisi del loro stile di vita e abitudini alimentari utili a comprendere quali siano i comportamenti che danno benefici in termini di longevità sana.

In occasione della Giornata Mondiale del Diabete (14 novembre 2020), ecco il vademecum di consigli sul quale la **Fondazione Valter Longo Onlus** basa i suoi percorsi di Assistenza Nutrizionale ai pazienti diabetici ([leggi la nostra intervista alla dottoressa Romina Inès Cervigni](#), Responsabile Scientifico della **Fondazione**):



FONDAZIONE
VALTER LONGO

Portale di attualità “al femminile”: DiLei.it – Sezione Take Care

Data: 13/11/2020

Link all'articolo: <https://dilei.it/benessere/dieta-della-longevita-per-proteggersi-dal-diabete/758287/>



- **Menu 100% vegetale (o quasi):** adottare **un'alimentazione vegana-pescetariana**, che si avvicini il più possibile ad un menù al 100% a base vegetale (legumi, ortaggi, frutta) e di pesce (2 o 3 volte a settimana), evitando quello ad alta percentuale di mercurio. E per gli Over 65 una raccomandazione in più, per salvaguardare la massa muscolare: il graduale reinserimento di altre proteine di origine animale – uova, formaggio, carne, yogurt di capra. Semaforo verde, infine, per l'Olio extravergine d'Oliva, da consumare in quantità relativamente alte, dai 50 ai 100 ml al giorno.
- **Mangiare di più, non di meno, ma meglio:** assumere ricche porzioni di carboidrati complessi (pomodori, broccoli, carote, legumi, ecc.) e inserire fagioli, ceci, piselli, come principale fonte di proteine.
- **Ridurre al minimo i grassi idrogenati e trans e gli zuccheri:** privilegiare alimenti ricchi di grassi insaturi, come quelli di salmone, noci, mandorle, nocciole, e poveri di grassi idrogenati e trans, come quelli dei prodotti industriali e confezionati.
- **Mangiare due pasti e uno snack:** per mantenere o ridurre il peso è consigliabile uno schema alimentare 2 + 1: colazione, pranzo e spuntino alla sera oppure colazione, snack a pranzo e pasto principale alla sera.
- **Mangiare nell'arco di dodici ore:** fare colazione dopo le 8 e cenare prima delle 20, oppure consumare il primo pasto della giornata alle 9 e la cena prima delle 21.
- **Gli alimenti Jolly salva-glicemia:** verdure di stagione, meglio se biologiche, **frutta a guscio** (mandorle, noci, nocciole), frutti rossi (lamponi, more, fragole, mirtilli, ribes).



FONDAZIONE
VALTER LONGO

Portale di attualità “al femminile”: DiLei.it – Sezione Take Care

Data: 13/11/2020

Link all'articolo: <https://dilei.it/benessere/dieta-della-longevita-per-proteggersi-dal-diabete/758287/>



Dai risultati di recenti studi condotti dal Professor Valter Longo (*Science Transnational Medicine*, febbraio 2017) emerge che periodi di digiuno programmato possono aiutare le cellule dei pazienti pre-diabetici a rigenerarsi, superando l'insulino-resistenza e riducendo i livelli di glucosio nel sangue.

In base ai dati dell'Associazione Nazionale di Diabetologia (2019) in Italia ogni due minuti viene fatta una **diagnosi di diabete**, per un totale complessivo di oltre 3 milioni di persone affette dalla malattia (*Fonte: Istat*), fra le quali **1 su 6 è over 65**, su un totale di 422 milioni di casi nel mondo e 4 milioni di morti l'anno. Ma non solo: i soggetti diabetici sono fra i più esposti all'attuale **rischio di pandemia**. I recettori del coronavirus, infatti sono gli stessi associati a malattie quali il diabete e le patologie cardiovascolari (*Fonte: Global report on diabetes, OMS 2016, Iss, Idi-Irccs di Roma, Isa-Cnr di Avellino, 2020*).

Leggi anche

Come allungare la vita e restare sani: la dieta della longevità spiegata dalla nutrizionista

Diabete di tipo 2, cosa portare in tavola e cosa evitare

Frutta a guscio: proprietà e come inserirla nella dieta senza ingrassare

Diabete, diagnosi precoce per prevenire le complicazioni

La dieta di novembre: i menù beauty che ti fanno risplendere e dimagrire

Diabete

Diete

Portale di attualità sulla salute e il mondo del Fitness: My Fitness Magazine

Data: 12/11/2020

Link all'articolo: <http://www.myfitnessmagazine.it/5-consigli-per-prevenire-il-diabete-con-la-sana-alimentazione/>

my fitness
magazine



DIETE, FIT FOOD, FIT NEWS, FOOD

5 consigli per prevenire il diabete con la sana alimentazione

12 NOVEMBRE 2020 *by* SIMONA RECANATINI

Portale di attualità sulla salute e il mondo del Fitness: My Fitness Magazine

Data: 12/11/2020

Link all'articolo: <http://www.myfitnessmagazine.it/5-consigli-per-prevenire-il-diabete-con-la-sana-alimentazione/>

my fitness
magazine

24
Condivisioni



Prevenire il diabete è possibile? In occasione della Giornata Mondiale del Diabete in programma il 14 novembre 2020, la Fondazione Valter Longo Onlus riconferma il proprio impegno per prevenire e contrastare la malattia con la sana alimentazione. E svela 5 consigli per prevenire il diabete con la sana alimentazione.



Portale di attualità sulla salute e il mondo del Fitness: My Fitness Magazine

Data: 12/11/2020

Link all'articolo: <http://www.myfitnessmagazine.it/5-consigli-per-prevenire-il-diabete-con-la-sana-alimentazione/>



Prevenire il diabete è possibile? In occasione della *Giornata Mondiale del Diabete* in programma il 14 novembre 2020, la **Fondazione Valter Longo Onlus**, l'unica in Italia dedicata a garantire l'opportunità di una longevità sana a tutti, con particolare attenzione alle persone svantaggiate e in condizioni di povertà, riconferma il proprio impegno per prevenire e contrastare la malattia con la sana alimentazione. Facciamo un passo indietro e affrontiamo i numeri. In base ai dati dell'**Associazione Nazionale di Diabetologia** (2019) in Italia **ogni due minuti** viene fatta una **diagnosi di diabete**, per un totale complessivo di **oltre 3 milioni di persone** affette dalla malattia (*Fonte: Istat*). Tra queste, **1 su 6 è over 65**, su un totale di 422 milioni di casi nel mondo e 4 milioni di morti l'anno. Ma non solo: i soggetti diabetici sono fra i più esposti all'attuale **rischio di pandemia**. I **recettori del coronavirus**, infatti, sono gli stessi associati a malattie quali il diabete e le patologie cardiovascolari (*Fonte: Global report on diabetes, OMS 2016, Iss, Idi-Irccs di Roma, Isa-Cnr di Avellino, 2020*).

Numeri in costante crescita e Covid-19

“Sono ormai numerosi gli studi che dimostrano come corretta alimentazione e regolare attività fisica possano agire come un vero e proprio farmaco per prevenire o contrastare l'evoluzione del diabete di tipo 2” spiega **Antonluca Matarazzo, Direttore Generale della Fondazione Valter Longo Onlus**. *“Vale la pena ricordare che solo negli ultimi 35 anni il numero di persone in tutto il mondo a cui è stato diagnosticato il diabete è quadruplicato: si è passati dai 100 milioni del 1980 ai 422 del 2014. Grazie all'assistenza nutrizionale della Fondazione abbiamo riscontrato, infatti, diversi e significativi casi di netto miglioramento dei valori correlati a tale patologia”* prosegue **Antonluca Matarazzo**.

Portale di attualità sulla salute e il mondo del Fitness: My Fitness Magazine

Data: 12/11/2020

Link all'articolo: <http://www.myfitnessmagazine.it/5-consigli-per-prevenire-il-diabete-con-la-sana-alimentazione/>



Prevenire il diabete con la Dieta della Longevità

La **Dieta della Longevità** ha la maggior probabilità di ridurre l'insorgenza del diabete e di rallentarne il decorso perché racchiude comprovate e autorevoli risultanze scientifiche frutto di decenni di studi internazionali, nonché le abitudini alimentari dei centenari di diverse popolazioni nel mondo, al centro di decennali ricerche del **Professor Valter Longo**, Biogerontologo di fama internazionale e del suo Team, basate sull'**analisi del loro stile di vita e abitudini alimentari utili a comprendere quali siano i comportamenti che danno benefici in termini di longevità sana.**



Portale di attualità sulla salute e il mondo del Fitness: My Fitness Magazine

Data: 12/11/2020

Link all'articolo: <http://www.myfitnessmagazine.it/5-consigli-per-prevenire-il-diabete-con-la-sana-alimentazione/>

**my fitness
magazine**

“Circa il 50% dei nostri pazienti ha problemi di sovrappeso e glicemia alta ed è in condizioni di pre-diabete, con forte rischio di insorgenza di diabete di tipo 2. Per neutralizzare questi fattori di rischio interveniamo abbinando la Dieta della Longevità a periodi di digiuno programmato, con una significativa riduzione della glicemia sin dalla prima settimana, anche in pazienti con diabete conclamato, e conseguente alleggerimento delle terapie farmacologiche”, racconta invece **Romina Inès Cervigni, Responsabile Scientifico** della Fondazione.





18 NOVEMBRE

Colloqui nutrizionali
gratuiti per pazienti
diabetici


FONDAZIONE
VALTER LONGO

Per info:
www.fondazionevalterlongo.org

Portale di attualità sulla salute e il mondo del Fitness: My Fitness Magazine

Data: 12/11/2020

Link all'articolo: <http://www.myfitnessmagazine.it/5-consigli-per-prevenire-il-diabete-con-la-sana-alimentazione/>



5 consigli “salva glicemia” della Fondazione Valter Longo Onlus

Ecco il prezioso vademecum di consigli sul quale la Fondazione Valter Longo Onlus basa i suoi percorsi di Assistenza Nutrizionale ai pazienti diabetici:

1. **Menù 100% vegetale (o quasi):**

adottare un'alimentazione vegana-pescetariana, che si avvicini il più possibile a un menù al 100% a base vegetale (legumi, ortaggi, frutta) e di pesce (2 o 3 volte a settimana), evitando quello ad alta percentuale di mercurio.

E per gli Over 65 una raccomandazione in più per salvaguardare la massa muscolare: il graduale reinserimento di altre proteine di origine animale – uova, formaggio, carne, yogurt di capra. Semaforo verde, infine, per l'Olio extravergine d'Oliva, da consumare in quantità relativamente alte, dai 50 ai 100 ml al giorno.

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

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

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

privilegiare alimenti ricchi di grassi insaturi, come quelli di salmone, noci, mandorle, nocciole, e poveri di grassi idrogenati e trans (quelli contenuti nei prodotti industriali e confezionati).

4. **Consumare 2 pasti e 1 snack:**

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

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

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

Portale di attualità sulla salute e il mondo del Fitness: My Fitness Magazine

Data: 12/11/2020

Link all'articolo: <http://www.myfitnessmagazine.it/5-consigli-per-prevenire-il-diabete-con-la-sana-alimentazione/>



Il consiglio in più...

Gli alimenti Jolly “salva-glicemia”:

- Verdure di stagione, meglio se biologiche
- Frutta a guscio (mandorle, noci, nocciole)
- Frutti rossi (lamponi, more, fragole, mirtilli, ribes)

Le ricette salva-glicemia

Ecco un paio di preparazioni semplici, che abbinano una ridotta percentuale di amidi ad una ricca porzione di carboidrati complessi e fibre, ideali per favorire il senso di sazietà mantenendo stabile la glicemia (Fonte: Alla tavola della longevità, Valter Longo, Vallardi Editore 2018) .

Zuppa di radicchio e polenta

Ingredienti per 4 persone:

- 3 cespi di radicchio invernale
- 100 g di fagioli secchi
- 1,5 l di brodo vegetale
- 100 g di farina di mais
- 1 carota
- 1 cipolla piccola
- 1 costa di sedano
- 1 foglia di alloro
- Sale
- Pepe

Portale di attualità sulla salute e il mondo del Fitness: My Fitness Magazine

Data: 12/11/2020

Link all'articolo: <http://www.myfitnessmagazine.it/5-consigli-per-prevenire-il-diabete-con-la-sana-alimentazione/>



Ammollate i fagioli in acqua fredda per una notte, scolateli e metteteli in pentola con la carota, la cipolla, il sedano, l'alloro e abbondante acqua. Lessate per un'ora, salando quasi a fine cottura. In una casseruola con poca acqua sbollentate il radicchio per 5 minuti, sgocciolatelo appena e tritatelo. Portate a ebollizione il brodo e versatevi a pioggia la farina; mescolate e, dopo 10 minuti, aggiungete i fagioli, proseguendo la cottura per 15 minuti. Spegnete, unite il radicchio, salate, pepate, versate in una zuppiera e servite.

L'aggiunta di radicchio e fagioli alla polenta apporta fibra e migliora il carico glicemico dell'intera ricetta.

Valori riferiti a una porzione:

Energia 206 kcal

Proteine 10,3 g

Grassi 1,5 g

Carboidrati 36,8 g

(Valori calcolati a partire dal totale degli ingredienti e successivamente suddivisi per 4 porzioni).

Pasta e fagioli

Ingredienti per 4 persone:

500 g di fagioli freschi di Lamon oppure 250 g di fagioli secchi ben lavati e messi a bagno almeno 6 ore prima

Sale grosso

1 cipolla

6-8 chiodi di garofano

100 g di tagliolini all'uovo oppure di ditalini o pasta mista

Portale di attualità sulla salute e il mondo del Fitness: My Fitness Magazine

Data: 12/11/2020

Link all'articolo: <http://www.myfitnessmagazine.it/5-consigli-per-prevenire-il-diabete-con-la-sana-alimentazione/>

my fitness magazine



Per una preparazione domestica vi consigliamo di mettere nella pentola a pressione i fagioli, aggiungere acqua fino al segno sul recipiente e una piccola manciata di sale grosso. Mettere su fuoco massimo e quando la pentola fischia abbassare il fuoco al minimo e lasciar cuocere per 40 minuti.

Passare il tutto con il passaverdure in una pentola grande oppure con il frullatore a immersione. Far bollire aggiungendo la cipolla picchettata con i chiodi di garofano e aggiungere 1 l circa di acqua. Quando bolle aggiungere la pasta, spegnere la fiamma e mescolare di tanto in tanto in modo che la pasta non si appiccichi.

La pasta e fagioli può essere servita bollente o tiepida.

È curioso aggiungere nel piatto del radicchio di Treviso tagliato a pezzi, che con il suo

gusto amaro coadiuva la funzionalità epatica nei processi di digestione, oppure una cucchiata di trippe alla parmigiana, che va a corroborare l'apporto proteico del pasto. *Il tocco in più?* Una croce di olio extravergine d'oliva e una spolverata di pepe, che stimola le secrezioni digestive. Infine la «polvere magica» (salvia, rosmarino, timo e maggiorana essiccati).

Portale di attualità sulla salute e il mondo del Fitness: My Fitness Magazine

Data: 12/11/2020

Link all'articolo: <http://www.myfitnessmagazine.it/5-consigli-per-prevenire-il-diabete-con-la-sana-alimentazione/>



Valori riferiti a una porzione:

Energia 216 kcal

Proteine 13 g

Grassi 1,4 g

Carboidrati 40,3 g

(Valori calcolati a partire dal totale degli ingredienti e successivamente suddivisi per 4 porzioni).

A proposito di Fondazione Valter Longo Onlus

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

Abbiamo parlato della **Fondazione Valter Longo Onlus** anche qui a proposito dei [consigli per un vita più lunga e sana](#).

Portale di attualità sulla salute: Sani HELP!

Data: 12/11/2020

Link all'articolo: <https://www.sanihelp.it/news/30565/-diabete--milioni-base/1.html>



Sanihelp.it > News e Articoli > News

Una malattia in continua crescita.

Diabete, i consigli per prevenirlo e tenerlo sotto controllo

di **Alberta Mascherpa**

Pubblicato il: 12-11-2020



Portale di attualità sulla salute: Sani HELP!

Data: 12/11/2020

Link all'articolo: <https://www.sanihelp.it/news/30565/-diabete--milioni-base/1.html>



Sanihelp.it - In base ai dati dell'Associazione Nazionale di Diabetologia in Italia ogni due minuti viene fatta una diagnosi di diabete, per un totale complessivo di **oltre 3 milioni di persone affette dalla malattia**, fra le quali 1 su 6 è over 65, su un totale di 422 milioni di casi nel mondo e 4 milioni di morti l'anno.

Ma non solo: i soggetti diabetici sono fra i **più esposti all'attuale rischio di pandemia**. I recettori del coronavirus, infatti sono gli stessi associati a malattie quali il diabete e le patologie cardiovascolari.

«Sono numerosi gli studi che dimostrano come corretta alimentazione e regolare attività fisica possano agire come un vero e proprio farmaco per prevenire o contrastare l'evoluzione del diabete di tipo 2» spiega Antonluca Matarazzo, Direttore Generale della Fondazione Valter Longo Onlus, dedicata a garantire l'**opportunità di una longevità sana a tutti**, con particolare attenzione alle persone svantaggiate e in condizioni di povertà.

«Vale la pena ricordare che solo negli ultimi 35 anni il numero di persone in tutto il mondo a cui è stato diagnosticato il diabete è quadruplicato: si è passati dai 100 milioni del 1980 ai 422 del 2014» continua l'esperto. «Per affrontare il problema alla base è fondamentale **favorire programmi di educazione alimentare diffusi e di immediato impatto**, così da cambiare la vita a quella porzione della popolazione più a rischio o già malata».



Portale di attualità sulla salute: Sani HELP!

Data: 12/11/2020

Link all'articolo: <https://www.sanihelp.it/news/30565/-diabete--milioni-base/1.html>



La Fondazione aderisce alla Giornata Mondiale del Diabete offrendo, mercoledì 18 novembre dalle 10.00 alle 13.00 e dalle 14.00 alle 17.00 **colloqui nutrizionali gratuiti per pazienti diabetici in tutta sicurezza** via Skype, What'sApp o telefonici. Per prenotare occorre chiamare o mandare un messaggio What'sApp al numero 366 874 9950 oppure scrivere una mail a: nutrizionisti@fondazionevalterlongo.org a partire da lunedì 9 novembre.

Questi i **consigli della Fondazione Valter Longo Onlus** per controllare la malattia. Adottare un'alimentazione vegana-pescetariana che si avvicini il più possibile ad un **menù al 100% a base vegetale e di pesce**, evitando quello ad alta percentuale di mercurio. Gli over 65 per salvaguardare la massa muscolare possono inserire in minima quantità proteine di origine animale, uova, formaggio, carne, yogurt di capra. Semaforo verde, infine, per l'olio extravergine d'oliva, da consumare in quantità relativamente alte, dai 50 ai 100 ml al giorno.

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

Ridurre al minimo i grassi idrogenati e trans e gli zuccheri: privilegiare alimenti ricchi di grassi insaturi, come quelli di **salmone, noci, mandorle, nocciole**, e poveri di grassi idrogenati e trans, come quelli presenti nei prodotti industriali e confezionati.

Prevedere sempre due pasti e uno snack: per mantenere o ridurre il peso è consigliabile uno schema alimentare 2 + 1 che prevede colazione, pranzo e spuntino alla sera oppure colazione, snack a pranzo e pasto principale alla sera.

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

Gli **alimenti jolly salva-glicemia:** verdure di stagione, meglio se bio, frutta a guscio, mandorle, noci e nocciole, frutti rossi, lamponi, more, fragole, mirtilli e ribes.

Portale di attualità e informazione medico-scientifica: Pianeta Salute

Data: 11/11/2020

Link all'articolo: <http://www.pianetasaluteonline.com/2020/11/11/14-novembre-2020-giornata-mondiale-del-diabete-in-una-top-5-i-consigli-della-fondazione-valter-longo-onlus/>



alimentazione

14 Novembre 2020, Giornata Mondiale del Diabete: in una Top 5 i consigli della Fondazione Valter Longo Onlus.....

📅 11/11/2020 👤 Redazione 💬 0 Commenti

.....per prevenire e rallentare la malattia con la sana alimentazione

In occasione della **Giornata Mondiale del Diabete** in programma il 14 novembre 2020, **Fondazione Valter Longo Onlus**, l'unica in Italia dedicata a garantire l'opportunità di una longevità sana a tutti, con particolare attenzione alle persone svantaggiate e in condizioni di povertà, riconferma il proprio impegno per prevenire e contrastare la malattia.

Portale di attualità e informazione medico-scientifica: Pianeta Salute

Data: 11/11/2020

Link all'articolo: <http://www.pianetasaluteonline.com/2020/11/11/14-novembre-2020-giornata-mondiale-del-diabete-in-una-top-5-i-consigli-della-fondazione-valter-longo-onlus/>



Numeri in costante crescita e Covid-19

In base ai dati dell'Associazione Nazionale di Diabetologia (2019) in Italia **ogni due minuti** viene fatta una **diagnosi di diabete**, per un totale complessivo di oltre **3 milioni di persone** affette dalla malattia (*Fonte: Istat*), fra le quali **1 su 6 è over 65**, su un totale di 422 milioni di casi nel mondo e 4 milioni di morti l'anno. *Ma non solo*: i soggetti diabetici sono fra i più esposti all'attuale **rischio di pandemia**. I **recettori del coronavirus**, infatti sono gli stessi associati a malattie quali il diabete e le patologie cardiovascolari (*Fonte: Global report on diabetes, OMS 2016, Iss, Idi-Irccs di Roma, Isa-Cnr di Avellino, 2020*).

“Sono ormai numerosi gli studi che dimostrano come corretta alimentazione e regolare attività fisica possano agire come un vero e proprio farmaco per prevenire o contrastare l'evoluzione del diabete di tipo 2. Vale la pena ricordare che solo negli ultimi 35 anni il numero di persone in tutto il mondo a cui è stato diagnosticato il diabete è quadruplicato: si è passati dai 100 milioni del 1980 ai 422 del 2014. Grazie all'assistenza nutrizionale della Fondazione abbiamo riscontrato, infatti, diversi e significativi casi di netto miglioramento dei valori correlati a tale patologia”, spiega Antonluca Matarazzo, Direttore Generale della Fondazione Valter Longo Onlus. “Per affrontare il problema alla base è fondamentale favorire programmi di educazione alimentare diffusi e di immediato impatto, così da cambiare la vita a quella porzione della popolazione più a rischio o già malata. Senza considerare che, oltre all'aspetto legato al miglioramento della salute pubblica, intervenire in modo preventivo alleggerirebbe anche la spesa sanitaria nazionale, sulla quale il diabete incide da solo per circa 12 miliardi l'anno”.

Portale di attualità e informazione medico-scientifica: Pianeta Salute

Data: 11/11/2020

Link all'articolo: <http://www.pianetasaluteonline.com/2020/11/11/14-novembre-2020-giornata-mondiale-del-diabete-in-una-top-5-i-consigli-della-fondazione-valter-longo-onlus/>



L'impegno della Fondazione Valter Longo Onlus

Fondazione Valter Longo Onlus è attiva in tutta Italia con progetti di **Assistenza Nutrizionale a soggetti svantaggiati** con particolare attenzione alla **prevenzione e cura del diabete** attraverso il supporto della sua equipe di nutrizionisti. La malattia del diabete se ignorata o non curata adeguatamente, **può causare gravi complicanze a carico di occhi, reni, nervi, apparato cardiovascolare associato al deterioramento della qualità della vita e ad uno spiccato incremento dei costi, sia per il sistema sanitario che per il paziente stesso:** ambizioso progetto della Fondazione è formare un team di nutrizionisti dedicato alla cura di questa patologia che possa portare alla riduzione almeno del 20% dei casi di diabete attraverso graduali, ma costanti, cambiamenti nelle abitudini alimentari e dello stile di vita, con un risparmio nell'immediato per lo Stato di *oltre 2 miliardi l'anno*.

La Giornata del Diabete in Fondazione Valter Longo Onlus

La Fondazione aderisce alla Giornata Mondiale del Diabete offrendo, **mercoledì 18 novembre** dalle **10.00** alle **13.00** e dalle **14.00** alle **17.00** **colloqui nutrizionali gratuiti per pazienti diabetici** in tutta sicurezza, **via Skype, What's Up o telefonici**. Per prenotare occorre chiamare o mandare un messaggio WhatsApp al numero **366 874 9950** oppure scrivere una mail a: nutrizionisti@fondazionevalterlongo.org a partire da lunedì 9 novembre. Per ulteriori informazioni: <http://www.fondazionevalterlongo/giornatadeldiabete>

Portale di attualità e informazione medico-scientifica: Pianeta Salute

Data: 11/11/2020

Link all'articolo: <http://www.pianetasaluteonline.com/2020/11/11/14-novembre-2020-giornata-mondiale-del-diabete-in-una-top-5-i-consigli-della-fondazione-valter-longo-onlus/>



Prevenire e rallentare il diabete con la Dieta della Longevità

La Dieta della Longevità ha la maggior probabilità di ridurre l'insorgenza del diabete e di rallentare il decorso perché racchiude comprovate e autorevoli risultanze scientifiche frutto di decenni di studi internazionali, nonché le abitudini alimentari dei centenari di diverse popolazioni nel mondo, al centro di decennali ricerche del Professor Valter Longo, Biogerontologo di fama internazionale e del suo Team, basate sull'analisi del loro stile di vita e abitudini alimentari utili a comprendere quali siano i comportamenti che danno benefici in termini di longevità sana.

*“Circa il 50% dei nostri pazienti ha problemi di sovrappeso e glicemia alta ed è in condizioni di pre-diabete, con forte rischio di insorgenza di diabete di tipo 2. Per neutralizzare questi fattori di rischio interveniamo abbinando la Dieta della Longevità a periodi di digiuno programmato, con una significativa riduzione della glicemia sin dalla prima settimana, anche in pazienti con diabete conclamato, e conseguente alleggerimento delle terapie farmacologiche”, racconta **Romina Inès Cervigni, Responsabile Scientifico** della Fondazione.*

Portale di attualità e informazione medico-scientifica: Pianeta Salute

Data: 11/11/2020

Link all'articolo: <http://www.pianetasaluteonline.com/2020/11/11/14-novembre-2020-giornata-mondiale-del-diabete-in-una-top-5-i-consigli-della-fondazione-valter-longo-onlus/>



Ed ecco, a seguire, il prezioso vademecum di consigli sul quale la Fondazione Valter Longo Onlus basa i suoi percorsi di Assistenza Nutrizionale ai pazienti diabetici:

1. Menù 100% vegetale (o quasi):

adottare un'alimentazione vegana-pescatariana, che si avvicini il più possibile ad un menù al 100% a base vegetale (legumi, ortaggi, frutta) e di pesce (2 o 3 volte a settimana), evitando quello ad alta percentuale di mercurio.

E per gli Over 65 una raccomandazione in più, per salvaguardare la massa muscolare: il graduale reinserimento di altre proteine di origine animale – uova, formaggio, carne, yogurt di capra. Semaforo verde, infine, per l'Olio extravergine d'Oliva, da consumare in quantità relativamente alte, dai 50 ai 100 ml al giorno.

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

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

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

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

4. Mangiare due pasti e uno snack:

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

5. Mangiare nell'arco di dodici ore:

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

Portale di attualità e informazione medico-scientifica: Pianeta Salute

Data: 11/11/2020

Link all'articolo: <http://www.pianetasaluteonline.com/2020/11/11/14-novembre-2020-giornata-mondiale-del-diabete-in-una-top-5-i-consigli-della-fondazione-valter-longo-onlus/>



Il consiglio in più...

Gli alimenti Jolly Salva-glicemia:

Verdure di stagione, meglio se biologiche

Futta a guscio (mandorle, noci, nocciole)

Frutti rossi (lamponi, more, fragole, mirtilli, ribes)

Le ricette:

preparazioni semplici, che abbinano una ridotta percentuale di amidi ad una ricca porzione di carboidrati complessi e fibre, ideali per favorire il senso di sazietà mantenendo stabile la glicemia (Fonte: Alla tavola della longevità, Valter Longo, Vallardi Editore 2018)

- Zuppa di radicchio e polenta
- Spaghetti e broccoli in brodo d'arzilla (o razza)
- Bucatini con broccoli arriminati
- Pasta e fagioli

Portale di attualità e informazione medico-scientifica: Pianeta Salute

Data: 11/11/2020

Link all'articolo: <http://www.pianetasaluteonline.com/2020/11/11/14-novembre-2020-giornata-mondiale-del-diabete-in-una-top-5-i-consigli-della-fondazione-valter-longo-onlus/>



Nel digiuno programmato un aiuto alle cellule

Dai risultati di recenti studi condotti dal Professor Valter Longo (*"Science Transnational Medicine"*, febbraio 2017) emerge che periodi di digiuno programmato possono aiutare le cellule dei pazienti pre-diabetici a rigenerarsi, superando l'insulino-resistenza e riducendo i livelli di glucosio nel sangue.

A proposito di Fondazione Valter Longo Onlus

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

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



FONDAZIONE
VALTER LONGO

Portale di attualità del quotidiano Alto Adige: AltoAdige.it

Data: 17/11/2020

Link all'articolo: <https://www.altoadige.it/salute-e-benessere/diabete-colloqui-nutrizionali-gratuiti-a-pazienti-italiani-1.2474392>

ALTO ADIGE

Sei in: [Salute e Benessere](#) » [Diabete, colloqui nutrizionali...](#) »

Diabete, colloqui nutrizionali gratuiti a pazienti italiani

16 novembre 2020 | A- | A+ |  |  | 

(ANSA) - MILANO, 16 NOV - In occasione della Giornata Mondiale del Diabete, la Fondazione Valter Longo Onlus mercoledì 18 novembre offrirà colloqui nutrizionali gratuiti ai pazienti diabetici italiani. E' stato annunciato: il servizio avrà luogo dalle 10 alle 13 e dalle 14 alle 17 via Skype, WhatsApp o telefono, previa prenotazione. "Sono numerosi gli studi che dimostrano come alimentazione corretta e regolare attività fisica possano agire come un vero e proprio farmaco - spiega Antonluca Matarazzo, direttore generale della Fondazione - per prevenire o contrastare l'evoluzione del diabete di tipo 2. Per affrontare il problema alla base è fondamentale favorire programmi di educazione alimentare diffusi e di immediato impatto, così da cambiare la vita a quella porzione della popolazione più a rischio o già malata". Negli ultimi 35 anni il numero di persone in tutto il mondo a cui è stato diagnosticato il diabete è quadruplicato: si è passati dai 100 milioni del 1980 ai 422 del 2014. "Grazie all'assistenza nutrizionale della Fondazione abbiamo riscontrato - precisa Matarazzo - diversi e significativi casi di netto miglioramento dei valori

Portale di attualità del quotidiano **Alto Adige**: [AltoAdige.it](https://www.altoadige.it)

Data: 17/11/2020

Link all'articolo: <https://www.altoadige.it/salute-e-benessere/diabete-colloqui-nutrizionali-gratuiti-a-pazienti-italiani-1.2474392>

ALTO ADIGE

correlati a tale patologia. Senza considerare che, oltre all'aspetto legato al miglioramento della salute pubblica, intervenire in modo preventivo alleggerirebbe anche la spesa sanitaria nazionale, sulla quale il diabete incide da solo per circa 12 miliardi l'anno". Per prenotare il colloquio nutrizionale occorre chiamare o mandare un messaggio WhatsApp al numero 366 874 9950 oppure scrivere una mail a nutrizionisti@fondazionevalterlongo.org. La Fondazione nasce per volere del professor Valter Longo, direttore del Programma di Oncologia e longevità dell'Ifom (Istituto Firc di Oncologia Molecolare) di Milano e Direttore del Longevity Institute dell'University of Southern California di Los Angeles, noto per i suoi studi sulla longevità e per aver sviluppato la 'dieta mima digiuno'. (ANSA).



FONDAZIONE
VALTER LONGO

Instagram Story sul profilo del mensile "Starbene": @Starbeneofficial

Data: 18/11/2020

Instagram

starbeneofficial  [Invia un messaggio](#)   

1.133 post 57,4mila follower 166 profili seguiti

Starbene
Rivista mensile di salute e benessere in edicola e digitale. Gallery a cura di @caterina.caristo
www.starbene.it/alimentazione/mangiare-sano/agrumi-perche-fanno-bene
Follower: prolon.italia, lasignoraindolce, julesarthursastre + altri 8

 **starbeneofficial** 12 min
III Pietro Galizzi • Once in a Lifetime

**Domande e dubbi
sul diabete?**

Il 18 novembre puoi parlare
gratuitamente con
gli esperti della
[@fondazionevalterlongo](https://www.instagram.com/fondazionevalterlongo)
Prenota, anche con
whatsapp, al numero
3668749950 o scrivi a
[nutrizionisti@fondazione
valterlongo.org](mailto:nutrizionisti@fondazionevalterlongo.org)



18 NOVEMBRE
Colloqui nutrizionali
gratuiti per pazienti
diabetici



Per info:
www.fondazionevalterlongo.org



Rassegna Stampa

Visita Sospesa



FONDAZIONE
VALTER LONGO

Monitoraggio stampa dicembre 2020

Portale di attualità: [24OreNews.it](https://www.24orenews.it)

Data: 02/12/2020

Link all'articolo: <https://www.24orenews.it/home/in-prim-piano/83064-a-natale-donare-una-visita-sospesa-puo-fare-la-differenza>



Home > Home > Primo piano > A Natale donare una "Visita Sospesa" può fare la differenza

Primo piano

A Natale donare una "Visita Sospesa" può fare la differenza

Da Fondazione Valter Longo Onlus la Call To Action

2 Dicembre 2020



FVL NATALE 01 min

Per difendere il diritto alla salute di chi è in difficoltà

Portale di attualità: 24OreNews.it

Data: 02/12/2020

Link all'articolo: <https://www.24orenews.it/home/in-primopiano/83064-a-natale-donare-una-visita-sospesa-puo-fare-la-differenza>



FONDAZIONE
VALTER LONGO

SPECIALE NATALE

**A NATALE
FAI UN
DONO DI
VALORE**

FAI UNA DONAZIONE
E SOSTIENI FONDAZIONE
VALTER LONGO ONLUS

PROTEGGI LA SALUTE DI CHI AMI

L'attuale emergenza sanitaria da **Covid-19** rischia di trasformare il **diritto alla salute** in un privilegio riservato a pochi: negli ultimi mesi il numero di **poveri** nel mondo è aumentato di **un milione di unità**. Se non si interviene subito, tante **persone vulnerabili** rischiano di non curarsi, restando il silenzio. **Fondazione Valter Longo Onlus**, la prima in Italia dedicata a garantire a tutti una vita lunga e sana, con particolare attenzione alle persone svantaggiate e in povertà, lancia la **prima campagna di Natale con un appello speciale** a donare una "**Visita Sospesa**" per garantire **Assistenza Nutrizionale** a chi non può permettersela con una **donazione simbolica a partire da 25 euro**. Grazie ai contributi raccolti, pazienti in povertà, bambini, adulti e anziani svantaggiati e/o in condizioni di difficoltà, potranno essere accolti presso il **Punto Longevità di Milano** o assistiti presso le **strutture** e i **servizi territoriali** presso i quali la Fondazione opera. E per un consulto in totale sicurezza, i colloqui saranno garantiti anche via **What's Up, Skype** o semplice **consulto telefonico**.

Portale di attualità: [24OreNews.it](https://www.24orenews.it)

Data: 02/12/2020

Link all'articolo: <https://www.24orenews.it/home/in-primo-piano/83064-a-natale-donare-una-visita-sospesa-puo-fare-la-differenza>



È possibile fare la propria donazione direttamente dal sito della Fondazione Valter Longo Onlus, nella sezione

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

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

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

 Facebook

 Twitter

 Pinterest

 Email

 Print

Blog di attualità dedicato alla salute, al benessere e al Green Licing: Benessere Blog di Patrizia Chimera
Data: 06/12/2020
Link all'articolo: <https://www.benessereblog.it/post/natale-2020-regala-una-visita-sospesa>



[Benessereblog](#) > [Natale](#) > Natale 2020, regala una visita sospesa a chi non ...

Natale 2020, regala una visita sospesa a chi non può permettersi di pagarla

Patrizia Chimera

6 Dicembre 2020



Bellissima idea solidale per Natale 2020: regala una visita sospesa a chi non se la può permettere. Ecco come funziona.

Blog di attualità dedicato alla salute, al benessere e al Green Licing: Benessere Blog di Patrizia Chimera
Data: 06/12/2020
Link all'articolo: <https://www.benessereblog.it/post/natale-2020-regala-una-visita-sospesa>



Una visita sospesa a chi non può permettersela, in un periodo in cui le statistiche parlano di nuovi poveri in difficoltà. La **pandemia da Covid-19** che stiamo vivendo ha messo a dura prova la vita di moltissimi italiani. L'emergenza sanitaria ha svelato lo stato di salute dei nostri ospedali e della nostra sanità. Ma ha anche impedito a molti cittadini di poter accedere alle strutture sanitarie per poter effettuare visite di routine. La **pandemia** sta rischiando di trasformare il diritto alla salute in un privilegio che in pochi possono permettersi.

Fondazione Valter Longo Onlus conosce bene questa realtà e sa quante persone fragili oggi rischiano di non poter avere accesso alle cure. Per questo la Onlus, che ha come scopo garantire una vita lunga e sana, con particolare attenzione a persone in difficoltà e svantaggiate, ha lanciato una bellissima **campagna di Natale**. Come il caffè sospeso, perché non donare una **visita sospesa** per assicurare l'**assistenza nutrizionale** a chi non può permettersela?

La Fondazione accoglierà pazienti in povertà, adulti e anziani in condizioni di difficoltà, bambini che vivono in contesti delicati e fragili presso il Punto Longevità di Milano o presso strutture e servizi territoriali dove la Onlus opera. I consulti, in questo momento di **emergenza sanitaria** ancora in corso, si potranno avere anche a distanza, tramite Whatsapp, Skype o tramite una telefonata.



Blog di attualità dedicato alla salute, al benessere e al Green Licing: Benessere Blog di Patrizia Chimera
Data: 06/12/2020
Link all'articolo: <https://www.benessereblog.it/post/natale-2020-regala-una-visita-sospesa>



La Fondazione accoglierà pazienti in povertà, adulti e anziani in condizioni di difficoltà, bambini che vivono in contesti delicati e fragili presso il Punto Longevità di Milano o presso strutture e servizi territoriali dove la Onlus opera. I consulti, in questo momento di **emergenza sanitaria** ancora in corso, si potranno avere anche a distanza, tramite Whatsapp, Skype o tramite una telefonata.

Come donare una visita sospesa a Natale 2020

Per poter donare una visita sospesa, non dovrete far altro che collegarvi al sito della [Fondazione Valter Longo Onlus](#). Possono donare privati e aziende, scegliendo tra la donazione singola e la donazione mensile. E si può scegliere quanto donare (a partire da 25 euro), inserendo anche un importo libero in base alle proprie disponibilità. Tramite il sito si può donare semplicemente pagando con Paypal. Ma si può anche effettuare un bonifico bancario.

Foto di Poky Chen da Pixabay

Se vuoi aggiornamenti su *Natale 2020, regala una visita sospesa a chi non può permettersi di pagarla* inserisci la tua email nel box qui sotto:

Scrivi la tua email...

Iscriviti

Portale di attualità: Affari Italiani

Data: 08/12/2020

Link all'articolo: <https://www.affaritaliani.it/medicina/a-milano-una-visita-sospesa-per-chi-non-puo-permettersela-710540.html>

affaritaliani.it 
Il primo quotidiano digitale, dal 1996

MEDICINA

A⁻ A⁺

Martedì, 8 dicembre 2020 - 22:39:00

A Milano una “visita sospesa” per chi non può permettersela



SPECIALE NATALE

A NATALE
FAI UN
DONO DI
VALORE



L'attuale emergenza sanitaria da **Covid-19** rischia di trasformare il **diritto alla salute** in un privilegio riservato a pochi: negli ultimi mesi il numero di **poveri** nel mondo è aumentato di **un milione di unità**. Se non si interviene subito, tante **persone vulnerabili** rischiano di non curarsi, restando il silenzio. **Fondazione Valter Longo Onlus**, la prima in Italia dedicata a garantire a tutti una vita lunga e sana, con particolare attenzione alle persone svantaggiate e in povertà, lancia la **prima campagna di Natale con un appello speciale** a donare una “**Visita Sospesa**” per garantire **Assistenza Nutrizionale** a chi non può



permettersela con una **donazione simbolica** a partire da 25 euro.



Portale di attualità: Affari Italiani

Data: 08/12/2020

Link all'articolo: <https://www.affaritaliani.it/medicina/a-milano-una-visita-sospesa-per-chi-non-puo-permettersela-710540.html>

affaritaliani.it 
Il primo quotidiano digitale, dal 1996

Grazie ai contributi raccolti, pazienti in povertà, bambini, adulti e anziani svantaggiati e/o in condizioni di difficoltà, potranno essere accolti presso il **Punto Longevità di Milano** o assistiti presso le **strutture** e i **servizi territoriali** presso i quali la Fondazione opera.

E per un consulto in totale sicurezza, i colloqui saranno garantiti anche via **What's Up, Skype** o semplice **consulto telefonico**.

È possibile fare la propria donazione direttamente dal sito della Fondazione Valter Longo Onlus, nella sezione dedicata: <https://www.fondazionevalterlongo.org/dona-ora/>

Portale di attualità dedicato ai Senior: Altraetà.it

Data: 15/12/2020

Link all'articolo: <https://www.altraeta.it/covid-a-natale-un-dono-di-assistenza-con-la-fondazione-valter-longo/>

altraeta
I ♥ ANTA

[Home](#) › [Speciale Covid-19](#) › [Covid, a Natale un dono di assistenza con la Fondazione Valter Longo](#)





FONDAZIONE
VALTER LONGO

Portale di attualità dedicato ai Senior: Altraetà.it

Data: 15/12/2020

Link all'articolo: <https://www.altraeta.it/covid-a-natale-un-dono-di-assistenza-con-la-fondazione-valter-longo/>

altraeta
I ♥ ANTA

L'emergenza sanitaria dovuta alla **pandemia di Covid-19** rischia di trasformare il diritto alla salute in un privilegio riservato a pochi. Tante persone vulnerabili o con ridotte capacità economiche rischiano perciò di non curarsi, rimanendo in silenzio. In questo contesto di Covid-19 entra in gioco l'iniziativa della **Fondazione Valter Longo onlus**, la prima in Italia dedicata a garantire a tutti una vita lunga e sana, con particolare attenzione alle persone svantaggiate e in povertà.

Donare una visita

Fondazione Valter Longo onlus, proprio nel periodo di emergenza **Covid**, lancia la prima campagna di Natale con un appello speciale a donare una "Visita Sospesa" per garantire l'assistenza nutrizionale a chi non può permettersela. La donazione simbolica parte da 25 euro. Grazie ai contributi raccolti, pazienti in povertà, bambini, adulti e anziani svantaggiati o comunque in condizioni di difficoltà, potranno essere accolti nei locali del Punto Longevità di Milano oppure assistiti nelle strutture e nei servizi territoriali nei quali opera la Fondazione. E per un consulto in totale sicurezza, i colloqui saranno garantiti anche via WhatsApp, Skype o tramite un semplice consulto telefonico.

È possibile fare la propria donazione direttamente dal sito della Fondazione Valter Longo onlus, nella sezione dedicata (**clicca qui per donare**).



FONDAZIONE
VALTER LONGO

Portale di attualità dedicato ai Senior: Altraetà.it

Data: 15/12/2020

Link all'articolo: <https://www.altraeta.it/covid-a-natale-un-dono-di-assistenza-con-la-fondazione-valter-longo/>

altraeta
I ♥ ANTA

A proposito della fondazione

Fondazione Valter Longo onlus nasce a Milano nel 2017. Si occupa di **salute e longevità**, realizzando principalmente progetti di assistenza nutrizionale per soggetti svantaggiati e progetti di educazione nelle scuole. Rientrano nelle attività della fondazione anche progetti per il benessere e il miglioramento della qualità della vita dei dipendenti nell'ambito di iniziative di welfare e well-being aziendale. La Fondazione nasce per volere di **Valter Longo**, direttore del programma di Oncologia e longevità dell'Ifom, Istituto Firc di Oncologia Molecolare di Milano e direttore del Longevity Institute dell'Usc, University of Southern California. Valter Longo è stato inserito dalla rivista americana Time nella lista dei 50 personaggi più influenti del 2018 in ambito salute.

Paola Pedemonte



FONDAZIONE
VALTER LONGO

Settimanale di attualità & Gossip: MIO

Data: 17/12/2020

Anno V N. 37 - 7 GENNAIO 2021 - € 1,70

MIO

Il periodico per tutta la famiglia

**IN REGALO L'INSERTO
OROSCOPO 2021
DA STACCARE E CONSERVARE**

**SIMON
& THE STARS**

INTERVISTE ESCLUSIVE

Iva Zanicchi
«Il mio dolore
così grande»

Rita Dalla Chiesa
«È stato un anno
terribile, non merita
neanche un saluto»

ELISABETTA II

**Isolata a Windsor: la
tengono lontana dai nipotini**

**CORONAVIRUS: COSA
SAPERE SUL VACCINO**

**Patrizia
De Blanck**
«Io sono la "vendetta
del popolo"!»

ESCLUSIVO!

**AL BANO E LOREDANA HANNO FINALMENTE AMMESSO: SIAMO (QUASI)
PERFETTI L'UNO PER L'ALTRA! E SULLE PROSSIME FESTIVITÀ,
LEI CI HA CONFIDATO: «LO VIVREMO IN MODO MOLTO INTIMO»**

«LA VERITÀ? SIAMO GIÀ SPOSATI»

ISSN 2465-2245 00037 Data uscita 17 dicembre 2020
772465 224000 aae



FONDAZIONE
VALTER LONGO

Settimanale di attualità & Gossip: MIO

Data: 17/12/2020

MIO

MIO Benessere

Mediamente in questo periodo tendiamo a prendere circa 2 kg

FESTE SENZA STRESS? SÌ, COL DECALOGO SALVA-LINEA SI PUÒ RESTARE IN FORMA

No alle rinunce, sarebbe controproducente: piuttosto osserviamo alcune semplici regole

di Silvia Amendola

Semel in anno licet insanire, dicevano i Romani. Proprio così, almeno una volta l'anno è lecito fare follie. E quale occasione migliore delle festività per lasciarsi sedurre da dolci e manicaretti? Per noi italiani, Natale è sinonimo di tavole imbandite, pandori, panettoni e le Feste non sono il momento più indicato per patire la fame o soffrire pentimenti culinari.

Meglio per una volta godersi la famiglia e la tavola, poiché - si sa - la forma ideale si raggiunge seguendo le buone abitudini nel lungo periodo. Attenzione, però: dimenticare la bilancia per qualche giorno è sano, esagerare invece no. Secondo lo studio In a Bottle (www.inabottle.it) condotto attraverso meto-

dologia WOA (Web Opinion Analysis) su circa 50 portali, forum e community di esperti, si stima che durante le feste si ingrassi in media di 2 kg. Ecco allora dieci consigli per godersi pienamente le feste senza troppe noiose (e pesanti) conseguenze.

1) DI TUTTO UN PO'

Parola d'ordine: moderazione. Assaggiate tutto, ma non riempite il piatto. Concedetevi per una volta i vostri cibi ipercalorici preferiti, ma gustateli pienamente, masticando con lentezza ogni boccone: questo piccolo trucco aiuterà a sentire prima il senso di sazietà. E a evitare inutili bis e tris.

2) ANTIPASTI INTELLIGENTI

In vista di un pasto importante e ricco di calorie, gli antipasti andrebbero del tutto evitati o perlomeno sostituiti con una versione più "intelligente". L'ideale?

Cruditè di verdura e trionfi di rucola e insalate varie: in tal modo si fa il pieno di vitamine, minerali e fibre che riducono l'assorbi-

mento di grassi e zuccheri.

Un'alternativa altrettanto poco calorica, ma forse più gustosa può venire dai carpacci, dalle tartare e dai sottaceti.

3) SÌ ALLE PROTEINE

Se possibile, non esagerate con i carboidrati: lo zucchero stimola la secrezione dell'insulina che, a sua volta, facilita la deposizione del grasso nei tessuti. **Meglio piuttosto concedersi un secondo piatto,** specie se pregiato. Pregiato, infatti, è quasi sempre sinonimo di magro.

4) SOS CONDIMENTI

Limitate al massimo il sale e gli intingoli vari. Utilizzate dove possibile spezie ed erbe aromatiche che donano sapore, sono prive di calorie e aiutano a sentirsi sazi. Prediligete l'olio extravergine di oliva a crudo,



Pancia? No, grazie!



MIO

Il segreto per gustare i pranzi e le cene più calorici del solito è imparare la moderazione



(segue da pag. 61)
possono realizzare squisiti muffin da regalare ad amici e parenti.

9) DOLCI, ANI ANI AHI!

Tasto dolente! Rinunciare a una fetta di pandoro o di panettone è impossibile a Natale, ma niente paura: potete concedervela senza sensi di colpa, a patto che i dolci **non siano farciti con creme e cioccolato**. Li preparate voi?

Allora arricchiteli di frutta, utilizzate farine integrali e sostituite lo zucchero con i dolcificanti naturali, come la stevia.

10) FRUTTA SECCA SENZA SENSI DI COLPA

Noci, nocciole, mandorle e fichi secchi non possono

mancare sulla tavola natalizia. E per fortuna! Le loro alte concentrazioni di proteine, minerali, acidi grassi e amminoacidi li rendono preziosi e insostituibili.

A discapito del luogo comune che vuole la frutta secca nemica della dieta, **dovremmo invece consumarla più spesso**.

Secondo uno studio pubblicato sul New England Journal of Medicine, infatti, inserire nella nostra dieta giornaliera una moderata quantità di nocciole, mandorle, noci, nocciole o pistacchi, allunga la vita e riduce la possibilità di incorrere in patologie cardiovascolari. Non privatevene dunque, ma ricordate che il segreto è sempre uno: la moderazione. ●



LA VISITA SOSPESA

A Natale donare una "Visita Sospesa" può fare la differenza. L'attuale emergenza sanitaria da Covid-19 rischia di trasformare il diritto alla salute in un privilegio riservato a pochi: negli ultimi mesi il numero di poveri nel mondo è aumentato di un milione di unità. Se non si interviene subito, tante persone vulnerabili rischiano di non

curarsi, restando in silenzio. La Fondazione Valter Longo Onlus, la prima in Italia dedicata a garantire a tutti una vita lunga e sana, con particolare attenzione alle persone svantaggiate e in povertà, lancia la prima campagna di Natale con un appello speciale a donare una "Visita Sospesa" per garantire Assistenza Nutrizionale a chi non può permettersela con una donazione simbolica a partire da 25 euro. Grazie ai contributi raccolti, pazienti in povertà, bambini, adulti e anziani svantaggiati e/o in condizioni di difficoltà, potranno essere accolti presso il Punto Longevità di Milano o assistiti presso le strutture e i servizi territoriali presso i quali la Fondazione opera. E per un consulto in totale sicurezza, i colloqui saranno garantiti anche via What's App, Skype o semplice consulto telefonico. È possibile fare la propria donazione direttamente dal sito della Fondazione Valter Longo Onlus, nella sezione dedicata: <https://www.fondazionevalterlongo.org/dona-ora/>



COME AIUTARE IL SISTEMA IMMUNITARIO

Un integratore alimentare a base di ingredienti naturali è al vaglio di studiosi e ricercatori nell'ambito del progetto europeo SPIN (SPermidin and eugenol) Integrator for contrasting incidence of coronavirus in EU population), promosso da EIT Food, coordinato dall'Università di Bologna che coinvolge tra gli altri, anche Molino Naldoni.

Molino Naldoni, azienda faentina specializzata nella produzione di linee di farine specificatamente dedicate ai professionisti e per uso domestico, pone una grande attenzione alla qualità dei suoi prodotti e lo fa attraverso la ricerca continua. Una filosofia d'impresa tangibile che per analogia non poteva non accogliere con entusiasmo la partecipazione al programma di carattere scientifico a fianco dell'Università degli Studi di Bologna e degli altri enti e organi internazionali.

Il progetto prevede la realizzazione di un prodotto in grado di aiutare l'azione del sistema immunitario nella lotta all'infezione da SARS-CoV-2 per la popolazione ad alto rischio. L'integratore sarà ricco di Spermidina, una poliammina ricavata dal germe di grano che ha un ruolo cruciale nel contrastare l'azione del virus. Questo integratore si basa su una strategia innovativa che prevede l'utilizzo di ingredienti antivirali naturali. Il nuovo supplemento nutrizionale è pensato come aiuto contro il Coronavirus fino a quando un vaccino non sarà disponibile per tutti e anche in seguito, per mitigare la gravità dei sintomi e dei contagi.





FONDAZIONE
VALTER LONGO

Settimanale di attualità & Gossip: MIO

Data: 17/12/2020

MIO

LA VISITA SOSPESA

A Natale donare una “Visita Sospesa” può fare la differenza. L'attuale emergenza sanitaria da Covid-19 rischia di trasformare il diritto alla salute in un privilegio riservato a pochi: negli ultimi mesi il numero di poveri nel mondo è aumentato di un milione di unità. Se non si interviene subito, tante persone vulnerabili rischiano di non

curarsi, restando in silenzio. La Fondazione Valter Longo Onlus, la prima in Italia dedicata a garantire a tutti una vita lunga e sana, con particolare attenzione alle persone svantaggiate e in povertà, lancia la prima campagna di Natale con un appello speciale a donare una “Visita Sospesa” per garantire Assistenza Nutrizionale a chi non può permettersela con una donazione simbolica a partire da 25 euro. Grazie ai contributi raccolti, pazienti in povertà, bambini, adulti e anziani svantaggiati e/o in condizioni di difficoltà, potranno essere accolti presso il Punto Longevità di Milano o assistiti presso le strutture e i servizi territoriali presso i quali la Fondazione opera. E per un consulto in totale sicurezza, i colloqui saranno garantiti anche via What's App, Skype o semplice consulto telefonico. È possibile fare la propria donazione direttamente dal sito della Fondazione Valter Longo Onlus, nella sezione dedicata: <https://www.fondazionevalterlongo.org/dona-ora/>

