



RASSEGNA STAMPA

01 gennaio 2022 - 20 dicembre 2022

FONDAZIONE VALTER LONGO

CORRIERE DELLA SERA

BUONENOTIZIE

L'IMPRESA DEL BENE



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

di Paolo Tomaselli



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

◀ StudioAperto ▶

Mediaset Studio Aperto MAG 27 luglio 2022

Intervista al Prof. Valter Longo a Genova assieme agli studenti dell'Università di Los Angeles, sulla dieta della longevità e l'anticipazione dello studio avviato in Calabria. Tema alimentazione e longevità: la scienza conferma che mangiare bene aiuta a vivere più a lungo.

Link video: <https://www.facebook.com/fondazionevalterlongoonlus/videos/1472425696531168>





Servizio di Rai 3 con interviste sullo studio avviato in Calabria, andato in onda sul TGR Calabria il 22 luglio

La Calabria ha un passato di stile di vita longevo e alcuni comuni dell'Aspromonte, fra cui Varapodio, sono testimoni della sua tradizione caratterizzata da una dieta povera di proteine e carne e ricca di legumi e ingredienti vegetali. Lo studio, presentato a Varapodio lo scorso 14 luglio, prevede l'adesione volontaria di un campione di almeno 500 partecipanti disposti a sottoporsi a cicli di regimi alimentari proposti dai nutrizionisti della Fondazione Valter Longo per una durata di circa 18 mesi.

Link al servizio: <https://www.raiplay.it/video/2022/07/TGR-Calabria-del-22072022-ore-1930-28b7ee66-5727-4d7c-945d-96efda6bb7ac.html>





Servizio con interviste sullo studio avviato a Varapodio (RC) e andato in onda il 15 luglio sul LaCNews24

Link video: <https://fb.watch/gmpGt5joyb/>





Servizio con interviste sullo studio avviato a Varapodio (RC) e andato in onda il 15 luglio su Reggio TV

Link video: <https://fb.watch/gmpIWUuIXb/>



WISE SOCIETY

HEALTH BOOK

BE ACTIVE



BE BEAUTIFUL



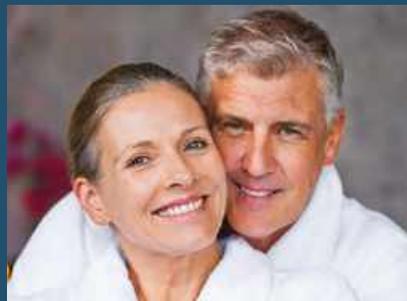
Be Wise

LONGEVITY
& ANTI-AGING
WORLD FORUM

LA NUOVA ERA DELLA LONGEVITÀ

*Segreti e rimedi per vivere
meglio e più a lungo*

BE
HEALTHY



BE SAFE





ALIMENTAZIONE

LA DIETA DELLA LONGEVITÀ

FRUTTO DI ANNI DI RICERCHE, RALLENTA L'INVECCHIAMENTO E ABBASSA I FATTORI DI RISCHIO AD ESSO ASSOCIATI, COME MALATTIE CARDIOVASCOLARI, DIABETE, OBESITÀ, CANCRO. ABBIAMO INCONTRATO IL SUO IDEATORE, LO SCIENZIATO DI FAMA MONDIALE **VALTER LONGO**

di Lucia Fino



Valter Longo

La longevità inizia dai nostri geni, ma è possibile vivere a lungo, sani e prolungare la giovinezza cambiando le nostre abitudini, soprattutto a tavola, ogni giorno. È la teoria alla base della Dieta della Longevità studiata negli anni dallo scienziato Valter Longo, professore di Biogerontologia, direttore dell'Istituto sulla Longevità della University of Southern California e del programma di ricerca di Longevità e Cancro presso l'Istituto FIRC di Oncologia Molecolare di Milano. Un ricercatore italiano di fama internazionale, entrato nell'elenco delle persone più influenti del mondo del *Time* nel 2018, che ha saputo tradurre le sue ricerche in una dieta salutare che protegge dalle malattie più temute, dal diabete al cancro e che aiuta anche a riscoprire le radici della nostra cultura alimentare. Lo abbiamo incontrato per farci spiegare cos'è e come agisce la Dieta della Longevità e perché oggi l'obiettivo è non solo invecchiare meglio

(magari sfiorando i record invidiabili dei centenari delle Zone blu del mondo) ma rimanere giovani molto più a lungo, al di là dell'età anagrafica.

Perché bisogna parlare di "iuventologia" andando oltre l'healthy ageing, l'invecchiamento cioè in salute?

L'idea è che non basta studiare l'invecchiamento, ma che è più utile, invece, pensare a come rimanere giovani e in salute il più a lungo possibile: la iuventologia appunto. Gli studi finora si sono concentrati in particolare sul perché invecchiamo e non invece su cosa ci fa essere giovani, in che cosa si traduce la "youthspan" (termine che indica il periodo della vita in cui un organismo rimane giovane). Il traguardo diventa allora prolungare questo periodo in cui il nostro organismo è al meglio delle sue possibilità dai 40/45 anni fino ai 65/70 anni, guadagnando quindi vent'anni o più di

gioinezza. Un obiettivo ambizioso ma non impossibile se seguiamo quelle che sono le giuste indicazioni in fatto di stili di vita e di alimentazione, in modo da rallentare i processi di invecchiamento e stimolare i processi di rigenerazione dell'organismo.

Cosa ci insegna la storia dei "grandi anziani"?

Alcuni, come la francese Jeanne Calment che è arrivata ai 122 anni continuando addirittura a fumare, non avevano uno stile di vita ineccepibile, altri, come i nostri Emma Morano o Salvatore Caruso, erano invece molto più rigorosi nelle loro abitudini. Nel caso di Emma, morta a 117 anni, l'alimentazione è stata ricca di vegetali, riso e minestrone, e solo in età molto avanzata sono stati introdotti più ingredienti di origine animale. In generale però le loro vite lunghissime dimostrano che c'è quasi sempre una base genetica dietro la longevità. Molto però si può fare al di là dei geni che possediamo, partendo dalla dieta.

E gli studi sulla restrizione calorica che significato hanno oggi?

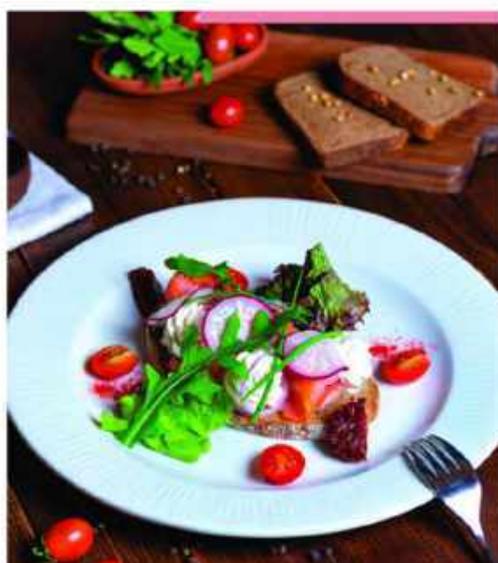
Io sono stato allievo negli Usa di Roy Walford, il medico teorico e pioniere della restrizione calorica: è stato il mio mentore e il mio relatore di dottorato trent'anni fa. Gli studi sui topi avevano mostrato, negli animali sottoposti a una restrizione calorica del 25%, la minore incidenza di diabete, tumori e malattie cardiovascolari rispetto ai topi alimentati normalmente. Il risultato, però, cambiava quando si guardavano i parametri della sopravvivenza che, alla fine, non era molto diversa fra i due gruppi. Questo porta a pensare che la restrizione calorica non sia la strada giusta per prolungare la longevità. Lo stesso esperimento, davvero estremo, condotto da Walford all'interno di Biosfera 2, una struttura avveniristica che racchiudeva un ecosistema completo e potenzialmente autosufficiente, non ha dato conferme incoraggianti in questo senso. Walford e gli altri sette ricercatori dopo due anni (dal 1991 al 1993) di isolamento e dure restrizioni alimentari avevano un aspetto particolarmente emaciato, impoverito, la salute e l'umore non erano migliorati, anzi. In media avevano perso 14 chili, partendo però da un peso normale, e i valori della pressione e della glicemia si erano abbassati da 110 e da 90 a 70. Per questo, la strada della restrizione calorica è stata superata a favore di una Dieta della Longevità diversa e molto più sostenibile, quella al cui studio con la mia Fondazione mi dedico da anni.

La svolta c'è stata con la dieta mima-digiuno...

Gli studi hanno dimostrato che i fattori di rischio vengono modificati da una dieta-mima digiuno, che è un regime vegano, con molta verdura, legumi e grassi buoni. Secondo i risultati pubblicati su *Nature Metabolism* i topi alimentati con la classica "Western Diet" (dieta occidentale) ad alto apporto di calorie e grassi, e quindi obesi, seguendo la dieta mima-digiuno tornavano nel peso normale. La cosa interessante è che la massa magra, quella muscolare, non diminuiva. Scendevano invece i valori del colesterolo e si evitava l'aumento delle dimensioni del ventricolo sinistro, legato a obesità e invecchiamento.



“La Dieta della Longevità ha una forte base vegetariana, con molte verdure e cereali integrali, ma prevede anche ridotte proteine animali”



la circonferenza della vita mentre la massa magra non viene intaccata. Alcuni marcatori metabolici come il glucosio a digiuno, i trigliceridi e le lipoproteine a bassa densità migliorano. Anche la proteina C reattiva e la pressione tendono a ritornare alla normalità. In compenso i valori della glicemia non scendono troppo in chi li ha già normali, al contrario di quanto accadeva con la restrizione calorica.

Molti sono i vantaggi rispetto alla semplice restrizione calorica, peraltro molto più difficile da seguire...

«Sì, perché la dieta mima-digiuno non impone "tagli" alle calorie drastici, prolungati e piuttosto pesanti da sopportare anche a livello psicologico e introduce comunque molti nutrienti. La dieta mima-digiuno viene consigliata una volta al mese per cinque giorni nei pazienti diabetici. Per le persone di peso e salute normali lo schema mima-digiuno può essere seguito da 2 a 4 volte all'anno. La nostra Fondazione mette a disposizione i suoi esperti, a un costo contenuto e accessibile a tutti, anche a distanza».



La mima-digiuno può essere un modo per dimagrire e per "ringiovanire"?

Sempre rimanendo allo studio sui topi si è visto che la dieta mima-digiuno riesce a controllare dal punto di vista metabolico il "fat storage", ovvero il meccanismo per cui vengono immagazzinati i grassi nell'organismo e che mette gli animali in una "modalità" in cui al contrario i grassi vengono bruciati. Si attivano anche, ed è importantissimo, i processi di rigenerazione delle cellule, con cui le componenti cellulari danneggiate vengono eliminate e sostituite da elementi nuovi. Anche le cellule del pancreas danneggiate vengono rigenerate nei topi diabetici. C'è anche uno studio del 2017 che dimostra tutti gli effetti positivi della dieta mima-digiuno sugli esseri umani. Seguendo la dieta mima-digiuno per cinque giorni al mese il peso corporeo scende, viene bruciato grasso addominale, il più pericoloso, e si riduce

Ma come bisogna mangiare ogni giorno per seguire una vera Dieta della Longevità?

La Dieta della Longevità ha sempre una forte base vegetariana, con molte verdure e cereali integrali, ma prevede anche proteine animali, selezionate e ridotte, con l'aggiunta di pesce 2/3 volte alla settimana privilegiando quello di piccola taglia, meno contaminato da mercurio. L'apporto proteico è in ogni caso importante, in particolare a partire dai 65 anni in poi. Per questo la dieta deve essere studiata e modulata anche in base all'età perché alcune esigenze cambiano nell'organismo. I grassi della frutta secca, del cioccolato fondente e dell'olio extravergine di oliva completano lo schema della Dieta della Longevità. In ogni caso non si tratta solo di mangiare meno ma di nutrirsi meglio introducendo più vegetali e legumi e riducendo invece pane e pasta bianchi e le patate di cui spesso si abusa. Niente carne rossa e processata. Un tipo di dieta di questo tipo (come ormai riportano centinaia di studi, uno degli ultimi pubblicato su *Plos One*) è associato a un'aspettativa di vita di 13 anni in più se cominciata a 20 anni, con una forte riduzione dell'incidenza di malattie metaboliche: diabete, cancro, Alzheimer. Nelle persone obese può essere utile limitare non solo le porzioni, che non devono mai essere eccessive, ma anche il numero dei pasti. Se si vuole perdere peso possono bastare due pasti principali più uno spuntino. Può essere eliminato anche il pranzo, mantenendo, invece, colazione e cena, se questo risulta più facile o è più semplice per lo stile di vita e lavorativo che si segue.

Natale 2022, idee per un "Cesto della Longevità"

LINK: <https://www.politicamentecorretto.com/2022/12/06/natale-2022-idee-per-un-cesto-della-longevita/>



Natale 2022, idee per un "Cesto della Longevità" Di giornale - Dicembre 6, 2022 Advertisement Natale 2022, idee per un "Cesto della Longevità" Fra le proposte natalizie della **Fondazione Valter Longo** c'è il box con prodotti provenienti da agricoltura biologica certificata, il cui ricavato è destinato a progetti di natura sociale Advertisement Milano, 6 dicembre 2022 - Anche l'opzione di un cesto natalizio da regalare può rappresentare una scelta consapevole, sia per il fatto di contenere prodotti salutari, sia per il fatto di destinare parte del ricavato a sostegno di progetti di finalità sociale, dando la possibilità a persone vulnerabili di partecipare al programma di assistenza nutrizionale gratuita al fine di prevenire l'insorgere di malattie o di affiancare il proprio percorso di cure, garantendo la possibilità di vivere più sani e più a lungo. Consulenza nutrizionale gratuita, webinar per le scuole e

punti longevità in tutta Italia per svolgere visite gratuite per soggetti svantaggiati, fragili o in povertà, sono solo alcuni dei progetti sociali realizzati dalla **Fondazione Valter Longo**, che ha, per questo, selezionato una serie di prodotti provenienti dalla "terra dei centenari", l'Aspromonte, come l'olio realizzato con molitura a freddo nella stessa giornata di raccolta, gli aromi (fra cui la salvia, che ha proprietà antinfiammatorie e antisettiche), le noci e le marmellate di mandarini, kumquat o arance amare. Nel dettaglio, i prodotti proposti sono: una confezione di Olio Evo bottiglia da 500 ml, prodotto a Molochio, piccolo borgo aspromontano noto per la longevità dei suoi abitanti; una confezione contenente un ramoscello di elicriso (profumo di liquirizia) che può essere usato in cucina o come profumatore per abiti; una confezione contenente erbe aromatiche come salvia, rosmarino,

alloro; una confezione di olive sottovuoto da 220 gr (a seconda della disponibilità potrà essere una delle tre tipologie ottobratica, carolea e/o cassanese, che vengono raccolte e nella stessa giornata, lavate, schiacciate se verdi, poi messe a bagno per almeno una settimana, cambiando l'acqua due volte al giorno. Quando si sono addolcite si passa alla salatura e al condimento con aglio, origano, peperoncino e sedano. Alla fine, vengono messe sottovuoto); una confezione di noci sgusciate in busta; una confezione di origano raccolto nella montagna che sovrasta Molochio; una confezione di sapone all'olio d'oliva e alle erbe; una confezione di marmellate (a seconda della disponibilità potrà essere di mandarini, kumquat o arance amare). Le proposte della Fondazione per il Natale Solidale 2022 non si esauriscono qui, però. Per un regalo consapevole si può scegliere, ad esempio, anche la donazione di una

visita o di uno dei testi della COLLANA "NUTRIZIONE, SALUTE E LONGEVITÀ" - Edizione 2022 (<https://www.fondazionevalterlongo.org/nutrizione-salute-e-longevita/>). Per tutte le informazioni: <https://www.fondazionevalterlongo.org/natale-solidale-2022/>. Per le aziende il Natale può anche essere l'occasione per offrire ai dipendenti i programmi di well-being messi a punto per le aziende: la Fondazione si occupa di programmi specifici, dedicati al benessere sul lavoro a partire dalla corretta alimentazione e il ricavato derivante da questa attività viene completamente devoluto a sostegno dei progetti sociali della Fondazione. *** La **Fondazione Valter Longo** è nata nel 2017 su iniziativa di **Valter Longo**, Professore di Biogerontologia e Direttore dell'Istituto di Longevità alla University of Southern California - Davis School of Gerontology di Los Angeles, uno dei centri più importanti per la ricerca sull'invecchiamento e sulle malattie correlate all'avanzamento dell'età dove svolge sia ricerca di base, sia ricerca clinica su nutrizione, genetica e invecchiamento. Lo scopo della Fondazione è quello di portare avanti attività di ricerca e cura in relazione alle problematiche legate

all'alimentazione, prendendo come punto di riferimento i regimi alimentari dei cluster di popolazione più longevi e cercando di diffondere una corretta cultura del cibo. Ad oggi, l'attività della Fondazione si basa: sull'assistenza sanitaria a pazienti con gravi problemi di salute e a tutti coloro che si trovano in una condizione economica critica; sull'educazione e sensibilizzazione a bambini, giovani e adulti sul tema della corretta alimentazione; sulla formazione a professionisti sul tema della nutrizione e della longevità sana, sulla base di dati scientifici multidisciplinari. giornale

I suggerimenti su alimentazione e longevità del Responsabile Scientifico e Biologa Nutrizionista **Romina Inès Cervigni**

Biologa Nutrizionista, responsabile scientifico presso la **Fondazione Valter Longo** la dot.ssa **Romina Inès Cervigni** ha collaborato come ricercatrice post-dottorato con il Comitato Nazionale delle Ricerche (CNR) a Napoli e (Università Vita-Salute San Raffaele a Milano occupandosi di neuroscienze. Si specializza successivamente in Nutrizione e Dietetica, insieme al team di Fondazione Valter Longo Ortus assistendo quotidianamente pazienti da tutto il mondo, **affetti da diverse patologie, aiutandoli a integrare la terapia alimentare** alle cure farmacologiche standard.



Dott.ssa Cervigni, su quali principi si fonda la 'dieta della longevità' dell'Istituto Valter Longo?

Comprovata da dati scientifici e clinici, la 'Dieta della Longevità' del nostro Istituto, si fonda sull'idea che l'alimentazione è il primo e più importante fattore sul quale intervenire per influenzare non solo quanto a lungo vivremo, ma anche se soffriremo di alcune malattie o se, da anziani, saremo attivi e forti o sedentari e fragili.

I principi generali della dieta che promuoviamo sono i seguenti:

- Assumere troppe proteine attiva il recettore dell'ormone della crescita. Questo a sua volta accresce i livelli di insulina e di IGF-1, la cui maggiore concentrazione è associata rispettivamente al diabete e al cancro.
- Le proteine e alcuni aminoacidi che le compongono quali la leucina possono mettere in azione i geni Tor-S6K, che accelerano

46



l'invecchiamento.

- Gli zuccheri attivano il gene PKA, che svolge un ruolo centrale nel processo legato all'invecchiamento.

Più nello specifico, consigliamo di adottare i principi alimentari seguenti:

- ◆ Adottare una dieta vegana + pesce (dieta pescetariana) limitandolo a 2-3 pasti a settimana e stando attenti al pesce con alto contenuto di mercurio.
- ◆ Ridurre al minimo i grassi e gli zuccheri.
- ◆ Consumare fagioli, ceci, piselli, e altri legumi come principale fonte di proteine.
- ◆ Fino a 65-70 anni mantenere il consumo di proteine basso (0,7- 0,8 grammi per Kg di peso). Dopo i 65-70 anni aumentare leggermente in modo da non perdere massa muscolare.
- ◆ Consumare alti livelli di carboidrati complessi (pomodoro, broccoli, carote, legumi, ecc.).
- ◆ Consumare quantità relativamente alte di olio di oliva (50-100 ml al giorno) e un pugno di noci, mandorle o nocciole.
- ◆ Mangiare pesce con alto contenuto di omega 3/6 e/o vitamina B12 (salmon, acciughe, sardine, merluzzo, orate, trota, vongole, gamberi) almeno due volte a settimana.
- ◆ Osservare una dieta ricca di vitamine e minerali ma integrarla 2 volte a settimana con un multi-vitaminico/minerale di alta qualità.
- ◆ Mangiare entro 12 ore al giorno (ad esempio se fate colazione alle 8 cercate di finire la cena alle 20, o se sapete che farete cena alle 21, fate colazione alle 9).
- ◆ Non mangiare per almeno 3-4 ore prima di andare a letto.
- ◆ Fare periodi di 5 giorni di dieta mima digiuno

ogni 1-6 mesi. Se e quando fare la dieta mima digiuno deve essere consigliato dal medico o biologo nutrizionista in base a indicazioni derivanti da studi scientifici, dalle condizioni di salute e dall'età dei pazienti.

- ◆ Per le persone che sono sovrappeso o che tendono a prendere peso è consigliabile fare colazione più pranzo o cena più due spuntini da 100 kilocalorie con pochi zuccheri (meno di 3-5 grammi). Consultare un nutrizionista per prevenire la malnutrizione.
- ◆ Tenere sotto controllo il peso corporeo e la circonferenza addominale per decidere come procedere (2 o tre pasti al giorno ecc.).
- ◆ Per persone che hanno un peso normale e tendono a perdere peso è consigliabile fare i tre pasti normali più uno spuntino da 100 kilocalorie con pochi zuccheri (meno di 3-5 grammi).
- ◆ Mangiare selezionando i giusti ingredienti tra quelli che assumevano i propri antenati.

La 'Dieta della Longevità' promossa dall'Istituto Valter Longo, offre suggerimenti specifici per rinforzare il sistema immunitario?

La promozione di un sistema immunitario attivo è parte centrale della 'Dieta della Longevità' promossa dal nostro Istituto. L'alimentazione giornaliera, deve fornire tutti i nutrienti di cui ha bisogno il nostro sistema immunitario:

A Proteine. Si consigliano 0,8 grammi ogni kg di peso, negli adulti, e 0,9 - 1 g ogni kg di peso, dopo i 65 anni.

B Grassi essenziali omega 3 e 6. La dose giornaliera di acidi grassi polinsaturi (chiamati anche omega-3) raccomandata è di 0,5 g di EPA (acido eicosapentaenoico) + DHA (acido docosaesaenoico), evitando dosaggi più alti e prolungati poiché possono avere l'effetto opposto. Questa quantità è facilmente raggiungibile mangiando pesce 2 volte alla settimana e olio extra vergine di oliva ad ogni pasto, così come circa 20 g di noci al giorno.

C Zuccheri. Potrebbe rivelarsi importante avere livelli adeguati di zuccheri nel sangue (anche se a riguardo esistono ancora pochi studi scientifici) e, quindi, è possibile che una severa restrizione calorica cronica possa comportare deficienze a carico del sistema immunitario, soprattutto negli anziani. Seguendo quindi i principi della restrizione calorica, bisogna però fare attenzione alla restrizione calorica severa soprattutto in età avanzata.

D Micronutrienti. Vitamine e minerali con più evidenze scientifiche a sostegno della loro funzione di supporto al sistema immunitario sono vitamina C, D e Zinco. Anche Ferro, Rame e Selenio, con meccanismi diversi e molto precisi, ci aiutano ad avere un sistema immunitario efficiente.

Tra i minerali che danno supporto al sistema immunitario ci sono:

- **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 introdotto con la dieta si distingue in ferro "eme" e in ferro "non eme".**

Il primo è presente negli alimenti di origine animale e fa parte del gruppo "eme", ovvero una molecola che, grazie all'atomo di Ferro, è in grado di legare l'ossigeno e di trasportarlo ai tessuti. Il



I legumi più ricchi di Ferro sono lenticchie e fagioli. Anche prugne essiccate, uvetta e albicocche essiccate, anacardi e pistacchi contengono Ferro.

Il Ferro introdotto con la dieta si distingue in ferro "eme" e in ferro "non eme". Il ferro di origine animale "eme" si trova in fegato, carni rosse equine e bovine, ma anche spigola e vongole ne sono ricche, così come frutti di mare in generale, alici e acciughe.

MEDWELLNESS.IT FREE PRESS
N. 51 | 2022

Ferro "eme" è facilmente assorbibile dall'organismo e si trova in fegato, carni rosse equine e bovine, ma anche spigola e vongole ne sono ricche, così come frutti di mare in generale, alici e acciughe.

- Il Ferro "non eme", non essendo legato al gruppo "eme", per essere più facilmente assorbito deve prima essere ridotto da un agente antiossidante, come la vitamina C (acido ascorbico).

I legumi più ricchi di Ferro sono lenticchie e fagioli. Anche prugne essiccate, uvetta e albicocche essiccate, anacardi e pistacchi contengono Ferro. Associarli ad altri alimenti ricchi di vitamina C, come agrumi, kiwi, succo di limone, pomodori, peperoni crudi e rucola. Al contrario, alcune sostanze inibiscono l'assorbimento del Ferro "non eme", per cui l'assunzione contemporanea dei seguenti alimenti potrebbe ridurre l'assorbimento: the, caffè, cioccolato, yogurt, formaggi o alimenti ricchi di calcio, acqua calcica.

- **Rame presente principalmente in ostriche,** frutta a guscio, semi oleosi, cioccolato fondente, cereali integrali e carne.

- **Selenio** di cui sono ricchi alimenti quali cereali, pesce, carne e latticini.

Dott.ssa Cervigni, quale impatto ha l'esercizio fisico sulla longevità sana?

L'impatto dell'esercizio fisico sulla longevità sana è cruciale.

Dovremmo tutti adottare i principi seguenti per aiutare equilibrio e durata del nostro stato di salute.

- Camminare a passo veloce 1 ora al giorno.

- Evitare scale mobili e ascensori anche se i piani di scale sono numerosi.

- Nel weekend cercare di camminare recandosi in luoghi lontani (evitando le zone inquinate).

- Fare esercizio moderato per 150-300 minuti la settimana, con una punta di esercizio intenso.

- Fare esercizi, con i pesi o senza, per rafforzare i muscoli (combinandoli con pasti che contengano 30 grammi di proteine dopo gli esercizi con i pesi).

Dott.ssa Cervigni, quale ruolo ha la 'Dieta Mima Digluno' promossa dall'Istituto Valter Longo, nella promozione della longevità sana?

Il processo di invecchiamento inevitabilmente rende più vulnerabili a malattie quali cancro, diabete, malattie cardiovascolari, neurodegenerative e autoimmuni. Esiste quindi un nesso "proteine/zuccheri- invecchiamento". **La Dieta Mima Digluno ideata nel laboratorio di Valter Longo, è una dieta che "mima" il digiuno,** ma con un apporto di calorie, vitamine, minerali e nutrienti essenziali in misura tale da richiedere una minima supervisione da parte di un medico o un biologo nutrizionista, che devono comunque essere preparati sull'argomento e guidare il paziente.

48

La Dieta Mima Diggiuno è stata realizzata allo scopo di colpire specifiche malattie e di agire sull'invecchiamento e promuovere una longevità sana grazie ai seguenti meccanismi:

1. Indurre nelle cellule una modalità di protezione anti-invecchiamento. In effetti, durante il digiuno, i livelli di glicemia e di altri nutrienti si abbassano e questo provoca una reazione da parte delle cellule sane: queste riducono o interrompono la loro crescita, rallentano la loro attività - cioè il loro metabolismo - e rafforzano le loro difese.
2. Incentivare la rigenerazione delle cellule attraverso la bonifica delle loro componenti danneggiate.
3. Eliminare le cellule danneggiate di molti organi e sistemi e sostituirle con cellule di nuova generazione mediante l'attivazione delle cellule staminali, dopo che si è concluso il periodo di DMD (Dieta Mima Diggiuno).
4. Promuovere un processo che bruci il grasso addominale e continui a farlo dopo che la persona ritorna all'alimentazione normale.

È tuttavia importante sottolineare che alcune diete estreme o a restrizione calorica cronica possono creare effetti collaterali come il deficit del sistema immunitario, problemi di guarigione dalle ferite, la limitata capacità di resistere a basse temperature o alti livelli di stress.

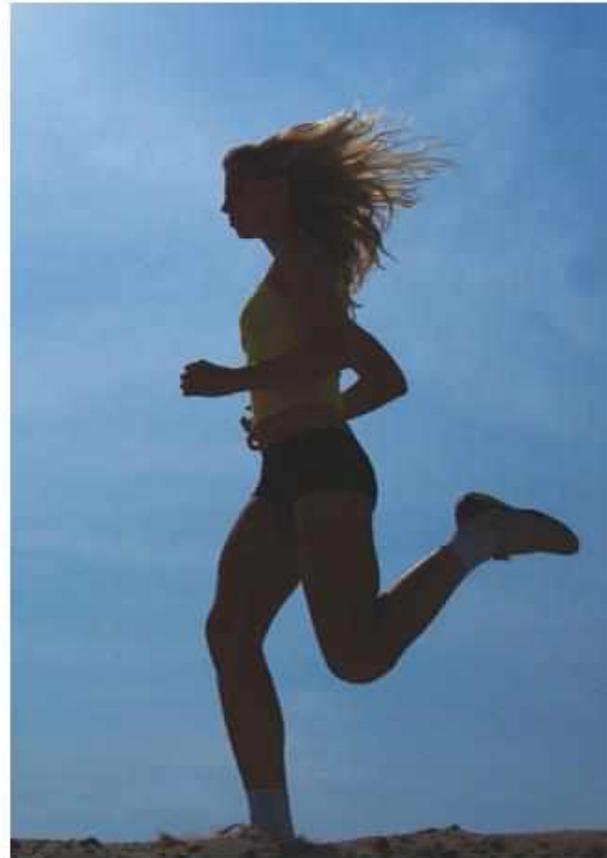
Di conseguenza, possono anche portare l'organismo a vivere in una condizione di relativa fragilità e aumentare l'insorgere di altre patologie o causare addirittura la morte.

Sarebbe quindi ottimale limitare il tempo del digiuno o della dieta a restrizione calorica a 5 giorni ogni 1-6 mesi per ridurre eventuali problemi e per far sì che le persone possano seguirli più facilmente.

QUESTO DIGIUNO/ RESTRIZIONE CALORICA DEVE:

- 1) fornire abbastanza calorie in modo tale da essere più sicuri del digiuno;
- 2) presentare una varietà di componenti in modo da risultare gradita alla maggior parte delle persone;
- 3) essere al 100% di origine vegetale e basata sugli studi di riferimento;
- 4) avere la stessa efficacia sul fisico del digiuno.*

L'IMPATTO DELL'ESERCIZIO FISICO SULLA LONGEVITÀ SANA È CRUCIALE. DOVREMMO TUTTI ADOTTARE ALCUNI PRINCIPI PER AIUTARE EQUILIBRIO E DURATA DEL NOSTRO STATO DI SALUTE



Tre ricette light, facili e gustose, per rimanere sempre giovani

LINK: https://www.corriere.it/cook/news/cards/tre-ricette-light-facili-gustose-rimanere-sempre-giovani/ricette-light-facili-veloci_principale.shtm...

1 / 5 Ricette light facili e veloci «Fai che il cibo sia la tua medicina e che la medicina sia il tuo cibo»: l'antico postulato di Ippocrate è più attuale che mai. È da qui che partono gli studi più innovativi sulla medicina preventiva che continuano a provare che è anzitutto dal modo in cui ci alimentiamo che dipende la nostra aspettativa di vita ma anche la qualità della nostra vita. «Sì, il cibo funziona proprio come farmaco: grazie ai nutrienti contenuti negli alimenti si posso rallentare o accelerare i meccanismi dell'invecchiamento che causano malattie croniche», ricorda infatti Romina Cervigni, biologa nutrizionista della **Fondazione Valter Longo**, che porta il nome del celebre biogerontologo e biologo cellulare, e che ormai da anni lavora per promuovere stili di vita e abitudini alimentari sane che contrastino l'insorgenza di patologie correlate all'avanzare dell'età. Cosa mangiare e non mangiare Ormai lo sappiamo: i primi «imputati» sono i cibi ricchi di zuccheri semplici e grassi saturi, come - solo per fare degli esempi - le farine bianche, le bevande

zuccherate, gli alimenti ultra processati e la carne rossa. «Sarebbe meglio rendere la carne un'eccezione: è tra le cause principali dei meccanismi infiammatori che causano invecchiamento cellulare», ricorda ancora la dottoressa Cervigni. «Le proteine vegetali - prosegue l'esperta - sono invece sempre preferibili perché, oltre che prive di amminoacidi che accelerano l'invecchiamento, sono ricche di fibre, minerali, vitamine. A seguire, tre volte a settimana, sarebbe bene assumere le proteine del pesce, specie quello azzurro, che sono anche le più digeribili e le più ricche di acidi grassi buoni, quindi le uova e i formaggi, prediligendo quelli di capra: sono i più leggeri e inoltre raramente le capre vivono in allevamenti intensivi. Oltre a cosa mangiamo, dovremmo sempre badare alla provenienza di ciò che mangiamo: è determinante anche per la qualità del cibo e quindi il suo apporto nutrizionale». Cosa mangiare Ma come si compone un piatto equilibrato? «Deve esserci una parte di carboidrati complessi, cioè integrali, che saziano a lungo e non

provocano picchi glicemici, verdure che sono altrettanto ricche di fibre e minerali, e infine una dose moderata di grassi buoni, cominciando da quelli dell'extravergine». Ultima accortezza: le cotture, perché anche da come si cucinano i cibi dipendono le loro proprietà nutrizionali. «In generale - continua la dottoressa Cervigni - è sempre bene scegliere modalità di cottura delicate e variare, perché in questo modo ci si assicura di fare il pieno di tutte le proprietà dei cibi. Per esempio, se si mangiano carote crude si fa il pieno di vitamina C, se si mangiano cotte invece si assume più vitamina A. Il ferro, poi, si assimila meglio se i cibi che lo contengono vengono cotti più a lungo, a scapito di qualche vitamina. Un altro esempio? Il riso, se cotto con metodo pilaf, si mantengono al massimo tutte le sue proprietà». Volete provare? A seguire tre esempi pratici della dottoressa Cervigni: una zuppa che è un pasto completo, il metodo di cottura pilaf facile e veloce, un dolce buono e leggero. Leggi anche: Dieta e longevità: leggi anche -Le regole della longevità sana: 10 cose da fare a tavola per

invecchiare bene -Cosa mangiare per rinforzare il sistema immunitario - Franco Berrino: tutte le regole per dimagrire e ringiovanire -Cosa e quando mangiare per perdere 30 chili in 9 mesi -**Valter Longo** e i 20 piatti per vivere a lungo -Cibi a calorie negative: quali sono - Le regole della longevità sana: 10 cose da fare a tavola per invecchiare bene 2 / 5 Vellutata di zucca con ceci neri croccanti Ingredienti per due persone: una cipolla, due carote, 300 g di zucca in pezzi, spezie (paprika, peperoncino e pepe, per esempio), 200 g di ceci neri già cotti. Procedimento: Soffriggete una cipolla e due carote, aggiungete la zucca a pezzi, abbassate la fiamma e cuocete finché si ammorbidisce (se serve aggiungete un po' d'acqua). In una padella con un filo d'olio mettete i ceci e le spezie. Saranno pronti dopo una decina di minuti, quando inizieranno a scoppiettare. Nel frattempo amalgamate la zucca con un frullatore a immersione. Impiattate versando versando la vellutata all'interno di un piatto e sopra i ceci guarnendo con zeste di limone e menta. Il consiglio della dottoressa Cervigni: Per un pasto completo dal punto di vista nutrizionale, si possono aggiungere dei carboidrati:

crostini, pane tostato, patate (anche all'interno della vellutata), un frutto a fine pasto. Dieta e longevità: leggi anche -Le regole della longevità sana: 10 cose da fare a tavola per invecchiare bene -Cosa mangiare per rinforzare il sistema immunitario - Franco Berrino: tutte le regole per dimagrire e ringiovanire -Cosa e quando mangiare per perdere 30 chili in 9 mesi -**Valter Longo** e i 20 piatti per vivere a lungo -Cibi a calorie negative: quali sono - Le regole della longevità sana: 10 cose da fare a tavola per invecchiare bene 3 / 5 Crostata Ingredienti: 1 uovo, un tuorlo, 150 g di zucchero grezzo di canna, 100 ml di olio di mandorle, 350 g di farina integrale, mezza bustina di lievito, cannella e marmellata senza zucchero a piacere. Procedimento: sbattete uovo e tuorlo con lo zucchero, aggiungete olio di mandorle e farina integrale, quindi il lievito e - se volete - la cannella. Amalgamate con le mani e formate una palla, quindi riponetela in frigo per mezzo'ora. Dividete la massa in due e usate una parte per la base, lavorandola con le mani. Aggiungere la marmellata a piacere. Cospargete la crostata con il resto della massa sgretolandola con le punte delle dita. Fate cuocere la crostata in forno

a 180 gradi per circa 20-30 minuti. Dieta e longevità: leggi anche -Le regole della longevità sana: 10 cose da fare a tavola per invecchiare bene -Cosa mangiare per rinforzare il sistema immunitario - Franco Berrino: tutte le regole per dimagrire e ringiovanire -Cosa e quando mangiare per perdere 30 chili in 9 mesi -**Valter Longo** e i 20 piatti per vivere a lungo -Cibi a calorie negative: quali sono - Le regole della longevità sana: 10 cose da fare a tavola per invecchiare bene 4 / 5 Riso pilaf, procedimento facile Ingredienti per 2: 160 g r i s o i n t e g r a l e . Procedimento: Sciacquate il riso sotto l'acqua corrente, tostatelo per pochi minuti in padella. Disponetelo all'interno di una pirofila e aggiungete acqua per coprirlo completamente. Infornate e cuocete a 200 gradi per circa 20 minuti. Se necessario, aggiungete un po' d'acqua. Una volta pronto potete condirlo come preferite (con verdure e legumi ad esempio) Dieta e longevità: leggi anche -Le regole della longevità sana: 10 cose da fare a tavola per invecchiare bene -Cosa mangiare per rinforzare il sistema immunitario - Franco Berrino: tutte le regole per dimagrire e ringiovanire -Cosa e quando mangiare per perdere 30 chili in 9 mesi -**Valter Longo**

e i 20 piatti per vivere a lungo -Cibi a calorie negative: quali sono - Le regole della longevità sana: 10 cose da fare a tavola per invecchiare bene

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

Come vivere più a lungo in salute? Esperta: "con digiuno e autofagia le cellule si rinnovano"

LINK: <https://www.meteoweb.eu/2022/11/vivere-in-salute-autofagia-digiuno/1001172294/>



FONDAZIONE
VALTER LONGO

L'opportunità per tutti
di una vita lunga e sana

Come vivere più a lungo in salute? Esperta: 'con digiuno e autofagia le cellule si rinnovano' Come combattere l'invecchiamento e le malattie col digiuno: intervista alla dott.ssa Romina Inès Cervigni, biologa nutrizionista, Responsabile Scientifico della **Fondazione Valter Longo** Onlus di Filomena Fotia 24 Nov 2022 | 08:47 MeteoWeb E un processo indispensabile per le cellule del nostro organismo, che 'cannibalizzano' alcuni loro componenti, ovvero si nutrono di proteine e altro materiale inutilizzato: l'autofagia è un meccanismo essenziale ma poco noto, che da un lato permette l'approvvigionamento di energia per la cellula e dall'altro promuove l'eliminazione degli scarti potenzialmente dannosi. L'autofagia non solo svolge un ruolo nel corretto funzionamento del sistema immunitario, è un processo indispensabile anche alla fisiologia delle cellule, così

come un sistema essenziale per eliminare invasori esterni come virus o batteri intracellulari. Il digiuno e l'autofagia, il parere dell'esperta 'Il processo di autofagia cellulare può essere immaginato come un autocannibalismo della cellula stessa. In carenza di nutrienti, come per esempio durante un digiuno, le cellule passano a uno stato di 'stand-by per risparmiare energia', spiega a MeteoWeb la dott.ssa Romina Inès Cervigni, biologa nutrizionista, Responsabile Scientifico della **Fondazione Valter Longo** Onlus. 'Allo stesso tempo distruggono componenti non necessarie perché danneggiate, vecchie o non ben funzionanti (proteine, mitocondri, ecc.) così da ottenere energia nutrendosi dei propri componenti per brevi periodi di tempo in cui manchi il cibo'. Il processo di autofagia 'ha diversi ruoli che dipendono dall'organo a cui si fa riferimento, grasso, sangue, organi coinvolti nel

sistema immunitario. Ad esempio, l'autofagia può svolgere un ruolo importante nell'eliminazione completa o parziale dei mitocondri durante i processi di maturazione delle cellule coinvolte. L'autofagia nelle cellule epiteliali del timo potrebbe essere coinvolta nella creazione dell'autotolleranza delle cellule T; in particolare, l'autofagia perfeziona la presentazione delle cellule epiteliali di auto-antigeni ai timociti, il che porta all'eliminazione di alcune popolazioni di cellule T autoreattive. Potrebbe quindi avere un ruolo nello scongiurare la comparsa di malattie autoimmuni," sottolinea l'esperta. Le maggiori criticità riguardo l'autofagia 'riguardano l'ambito terapeutico e diagnostico,' prosegue la dott.ssa Cervigni. 'Non sono infatti attualmente disponibili indicatori o biomarcatori efficaci per l'attività dell'autofagia, impedendo quindi la possibilità di monitoraggio

di questo processo che dovrebbe sempre essere condotto con una guida medica. Tali marcatori sono importanti per determinare l'attività autofagica nel contesto della malattia, in particolare durante il monitoraggio dell'efficacia di un determinato farmaco o trattamento durante la terapia di modulazione dell'autofagia'. Il processo di autofagia può essere condizionato da diversi fattori: 'La composizione della dieta può influenzare l'invecchiamento e la longevità. Ad esempio, un eccessivo consumo di carboidrati amidacei e di proteine attivano le vie dell'insulina e del fattore di crescita insulino-simile-1 (IGF-1) nelle cellule, inibendo anche l'autofagia e aumentando la crescita cellulare e l'accumulo di energia'. Coerentemente con questa osservazione, secondo la nutrizionista 'una dieta a basso indice glicemico e con un apporto non elevato di proteine (idealmente 0,8 g per kg di peso corporeo) può migliorare la sensibilità all'insulina e prolungare la durata della vita, anche quando la dieta viene iniziata in età avanzata'. Il processo può essere favorito anche da 'attività fisica, fitochimici (presenti in verdura, frutta e funghi) e il digiuno controllato', 'in quanto creano uno stress

'positivo diminuendo la resistenza all'insulina e promuovendo l'ossidazione dei lipidi muscolari invece dell'uso del glicogeno'. Il digiuno, nell'ambito di un regime alimentare sano e bilanciato, è un elemento chiave: 'È noto che il digiuno stimola il processo di autofagia e questo avviene perché la cellula ricicla ciò che ha a disposizione per produrre energia sotto forma di nuove proteine, molecole di glucosio e grassi,' afferma la dott.ssa Cervigni. Una pratica da effettuare, però, senza eccessi: 'Come consigliato dalla dieta della longevità, l'ideale è cercare di mantenere il digiuno notturno di 12 ore e praticare dei cicli di dieta mima digiuno di 5 giorni con una frequenza annuale che dipende dalle condizioni iniziali di ciascuna persona'. La dieta mima digiuno, infatti, 'rappresenta uno stress per la cellula che attiva alcuni processi cellulari e molecolari coinvolti nella risposta adattiva allo stress stesso. Tra questi processi troviamo proprio l'autofagia e la riduzione dei livelli di IGF-1 consentendo di migliorare la salute e contrastare i processi patologici,' conclude il Responsabile Scientifico della **Fondazione Valter Longo** Onlus. Che cos'è la dieta della longevità? La

dieta della longevità è un tipo di alimentazione ideata dal Prof. **Valter Longo** e basata su 5 pilastri della longevità che ha l'obiettivo di prolungare la giovinezza il più a lungo possibile, minimizzando le malattie. Si basa su un'alimentazione che unisce tradizione e scienza, ricca di cibi selezionati tra la grande varietà presente sulla tavola dei centenari e dei propri antenati. A livello alimentare, la dieta della longevità prevede soprattutto alimenti di origine vegetale come i cereali, le verdure, i legumi, la frutta a guscio e altri prodotti locali, tra cui i limoni. Come alimenti di origine animale, si prevede esclusivamente il consumo di pesce per 3-4 pasti alla settimana, soprattutto azzurro e di piccole dimensioni, data la miglior qualità nutrizionale e la minor presenza di inquinanti e di metalli pesanti in particolare. La dieta della longevità comprende anche due tipi diversi di digiuno: quello notturno, di 12 ore, e la dieta mima digiuno periodica (un ciclo di 5 giorni ogni tre mesi). Che cos'è la dieta mima digiuno? La dieta mima digiuno è un protocollo alimentare ipocalorico interamente vegetale nato da un percorso più che ventennale di ricerche

scientifiche, che migliora i livelli di molti fattori di rischio e di marcatori associati all'invecchiamento e alle malattie correlate all'avanzare dell'età. I primi studi scientifici su questo tipo di dieta sono stati condotti e sponsorizzati dal National Institute of Health, dal National Cancer Institute e dal National Institute on Aging negli Stati Uniti. Il protocollo dura 5 giorni e prevede un apporto calorico di 1100 kcal il 1° giorno e indicativamente di 800 kcal dal 2° al 5° giorno. Questo programma dietetico è pensato per promuovere il naturale processo di **ri generazione** e ringiovanimento biologico dell'organismo. Chi è Romina Inès Cervigni, biologa nutrizionista Romina Inès Cervigni, biologa nutrizionista, Responsabile Scientifico della **Fondazione Valter Longo** Onlus, ha al suo attivo un dottorato di ricerca alla Open University nel Regno Unito conseguito focalizzando i suoi studi in ambito oncologico, con un particolare focus nelle ricerche di biologia cellulare. Ha collaborato, inoltre, come ricercatrice post-dottorato con il Comitato Nazionale delle Ricerche (CNR) di Napoli e con l'Università VitaSalute San Raffaele di Milano, occupandosi di malattie neurodegenerative. Romina

Inès Cervigni, biologa nutrizionista, Responsabile Scientifico della **Fondazione Valter Longo** Onlus I suoi studi in Nutrizione e Dietetica, con un Master di secondo livello all'Università Politecnica delle Marche, le permettono di completare il suo percorso formativo integrando fra le sue competenze le terapie farmacologiche per diverse patologie attraverso una **terapia alimentare**. Collabora con la **Fondazione Valter Longo** Onlus fin dalla sua creazione e assiste quotidianamente pazienti con diverse patologie provenienti da tutto il mondo. Cos'è la **Fondazione Valter Longo** Onlus Offrire a tutti l'opportunità di una vita più lunga e sana. È questo il mantra che ha ispirato **Valter Longo**, scienziato e biogerontologo di fama internazionale, nella creazione della **Fondazione Valter Longo** Onlus, che opera per prevenire e curare gravi malattie e permettere a tutti, bambini e adulti, anche in povertà, di vivere sani e a lungo. La prima in Italia dedicata a favorire la longevità sana attraverso l'educazione alimentare nelle scuole ed il sostegno alle persone fragili e in difficoltà nella prevenzione e cura di gravi malattie. Una Fondazione concentrata sulla creatività, ma anche sull'approccio multidisciplinare tipico

dell'ambito universitario. Un approccio unico, che combina la biologia molecolare, la dietologia e la medicina per informare, assistere e curare sempre più persone, dall'infanzia agli anni d'argento, per accompagnarle verso una longevità sana - intendendo per longevità una vita di durata superiore alla media. In particolare, il lavoro della Fondazione si focalizza sulla ricerca del nesso tra nutrienti e geni della longevità per vivere in salute più a lungo e dar vita a quella che può essere definita una "longevità programmata". La missione della Fondazione è rallentare e combattere l'insorgenza di importanti patologie correlate all'avanzare dell'età o non trasmissibili - quali tumori, diabete, obesità, malattie **cardiovascolari**, autoimmuni, come il Morbo di Crohn e la sclerosi multipla, e patologie neurodegenerative come l'Alzheimer - promuovendo l'educazione alimentare e la crescente diffusione di uno stile di vita bilanciato e di abitudini alimentari salutari. "Non tutti sono consapevoli che la nutrizione è uno dei più potenti farmaci naturali a nostra disposizione, sia in un'ottica preventiva che in un percorso di cura", tiene a precisare **Valter Longo**. Ecco perché il lavoro della **Fondazione Valter Longo**

Onlus si focalizza sulla ricerca del nesso tra nutrienti e geni della longevità per vivere in salute più a lungo. Una vera e propria strategia biologica evoluta per poter influire sulla longevità e sulla salute attraverso strategie di protezione e rigenerazione come la dieta e il digiuno.

Fondazione Valter Longo

Onlus intende educare, formare e collaborare con un esercito di 10mila nutrizionisti per trasformarli in veri e propri ambasciatori della sana longevità e dare un contributo concreto alla salute di adulti e bambini.

Sale sì, no, quanto: perché ridurlo fa bene alla salute

LINK: <https://www.gazzetta.it/alimentazione/11-11-2022/sale-si-o-no-ecco-quanto-usarne-al-giorno-e-come-ridurne-l-uso.shtml>

Sale sì, no, quanto: perché ridurlo fa bene alla salute. La nutrizionista ci spiega quanto sale consumare al giorno e le strategie per ridurre l'utilizzo. Sabrina Commis 11 novembre. Un pizzico di sale nella vita dà brio, l'esagerazione nel piatto causa problemi pressori, di ritenzione, aumenta il rischio di malattie cardiache, renali, ictus. Noi abbiamo chiesto all'esperta, Romina Cervigni, biologa nutrizionista, come fare per ridurre il consumo. Il sale fa davvero male? "Ciò che fa male nel sale è il sodio: un suo eccesso aumenta l'infiammazione diffusa nel corpo. Ci salva però la giusta dose da consumare. Un'adeguata quantità di sodio, è responsabile del corretto equilibrio tra fluidi del corpo e minerali. Eliminare completamente il sale porterebbe il sodio a livelli troppo bassi. Inoltre, con l'alimentazione moderna, è assai difficile avere carenze di sodio: la quantità necessaria è davvero bassa, circa 0,1-0,6 grammi al giorno". Quanto consumarne al giorno? "Evitare l'eccesso di sale e limitarne l'utilizzo a massimo 5 grammi al giorno, un cucchiaino, come raccomandato anche

dall'Organizzazione Mondiale della Sanità. In realtà però in Italia solamente il 9% degli uomini e il 23% delle donne riesce a rimanere nei limiti". Niente sale in tavola. In caso di dieta iposodica, come sostituirlo? "Ci sono diverse alternative: utilizzare un olio extra vergine di oliva di buona qualità e con un buon sapore può aiutare a diminuire il sale nelle pietanze; fare rifornimento di erbe e spezie, oltre ad avere innumerevoli proprietà medicinali, contribuiscono a migliorare il sapore dei piatti, evitando anche qui l'aggiunta di sale. Anche limone e aceto aiutano nel gusto. E non aggiungere sale ai cibi preparati e serviti: a casa o al ristorante via la saliera da tavola". Quali le strategie per "tagliarne" l'utilizzo? "Cominciamo con il leggere attentamente le etichette degli alimenti, evitando quelli che contengono più di 250 mg di sodio per 100 grammi di prodotto; ridurre l'utilizzo di alimenti trasformati tipo snack, patatine, arachidi, ma anche l'assunzione di salumi e formaggi, cibi in scatola. Se si utilizzano verdure e legumi in scatola, risciacquare

bene prima del consumo. Ci vorrà magari qualche tempo per abituarsi al nuovo gusto, ma i risultati varranno lo sforzo". Tiroide. Il sale iodato è consigliato? Aiuta la tiroide? "Meglio preferire il sale marino integrale: oltre allo iodio, contiene in maniera naturale anche altri minerali". 11 novembre 2022 - 08:44 © RIPRODUZIONE RISERVATA

Arriva a Los Angeles la settimana dedicata al cibo e alla cultura italiana

LINK: <https://www.elle.com/it/cucina/a41842826/world-week-italian-cuisine-2022/>



Arriva a Los Angeles la settimana dedicata al cibo e alla cultura italiana. Si chiama World Week of Italian Cuisine ed è giunta alla sua settima edizione. Di Redazione Elle Italia 03/11/2022. Che il cibo italiano sia un'eccellenza nel mondo non ci sono dubbi. La fama del food Made in Italy è arrivata fino agli Stati Uniti dove, a Los Angeles, la World Week of Italian Cuisine giunge alla sua settima edizione. Masterclass dedicate ad apprendere l'arte dell'impasto per la pizza, degustazioni di vini e corsi di cucina: dal 14 al 20 novembre 2022, Los Angeles si colora dei gusti dello Stivale, con iniziative diffuse per tutta la città. La World Week Italian Cuisine si è affermata come una delle iniziative di punta del Ministero degli Affari Esteri e della Cooperazione Internazionale per promuovere il meglio del Made in Italy all'estero, con particolare attenzione alla filiera agroalimentare

italiana. Oggi la World Week Italian Cuisine conta oltre 8.000 eventi organizzati in più di 100 Paesi nelle ultime 6 edizioni, con l'obiettivo non solo di celebrare il patrimonio italiano, ma anche di avviare un dibattito positivo su come combattere lo spreco alimentare, promuovere la sostenibilità e proteggere il pianeta. In particolare, il tema di questa edizione è "Convivialità, sostenibilità e innovazione: gli ingredienti della cucina italiana per la salute delle persone e la salvaguardia del pianeta". Eataly Los Angeles Stefanie Keenan/Getty Images. Tra gli eventi più interessanti che si terranno della settimana, il 15 e 16 novembre, presso Eataly Los Angeles, l'Istituto Italiano di Cultura e "Lingua Viva" terranno corsi di cucina per gli studenti di lingua italiana, che saranno accompagnati da un programma educativo a cura della **Fondazione Valter Longo**. Il 15 novembre, presso

Feedfeed, si impareranno ad esempio i segreti della pasta fresca con il pastaio italiano Francesco Allegro (Rossoblu, Capri Club). Non mancheranno poi le proiezioni e i talk, tra cui, il 14 novembre, quella de Gli Amigos di Paolo Genovese, un viaggio nel territorio di origine e produzione del Parmigiano Reggiano, con Stefano Fresi e lo chef Massimo Bottura. La proiezione sarà seguita da una tavola rotonda, moderata dalla giornalista Valentina Martelli, e degustazione finale. Diversi ristoranti losangelini offriranno poi tipicità nostrane sul menù in occasione della manifestazione. Tra questi, da Ceci's Gastronomia si potrà assaggiare la tipica Focaccia di Recco, mentre Porchetta Republic riporta nel menu il suo amato Pinocchio: una ciabatta ripiena di porchetta, provolone, pomodori secchi e pesto di prezzemolo. Da non perdere se siete in città. I look per il rientro in

città LEGGI ORA I tagli
capelli dell'autunno LEGGI
ORA I trattamenti corpo
post vacanze LEGGI ORA
L'oroscopo di settembre
LEGGI ORA Redazione Elle
Italia Come Elle Italia e
Hearst Italia, crediamo in
un'informazione che aiuti a
vivere meglio.

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

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



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

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

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

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

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

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

Brevi cicli di una particolare dieta contrastano il morbo di Alzheimer

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



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

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

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

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

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

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

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



FONDAZIONE
VALTER LONGO

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

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

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

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

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

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

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



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

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

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

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

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

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

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

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

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

Il segreto degli ultracentenari dell'Aspromonte e non solo: ecco dove si campa fino a cent'anni

LINK: <https://www.true-news.it/future/il-segredo-dellaspromonte-e-non-solo-ecco-dove-si-campa-fino-a-centanni>

Il segreto degli ultracentenari dell'Aspromonte e non solo: ecco dove si campa fino a cent'anni. Dagli Stati Uniti alla Calabria per scoprire la dieta della longevità: il nuovo progetto di ricerca guidato da **Valter Longo** e dalla Fondazione che porta il suo nome. Pubblicato il 1 Ottobre 2022 - Aggiornato il 1 Ottobre 2022 alle 16:10 di Maria Carla Rota. Ci sono cinque "blue zone" al mondo, ovvero aree in cui la speranza di vita è notevolmente più alta rispetto alla media mondiale: l'isola di Okinawa in Giappone, alcune zone della Sardegna, la penisola di Nicoya in Costa Rica, l'isola di Icaria in Grecia e la comunità di avventisti di Loma Linda in California. Poi c'è una manciata di comuni dell'Aspromonte, tra cui Varapodio, Molochio ed Oppido Mamertina, che non sono ufficialmente riconosciuti come zona blu, ma dove la percentuale di centenari è del tutto simile a quella dell'isola nipponica. Tra loro anche il nonnino d'Italia Salvatore Caruso, morto a 110 anni nel 2015: classe 1905, da tutti era conosciuto come "U'ragiuneru" e la sua storia era stata raccontata anche

da National Geographic. Ed è proprio qui, nel cuore del massiccio montuoso dell'Appennino calabro, che ha preso il via da qualche settimana la prima ricerca italiana sugli effetti della Dieta della Longevità, a cura della **Fondazione Valter Longo**, fondata nel 2017 per portare avanti attività di ricerca e cura in relazione alle problematiche legate all'alimentazione. L'obiettivo del progetto, nato dalla collaborazione con la University of Southern California, l'Università della Calabria e l'Università di Palermo, è quello di dimostrare come il regime alimentare possa influenzare le condizioni di salute, riducendo la percentuale di massa grassa, migliorando l'età biologica e diminuendo i fattori di rischio per le malattie. Lo stesso **Valter Longo**, Direttore del Programma di Ricerca su Longevità e Cancro presso l'IFOM di Milano e Direttore dell'Istituto di Longevità alla University of Southern California - Davis School of Gerontology di Los Angeles, considera da tempo queste terre, dove sono nati i suoi genitori, un laboratorio della longevità a cielo aperto, anche se gli stili di

vita moderni stanno cambiando anche qui le abitudini a tavola, tanto che attualmente la percentuale di bambini e adolescenti in eccesso di peso è tra le più alte in Europa. Dieta della longevità: la ricerca della **Fondazione Valter Longo**. Per 18 mesi i 501 partecipanti, divisi in tre gruppi omogenei come previsto dallo studio clinico randomizzato, seguiranno tre regimi alimentari diversi. "Il primo sarà un gruppo di controllo, che continuerà ad alimentarsi secondo le proprie abitudini. I componenti del secondo gruppo seguiranno invece ogni due mesi la 'dieta mima digiuno' e per il resto continueranno a mangiare normalmente. Al terzo gruppo, oltre alla dieta mima digiuno ogni due mesi, verranno dati dei consigli alimentari in linea con la 'dieta della longevità'", spiega Romina Cervigni, responsabile scientifica della **Fondazione Valter Longo**. "Al termine di questo anno e mezzo verificheremo se ci sono stati risultati positivi: nel caso ci fossero, è importante sottolineare che questo tipo di progetto, ma anche questo stile di vita in generale, può essere

facilmente replicabile altrove". Tra i parametri che saranno analizzati, dai dati antropometrici ai valori del sangue, "ci sarà anche un'analisi sui telomeri, ovvero la parte terminale delle estremità dei cromosomi, la cui lunghezza è direttamente legata alla durata della vita. Verificheremo quale influenza può avere l'alimentazione", aggiunge Cervigni. Romina Cervigni Dieta della longevità e dieta mima digiuno Ma che cosa sono esattamente la dieta della longevità e la dieta mima digiuno, sulle quali si basa lo studio avviato in Calabria? La prima, che richiama molti aspetti della dieta mediterranea, è un tipo di alimentazione che raccoglie una varietà di cibi presenti sulla tavola delle persone più longeve, come i centenari calabresi: "È basata soprattutto alimenti di origine vegetale come i cereali, le verdure, i legumi, la frutta a guscio, l'olio d'oliva e altri prodotti locali, tra cui i limoni. Come alimenti di origine animale, si prevede esclusivamente il consumo di pesce, da cui il nome di 'pescetariana', per 3-4 pasti alla settimana, soprattutto quello azzurro e di piccole dimensioni, data la miglior qualità nutrizionale e la minor presenza di inquinanti e di metalli pesanti, in particolare. Essendo

comunque uno stile di vita, più che una dieta, il consiglio principale è quello di variare il più possibile, dagli alimenti ai tipi di cottura, facendo attenzione a quelli che possono deteriorare le proprietà nutritive". Attenzione, insomma, alla frequenza con cui si mangiano i vari alimenti, alla loro qualità e alla quantità. Non solo. La dieta della longevità include anche due diversi tipi di digiuno: "Innanzitutto quello notturno, che dura 12 ore, dalla fine della cena alla colazione del giorno dopo. Aiuta a sincronizzarsi con il ritmo circadiano, accelera il metabolismo, ottimizza l'utilizzo dei macronutrienti e migliora anche la lucidità mentale. Gli stessi centenari sono abituati a praticarlo, per lo più inconsapevolmente, perché abituati a mangiare molto presto la sera". Il secondo tipo coincide, di fatto, con la dieta mima digiuno: "In questo caso parliamo di un vero e proprio protocollo specifico, della durata di cinque giorni. Prevede l'assunzione di una quantità limitata di calorie, che il corpo percepisce come forma di digiuno, pur non essendolo in senso stretto. Consigliamo comunque di non affidarsi al fai da te, ma di chiedere sempre un colloquio iniziale ai nostri medici, che possono

valutare tutti gli aspetti importanti".

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

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



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

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

realtà globale. Purtroppo!

Molochio, la California studia i segreti dei centenari calabresi

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



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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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



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

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

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

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

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

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

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



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

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

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

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

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

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

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

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



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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Fondazione Valter Longo .

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

Calabria "laboratorio"ultracentenari con dieta longevità

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



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

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

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

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

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

Giuseppe Zimbalatti eletto rettore dell'Università Mediterranea di Reggio Calabria

LINK: <https://ildispaccio.it/primo-piano/2022/07/18/giuseppe-zimbalatti-eletto-rettore-delluniversita-mediterranea-di-reggio-calabria/>



Giuseppe Zimbalatti eletto rettore dell'Università Mediterranea di Reggio Calabria 18/07/2022, 20:29 Giuseppe Zimbalatti, 62 anni, ordinario di Meccanica agraria, e il nuovo Rettore dell'Università degli Studi Mediterranea di Reggio Calabria. Subentra, quale rettore titolare, a Santo Marcello Zimbone, interdetto nello scorso mese di aprile dal Gip di Reggio Calabria dopo il suo coinvolgimento nell'inchiesta della Procura della Repubblica, con indagini delegate alla Guardia di finanza, su presunti illeciti nei concorsi per ricercatori banditi dall'ateneo. Nell'ambito dell'inchiesta erano stati interdetti anche il prorettore, Pasquale Catanoso, in passato egli stesso rettore, ed altre 6 persone tra docenti e dipendenti. Dopo l'interdizione di Zimbone era stato nominato rettore facente funzioni dell'ateneo reggino il professore Feliciano Costabile. Zimbalatti è stato preside

della facoltà di Agraria della stessa università Mediterranea e, prima di avanzare la sua candidatura a rettore, era Direttore generale. Il nuovo rettore è riuscito a prevalere sugli altri due candidati alla carica, Claudio De Capua, ordinario di Ingegneria dell'informazione, delle infrastrutture e dell'energia sostenibile, e Nicola Moraci, del Dipartimento di Ingegneria civile, dell'energia, dell'ambiente e dei materiali. I migliori auguri di buon lavoro al nuovo Magnifico Rettore dell'Università Mediterranea Giuseppe Zimbalatti. Dopo la pagina buia vissuta qualche mese fa, la sua elezione al vertice dell'Ateneo reggino segna l'inizio di un nuovo corso per il circuito accademico cittadino, con il quale intendiamo proseguire le tante attività in corso, nel solco della consueta e fervida collaborazione istituzionale attivata in questi anni. Giungano al nuovo Rettore Zimbalatti le

mie personali felicitazioni ed un grande in bocca al lupo da parte dell'intera comunità della Città Metropolitana di Reggio Calabria per il lavoro che lo attende. Così in una nota il sindaco facente funzioni della Città Metropolitana Carmelo Versace. Articoli Correlati Redazionali Reggio: Vumbaca Auto ha presentato in anteprima Alfa Romeo Tonale 17/05/2022, 14:56 Informatic World: aggiornamento Graduatorie Provinciali delle Supplenze anno 2022 16/05/2022, 09:26 Flash News Rinviato in seconda convocazione il consiglio comunale di Corigliano Rossano 18/07/2022, 20:48 Zes, Magorno (IV): Si dia ascolto a Confartigianato Reggio Calabria 18/07/2022, 20:39 Versace: Un onore per Reggio aver accolto la visita di Vanessa Bryant 18/07/2022, 20:38 Imu, Eni condannata a pagare 7 milioni al Comune di Crotone 18/07/2022, 19:39

Corigliano-Rossano, dal 6 agosto torna Sport No Limits: un cartellone estivo all'insegna dell'inclusione 18/07/2022, 19:35 Cosenza, Giuseppe D'Ippolito (FDI) aderisce alla Fiaccolata "Paolo Vive" 18/07/2022, 19:32 La famiglia Bryant a Reggio Calabria. Il post di Vanessa: Qui dove Kobe ha vissuto da bambino 18/07/2022, 19:21 Insieme per l'inclusione e contro il caporalato, Corigliano-Rossano selezionato per progetto Incas 18/07/2022, 19:15 Infrastrutture, Occhiuto: Ci sia più attenzione per la Calabria 18/07/2022, 18:33 L'auto da corsa costruita all'Unical sul podio della Formula Sae 18/07/2022, 18:29 A Morano la prima Festa della Birra: il 21 e 22 luglio 18/07/2022, 18:27 La vibonese Nicoletta Ventrice vince la selezione del concorso di bellezza di Miss Mondo Calabria 18/07/2022, 18:25 Beach Soccer, completata la griglia dei Play Off 18/07/2022, 17:55 Rendano Arena, domani sera arriva il rock dei Fask Animals and Slow Kids 18/07/2022, 17:46 Vastorogo minaccia abitazioni nel Cosentino: evacuazione dei civili 18/07/2022, 17:28 Sanità, Bellofiore (Lega): Per la Piana di Gioia Tauro serve impegno concreto dei nuovi vertici dell'ASP di

Reggio Calabria 18/07/2022, 17:09 Cittanova, presentato restauro statua settecentesca di Maria SS del Carmelo 18/07/2022, 17:08 Zes, Straface (FI): Prospettive di sviluppo per Corigliano Rossano 18/07/2022, 17:03 Una leggenda del jazz al Parco Archeologico di Borgia: sabato il concerto del sassofonista Charles Lloyd 18/07/2022, 16:52 Tutto pronto a Girifalco per il progetto europeo Erasmus+ B.E.E.- Be an Ecofriendly Entrepreneur 18/07/2022, 16:42 A Corigliano Rossano arriva il musical Anna ed Elsa, un tributo a Frozen 18/07/2022, 16:36 Al GOM di Reggio Calabria due trapianti renali da donatore vivente con tecnica robotica 18/07/2022, 16:33 "Lavorare meno, vivere meglio": la Cgil ne discute a Sant'eufemia di Lamezia Terme 18/07/2022, 16:29 Gizzeria ospita il Kite Foil World Series 2022: al via dal 20 luglio 18/07/2022, 16:27 La Calabria terra di ultracentenari con la dieta della longevità. Al via lo studio promosso dalla **Fondazione Valter Longo** 18/07/2022, 16:25 Cassano allo Ionio (Cs), servizio di riscossione coattiva dei tributi affidato alla riscossione coattiva 18/07/2022, 16:21 Aggressioni carcere Cosenza, Lega:

Solleciteremo gruppo parlamentare a intervenire 18/07/2022, 16:19 A Girifalco una passeggiata artistica alla scoperta dei murales 18/07/2022, 16:15 Turismo, Tavernise (M5S): "Istituire un registro regionale per riconoscere, promuovere e valorizzare i cammini di interesse regionale". 18/07/2022, 16:12 Emergenza siccità, la senatrice Vono (FI) incontra il direttore del Consorzio di Bonifica: Potenziare infrastrutture idriche 18/07/2022, 15:49 Tonno Callipo Volley, in attacco arriva il promettente Alessio Tallone 18/07/2022, 15:47 Coronavirus, 5 vittime e 1.724 nuovi casi. Tasso di positività al 33,51% 18/07/2022, 15:41 Anche Versace e Brunetti firmano la lettera dei sindaci pro Draghi: Premier rimanga a Palazzo Chigi 18/07/2022, 15:31 Reggina, primo impegno amichevole: il 30 luglio amaranto di scena a Salerno 18/07/2022, 15:26 Mormanno (Cs), al via la mostra L'arte che unisce i popoli 18/07/2022, 15:07 Caso Gallo, Morra: "Spesso interessi criminali dietro società sportive". Versace non ci sta: "Infanga Reggio Calabria" 18/07/2022, 15:05 Cosenza, Olimpio Talarico protagonista del terzo appuntamento di Aperinchiostro 18/07/2022, 14:53 Trofeo nazionale di pattinaggio freestyle 'Bruno

Tiezzi', successo per la kermesse sportiva a Reggio Calabria 18/07/2022, 14:08 Cambiamenti climatici: anche la Calabria tra gli hotspot italiani del tornado 18/07/2022, 13:56 Grande successo per l'anteprima del XXI Peperoncino Jazz Festival al Teatro dei Rudereri di Cirella 18/07/2022, 13:51 Estate al Museo 2022 al via con il libro di Marco Onnembo: il 19 incontro con l'autore all'Auditorium di Corigliano-Rossano 18/07/2022, 13:46 Processo Rimpiazzo : eseguite 12 misure cautelari per la Locale di Piscopio [I NOMI] 18/07/2022, 13:41 Giordano (PRI): Periferia reggina: la politica senza morale è brigantaggio 18/07/2022, 13:35 Via D'Amelio, Amalia Bruni: Il 1992 è stato un anno orribile per l'Italia. Oggi ricorre l'anniversario del barbaro massacro del giudice Borsellino e della... 18/07/2022, 13:30 Klaus Davi pubblica interrogatori processo Vincenzo Ficara: Dimostrano tensioni e spaccatura nella cosca 18/07/2022, 13:23 De Nardo (Fimmg Catanzaro): Atavica carenza medici in Pronto Soccorso 18/07/2022, 13:16 Installata a Reggio Calabria la nuova panchina parlante nel ricordo di Paolo Borsellino 18/07/2022, 13:13 Caldo torrido, bollino

rosso in 5 città: Reggio Calabria resta verde 18/07/2022, 13:08 Calabria Pulita: Migliora qualità acque tirreniche, continuare su questa strada 18/07/2022, 13:03 Un donatore moltiplica la vita : a Crotone campagna di sensibilizzazione sulla donazione degli organi 18/07/2022, 12:53 NSC Calabria: I Carabinieri di Sinopoli da dieci anni senza caserma. Un territorio senza un presidio dell'Arma è un territorio dove lo Stato è... 18/07/2022, 12:51 Cgil Cisl Uil Fillea Filca Feneal: Siamo preoccupati per l'escalation criminale sui cantieri della Sibaritide 18/07/2022, 12:45 Antonio Corsi (Volare Alto): Il sindaco Fiorita chiedi un'indagine interna su Catanzaro Servizi 18/07/2022, 12:36 Il Comune di Marcellinara (CZ) conferisce cittadinanza onoraria a Julian Assange. Il sindaco Scerbo: Essenziale difesa del diritto alla libertà di stampa 18/07/2022, 12:28 Dal 22 al 30 luglio al Cinema Teatro Comunale di Catanzaro Psychedelic , il film scritto e diretto da Davide Cosco 18/07/2022, 12:22 Pubblicati sul sito del Ministero avvisi graduatorie palestre scolastiche: 444 interventi con 300 milioni PNRR. Al sud oltre il 52% dei fondi 18/07/2022, 12:17 Premio Scintille Cultura Calabria 2022 : il

21 luglio a Cosenza. Gran finale con Frank Cicchella 18/07/2022, 12:07 Lettera aperta di USB PI e UILRUA a tutta la comunità della Mediterranea 18/07/2022, 11:59 Il presidente Diano con i ragazzi di Don Valerio Chiovaro protagonista del progetto Tra le case della parrocchia Cattolica dei Greci di Reggio Calabria 18/07/2022, 11:50 Va in scena al castello di Squillace U' figghiu & Colacino , l'evento promosso dalle associazioni Arcobaleno e La Rete 18/07/2022, 11:44 Marianna Fontana racconta Clelia Romano Pellicano nella quinta puntata di Donne di Calabria : in onda su Rai Storia il 19 luglio 18/07/2022, 11:31 Crisi Governo, sottosegretario all'Interno Sibilina (M5S): Ricostruzioni di stampa su ipotesi mia fuoriuscita dal Movimento sono infondate. In linea con Conte, aspettiamo risposte 18/07/2022, 11:24 Il sindaco di Sellia Marina (CZ) aderisce all'appello per la permanenza di Draghi alla guida del Governo 18/07/2022, 11:21 Governo, Italia Viva Calabria: Continuiamo a firmare la petizione pro Draghi per il bene dell'Italia 18/07/2022, 11:16 Bancarotta fraudolenta: nuova misura cautelare per ex presidente della Reggina Luca Gallo 18/07/2022,

11:00 Demolizione Piazza de Nava a Reggio Calabria, Aragona: Quello che serve è un restauro conservativo a vasta scala 18/07/2022, 10:54 50ennale ritrovamento dei Bronzi: il 21 luglio a Reggio l'evento La percezione dell'antico 18/07/2022, 10:50 La Concert Band di Melicucco (RC) diretta da Maurizio Managò festeggia 25 anni di attività 18/07/2022, 10:43 La denuncia della UIL FPL: Situazione pronto soccorso di Locri drammatica 18/07/2022, 10:39 Pigiessiadi 2022: oltre 2mila partecipanti all'evento promosso a Sant'Andrea dello Ionio dalle PGS Calabria 18/07/2022, 10:31 Reggina, portiere ed attaccante: le piste alternative a Sirigu e Zaza 18/07/2022, 10:29 Camigliatello Silano: dall'1 a 15 agosto, Festa della Madonna Assunta 18/07/2022, 10:27 Strage di via d'Amelio: l'Associazione Rievoluzione Calabria ricorda l'anniversario con una serie di iniziative a Cosenza 18/07/2022, 10:25 La Sala Consiliare del Comune di Crotone sarà intitolata ai giudici Giovanni Falcone e Paolo Borsellino 18/07/2022, 10:21 Fiori d'arancio ieri e oggi a Castrolibero (CS): dopo due anni riparte la quinta edizione dell'evento 18/07/2022, 10:16

Commissario ASP Reggio Calabria diserta incontro: il rammarico dell'Associazione Città degli Ulivi 18/07/2022, 10:10 Amara Calabria, a Reggio si eleggono i migliori drink a base di amari con una giuria d'eccezione 18/07/2022, 10:07 Soverato (CZ): la rassegna culturale Kalibri d'Autore rende omaggio a Saverio Strati 18/07/2022, 10:05 Fabio Gallo: Il Teatro di tradizione Alfonso Rendano di Cosenza ostaggio di malgoverno 18/07/2022, 10:01 Pronto Soccorso di Catanzaro sovraffollato, De Nardo (Fimmg): "Atavica carenza di personale 18/07/2022, 09:57 Governo, IV Calabria: Continuiamo a firmare la petizione pro Draghi per il bene dell'Italia 18/07/2022, 09:55 Crisi di governo: Sindaco di Sellia Marina (CZ) firma lettera di sostegno a premier Draghi 18/07/2022, 09:53 Due nuovi parroci nel Cosentino: l'ordinazione presbiteriale nella basilica cattedrale di Cassano allo Ionio 18/07/2022, 09:50 Violenza fisica e psicologica subita dai civili durante i Moti del '70: ne discute il Circolo culturale L'Agorà 18/07/2022, 09:46 Attraverso Napoli, sabato 23 luglio la presentazione del libro di Luigi de Magistris a Pizzo 18/07/2022, 09:43 Tropea

(VV): il 23 luglio, Save the sea e Plastic Free insieme per evento di sensibilizzazione ecologica 18/07/2022, 09:41 Polistena, vietate piazze alla Fondazione Girolamo Tripodi: incontro con il Prefetto 18/07/2022, 09:33 Le 4 Stagioni di Armonie d'Arte Festival: Il 22 luglio il grande inizio con Toni Servillo 18/07/2022, 09:28 Reggio, La Strada con Saverio Pazzano: "Esterrefatti di fronte al rinvio a data da destinarsi della mozione per eliminare disparità di genere dal Regolamento... 18/07/2022, 09:21 In 150 per ViGiWalk a Vibo Valentia 18/07/2022, 09:03 La Banda Giovanile di Melicucco diretta dai maestri Alessio Giordano e Michele Napoli in concerto in piazza 1° Magg 18/07/2022, 09:01 A Cerisano si discute di cooperazione e legalità 18/07/2022, 08:49 Al via la Scuola Estiva di Altra Formazione in Filosofia "Remo Bodei" di Roccella Jonica 18/07/2022, 08:42 L'arte contemporanea al Polo Museale di Tiriolo. Tutto pronto per l'esposizione Ars Artis 18/07/2022, 08:25 L'imprenditore Pippo Callipo diventa socio della Real Pizzo 17/07/2022, 22:27 Italy Run di New York: c'era anche Giusy Versace 17/07/2022, 22:26 Ferrovie dello Stato e

Accademia Nazionale di
Santa Cecilia insieme per il
T e m p o B i n a r i o
17/07/2022, 20:35 Filippo
Pollifroni entra nell
organigramma del Bocale
Calcio 17/07/2022, 19:20 Il
mondo dello sport piange
Gustavo Tolotti. Il saluto
dell'assessore Cosentino
17/07/2022, 18:27 Nel
Catanzarese e nel Vibonese
I evento Grano Nostro
17/07/2022, 17:31

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

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



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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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



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

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

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

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

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

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

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



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

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

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

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

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

importantissimo da tracciare e diffondere".

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

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



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

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

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

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

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



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

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

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

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

LINK: <https://www.telemia.it/2022/07/a-varapodio-il-progetto-di-valter-longo-sulla-longevita-bruni-il-segreto-e-nella-dieta-dei-nostri-nonni/>



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

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

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

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

lavorare per migliorare la qualità di vita della collettività. Una Strada Maestra , conclude Amalia Bruni.

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

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



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

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

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

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

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



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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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



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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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



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

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

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

Gli Usa studiano la dieta della longevità in Aspromonte

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



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

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

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

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

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



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

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

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

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

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

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

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

Dagli States a Varapodio per studiare gli ultracentenari

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

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

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

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

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

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



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

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

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

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

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

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



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

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

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

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

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

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

accumulati sul fondo della ciotola (per evitare di avere un tabbouleh troppo acquoso). Unite il tutto. Condite con l'olio, il succo di limone, sale e pepe a piacere. Mescolate e gustate. MariaKovaleva

Insalata di pasta con sgombro e fagiolini

Ingredienti per una persona: 60-80 g di pasta integrale di formato piccolo, 100 g di pomodorini, 1 carota grattugiata, ½ cipolla affettata, 100 g di fagiolini lessi, 2 cucchiaini di EVO, Olive nere, 50 g di sgombro in scatola, succo di mezzo limone, una manciata di pinoli.

Procedimento: Cuocete la pasta. Tostare velocemente i pinoli in una padella antiaderente (massimo 3 minuti, per non farli bruciare) e metteteli da parte. Versare un filo d'olio nella padella e soffriggete la cipolla affettata. Versare la pasta e i fagiolini nella padella. Mescolate e spegnete la fiamma. Unite anche i pomodorini tagliati a metà, la carota grattugiata, le olive, i capperi tostatati e lo sgombro. Mescolate e condite con olio e sale a piacere. Vanity Fair consiglia Beauty e Benessere

10 caratteristiche delle persone che hanno una mente sana di Francesca Gastaldi

Fashion Da Anne Hathaway a Dakota Johnson (e non

solo): tutte d'accordo su quale sia la nuova borsa del desiderio di Laura Scafati

News Alice: «Mi sentivo dentro un corpo sbagliato, grazie a Grey's Anatomy ho capito che c'era una via d'uscita» di Veronica Bianchini

Fashion Chiara Ferragni, tutti i look della regina della Couture Week a Parigi di Ilaria Perrotta

In Calabria terra il primo studio sulla dieta della longevità

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

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

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

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

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

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

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

5 consigli per un'alimentazione sana anche in vacanza

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



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

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

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

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

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

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

Ecco chi ingrassa di più e perchè

LINK: <https://www.today.it/benessere/alimentazione/chi-ingrassa-di-piu-perche.html>



Ecco chi ingrassa di più e perchè Alcuni ricercatori hanno scoperto quali sono i fattori capaci di predire l'aumento di peso a lungo termine, così da identificare in tempo gli individui a rischio obesità. Fiorillo 28 giugno 2022 18:57 Condividi Ingrassare (foto Pixabay) Negli ultimi trent'anni l'incidenza del sovrappeso è aumentata del 30% mentre l'obesità è cresciuta del 60%. "E nel 2030 - secondo quanto riferito da Antonluca Matarazzo, direttore generale di **Fondazione Valter Longo** Onlus - rischiamo di assistere al raddoppio della prevalenza di obesità, che sommata al sovrappeso, costituirà circa il 70% della popolazione, con un enorme impatto clinico ed economico". Proiezioni allarmanti su cui è bene riflettere. Anche perché come l'obesità (BMI>30) è notoriamente associata allo sviluppo di malattie croniche non trasmissibili come diabete di tipo 2, malattie cardiovascolari,

ipertensione, malattie del fegato e almeno 12 tipi di tumori, anche il sovrappeso (BMI tra 25 e 29,9) è una condizione legata a diverse malattie gravi e all'aumento della mortalità. Tuttavia, l'aumento di peso nel tempo (causa di sovrappeso e obesità) è stato studiato molto poco rispetto all'obesità. Questo è in parte dovuto al fatto che l'obesità è un risultato che può essere misurato in un determinato momento, mentre l'aumento di peso a lungo termine è un processo che deve essere valutato nel tempo. Ora i ricercatori di Scienze Motorie della Brigham Young University (USA) hanno esaminato per la prima volta l'aumento di peso a lungo termine in 13.800 adulti statunitensi, e scoperto come l'età, il sesso e la razza siano fattori capaci di predire l'aumento di peso a lungo termine. Grazie a questa scoperta, i medici e altri operatori sanitari potranno ora identificare in tempo gli individui a rischio e ridurre

il rischio di obesità nel tempo. Lo studio è stato pubblicato sul Journal of Obesity. I rischi per la salute di chi ingrassa In letteratura prevalgono gli studi sull'obesità, ma alcuni ricercatori hanno indagato anche come l'aumento di peso nel tempo impatta sulla salute dell'organismo. Secondo una ricerca condotta su più di 50.000 uomini, il rischio di diabete di tipo 2 è direttamente associato all'aumento di peso durante l'età adulta. In un'altra è stato riscontrato che gli uomini hanno un rischio maggiore del 13% di mortalità per cancro alla prostata per ogni aumento di 5 kg di peso corporeo. In uno studio norvegese con 19 anni di follow-up, gli adulti che hanno guadagnato 15 kg o più avevano 1,5 volte il rischio di mortalità per malattie cardiovascolari rispetto ai loro omologhi e gli adulti il cui aumento di peso li ha spostati dal peso normale all'obesità avevano più del doppio del rischio di mortalità per CVD rispetto a

coloro che sono rimasti nella categoria di peso normale. Nel Framingham Offspring Study, donne e uomini che sono aumentati di peso e passati da un peso normale a una condizione di sovrappeso durante la mezza età hanno avuto un rischio di cancro aumentato rispettivamente di 2,2 e 1,6 volte rispetto a quelli che sono rimasti a peso normale. Infine, in un recente studio su quasi 16.000 adulti, un aumento di 10 kg del peso corporeo è stato associato ad aumenti significativi e significativi della pressione sistolica e diastolica negli uomini e nelle donne. Lo studio Sulla scia di questi risultati, i ricercatori del BYU hanno esaminato l'aumento di peso a lungo termine di oltre 13.800 adulti statunitensi, selezionati in modo casuale nell'ambito del National Health and Nutrition Examination Survey, un'indagine annuale, finanziata dal CDC iniziata nei primi anni '60 e diventata un programma continuo nel 1999, e che esamina un campione rappresentativo a livello nazionale. Utilizzando i dati NHANES, i ricercatori hanno scoperto che più della metà degli adulti americani ha guadagnato il 5% o più di peso corporeo in un periodo di 10 anni. Inoltre, più di un terzo dei soggetti ha

guadagnato il 10% o più del peso corporeo, e quasi un quinto ha guadagnato il 20% o più. "L'aumento di peso di 10 anni è senza dubbio un problema serio nella popolazione adulta degli Stati Uniti" - ha affermato l'autore principale dello studio Larry Tucker. L'aumento di peso è maggiore nelle donne. I ricercatori hanno anche scoperto che l'aumento di peso in 10 anni era significativamente maggiore nelle donne rispetto agli uomini, con le donne che guadagnavano circa il doppio del peso: 6 kg in media per le donne rispetto a 3 kg in media per gli uomini. Inoltre, è stato osservato che l'aumento di peso differiva tra le razze, con le donne nere che hanno sperimentato il maggior aumento di peso medio nel periodo di 10 anni (9 kg) e gli uomini asiatici che hanno sperimentato il minor aumento di peso medio (2 kg). Si guadagna meno peso con l'aumentare dell'età. Per quanto riguarda l'età, i maggiori incrementi di peso sono stati riscontrati nei giovani e negli adulti di mezza età: in pratica si guadagna meno peso con l'aumentare dell'età. Secondo i dati, in media gli americani guadagnano: 8 kg tra i 20 e i 30 anni, 7 kg tra i 30 e i 40 anni, 4,5 kg tra i 40 e i 50 anni, 2 kg tra

i 50 e 60 anni. Ora, se gli adulti avranno avuto tali incrementi di peso durante ogni decennio, significa che a 60 anni avranno guadagnato circa 20 kg in più, il che spingerebbe molti di loro nella categoria degli obesi. A confermare tale tendenza i dati del Dipartimento della salute e dei servizi umani e i CDC (Centers for Disease Control and Prevention), secondo cui ben il 42,4% degli adulti statunitensi è attualmente obeso. "In circa 20 anni - ha detto Tucker -, la prevalenza dell'obesità è aumentata di circa il 40% e l'obesità grave è quasi raddoppiata. Conoscendo chi ha maggiori probabilità di diventare obeso, possiamo aiutare gli operatori sanitari e i funzionari della sanità pubblica a concentrarsi maggiormente sugli individui a rischio". © Riproduzione riservata

Ricercatori in Calabria a caccia dell'elisir di lunga vita

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

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

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

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

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

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

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



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

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

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

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

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

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



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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

La Calabria: terra di ultracentenari con la dieta della longevità

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



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

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

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

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

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

. Media relations

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

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

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

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

La Calabria: terra di ultracentenari con la dieta della longevità

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



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

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

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

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

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

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

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

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

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

La Calabria: terra di ultracentenari con la dieta della longevità

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



FONDAZIONE
VALTER LONGO

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

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

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

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

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

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



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

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

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

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

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

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

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



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

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

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

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

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

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

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



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

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

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

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

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

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

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



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

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

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

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

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

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

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

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



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

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

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

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

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

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

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



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

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

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

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

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

Nella Calabria dei centenari uno studio testerà la dieta della longevità

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

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

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

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

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

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

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



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

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

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

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

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

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

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



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

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

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

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

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

La Calabria: terra di ultracentenari con la dieta della longevità

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



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

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

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

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

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

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

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



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

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

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

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

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

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



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

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

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

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

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

spinacino. Sul fondo di una ciotola adagiare la quinoa e sopra i vari ingredienti in modo tale da fare dei piccoli mucchietti: fagioli rossi, patate dolci, spinacino. Infine, aggiungere la salsa allo yogurt e i semi di zucca. Poke di Quinoa, Gamberetti, Edamame e Avocado Ingredienti: Quinoa 50 g Gamberetti già cotti 40 g Edamame precotte 30 g Avocado 150 g Pomodorini 100 g Rapanelli 2-3 Succo di mezzo limone Mandorle in scaglie 1 cucchiaino Tempi e difficoltà: 20 minuti - Bassa Procedimento: Cuocere la quinoa in abbondante acqua o con cottura a vapore. Tagliare i vari condimenti: i pomodorini a metà, i rapanelli a rondelle. Tagliare 100 g di avocado a fettine, i restanti 50 g schiacciarli con una forchetta insieme al succo di mezzo limone fino ad ottenere una salsina. Sul fondo di una ciotola adagiare il riso e sopra i vari ingredienti in modo tale da fare dei piccoli mucchietti: gamberetti, edamame, pomodorini, rapanelli e avocado. Infine, aggiungere la salsina all'avocado e le mandorle in scaglie. L'intervistata Romina Inès Cervigni, biologa nutrizionista della **Fondazione Valter Longo** Onlus, ha al suo attivo un dottorato di ricerca alla Open University nel Regno

Unito conseguito focalizzando i suoi studi in ambito oncologico. Ha collaborato, inoltre, con il Comitato Nazionale delle Ricerche (CNR) di Napoli e con l'Università VitaSalute San Raffaele di Milano, occupandosi di malattie neurodegenerative. Grazie ai suoi studi in Nutrizione e Dietetica, con un Master di secondo livello all'Università Politecnica delle Marche, integra fra le sue competenze le terapie farmacologiche per diverse patologie attraverso una terapia alimentare. Collabora con la **Fondazione Valter Longo** Onlus fin dalla sua creazione e assiste quotidianamente pazienti con diverse patologie provenienti da tutto il mondo. Sei un'azienda virtuosa? Apprezziamo e incoraggiamo le aziende a sostenere i nostri eventi di raccolta fondi. Questi aiuti contribuiscono alla realizzazione dei progetti di assistenza sanitaria nutrizionale per le persone più fragili o in situazione di difficoltà La Fondazione può organizzare per le aziende: assistenza nutrizionale, consulenza alla mensa aziendale, studio clinico per i dipendenti, libretti della longevità, webinar ad hoc e molto altro ancora. Per approfondimenti: <https://www.fondazionevalterlongo.org/programmi-di-welfare-aziendale/> Oppure

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

La Calabria: terra di ultracentenari con la dieta della longevità

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



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

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

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

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

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

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

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

La Calabria: terra di ultracentenari con la dieta della longevità

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

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

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

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

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

Colazioni sane: sei ricette estive dal dolce al salato

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



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

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

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

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

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

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

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

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

in una ciotola mettete la farina di ceci, il sale e il lievito e sbattete per eliminare eventuali grumi. Aggiungete l'acqua e frullate fino ad ottenere un composto liscio ed omogeneo. Scaldate una padella ampia e antiaderente a fuoco basso. Ungete leggermente la padella con l'olio e utilizzate un mestolo per versare la pastella nella padella. Cuocete fino a quando non si formeranno delle bollicine in superficie prima di capovolgere e cuocere per un altro minuto. Per fare il topping, fate marinare il salmone per qualche minuto nel succo di limone con olio e pepe rosa o altre spezie a piacere. Aggiungete qualche rondella di cipollotto e le foglie di rucola. baibaz - Shutterstock 6/6
Frullato
Ingredienti: 1 tazza fragole, mirtilli e/o banane congelati, 1 tazza bevanda di cocco o altre preferite, 1 cucchiaino miele, 1 cucchiaino semi di lino (o altri) macinati, scaglie di cocco per guarnire. Consigli di preparazione: se preferite frullati meno densi aggiungete più olio di cocco o qualsiasi altro liquido. Se invece li preferisci più densi potete usare burro di arachidi (senza zuccheri), yogurt veg. A piacere potete sempre aggiungere spezie come cannella, curcuma, zenzero, cacao

amaro in polvere, caffè, ecc.

La Calabria terra di ultracentenari con la dieta della longevità

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



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

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

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

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

Calabria terra di ultracentenari grazie alla dieta della longevità

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



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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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



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

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

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

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

RISERVATA

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

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



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

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

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

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

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

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

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

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



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

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

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

ricerca: quali gli scenari più promettenti in ottica longevità?" con eminenti esperti e ricercatori del settore per comprendere cosa dobbiamo attenderci per il futuro alla luce dei forti cambiamenti socioeconomici in atto e del progredire della ricerca. Tra i presenti anche Silvio Garattini, oncologo, farmacologo e ricercatore di fama mondiale, fondatore dell'istituto Mario Negri. Gli stili di vita assumono dunque un ruolo fondamentale, declinati all'interno del Forum in 4 diverse aree tematiche: Be Healthy (benessere e alimentazione), Be Beautiful (bellezza per il corpo e benessere per la mente), Be Active (movimento e attività fisica), Be Safe (inquinamento indoor e qualità dell'aria). All'interno del Forum si svolgerà, parallelamente agli appuntamenti più divulgativi indirizzati al largo pubblico, anche il Simposio A.M.I.A. (Associazione Medici Italiani Anti-Aging), importante appuntamento annuale di aggiornamento sui temi della medicina preventiva anti-aging e della nutrigenomica destinato a medici, biologi, dietisti e farmacisti. BE WISE - Longevity e Anti-Aging World Forum, organizzato da Wise Society, si avvale della partnership e della

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

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

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



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

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

coinvolge anche aziende all'avanguardia nel settore e si colloca all'interno del decennio 2021-2030 dedicato dall'Organizzazione Mondiale della Sanità all'Healthy Ageing, con l'obiettivo di promuovere stili di vita sani in grado di favorire il benessere psicofisico delle persone. «La grande risposta del pubblico all'edizione dello scorso anno», sottolinea Antonella Di Leo, editore e ceo di Wise Society, «dimostra quanta attenzione e desiderio di conoscenza ci siano intorno alla longevità e al tema dell'invecchiamento in salute, temi di grandissima attualità visto il notevole allungamento della durata media della vita umana. La nostra mission e quella dei prestigiosi partner che ci accompagnano in questo percorso è informare e sensibilizzare il grande pubblico verso una cultura della prevenzione a tutti i livelli che deve partire da lontano, da quando si è giovani, perché ragazze e

ragazzi in salute oggi saranno adulti e anziani più sani domani, con ricadute positive per tutti, non solo a livello sanitario, ma anche socioeconomico». Ad aprire il Forum, il 25 maggio alle ore 9,30, la plenaria "Le nuove frontiere della ricerca: quali gli scenari più promettenti in ottica longevità?" con eminenti esperti e ricercatori del settore per comprendere cosa dobbiamo attenderci per il futuro alla luce dei forti cambiamenti socioeconomici in atto e del progredire della ricerca. «Oggi siamo in presenza di una sorta di "rivoluzione copernicana" nella medicina, il cui obiettivo diventa quello di "condizionare l'invecchiamento", ovvero rendere sereno il trascorrere degli anni in una condizione di essere umano sano, autonomo, libero, il più possibile, dalle patologie cronico-degenerative tipiche dell'età avanzata, dove il rischio personale di sviluppare una malattia dipende essenzialmente dall'interazione tra l'individuo, l'ambiente circostante e la suscettibilità individuale» spiega il presidente del comitato scientifico Damiano Galimberti. «Ciò porta a passare, quindi, da una medicina curativa a una medicina preventiva, volta a protrarre il più a lungo

possibile la condizione di buona salute, grazie appunto alla prevenzione che rimane la miglior arma a disposizione per preservare il proprio benessere». Gli stili di vita assumono dunque un ruolo fondamentale, declinati all'interno del Forum in 4 diverse aree tematiche: Be Healthy (benessere e alimentazione), Be Beautiful (bellezza per il corpo e benessere per la mente), Be Active (movimento e attività? fisica), Be Safe (inquinamento indoor e qualità? dell'aria). All'interno del Forum si svolgerà?, parallelamente agli appuntamenti più divulgativi indirizzati al largo pubblico, anche il Simposio A.M.I.A. (Associazione Medici Italiani Anti-Aging), importante appuntamento annuale di aggiornamento sui temi della medicina preventiva anti-aging e della nutrigenomica destinato a medici, biologi, dietisti e farmacisti. BE WISE - Longevity e Anti-Aging World Forum, organizzato da Wise Society, si avvale della partnership e della presenza di rappresentanti di importanti realtà? scientifiche, fra cui Associazione Italiana Medici Anti-Aging, Fondazione Umberto Veronesi, **Fondazione Valter Longo**, Organizzazione Mondiale della Sanità, Istituto

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

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

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



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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

fossilizzarsi sempre sugli
stessi pensieri.

La dieta dimagrante che tiene a bada il senso di fame: ecco come funziona

LINK: <https://www.today.it/benessere/alimentazione/dieta-dimagrante-tiene-a-bada-senso-fame.html>



La dieta dimagrante che tiene a bada il senso di fame: ecco come funziona Il mantenimento della perdita di peso è una delle maggiori sfide nel campo delle diete. Alcuni ricercatori hanno ideato una strategia alimentare che fare dimagrire e, allo stesso tempo, insegna come tenere a bada la voglia di mangiare B. Fiorillo 19 maggio 2022 15:42 Condividi Sovrappeso (foto Pixabay) Secondo l'Organizzazione Mondiale della Sanità a soffrire di sovrappeso o obesità è il 50% degli adulti e il 30% dei bambini e adolescenti nel mondo. Negli ultimi trent'anni l'incidenza del primo è cresciuta del 30%, mentre quella del secondo del 60%. Nel nostro Paese sono 18 milioni gli adulti in sovrappeso e 5 milioni quelli obesi (fonte: Italian Obesity Barometer Report), mentre tra i bambini 3 su 10 sono in sovrappeso, di cui 1 è obeso, con una prevalenza di bimbi con eccesso di peso al Sud

(secondo un'indagine di OKKio alla Salute per WHO European Childhood Obesity Surveillance Initiative). Un conteggio drammatico su cui è necessario riflettere, come ha sottolineato anche Antonluca Matarazzo, direttore generale della **Fondazione Valter Longo Onlus**, la prima in Italia dedicata a garantire a tutti una vita lunga e sana attraverso una corretta alimentazione e uno stile di vita salutare: "Le proiezioni sono allarmanti: nel 2030 rischiamo, di assistere al raddoppio della prevalenza di obesità, che sommata al sovrappeso, costituirà circa il 70% della popolazione, con un enorme impatto clinico ed economico". Sovrappeso e obesità sono, infatti, fattori di rischio per numerose malattie come quelle malattie cardiache, l'ictus, il diabete di tipo 2 e alcuni tipi di cancro, tutte tra le principali cause di morte prevenibile. Sino ad ora programmi di intervento sullo stile di vita per la perdita di peso, che

includono il conteggio delle calorie, sono stati i trattamenti standard di riferimento per questi soggetti. Tuttavia non tutti i pazienti rispondono a tali interventi e la maggior parte di loro riacquista il peso perso subito dopo il trattamento. E, per questo, il mantenimento della perdita di peso continua a essere una delle maggiori sfide in questo settore. A tal proposito i ricercatori dell'Università della California di San Diego hanno sviluppato un approccio alternativo che si è dimostrato molto efficace nell'affrontare tale esigenza clinica. "I nostri dati - hanno dichiarato i ricercatori - suggeriscono che il programma ROC da noi progettato è fattibile, accettabile e mostra esiti positivi iniziali tra gli adulti così come tra i bambini con sovrappeso o obesità". Lo studio è stato pubblicato sulla rivista scientifica JAMA Network Open. I trattamenti standard per perdere peso e l'effetto yo-

yo I trattamenti standard di riferimento per gli adulti in sovrappeso o obesi sono i programmi di perdita di peso comportamentale (BWL), o di intervento sullo stile di vita. Tuttavia, studi dimostrano che tali interventi sono efficaci da un lato nella perdita di peso moderato ma non riescono, dall'altro, ad impedire il sostanziale recupero dopo la fine dell'intervento (il tipico effetto yo-yo). Seguire ciclicamente diete ipocaloriche molto restrittive, alternandole a periodi di regime "normale" e incontrollato, porta infatti il peso a diminuire ed aumentare: in pratica sali e scendi, proprio come uno yo-yo. L'inefficacia di questi interventi e l'eterogeneità nella risposta ai BWL, secondo i ricercatori, potrebbe essere legata a fattori - sia ereditati che modellati dall'ambiente e da fattori individuali - che influenzano la capacità del singolo soggetto nel dimagrire e nello stabilizzare a lungo termine il peso raggiunto. La teoria della suscettibilità comportamentale (BTS), i ricercatori hanno spiegato come questi fattori ereditati e genetici interagiscono con l'ambiente alimentare, portando a mangiare in

maniera eccessiva e quindi ad ingrassare. Il BST si concentra su due aspetti importanti dell'appetito: l'inizio dell'alimentazione guidata dalla reattività al cibo (FR) e la compensazione dell'alimentazione guidata dalla reattività alla sazietà (SR). I dati suggeriscono che sia la reattività al cibo che la reattività alla sazietà, sono altamente ereditabili e che questi tratti sono modellati da fattori a livello ambientale e individuale. Partendo da questo presupposto, i ricercatori hanno sviluppato un nuovo programma di trattamento dell'obesità e del sovrappeso basato sulla suscettibilità comportamentale, che prende di mira sia FR che SR. Si chiama "Intervento di regolamento dei segnali" ("Regulation of Cues" o ROC) e si avvale della psicoeducazione e dell'apprendimento esperienziale per promuovere la gestione di questi tratti appetitivi. "Ci sono individui che sono molto sensibili al cibo. Cioè, non possono resistere al cibo e/o non possono smettere di pensare al cibo. Le capacità comportamentali di perdita di peso non sono sufficienti per questi individui, quindi abbiamo progettato un approccio alternativo per affrontare questa esigenza

clinica", ha affermato il primo autore Kerri N. Boutelle, professore di UC San Diego presso la Herbert Wertheim School of Public Health and Human Longevity Science e presso il Dipartimento di Pediatria della School of Medicine. Lo studio I ricercatori hanno reclutato una coorte di 271 adulti di San Diego, in California, di età compresa tra 18 e 65 anni, e li hanno divisi in tre gruppi: un gruppo ha seguito l'intervento "Regulation of Cues" (ROC), un gruppo ha seguito un programma comportamentale di perdita di peso (BWL), e un gruppo ha seguito in maniera combinata l'intervento ROC e il BWL, in un periodo di 12 mesi. Inoltre, ai soggetti è stato chiesto di impegnarsi in almeno 150 minuti di attività fisica di intensità moderata o vigorosa a settimana. Al gruppo che ha seguito il ROC non è stata prescritta alcuna dieta, ma i partecipanti sono stati addestrati su come gestire al meglio il senso di fame piuttosto che concentrarsi sulle calorie assunte, e su come inibire la voglia di mangiare cibi appetibili quando il fisico non ne ha bisogno (gli alimenti appetibili - di solito alimenti che contengono elevate quantità di zucchero o grassi con l'aggiunta di sale e aromi - stimolano il

sistema di ricompensa nel cervello e possono essere particolarmente difficile resistere). Per fare ciò, gli esperti hanno fornito loro un'educazione alimentare, supporto sociale e formazione alla consapevolezza. Al gruppo, che ha seguito il programma di perdita di peso comportamentale è stata, invece, prescritta una dieta incentrata sulla limitazione delle calorie. Il programma combinato ha, infine, integrato l'attenzione sulla dieta centrale nel programma comportamentale di perdita di peso con la regolazione dei segnali, compresi i segnali di gestione della fame, dell'intervento ROC. "Regulation of Cues" ha fatto dimagrire e insegnato a gestire il senso di fame La perdita di peso dopo 24 mesi era simile sia negli individui che avevano seguito il regolamento dei segnali sia in quelli che avevano seguito il programma comportamentale di perdita di peso. Tuttavia, solo i primi avevano stabilizzato il loro peso e imparato a tenerla a bada il senso di fame, mentre i partecipanti degli altri gruppi hanno riguadagnato peso già a metà trattamento quando le visite cliniche sono state ridotte a mensili. Le persone che sono altamente "reattive" al cibo hanno

perso più peso e, soprattutto, hanno avuto più successo nel mantenere i chili di troppo adottando questo intervento alternativo per la perdita di peso che, come abbiamo visto, punta ad istruire il soggetto su come gestire la i segnali di fame e sviluppare la capacità di esistere al cibo. "I nostri risultati - ha affermato Boutelle - suggeriscono che i meccanismi appetitivi presi di mira dalla regolazione dei segnali possono essere particolarmente critici per la perdita di peso tra gli individui che hanno difficoltà a resistere al cibo e potrebbero essere utilizzati in un approccio di medicina personalizzata. Gli individui che hanno bisogno di aiuto per perdere peso possono cercare il programma "Regulation of Cues" se la perdita di peso comportamentale non ha funzionato, o se sentono di avere difficoltà a resistere a mangiare o se non si sentono mai sazi". Obesità sotto controllo con la Dieta dei centenari Per i pazienti obesi e in sovrappeso la **Fondazione Valter Longo** Onlus ha stilato preziose Linee guida basate sulla Dieta della Longevità e attingendo dalle regole d'oro della tavola dei centenari e degli anziani più longevi. Vediamo quali sono: **A d o t t a r e**

un'alimentazione 100% vegetale (o quasi), quindi con una prevelanza di legumi, ortaggi, frutta, e di pesce (2 o 3 volte a settimana). Via libera anche all'Olio extravergine d'oliva, da consumare in quantità relativamente alte, dai 50 ai 100 ml al giorno. Mangiare di più, ma meglio: assumere ricche porzioni di carboidrati complessi (pomodori, broccoli, carote, legumi, ecc.) unite a fagioli, ceci, piselli, come principale fonte di proteine. Ridurre al minimo i grassi idrogenati e trans, e gli zuccheri semplici: bandire i prodotti industriali e confezionati e, in generale, i cibi ricchi di zuccheri semplici, privilegiando alimenti ricchi di grassi insaturi, come salmone, noci, mandorle, nocciole, e poveri di grassi idrogenati e trans. Mangiare due pasti e uno spuntino al giorno: per mantenere o ridurre il peso è consigliabile uno schema alimentare 2 + 1, quindi colazione, pranzo e spuntino alla sera oppure colazione, spuntino a pranzo e pasto principale alla sera. Mangiare nell'arco di dodici ore (digiuno intermittente): fare colazione dopo le 8 e cenare prima delle 20, oppure consumare il primo pasto della giornata alle 9 e la cena prima delle 21. © Riproduzione riservata

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

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



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

legati alle emozioni. "Recenti scoperte scientifiche hanno concluso che il sistema digerente è rivestito di neuroni" - spiega Romina Cervigni, biologa nutrizionista, Direttore Scientifico della **Fondazione Valter Longo**-. C'è quindi un collegamento emotivo tra il cervello e lo stomaco, chiamato dagli esperti il "secondo cervello". Basti dire che, stressato, dispiaciuto, frustrato, il nostro stomaco emotivo ha bisogno di cibo. È vero però anche il contrario: se l'amore è perfetto, la serotonina alle stelle, spesso esultiamo e dimagriamo. Non solo il corpo brucia calorie in modo più efficiente, ma si regola naturalmente grazie all'effetto soppressore dell'appetito operato della passione. Al contrario stress e tensioni ci gratificano con aumento di peso e cuscinetti di grasso. A sentire gli esperti sono anche i piccoli fastidi e le frustrazioni che ci spingono ad intingere il dito nel

vasetto di cioccolata. Il dolore ci renderebbe affamati. Comfort food-- La delusione d'amore riattiva le paure di abbandono che avevamo nell'infanzia. Il che ci spinge verso il confort food, i cibi di conforto, magari raggomitoli sulla poltrona, con gli amici a consolarci e il tavolino pieno di cioccolato, biscotti, caramelle o salati. "Una coccola interiore" che attutisce il dolore e allarga il girovita. Gli uomini non sono risparmiati in materia, anche se i loro "chili d'amore" non sono riposti nello stesso posto... gli uomini sono più dipendenti di più dal salato Puntiamo tutto sui cibi intelligenti-- Possono consolare senza problemi Un suggerimento per limitare i danni della fame emotiva? Dedicarsi ad attività piacevoli e distensive: yoga, lettura, beauty routine, passeggiate. E cercar di diventare più consapevoli rispetto a ciò che ci fa star bene, indipendentemente

dalla presenza o dall'assenza di altre persone, e a cui spesso si rinuncia lasciando spazio a stati di vuoto che facilitano il ricorso al cibo come iper-compensazione. Tra gli alimenti "intelligenti" a cui ricorrere, il consiglio è preparare "dolci sani", come ad esempio budini fatti con avocado, cacao e miele, oppure dei cioccolatini composti di cioccolato fondente e olio di cocco, o ancora gelato con la frutta, banana o fragole. Il fatto di usare le mani e la testa per creare qualcosa di nuovo e anche buono e sano può contribuire a non fossilizzarsi sempre sugli stessi pensieri.

Alimentazione: tutte le notizie
Active: tutte le notizie
18 maggio 2022 - 10:38 © RIPRODUZIONE RISERVATA

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

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



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

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

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

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

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

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

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

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

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



Tumori: quali alimenti vanno evitati e perché, l'esperta fa chiarezza. Come prevenire i tumori con l'alimentazione: intervista alla dott.ssa Romina Inès Cervigni, biologa nutrizionista, Responsabile Scientifico della **Fondazione Valter Longo** Onlus. È possibile prevenire i tumori con l'alimentazione? Quali sono i cibi che possono aiutare a scongiurare il rischio di cancro? Quali sono quelli da evitare o comunque ridurre? A queste domande ha risposto il prof. **Valter Longo**, biogerontologo di fama internazionale, nel suo nuovo libro *Il cancro a digiuno: l'esperto si è avvalso dei risultati di trent'anni di ricerca di base e clinica per dimostrare l'efficacia della Dieta Mima-Digiuno e della Dieta della Longevità nella riduzione dei fattori di rischio dei tumori e altre malattie e dell'invecchiamento e come Jolly terapeutici a rinforzo delle*

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

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

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

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

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

ecc.) Semi oleaginosi (lino, canapa ecc.) **ORTAGGI E VERDURE** Tutti, meglio se di stagione e di origine biologica **Purè**, patate fritte **PESCE** Pesci di piccola taglia: pesce azzurro, triglia, nasello, sgombro, ecc. Tonno Branzino Pesce spada Salmone **CARNE Bianca**: pollo, tacchino, coniglio **Carne rossa** Insaccati **LEGUMI** Tutti: Lenticchie, Piselli, Fagioli, Ceci **PRODOTTI DERIVATI DAL LATTE** Latte Formaggi fermentati o molto stagionati Chi è Romina Inès Cervigni, biologa nutrizionista Romina Inès Cervigni, biologa nutrizionista, Responsabile Scientifico della **Fondazione Valter Longo** Onlus, ha al suo attivo un dottorato di ricerca alla Open University nel Regno Unito conseguito focalizzando i suoi studi in ambito oncologico, con un particolare focus nelle ricerche di biologia cellulare. Ha collaborato, inoltre, come ricercatrice post-dottorato con il Comitato Nazionale delle Ricerche (CNR) di Napoli e con l'Università VitaSalute San Raffaele di Milano, occupandosi di malattie neurodegenerative. Romina Inès Cervigni, biologa nutrizionista, Responsabile Scientifico della **Fondazione Valter Longo** Onlus I suoi studi in Nutrizione e Dietetica, con un Master di secondo livello all'Università

Politecnica delle Marche, le permettono di completare il suo percorso formativo integrando fra le sue competenze le terapie farmacologiche per diverse patologie attraverso una terapia alimentare. Collabora con la **Fondazione Valter Longo** Onlus fin dalla sua creazione e assiste quotidianamente pazienti con diverse patologie provenienti da tutto il mondo. Cos'è la **Fondazione Valter Longo** Onlus, la prima in Italia dedicata a ottimizzare la longevità. Offrire a tutti l'opportunità di una vita più lunga e sana. È questo il mantra che ha ispirato **Valter Longo**, scienziato e biogerontologo di fama internazionale, nella creazione della **Fondazione Valter Longo** Onlus, che opera per prevenire e curare gravi malattie e permettere a tutti, bambini e adulti, anche in povertà, di vivere sani e a lungo. La prima in Italia dedicata a favorire la longevità sana attraverso l'educazione alimentare nelle scuole ed il sostegno alle persone fragili e in difficoltà nella prevenzione e cura di gravi malattie. Una Fondazione concentrata sulla creatività, ma anche sull'approccio multidisciplinare tipico dell'ambito universitario. Un approccio unico, che combina la biologia molecolare, la dietologia e

la medicina per informare, assistere e curare sempre più persone, dall'infanzia agli anni d'argento, per accompagnarle verso una longevità sana - intendendo per longevità una vita di durata superiore alla media. In particolare, il lavoro della Fondazione si focalizza sulla ricerca del nesso tra nutrienti e geni della longevità per vivere in salute più a lungo e dar vita a quella che può essere definita una "longevità programmata". La missione della Fondazione è rallentare e combattere l'insorgenza di importanti patologie correlate all'avanzare dell'età o non trasmissibili quali tumori, diabete, obesità, malattie cardiovascolari, autoimmuni, come il Morbo di Crohn e la sclerosi multipla, e patologie neurodegenerative come l'Alzheimer - promuovendo l'educazione alimentare e la crescente diffusione di uno stile di vita bilanciato e di abitudini alimentari salutari. "Non tutti sono consapevoli che la nutrizione è uno dei più potenti farmaci naturali a nostra disposizione, sia in un'ottica preventiva che in un percorso di cura", tiene a precisare **Valter Longo**. Ecco perché il lavoro della **Fondazione Valter Longo** Onlus si focalizza sulla ricerca del nesso tra nutrienti e geni della longevità per vivere in

salute più a lungo. Una vera e propria strategia biologica evoluta per poter influire sulla longevità e sulla salute attraverso strategie di protezione e rigenerazione come la dieta e il digiuno. **Fondazione Valter Longo** Onlus intende educare, formare e collaborare con un esercito di 10mila nutrizionisti per trasformarli in veri e propri ambasciatori della sana longevità e dare un contributo concreto alla salute di adulti e bambini.

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

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



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

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

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

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

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

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

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



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

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

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

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

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

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

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

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



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

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

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

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

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

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

Genova: "Gioca con Flavia Pennetta", per la salute e il benessere. Cento bambini in campo con la Sirm

LINK: <https://telenord.it/genova-gioca-con-flavia-pennetta-per-la-salute-e-il-benessere-cento-bambini-in-campo-con-la-sirm-45105>



Genova: "Gioca con Flavia Pennetta", per la salute e il benessere. Cento bambini in campo con la Sirm di Giorgia Fabiocchi La campionessa: "Una bellissima giornata: L'importante è fare sport, divertirsi e imparare le buone abitudini". Il progetto di Radiologia Pediatrica coordinata da Margherita Trinci salta annuncio Sabato 30 Aprile 2022 "Flavia Pennetta gioca con noi": questo l'evento che si svolge presso il Tennis Club Genova 1893. Radiologo, pediatra e nutrizionista scendono letteralmente "in campo" - insieme a un centinaio di bambini che giocheranno sotto la guida della campionessa Flavia Pennetta - a favore della salute e del benessere del bambino, specie in una fase post-Covid in cui si rende urgente il ritorno a buone abitudini e a stili di vita salutari. L'evento è organizzato dalla Sezione di Studio di Radiologia Pediatrica della SIRM coordinata dalla presidente

Margherita Trinci, per porre l'accento sulla prevenzione sin dalla giovane età e proporre un programma di crescita sana del bambino, affiancandogli la figura di specialisti quali, oltre al medico radiologo, il pediatra e il nutrizionista, per indirizzarlo verso una crescita equilibrata. Di qui, il contributo della **Fondazione Valter Longo**, con l'intervento della Responsabile Scientifica, Romina Cervigni. L'impatto del Covid ha drasticamente modificato gli stili di vita. Se prima della pandemia, 1 bambino su 10 in Italia era obeso, ora il rapporto è di 1 a 8, nella fascia di età tra i 7 e gli 8 anni. "E' una bellissima giornata - dice Flavia Pennetta - abbiamo dato una serie di messaggi importanti, che sono quelli dello sport, di una vita sana, di una buona alimentazione. Poi se uno ha talento farà un altro tipo di percorso, ma l'importante per i bambini è divertirsi. Lo sport è una cosa che deve essere centrale nella vita

perché dà equilibrio e buone abitudini". "Spesso si additano snack e bibite zuccherate, il cui consumo è senz'altro aumentato - spiega la Dott.ssa Cervigni - ma in realtà i bambini italiani mangiano troppi amidi e troppe proteine, che causano peso in eccesso, mentre cereali integrali, legumi e verdure sono consumati troppo poco". Errate abitudini alimentari predispongono a infiammazione e ad un indebolimento del sistema immunitario, con la probabilità che un bambino obeso possa diventare un adulto obeso, andando incontro a complicanze patologiche come il diabete.

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

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



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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Rischi cardiaci con un eccesso di energy drink

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



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

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

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

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

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

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

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

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



FONDAZIONE
VALTER LONGO

FONDAZIONE VALTER

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

FONDAZIONE VALTER

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

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

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

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

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

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

Gnocchi di patate viola con broccoli e pisellini

LINK: <https://www.silhouettedonna.it/diete/ricette/gnocchi-di-patate-viola-con-broccoletti-e-pisellini-43846/>



Le patate viola, con il loro inconfondibile retrogusto di nocciola, sono ottime anche per preparare gli gnocchi. Il piatto, oltre che buono, risulterà anche molto divertente con i suoi contrasti cromatici e di sapore. Difficoltà Bassa
Tempo 60 min
Calorie 435 Kcal
Dosi per 6 persone
Ingredienti: 1 kg di patate viole, 1 uovo, 300 g di farina 00, 300 g di cime di broccolo, 300 g di pisellini freschi, già sgranati, 2 cucchiai di olio extravergine d'oliva, 20 g di burro, 1 spicchio d'aglio, la scorza di 1 limone, peperoncino sale
Preparazione: Lavate accuratamente le patate sotto l'acqua corrente per eliminare la terra. Trasferitele in una pentola, copritele di acqua fredda, salata. Portate a bollore e fate cuocere 30 minuti circa. Scolatele e, ancora calde, sbucciatele e passatele allo schiacciapatate. Raccogliete la purea in una ciotola, unite l'uovo sbattuto e la farina. Salate e impastate finché otterrete un

composto omogeneo. Formate dei filoncini con il composto ottenuto e tagliatelo a tocchetti. Passate gli gnocchi al rigagnocchi e tenete da parte. Mondate le cimette di broccolo, lavatele e asciugatele. Fate scaldare l'olio in una padella insieme con il peperoncino e l'aglio tritati e fate cuocere 2-3 minuti. Unite le cimette, mettete un coperchio e proseguite la cottura 10 minuti circa, finché le cimette saranno ben cotte. Aggiungete i pisellini, un mestolino d'acqua e proseguite la cottura 10 minuti. Portate a bollore abbondante acqua leggermente salata e tuffatevi gli gnocchi. Fateli cuocere 2-3 minuti, finché verranno a galla. Raccoglieteli con il mestolo forato e trasferiteli nella padella con le verdure. Aggiungete il burro e le scorze di limone e fate insaporire 2 minuti prima di servire. Ti potrebbe interessare anche: Carbonara day: vieni a scoprire le ricette adatte

anche a chi è a dieta. Dimagrire è più facile con l'aceto di mele. World Obesity Day 2022: prova la pizza della **Fondazione Valter Longo**. Tranci di nasello con finocchi, arance e pomodorini al forno.

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

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



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

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

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

comorbidità, cioè una sovrapposizione e influenza reciproca di più patologie connesse fra di loro. Un accumulo eccessivo di peso può favorire l'insorgere di malattie molto serie, tra le quali: diabete, ipertensione, dislipidemia, malattie cardio e cerebrovascolari, tumori». **Obesità: i numeri** Può darci qualche dato numerico? «Oggi, circa il 39% della popolazione adulta è in sovrappeso o obesa. Da uno studio in collaborazione con ISTAT, emerge che in Italia il 46% degli adulti, quindi più di un terzo della popolazione, è in sovrappeso, mentre 1 persona su 10 è obesa. La percentuale di popolazione in eccesso di peso cresce all'aumentare dell'età; esistono inoltre delle differenze di genere in quanto le donne presentano un tasso di obesità inferiore (9,4%) rispetto agli uomini (11,8%)». **Obesità infantile: impatto e diffusione** E per quanto riguarda i bambini? «L'obesità affligge anche le minori fasce di età: 41 milioni di bambini di età inferiore ai 5 anni e 340 milioni di bambini e adolescenti con età compresa tra i 5 e i 19 anni sono in sovrappeso o obesi. A livello di percentuale, si parla di emergenza globale: circa il 30% dei minori ne è affetto». «In Italia, negli anni pre-pandemia, circa tre bambini/ragazzi su dieci

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

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

frutta secca, come noci, mandorle, ecc. Perfetta da usare come spuntino». L'intervistata Romina Inès Cervigni, biologa nutrizionista della **Fondazione Valter Longo** Onlus, ha al suo attivo un dottorato di ricerca alla Open University nel Regno Unito conseguito focalizzando i suoi studi in ambito oncologico. Ha collaborato, inoltre, con il Comitato Nazionale delle Ricerche (CNR) di Napoli e con l'Università VitaSalute San Raffaele di Milano, occupandosi di malattie neurodegenerative. Grazie ai suoi studi in Nutrizione e Dietetica, con un Master di secondo livello all'Università Politecnica delle Marche, integra fra le sue competenze le terapie farmacologiche per diverse patologie attraverso una terapia alimentare. Collabora con la **Fondazione Valter Longo** Onlus fin dalla sua creazione e assiste quotidianamente pazienti con diverse patologie provenienti da tutto il mondo. La Fondazione incoraggia le aziende a sostenere gli eventi di raccolta fondi. Questi aiuti contribuiscono alla realizzazione dei progetti di assistenza sanitaria nutrizionale per le persone più fragili o in situazione di difficoltà. La Fondazione può organizzare per le aziende: assistenza nutrizionale,

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

Carbonara day: vieni a scoprire le variazioni adatte anche a chi è a dieta

LINK: <https://www.silhouettedonna.it/diete/mangiar-sano/carbonara-day-vieni-a-scoprire-le-variazioni-adatte-anche-a-chi-e-a-dieta-53916/>



Delizia per il palato, un po' meno per il girovita, per celebrare il Carbonara Day la nutrizionista ci spiega le ricette per concedersi il piatto in chiave light qualche volta in più. Amata in tutto il mondo e con numerosi tentativi di imitazione alle spalle, gli spaghetti alla carbonara vantano anche un giorno dedicato, il Carbonara Day, promosso dai pastai di Union food e da Ipo (International Pasta Organization), che quest'anno si festeggia il 6 aprile. Come è nata la ricetta? I tempi sono relativamente recenti e risalgono al Secondo Dopoguerra. Sembra che i soldati americani di stanza nel Belpaese in quel periodo, avessero provato ad aggiungere il loro bacon (la cosiddetta razione K) alla pasta con uova e formaggio tipica delle regioni del centro Italia, come Lazio e Abruzzo, che è poi stato sostituito con il più nostrano guanciale. A sorpresa, però, la prima

ricetta scritta, datata 1952, non compare su un libro di cucina made in Italy, ma sul menu di un locale americano di Chicago. Come limitare le calorie «Negli anni la carbonara è stata rivisitata in molte declinazioni. Gli ingredienti tradizionali sono spaghetti, guanciale senza cotenna, pecorino, grana, olio d'oliva e un pizzico di pepe. È un piatto piacevole al palato, ma anche molto calorico, che possiamo provare a gustare cambiando qualche ingrediente per tenere sotto controllo l'ago della bilancia», spiega la dottoressa Elisabetta Macorsini, biologa nutrizionista e diet coach a Milano. L'astuzia più semplice è sostituire pecorino e grana con della ricotta o un altro formaggio magro e il guanciale con prosciutto cotto senza grasso. Variazioni sul tema Ecco due ricette veloci per celebrare il Carbonara Day, anche a dieta. Carbonara vegetariana Ingredienti per 2 persone 100 grammi di

zucchine 100 grammi peperoni gialli 100 grammi melanzane 160 grammi spaghetti 50 grammi ricotta 1 cucchiaino olio extravergine di oliva 1 cipollotto Pepe Pulire e tagliare le verdure a listarelle. Fare rosolare il cipollotto con un po' d'olio e aggiungere i peperoni. Dopo 40 minuti, toglierli dal fuoco e frullarli per formare una crema. Fare saltare in padella melanzane e zucchine con un filo d'olio. Nel frattempo cuocere gli spaghetti, scolarli al dente e ripassarli con verdure e crema di peperoni. Aggiungere ricotta, un pizzico di pepe e un cucchiaino di olio extravergine di oliva a crudo. Carbonara di mare Ingredienti 40 grammi carpaccio di pesce spada affumicato 40 ml di latte 1 tuorlo 160 grammi spaghetti 1 cucchiaino olio extravergine di oliva Pepe Tagliare il carpaccio a listarelle sottili. Fare bollire il latte. In una ciotola sbattere il tuorlo d'uovo con

il pepe e aggiungere il latte bollito. Continuare a cuocere fino a formare una crema. Togliere dal fuoco, fare intiepidire e aggiungere le listarelle di spada. Dopo avere cotto gli spaghetti, versare il condimento e aggiungere un cucchiaio di olio extravergine di oliva a crudo e una spolverata di pepe. Ti potrebbe interessare anche: Dimagrire è più facile con l'aceto di mele World Obesity Day 2022: prova la pizza della **Fondazione Valter Longo** Tranci di nasello con finocchi, arance e pomodorini al forno Dimagrire: prova la dieta del riso integrale superdetox

Retreat di primavera: le migliori destinazioni wellness in Calabria

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



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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Capovaticano Resort Thalasso Spa apre le porte per la Pasqua

LINK: https://travelnostop.com/calabria/alberghi/capovaticano-resort-thalasso-spa-apre-le-porte-per-la-pasqua_541807

Capovaticano Resort Thalasso Spa apre le porte per la Pasqua 30/03/2022 Alberghi Calabria Capovaticano Resort Thalasso Spa, prima wellness destination sulla costa tirrenica in Calabria a Capo Vaticano, chiamata anche Costa degli Dei, apre le porte ai primi ospiti per la stagione 2022 il prossimo 15 aprile. L'elegante rifugio sul mare Mediterraneo, dal design moderno e minimale si erge tra la verdeggiante macchia mediterranea e le acque cristalline in maniera armonica con l'ambiente circostante, su una lunga spiaggia bianca di sabbia fine. Capovaticano è soprattutto un wellness resort per vacanze rigeneranti in uno scenario naturale unico. In fondo allo stivale, in una rotta ancora poco esplorata dal turismo di massa, è una destinazione dedita al benessere degli ospiti, che possono nutrire il corpo e la mente. Capovaticano Resort Thalasso Spa combina armonicamente i pilastri del vivere bene: alimentazione, movimento e sonno. I menù premiamo le materie prime del territorio (l'80% di prodotti impiegati nella cucina è calabrese). I piatti

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

domenica in stile calabrese e, finalmente, la Pasquetta all'aria aperta, con barbecue vista mare a due passi dalla spiaggia in omaggio alla tradizionale gita fuori porta del lunedì dell'Angelo. Prezzi a partire da 155 euro a notte per 2 persone (tariffa Bed & Breakfast), con accesso alla Spa incluso. L'evento di Pasquetta è aperto anche agli esterni che non soggiornano in hotel con giornata in spiaggia al prezzo di 150 euro a persona <https://www.capovaticanoresort.it>

Benessere, uomo, natura

LINK: <https://www.thetravelnews.it/benessere-uomo-natura/>

Benessere, uomo, natura. Nuovi yoga retreats e thalassoterapia, la ripartenza creativa è il tema di stagione di Capovaticano Resort Thalasso Spa, aperto da aprile. Teresa Cremona | 28 Mar, 2022. Capovaticano Resort Thalasso Spa, a Capo Vaticano sulla Costa degli Dei, e Villa Paola, il boutique hotel nel cuore di Tropea, aprono ad aprile le porte ai primi ospiti per la stagione 2022. Dall'1° al 3 aprile nei giardini di Villa Paola, meditazione sonora e yoga con la partecipazione dell'artista Marianne Mirage conosciuta come cantautrice, è anche un'esperta insegnante di yoga, meditazione e arti olistiche. Guidati da Marianne, i partecipanti allo yoga retreat "The human nature" potranno lavorare sui propri blocchi personali, nella quiete e nella privacy dell'antica dimora. Un weekend di pratiche di yoga pranayama e canti liberatori e per godere della bellezza circostante. In programma anche un picnic nell'orto della Villa, dove raccogliere frutta e verdura di stagione che gli ospiti potranno gustare al momento o farsi cucinare dallo chef di Villa Paola:

l'occasione per provare la cucina territoriale e leggera del ristorante De' Minimi, ispirata alla dieta dei frati minimi di San Francesco di Paola, che nel XVI secolo abitavano il convento. Il viaggio verso il benessere psicofisico si sposterà poi al Capovaticano Resort Thalasso Spa. Il lussuoso resort con l'unico centro di thalassoterapia di tutta la Calabria ospiterà dal 22 al 25 aprile, in concomitanza con la giornata della terra e il ponte del 25 aprile, lo yoga retreat The shape of water. Marianne Mirage insegnerà ai partecipanti ad accordare i propri chakra attraverso l'acqua, affinché il corpo impari a muoversi in totale libertà. 3 giorni di pratiche yoga davanti al mare e al tramonto, sessioni di spa nelle piscine di acqua marina del resort e tante altre attività per il risveglio dei cinque sensi. Meditazione olfattiva con oli essenziali di erbe officinali del territorio e una visita alle piantagioni con workshop sulla distillazione. Ma sarà solleticato anche il gusto con un menù vegetariano studiato dagli chef del ristorante del resort: il Mantineo.

Proseguendo nella stagione, dal 2 al 5 giugno 2022, il Creative Energy Retreat condotto da Natalia Resmini, pittrice e illustratrice di moda con la passione per il surf. Sempre a Capovaticano Resort, Natalia porterà i partecipanti alla scoperta del potere terapeutico dell'arte, dell'attività fisica e del mare con workshop di disegno, escursioni in SUP verso calette sperdute; non mancheranno i momenti di svago come gli aperitivi tribali attorno al fuoco, per vedere l'artista all'opera con live wallpainting mentre all'orizzonte il sole cala dietro il vulcano Stromboli. Capovaticano Resort Thalasso Spa, vocato al benessere psico-fisico dei propri ospiti, combina armonicamente i pilastri del vivere bene: alimentazione, movimento e sonno. I menu premiano le materie prime del territorio (l'80% di prodotti impiegati nella cucina è calabrese). I piatti in carta, rielaborati dagli chef del resort, sono avallati da nutrizionisti di una fondazione di respiro internazionale, la **Fondazione Valter Longo**. Le attività fisiche da fare in

struttura tutta la stagione spaziano dalle sessioni di yoga e pilates, alle lezioni di stand up paddle, alle escursioni in e-bike per lanciarsi alla scoperta di un territorio ancora ricco di **s o r p r e s e** .
www.capovaticanoresort.it
www.villapaolatropea.it

Riapre il Capovaticano Resort Thalasso Spa

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

I cibi che fanno venire fame invece di saziare

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



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

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

Capovaticano Resort Thalasso Spa: partire per rinascere

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



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

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

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

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

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

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

Pasqua al mare: 10 idee per partire

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



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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Capovaticano Resort Thalasso Spa e Villa Paola a Tropea, mete per rigenerarsi circondati dalla bellezza

LINK: <https://travelnostop.com/calabria/alberghi/capovaticano-resort-thalasso-spa-e-villa-paola-a-tropea-mete-per-rigenerarsi-circondati-dalla-bel...>

Capovaticano Resort Thalasso Spa e Villa Paola a Tropea, mete per rigenerarsi circondati dalla bellezza 15 Marzo 2022, 9:30 Alberghi La costa degli Dei, destinazione sul mare della Calabria, conosciuta per le spiagge da sogno, sarà per la prima volta meta di ritiri esperienziali dedicati a ritrovare se stessi e l'armonia con la natura. Dall'1° al 3 aprile Villa Paola, fedele alla sua anima più spirituale, consacrerà i suoi giardini incantati alla meditazione sonora e allo yoga con la partecipazione dell'artista Marianne Mirage. Conosciuta ai più come cantautrice, è anche un'esperta insegnante di yoga, meditazione e arti olistiche. Guidati da Marianne, i partecipanti allo yoga retreat "The human nature" potranno lavorare sui propri blocchi personali, nella quiete e nella privacy dell'antica dimora. Un weekend di pratiche di yoga pranayama e canti liberatori per fare pace con il proprio corpo e godere della bellezza circostante: la vista sul mare azzurro di Tropea, il meraviglioso giardino a terrazzi in fiore, ricco di piante

mediterranee, e la possibilità di un tuffo nella scenografica piscina a sfioro di Villa Paola. In programma anche un picnic nell'orto della Villa, dove raccogliere frutta e verdura di stagione che gli ospiti potranno gustare al momento o farsi cucinare dallo chef di Villa Paola: l'occasione per provare la cucina territoriale e leggera del ristorante De' Minimi, ispirata alla dieta dei frati minimi di San Francesco di Paola, che nel XVI secolo abitavano il convento. Il viaggio verso il benessere psicofisico si sposterà poi al Capovaticano Resort Thalasso Spa. Il lussuoso resort con l'unico centro di thalassoterapia di tutta la Calabria ospiterà dal 22 al 25 aprile, in concomitanza con la giornata della terra e il ponte del 25 aprile, lo yoga retreat The shape of water. Marianne Mirage insegnerà ai partecipanti ad accordare i propri chackra attraverso l'acqua, affinché il corpo impari a muoversi in totale libertà. Una 3 giorni di saluti al sole e alla luna, pratiche yoga davanti al mare e al tramonto, sessioni di spa nelle piscine di acqua marina del resort e

tante altre attività per il risveglio dei cinque sensi. Proseguendo nella stagione, dal 2 al 5 giugno 2022 sarà la volta di sprigionare tutta la creatività nel Creative Energy Retreat condotto da Natalia Resmini, pittrice e illustratrice di moda con la passione per il surf. Sempre a Capovaticano Resort, Natalia porterà i partecipanti alla scoperta del potere terapeutico dell'arte, dell'attività fisica e del mare con workshop di disegno, escursioni in SUP verso calette sperdute; non mancheranno i momenti di svago come gli aperitivi tribali attorno al fuoco, per vedere l'artista all'opera con live wallpainting mentre all'orizzonte il sole cala dietro il vulcano Stromboli. Capovaticano Resort Thalasso Spa, vocato al benessere psico-fisico dei propri ospiti, combina armonicamente i pilastri del vivere bene: alimentazione, movimento e sonno. I menu premiano le materie prime del territorio (l'80% di prodotti impiegati nella cucina è calabrese). I piatti in carta, rielaborati con estro e modernità dagli chef del resort, sono avallati da

nutrizionisti di una
fondazione di respiro
internazionale,
la **Fondazione Valter Longo**.
Le attività fisiche da fare in
struttura tutta la stagione
spaziano dalle sessioni
di yoga e pilates, alle lezioni
di stand up paddle, alle
escursioni in e-bike per
lanciarsi alla scoperta di un
territorio ancora ricco di
s o r p r e s e .
www.capovaticanoresort.it
www.villapaolatropea.it

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

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



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

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

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

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

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

Sovrappeso e obesità: è ora di agire

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

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

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

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

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

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

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

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

temporale di ricevimento della richiesta.

Pizza, una scelta sana

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

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

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

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

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

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

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



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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

9/ Lupino Da cibo povero a

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

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

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

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



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

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

bambini su 10 in Italia sono sovrappeso o obesi e quindi a rischio di sviluppare malattie non trasmissibili. Il problema, chiaramente, non riguarda solo i ragazzi, poiché, se guardiamo i dati relativi alla situazione a livello mondiale, circa il 39% della popolazione adulta è in sovrappeso o obesa. Dai dati ISTAT emerge che in Italia il 46% degli adulti è in sovrappeso, mentre 1 persona su 10 è obesa. "La **Fondazione Valter Longo** è in prima fila per creare consapevolezza su tutti i rischi derivanti da un'errata alimentazione e il World Obesity Day 2022 rappresenta l'occasione per promuovere una rinnovata alfabetizzazione sanitaria della comunità utile a risolvere il problema dell'obesità alla base, così da stimolare un ambiente volto alla prevenzione e al mantenimento del bene salute attraverso l'adozione di stili di vita salutari e scelte alimentari adeguate sin dall'infanzia" spiega Antonluca Matarazzo,

Amministratore Delegato della **Fondazione Valter Longo** Onlus che aggiunge: "Una integrazione fra sistema sanitario pubblico e quello costruito dalle realtà del terzo settore, che andrebbe riconosciuto come parte di una complessiva offerta pubblica, sarebbe un passaggio auspicabile e necessario per agevolare l'impatto immediato di interventi realmente risolutivi". La **Fondazione Valter Longo**, specializzata nell'attività di ricerca e cura delle problematiche legate all'alimentazione, è costantemente impegnata per evitare il protrarsi di tale primato favorendo un'adeguata educazione alimentare anche da un punto di vista terapeutico. Dall'assistenza sanitaria in ambito nutrizionale svolta presso la **Fondazione Valter Longo** emerge che i pazienti obesi che seguono una dieta della longevità (alimentazione ricca di cereali integrali, verdura e basse quantità di grassi cattivi, cereali raffinati, dolci e carne rossa) con regolarità, per almeno sei mesi, possono perdere peso in eccesso e grasso viscerale, diminuendo il rischio per malattie cardiovascolari. Secondo i dati raccolti dal team nutrizione della **Fondazione Valter Longo** sui propri pazienti, la perdita di peso che si ottiene nella

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

Emergenza obesità, nel 2030 costituirà il 70% della popolazione

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



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

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

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

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

Obesità e sovrappeso? Entro il 2030 colpiranno il 70% della popolazione

LINK: <https://www.today.it/benessere/alimentazione/obesita-sovrappeso-rischi.html>



Obesità e sovrappeso? Entro il 2030 colpiranno il 70% della popolazione. Oggi si celebra la giornata mondiale di sensibilizzazione sui rischi legati al sovrappeso e all'obesità: le proiezioni dell'Organizzazione Mondiale della Sanità. Redazione 04 marzo 2022 11:13. Condividi. L'obesità rappresenta, oggi, uno dei maggiori problemi di salute pubblica a livello mondiale. Essa incide in maniera decisa sulla durata della vita perché si accompagna spesso a una numerosa serie di comorbidità, cioè una sovrapposizione e influenza reciproca di più patologie connesse fra di loro, tra le quali: diabete, ipertensione, dislipidemia, malattie cardiovascolari, tumori, disabilità. Oggi, 4 marzo 2022, si celebra la giornata mondiale di sensibilizzazione sui rischi legati al sovrappeso e all'obesità. In Italia circa 4 bambini su 10 sono sovrappeso o obesi e quindi

a rischio di sviluppare ora e nel futuro malattie non trasmissibili come ad esempio cancro, diabete, malattie autoimmuni. Le proiezioni dell'Organizzazione Mondiale della Sanità. Secondo le proiezioni dell'Organizzazione Mondiale della Sanità, se non si inverte la rotta urgentemente nel 2030 avremo quasi un raddoppio dell'obesità che sommata al sovrappeso costituirà circa il 70% della popolazione globale. Ad oggi, i decessi attribuibili direttamente all'obesità sono circa 3 milioni all'anno nel mondo, rappresentando, obesità e sovrappeso, il quinto più importante fattore di rischio per mortalità globale e si tenga presente che un obeso grave riduce la propria aspettativa di vita di circa 10 anni e ne passa ben venti in condizioni di disabilità?. La situazione italiana, in materia di alimentazione, è particolarmente preoccupante. Circa 4

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

presso la **Fondazione Valter Longo** emerge che i pazienti obesi che seguono una dieta della longevità (alimentazione ricca di cereali integrali, verdura e basse quantità di grassi cattivi, cereali raffinati, dolci e carne rossa) con regolarità, per almeno sei mesi, possono perdere peso in eccesso e grasso viscerale, diminuendo il rischio per malattie cardiovascolari. Secondo i dati raccolti dal team nutrizione della **Fondazione Valter Longo** sui propri pazienti, la perdita di peso che si ottiene nella popolazione di pazienti obesi grazie alla dieta della longevità può arrivare anche a -14 kg nell'arco di 6 mesi. "La **Fondazione Valter Longo** è in prima fila per creare consapevolezza su tutti i rischi derivanti da un'errata alimentazione e il World Obesity Day 2022 rappresenta l'occasione per promuovere una rinnovata alfabetizzazione sanitaria della comunità utile a risolvere il problema dell'obesità alla base, così da stimolare un ambiente volto alla prevenzione e al mantenimento del bene salute attraverso l'adozione di stili di vita salutari e scelte alimentari adeguate sin dall'infanzia" spiega Antonluca Matarazzo, Amministratore Delegato della **Fondazione Valter Longo** Onlus che aggiunge:

"Una integrazione fra sistema sanitario pubblico e quello costruito dalle realtà del terzo settore, che andrebbe riconosciuto come parte di una complessiva offerta pubblica, sarebbe un passaggio auspicabile e necessario per agevolare l'impatto immediato di interventi realmente risolutivi". I lockdown e la situazione straordinaria della pandemia hanno favorito l'impennata del tasso di sovrappeso e obesità a livello globale, derivanti da maggiore sedentarietà e abitudini alimentari peggiorate. "Queste errate abitudini alimentari predispongono a **i n f i a m m a z i o n e**, peggioramento del sistema immunitario e della flora **i n t e s t i n a l e**, con conseguente alterazione delle vie che controllano il senso di fame e sazietà", spiega la Dott.ssa Romina Inés Cervigni, responsabile scientifica della Fondazione. La chiave di volta è legata soprattutto all'educazione alimentare, che deve essere condotta già a casa, grazie all'esempio dei genitori, ma anche a scuola. Proprio da questo muovono le **i n i z i a t i v e** di **s e n s i b i l i z z a z i o n e** organizzate e promosse dalla **Fondazione Valter Longo**, che ha organizzato per domani, 2 marzo, un webinar in diretta dedicato agli studenti delle scuole

superiori, ospitato dall'Istituto di Istruzione Superiore Luigi Castiglioni di Limbiate (MB) che andrà anche in onda in differita il 7 marzo su richiesta di alcuni istituti scolastici. Il 4 marzo, inoltre, dalle 10.00 alle 13.00 e dalle 14.00 alle 17.00 i nutrizionisti della Fondazione, fino ad esaurimento posti, offriranno consultazioni gratuite a persone con problemi di obesità in video conferenza previo controllo del proprio BMI che deve essere uguale o superiore a 30. La **Fondazione Valter Longo** La **Fondazione Valter Longo** è nata nel 2017 su iniziativa di **Valter Longo**, Professore di Biogerontologia e Direttore dell'Istituto di Longevità alla University of Southern California - Davis School of Gerontology di Los Angeles, uno dei centri più importanti per la ricerca sull'invecchiamento e sulle malattie correlate all'avanzamento dell'età dove svolge sia ricerca di base, sia ricerca clinica su nutrizione, genetica e invecchiamento. Lo scopo della Fondazione è quello di portare avanti attività di ricerca e cura in relazione alle problematiche legate all'alimentazione, prendendo come punto di riferimento i regimi alimentari dei cluster di popolazione più longevi e cercando di diffondere una corretta cultura del cibo. Ad

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

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

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



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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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



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

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

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

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

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

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

World Obesity Day 2022: entro il 2030 70% della popolazione colpita

LINK: <https://websalute.it/world-obesity-day-2022-entro-il-2030-70-della-popolazione-colpita/>



World Obesity Day 2022: entro il 2030 70% della popolazione colpita. In Italia circa 4 bambini su 10 sono sovrappeso o obesi. Il 3 marzo 2022, secondo le proiezioni dell'Organizzazione Mondiale della Sanità, se non si inverte la rotta urgentemente nel 2030 avremo quasi un raddoppio dell'obesità che sommata al sovrappeso costituirà circa il 70% della popolazione globale. Ad oggi, i decessi attribuibili direttamente all'obesità sono circa 3 milioni all'anno nel mondo, rappresentando, obesità e sovrappeso, il quinto più importante fattore di rischio per mortalità globale e si tenga presente che un obeso grave riduce la propria aspettativa di vita di circa 10 anni e ne passa ben venti in condizioni di disabilità. La situazione italiana, in materia di alimentazione, è particolarmente preoccupante. Circa 4 bambini su 10 in Italia sono sovrappeso o obesi e quindi a rischio di sviluppare ora e

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

(alimentazione ricca di cereali integrali, verdura e basse quantità di grassi cattivi, cereali raffinati, dolci e carne rossa) con regolarità, per almeno sei mesi, possono perdere peso in eccesso e grasso viscerale, diminuendo il rischio per malattie cardiovascolari. Secondo i dati raccolti dal team nutrizione della Fondazione Valter Longo sui propri pazienti, la perdita di peso che si ottiene nella popolazione di pazienti obesi grazie alla dieta della longevità può arrivare anche a -14 kg nell'arco di 6 mesi. «La Fondazione Valter Longo è in prima fila per creare consapevolezza su tutti i rischi derivanti da un'errata alimentazione e il World Obesity Day 2022 rappresenta l'occasione per promuovere una rinnovata alfabetizzazione sanitaria della comunità utile a risolvere il problema dell'obesità alla base, così da stimolare un ambiente volto alla prevenzione e al mantenimento del bene

salute attraverso l'adozione di stili di vita salutari e scelte alimentari adeguate sin dall'infanzia» spiega Antonluca Matarazzo, Amministratore Delegato della **Fondazione Valter Longo** Onlus che aggiunge: «Una integrazione fra sistema sanitario pubblico e quello costruito dalle realtà del terzo settore, che andrebbe riconosciuto come parte di una complessiva offerta pubblica, sarebbe un passaggio auspicabile e necessario per agevolare l'impatto immediato di interventi realmente risolutivi». I lockdown e la situazione straordinaria della pandemia hanno favorito l'impennata del tasso di sovrappeso e obesità a livello globale, derivanti da maggiore sedentarietà e abitudini alimentari peggiorate. «Queste errate abitudini alimentari predispongono a **i n f i a m m a z i o n e**, peggioramento del sistema immunitario e della flora **i n t e s t i n a l e**, con conseguente alterazione delle vie che controllano il senso di fame e sazietà», spiega la Dott.ssa Romina Inés Cervigni, responsabile scientifica della Fondazione. La chiave di volta è legata soprattutto all'educazione alimentare, che deve essere condotta già a casa, grazie all'esempio dei genitori, ma anche a scuola. (ph: Shutterstock)

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

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



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

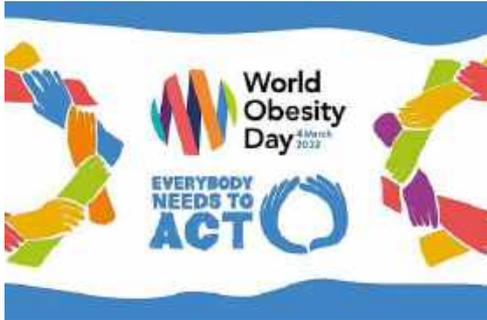
direttamente all'obesità sono circa 3 milioni all'anno nel mondo, rappresentando, obesità e sovrappeso, il quinto più importante fattore di rischio per mortalità globale e si tenga presente che un obeso grave riduce la propria aspettativa di vita di circa 10 anni e ne passa ben venti in condizioni di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

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

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

World Obesity Day 2022

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



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

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

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

basse quantità di grassi cattivi, cereali raffinati, dolci e carne rossa) con regolarità, per almeno sei mesi, possono perdere peso in eccesso e grasso viscerale, diminuendo il rischio per malattie cardiovascolari. Secondo i dati raccolti dal team nutrizione della **Fondazione Valter Longo** sui propri pazienti, la perdita di peso che si ottiene nella popolazione di pazienti obesi grazie alla dieta della longevità può arrivare anche a -14 kg nell'arco di 6 mesi. "La **Fondazione Valter Longo** è in prima fila per creare consapevolezza su tutti i rischi derivanti da un'errata alimentazione e il World Obesity Day 2022 rappresenta l'occasione per promuovere una rinnovata alfabetizzazione sanitaria della comunità utile a risolvere il problema dell'obesità alla base, così da stimolare un ambiente volto alla prevenzione e al mantenimento del bene salute attraverso l'adozione di stili di vita salutari e scelte alimentari adeguate sin dall'infanzia" spiega Antonluca Matarazzo, Amministratore Delegato della **Fondazione Valter Longo** Onlus che aggiunge: "Una integrazione fra sistema sanitario pubblico e quello costruito dalle realtà del terzo settore, che andrebbe riconosciuto come parte di una complessiva

offerta pubblica, sarebbe un passaggio auspicabile e necessario per agevolare l'impatto immediato di interventi realmente risolutivi". I lockdown e la situazione straordinaria della pandemia hanno favorito l'impennata del tasso di sovrappeso e obesità a livello globale, derivanti da maggiore sedentarietà e abitudini alimentari peggiorate. "Queste errate abitudini alimentari predispongono a **i n f i a m m a z i o n e**, peggioramento del sistema immunitario e della flora **i n t e s t i n a l e**, con conseguente alterazione delle vie che controllano il senso di fame e sazietà", spiega la Dott.ssa Romina Inés Cervigni, responsabile scientifica della Fondazione. La chiave di volta è legata soprattutto all'educazione alimentare, che deve essere condotta già a casa, grazie all'esempio dei genitori, ma anche a scuola. Proprio da questo muovono le **i n i z i a t i v e** di **s e n s i b i l i z z a z i o n e** organizzate e promosse dalla **Fondazione Valter Longo**. Il 4 marzo dalle 10.00 alle 13.00 e dalle 14.00 alle 17.00 i nutrizionisti della Fondazione, fino ad esaurimento posti, offriranno consulto gratuiti a persone con problemi di obesità in video conferenza previo controllo del proprio

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

cattivi, cereali raffinati, dolci e carne rossa) con regolarità, per almeno sei mesi, possono perdere peso in eccesso e grasso viscerale, diminuendo il rischio per malattie cardiovascolari. Secondo i dati raccolti dal team nutrizione della Fondazione Valter Longo sui propri pazienti, la perdita di peso che si ottiene nella popolazione di pazienti obesi grazie alla dieta della longevità può arrivare anche a -14 kg nell'arco di 6 mesi. "La Fondazione Valter Longo è in prima fila per creare consapevolezza su tutti i rischi derivanti da un'errata alimentazione e il World Obesity Day 2022 rappresenta l'occasione per promuovere una rinnovata alfabetizzazione sanitaria della comunità utile a risolvere il problema dell'obesità alla base, così da stimolare un ambiente volto alla prevenzione e al mantenimento del bene salute attraverso l'adozione di stili di vita salutari e scelte alimentari adeguate sin dall'infanzia" spiega Antonluca Matarazzo, Amministratore Delegato della Fondazione Valter Longo Onlus che aggiunge: "Una integrazione fra

sistema sanitario pubblico e quello costruito dalle realtà del terzo settore, che andrebbe riconosciuto come parte di una complessiva offerta pubblica, sarebbe un passaggio auspicabile e necessario per agevolare l'impatto immediato di interventi realmente risolutivi". I lockdown e la situazione straordinaria della pandemia hanno favorito l'impennata del tasso di sovrappeso e obesità a livello globale, derivanti da maggiore sedentarietà e abitudini alimentari peggiorate. "Queste errate abitudini alimentari predispongono a infiammazione, peggioramento del sistema immunitario e della flora intestinale, con conseguente alterazione delle vie che controllano il senso di fame e sazietà", spiega la Dott.ssa Romina Inés Cervigni, responsabile scientifica della Fondazione. La chiave di volta è legata soprattutto all'educazione alimentare, che deve essere condotta già a casa, grazie all'esempio dei genitori, ma anche a scuola. Proprio da questo muovono le iniziative di sensibilizzazione organizzate e promosse dalla **Fondazione Valter Longo**. Il 4 marzo, inoltre, dalle 10.00 alle 13.00 e dalle 14.00 alle 17.00 i nutrizionisti della Fondazione, fino ad

esaurimento posti, offriranno consulto gratuiti a persone con problemi di obesità in video conferenza previo controllo del proprio BMI che deve essere uguale o superiore a 30. Per prenotazioni: <https://www.fondazionevalterlongo.org/world-obesity-day-2022/> La **Fondazione Valter Longo** La **Fondazione Valter Longo** è nata nel 2017 su iniziativa di **Valter Longo**, Professore di Biogerontologia e Direttore dell'Istituto di Longevità alla University of Southern California - Davis School of Gerontology di Los Angeles, uno dei centri più importanti per la ricerca sull'invecchiamento e sulle malattie correlate all'avanzamento dell'età dove svolge sia ricerca di base, sia ricerca clinica su nutrizione, genetica e invecchiamento. Lo scopo della Fondazione è quello di portare avanti attività di ricerca e cura in relazione alle problematiche legate all'alimentazione, prendendo come punto di riferimento i regimi alimentari dei cluster di popolazione più longevi e cercando di diffondere una corretta cultura del cibo. Ad oggi, l'attività della Fondazione si basa: sull'assistenza sanitaria a pazienti con gravi problemi di salute e a tutti coloro che si trovano in una condizione economica critica;

sull'educazione e sensibilizzazione a bambini, giovani e adulti sul tema della corretta alimentazione; sulla formazione a professionisti sul tema della nutrizione e della longevità sana, sulla base di dati scientifici multidisciplinari.

linea | *dimagrire*

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

Servizio di Stefania Colombo.



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

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

La dieta del

POKE

→ RICORDA LE NOSTRE INSALATONE, MA ARRIVA

ELISIR DI LUNGA VITA

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

Il pesce è protagonista...

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

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

... ma c'è anche la versione veg

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

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

Equilibrato e completo

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

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

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

legumi

UNICA FONTE
PROTEICA NELLA
VERSIONE VEGANA

Proteine AMICHE

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

Carboidrati CONTROLLATI

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

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

Grassi BUONI

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



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

linea *dimagrire*

OCCHIO ALLA QUALITÀ

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

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

› *Dosi senza pensieri*

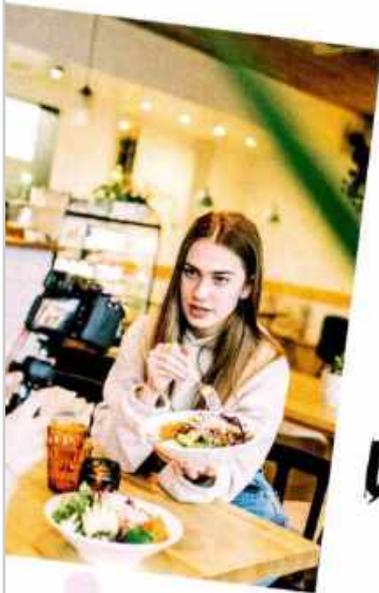
Uno dei vantaggi della dieta poke è di prevedere porzioni gratificanti, sazianti e facili da "calcolare" anche a occhio. Ecco come.

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

frutta
È L'IDEALE PER
ABBINAMENTI INSOLITI

→ È IMPORTANTE CENARE PRESTO E LASCIAR

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



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

In casa o fuori

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

UNA BUONA "BASE", MA NON L'UNICA

Lunedì

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

Spuntino: una pera.

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

Merenda: cioccolato fondente.

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

Martedì

Colazione: caffè; pane e cioccolato fondente.

Spuntino: una mela.

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

Merenda: noci

Cena: farinata di ceci; verdure grigliate.

Mercoledì

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

Spuntino: uno yogurt vegetale.

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

Merenda: cioccolato fondente.

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

Giovedì

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

Spuntino: due mandarini.

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

Merenda: mandorle.

Cena: minestrone alla contadina.

Venerdì

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

Spuntino: spremuta di melograno

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

Merenda: nocciole.

Cena: minestrone di farro e legumi.

Sabato

Colazione: caffè; pane e cioccolato fondente.

Spuntino: uno yogurt vegetale

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

Merenda: pistacchi.

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

Domenica

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

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

Pranzo: risotto leggero con funghi porcini.

Merenda: un frutto a scelta.

Cena: merluzzo con verdure cotte; pane tostato.



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

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

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



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

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

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

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

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

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

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

scegliere l'opzione preferita (e più "trasportabile" se si sta fuori casa): Yogurt vegetale o di capra con frutta secca Frutta secca Cioccolato fondente > 85% Barretta frutta secca, semi e cioccolato fondente Cioccolatini di datteri e cioccolato fondente >85% CENA Una cena che riscaldi, dopo tante ore all'aria aperta, per chiudere in bellezza la giornata: Petto di pollo con verdure cotte, pane integrale e olio extravergine di oliva Pesce fresco con insalata, patate e olio extravergine di oliva Fonduta con crostini di pane e verdure in pinzimonio Pasta integrale con ragù di lenticchie, verdure e olio extravergine di oliva Fagiolata con verdure di stagione, farro e olio extravergine di oliva L'intervistata Romina Inès Cervigni, biologa nutrizionista della **Fondazione Valter Longo** Onlus, ha al suo attivo un dottorato di ricerca alla Open University nel Regno Unito conseguito focalizzando i suoi studi in ambito oncologico. Ha collaborato, inoltre, con il Comitato Nazionale delle Ricerche (CNR) di Napoli e con l'Università VitaSalute San Raffaele di Milano, occupandosi di malattie neurodegenerative. Grazie ai suoi studi in Nutrizione e Dietetica, con un Master di secondo livello all'Università

Politecnica delle Marche, integra fra le sue competenze le terapie farmacologiche per diverse patologie attraverso una terapia alimentare. Collabora con la **Fondazione Valter Longo** Onlus fin dalla sua creazione e assiste quotidianamente pazienti con diverse patologie provenienti da tutto il mondo. TAG: menu bambini cibo sano TI POTREBBE INTERESSARE La dieta per rinforzare il sistema immunitario: i consigli per grandi e piccini Tutti i consigli di Romina Cervigni, nutrizionista e responsabile scientifico della **Fondazione Valter Longo** per un'alimentazione che ci aiuti a sostenerci anche nel periodo di picco dell'influenza Leggi articolo Dieta della Longevità in vacanza per bambini e ragazzi: i consigli per la corretta alimentazione Tutti i consigli di Romina Cervigni, nutrizionista e responsabile scientifico della **Fondazione Valter Longo** per un'alimentazione corretta anche sulla spiaggia. Leggi articolo Bambini, consigli per prevenire sovrappeso e obesità Sempre più bambini in Italia hanno problemi di peso. Come prevenire sovrappeso o obesità nei più piccoli? Ecco i consigli di Romina Cervigni, nutrizionista e responsabile scientifico della **Fondazione**

Ogni anno nel mondo 3 milioni decessi collegati a obesità

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

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

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

nutrizione della Fondazione Valter Longo sui propri pazienti, la perdita di peso che si ottiene nella popolazione di pazienti obesi grazie alla dieta della longevità può arrivare anche a -14 kg nell'arco di 6 mesi. "La Fondazione Valter Longo è in prima fila per creare consapevolezza su tutti i rischi derivanti da un'errata alimentazione e il World Obesity Day 2022 rappresenta l'occasione per promuovere una rinnovata alfabetizzazione sanitaria della comunità utile a risolvere il problema dell'obesità alla base, così da stimolare un ambiente volto alla prevenzione e al mantenimento del bene salute attraverso l'adozione di stili di vita salutari e scelte alimentari adeguate sin dall'infanzia" spiega Antonluca Matarazzo, Amministratore Delegato della Fondazione che aggiunge: "Una integrazione fra sistema sanitario pubblico e quello costruito dalle realtà del terzo settore, che andrebbe riconosciuto come parte di una complessiva offerta pubblica, sarebbe un passaggio auspicabile e necessario per agevolare l'impatto immediato di interventi realmente risolutivi".

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Dieta, le migliori della settimana dal 21 al 27 febbraio

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

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

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

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

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

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

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



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

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

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

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

Tag: Ricette

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

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



FONDAZIONE
VALTER LONGO

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

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

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

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

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

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

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

LINK: <https://www.today.it/benessere/alimentazione/pizza-sana.html>



La "pizza della longevità": come unire gusto e alimentazione sana La ricetta della **Fondazione Valter Longo** in vista del World Obesity Day del 4 marzo Redazione 23 febbraio 2022 13:09 Condividi (Pixabay) È possibile non rinunciare al piacere della pizza, ma mantenendo un'alimentazione sana ed equilibrata? Certamente sì! L'esempio arriva da una ricetta tanto semplice quanto attenta agli ingredienti giusti. In primo luogo, l'uso della farina. Come dichiara la Dott.ssa **Romina Cervigni**, responsabile scientifica della **Fondazione Valter Longo**, "Si raccomanda l'utilizzo di farine integrali. Di solito quando le pizzerie propongono "pizze integrali" si riferiscono a una piccola percentuale, anche del 5%, di farina integrale, mentre il 95% dell'impasto è costituito da farine raffinate; quindi, è un po' fuorviante per il consumatore. Noi

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

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

melanzane, zucchine, cipolla e origano. Si cuoce a 250 gradi per 5-10 minuti. Cos'è la **fondazione Valter Longo** La **Fondazione Valter Longo** è nata nel 2017 su iniziativa di **Valter Longo**, **P r o f e s s o r e** di Biogerontologia e Direttore dell'Istituto di Longevità alla University of Southern California - Davis School of Gerontology di Los Angeles, uno dei centri più importanti per la ricerca sull'invecchiamento e sulle malattie correlate all'avanzamento dell'età dove svolge sia ricerca di base, sia ricerca clinica su nutrizione, genetica e invecchiamento. Lo scopo della Fondazione è quello di portare avanti attività di ricerca e cura in relazione alle problematiche legate all'alimentazione, prendendo come punto di riferimento i regimi alimentari dei cluster di popolazione più longevi e cercando di diffondere una corretta cultura del cibo. Ad oggi, l'attività della Fondazione si basa: sull'assistenza sanitaria a pazienti con gravi problemi di salute e a tutti coloro che si trovano in una condizione economica critica; sull'educazione e sensibilizzazione a bambini, giovani e adulti sul tema della corretta alimentazione; sulla formazione a professionisti sul tema della nutrizione e

della longevità sana, sulla base di dati scientifici multidisciplinari. © Riproduzione riservata

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

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

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

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

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

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

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



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

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

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

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

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

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

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

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

«La storia di Lucia è un messaggio di resilienza per sconfiggere la malattia, comune a tanti nostri pazienti e rappresenta, soprattutto, un appello: mangiar sano può davvero salvare la vita - dichiara **Antonluca Matarazzo**, Amministratore Delegato di Fondazione Valter Longo Onlus -. La sana nutrizione e lo stile di vita corretto sono le armi più potenti che abbiamo a disposizione per porre le basi di una longevità sana

e l'attività svolta quotidianamente da Fondazione Valter Longo è finalizzata a intervenire direttamente sull'invecchiamento nel corso del tempo, perché potrebbe essere una formula preventiva di molte patologie e fragilità generale più efficace rispetto a quella attuata ora di curare ogni singola malattia al momento del suo apparire».



LE NUOVE

La natura come co-autrice.
Il cibo che cura. Il design amico
e comprensivo. L'intelligenza
artificiale come strumento di
benessere e quella collettiva
come acceleratore di business.
La conquista dello spazio e del
metaverso, accanto alla
riscoperta del fatto a mano e
della lentezza. La poesia dietro
agli algoritmi. L'allenamento
del corpo e della mente.
L'affermazione di una mobilità
più rispettosa del Pianeta e della
persona. Il valore insostituibile
del rapporto uno a uno, anche
con le aziende. *How to Spend it*
ha censito cento coordinate
con cui si scriverà il futuro dei
prossimi due, cinque, dieci anni.
È un mappamondo da usare
come bussola per orientarsi
nella sua costruzione.

DEL LUSO

SONNO a
HYPERLOOP PEI
CORPO LIVE
GRILLI JOMO Pod
freestyle MESTIERI R PO
SLEEPSCAPE data
OTTO MILA
KOJI nearshoring ON
LONGEVITÀ R PA
locavore ARIA DCA
all around ARIA E SA
LUPINO hybrid SOLA RE
CO₂ whisky G P biofilia
A T A plant coach
elettrico Z curvys
METAMOBILITÀ | ADATTOGENI
CRIPTOCLINICHE archi
DIETA AI solubile MENTAL L
SCROLLYTELLING KOMBUCHA FITNESS L
coltivato IDROGENO
VERTICAL FARMING NFT
dreamscape
complicazione
tech-celeration
SCONOSCIUTO
SWING A
PIEGH

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

das PET
RFUSIONI GLAM
OMBRETTO
GREEN BOND tigre
cast FLATPACK CRIPTOPREMI comunità
ESIA+IMMAGINAZIONE
poietica 100% upper casual
life superuovo ASSONANZA
SSAPAROLA SMALTO
ARDIOLUCE FICUS AUDREY MAKE-UP
AUTOIR P DIGIUNO INTERMITTENTE
JET Y CORTOSOMATICA
L cooking box TRUST CLIMATARIANO
silenzio L PAGES À PARFUMER
TOUCHELESS VIAD PERSONAM
VI grandmillennial WORKATION
AYERING STAYCATION
NEWSLETTER PRICELESS
PUNO A UNO
Osenz'acqua
D SUPERNATURAL
TAXI VOLANTI
LL AROUND
EVOLE

Le abbiamo numerate da uno a cento, ma non c'è un ordine di lettura. Sono le parole che definiscono la sostenibilità, la moda, il design, il food, la tecnologia, il beauty, il benessere, la cultura del futuro. Che scandiranno il tempo del piacere e del lavoro, le esperienze condivise e lo spazio per sé. Tutte insieme, raccontano – e disegnano – il mondo: nostro e di voi lettori. E il gioco è provare a combinarle in percorsi inediti e su misura. Iniziamo?

PAROLE

1/ Digitalian

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

2/ Hyperloop

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

3/ Cardioluce

La luce amica, protagonista del design e dell'arte. In casi, arriva la lampadina smart che rileva il ritmo del cuore, oltre a seguire i ritmi circadiani e monitorare la qualità del sonno. A Copenhagen una mostra-evento accende la curiosità con *Light & Space* (copenhagencontemporary.org).

4/ Preorder

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

5/ Climatariano

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

6/ Passaporto

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

7/ Creatore

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

8/ Spazio

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

9/ Lupino

Da cibo povero a ingrediente di ricerca gourmet. Fra le 500 varietà di legumi presenti in Italia, una delizia: il lupino gigante di Vairano, proteine vegetali in purezza.

STYLING: ANTONIO MARRAS

10/ Poesia

Ne abbiamo tutti bisogno, tanto più in una società data-centrica, dominata da numeri e statistiche. Ma scienza, aritmetica e poesia si danno la mano. Se alla chiusura di *Expo Dubai*, grazie a una idea di Stephen Hawking, avremo a disposizione il componimento lirico più lungo della storia, *How to Spend it* lancia una gara di creatività che punta sulla brevità e la sintesi: l'immaginazione e il sogno in #100 caratteri.

11/ Dieta AI

Dimagrire grazie ad algoritmi e microbioma: è la nuova DNAi (Dieta Nutrigenomica Analisi e Intelligenza artificiale), una piattaforma di medicina personalizzata. Quattro aziende marchigiane - Bioaesis, Biolab, Carny e Logical System - sono impegnate a svilupparla. A provarla per primo, sarà il nostro gemello digitale, "contentitore" di ogni informazione che ci riguardi.

12/ Make-up

Un grande ritorno, in versione 4.0. Con tre caratteristiche essenziali: prodotti multiuso, sostenibili e confortevoli.

13/ Whisky

È tra i generi da collezione più rivalutati: +478 per cento in 10 anni. Una delle new entry più interessanti nella classifica di Rare Whisky 101 è la distillazione discontinua della Daffmill di Francis Cutbberth, balzata alla 23esima posizione (1.200 euro la bottiglia del 2006). Un buon investimento.

14/ Vertical farming

L'incontro fra km zero e intelligenza artificiale: il Future Farming District del Parco dell'Oglio, in Lombardia, sarà una delle maggiori fattorie verticali al mondo. La sua declinazione domestica è l'elegante *Grangette*: un orto da interni, a metà fra un mobile bar e una serra vetrata. Capolavoro di ecodesign firmato Pininfarina (www.lagrangette.com).

15/ Longevità

Se crioterapia, detox e mindfulness sono i tre moschettieri di lunga vita, la biogerontologia detta il passo come D'Artagnan. Da provare la versione rivisitata del poké, a cura della Fondazione Valter Longo (www.fondazionevalterlongo.org).

16/ Ottomila

Allenarsi a considerare ogni vetta raggiungibile, a qualsiasi età, dentro e fuori di metafora: Nirmal Purja, l'uomo che sta infrangendo ogni genere di record di scalata e di avventura, dimostra che si può fare. Il viaggio continua su Elite Exped (www.eliteexped.com).

17/ Live

O c'eri, o non puoi raccontare cosa è stato. L'esperienza esclusiva per eccellenza: accade per pochi e non lascia alcuna traccia documentale. Come i Live Magazine nei teatri, il format francese ora fruibile anche in Italia. In alternativa: che non si sappia né dove, né con chi. Come i concerti di Sofar: viene comunicata la location last minute - e si tratta sempre di posti inusuali - e gli artisti sono a sorpresa (live-magazine.it; www.sofarsounds.com).

18/ Silenzio

Silenzio-à-porter, con le cuffie Bose *QuietComfort 45*, dotate della miglior cancellazione del rumore di sempre e di una modalità Aware, che permette di tornare consapevoli dell'ambiente circostante appena serve. Se il silenzio è il nuovo lusso, molti gadget stanno andando in questa direzione, come *Sprinthok*, un tapis roulant indoor, rigorosamente senza motore, alimentato solo dal passo di chi lo usa.

19/ Dreamscape

La potenza della psichedelica per la plasticità cerebrale: da provare almeno una volta nella vita Loóna, il mondo di paesaggi illustrati e sonori di Natalia Vodjanova, modella, filantropa e moglie di Antoine Arnault. Ipnocico e terapeutico.

20/ La seconda prima casa

Non un gioco di parole, ma un trend dell'immobiliare: le

co-primary home non sono più seconde case dove trascorrere le vacanze ma residenze alternative sulle quali investire in termini di comodità e tecnologia avanzata.

21/ Ombretto

In pasta cremosa, in polvere o anche liquido, usato in gradazione o a colore pieno. Le palpebre tornano protagoniste, come negli anni Ottanta.

22/ Hybrid

Ferrari, Maserati e Lamborghini sono pronte a partire. Nella corsa per la formula perfetta, tradizionale+elettrificata, autonomia sui lunghi percorsi e nessun problema in zona Ztl, le ibride plug-in sono le più promettenti. Anche tra le supercar.

23/ Ad personam

È un mantra per il mondo del lusso. Oltre il su misura e la customizzazione, la personalizzazione è biunivoca.

24/ Senz'acqua

È l'evoluzione dell'igiene a secco: veloce, invisibile, efficace. Non spreca acqua e non lascia traccia, anche dopo la palestra: Showerless Shampoo di Swair, ad esempio, si spruzza sui capelli e si è pronti.



25/ Mestieri

L'arte del pezzo unico, la capacità di sognare (e far sognare) con le mani. L'artigianato di qualità è al centro della ricerca del talento e di una tradizione che va preservata. Le scuole tornano a puntare sulla formazione della manualità creativa.

26/ Newsletter

Le più curate, alcune a pagamento, si trovano sulle piattaforme Substack, Patreon, Medium e Ghost. Chuck Palahniuk sta pubblicando così un romanzo a puntate e dà lezioni di scrittura. Scrivere non è mai stato tanto indispensabile, e di moda.

27/ Upcycle

Primo fenomeno di nicchia, oggi filosofia di progettazione che prolunga e reinventa il ciclo di vita di ciò che già esiste. Tra le sue più recenti declinazioni moda, Appcycled, il marketplace che propone solo collezioni 100 per cento upcycled.

28/ Biofilia

Visto che si trascorre circa l'80 per cento del tempo al chiuso, l'obiettivo è trasportare il benessere dell'immersione nella natura in spazi domestici, commerciali e lavorativi. È la nuova frontiera di architettura e design, e ha già un progetto iconico: the Greenery dello studio Carlo Ratti Associati.

29/ Sautoir

Collana lunga fino alla vita nata nell'Art Déco, formata da fili di perle o a catena in oro intervallato da gemme prezio-

se. Inventate da Mario Buccellati insieme a D'Annunzio, che le aveva ribattezzate Ombelicali, erano il regalo preferito per le amanti del Vate. Oggi ritornano - in chiave contemporanea - nella collezione di Alta Gioielleria della maison ultracentenaria.

30/ Ortosomatica

Il corpo riconosce ciò che è giusto per lui. E quando si tratta di sonno, non ci sono vie di mezzo. Se dormire bene è il santo Graal degli iperstressati, Equinox a New York ha messo a punto uno sleep system garantito da pareti insonorizzate, buio totale, materassi e biancheria sensibili come neuroni specchio. A prova di ortosomatica (equinox-hotels.com/nyc).

31/ Assonanza

Negli anni Sessanta era il composé: vestiti dello stesso colore coordinato, guanti compresi. Oggi le tonalità si parlano attraverso sfumature sottili, con associazioni che prevedono qualche voluto errore sulla tabella cromatica.

32/ Passaparola

Ad apprendimento verticale, in presenza e a numero chiuso: alle master class del momento ci si iscrive per passaparola. E così per la settimana in Sicilia con Christian Puglisi del Relæ di Copenhagen, primo ristorante stellato Michelin certificato biologico (info: TheThinkingTraveler). O per la full immersion di fotografia con Settimio Benedusi, a Venezia (per partecipare si firma un accordo di non divulgazione). È un segreto, ovviamente.

33/ Sconosciuto

«La realtà è fatta di misteri: conosciamo solo un piccolo 5 per cento dell'universo, del fondo degli oceani, della nostra coscienza e di molti altri ambiti», ha detto Ersilia Vairo, astrofisica, curatrice della 23esima Triennale *Unknown Unknowns*, dal 20 maggio al 20 novembre. Un'ottima occasione per riflettere su ciò che sappiamo di non sapere.

34/ Archivi

Nella moda sono punto di partenza e di arrivo. Preziosissimi e magistralmente organizzati, perché da quanto già fatto si genera lo sguardo futuro.

35/ Nearshoring

La logistica ha una nuova parola d'ordine: avvicinare la filiera produttiva alla sede centrale dell'azienda. È una priorità per il 71 per cento dei chief purchasing officer, a quanto scrive il report McKinsey *Revamping fashion sourcing*.

36/ Detailing

Lusso per nerd dell'automotive: trattamento nanotecnologico della carrozzeria e protezione avanzata, perché la superficie dell'auto sia liscia come pelle d'uovo e immune dal più piccolo segno d'uso.

37/ Digiuno intermittente

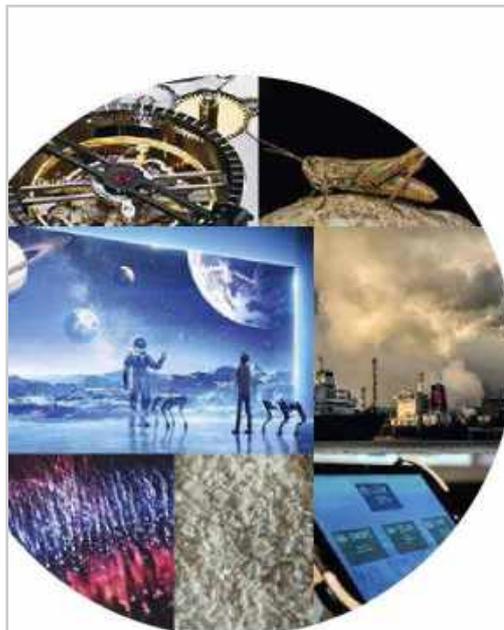
Per far pace rapidamente con la bilancia e riattivare il metabolismo, si inseriscono finestre di astinenza alimentare. Il metodo 16/8 è giornaliero (si può mangiare per otto ore e digiunare per sedici), il sistema 6/1 è più radicale e prevede un giorno di digiuno a settimana. Meglio provarlo sotto controllo medico e in un contesto di vacanza. Fra i tanti centri che lo propongono, il retreat termale Fonteverde, in Val d'Orcia (www.fonteverdespa.com).

38/ Workation

Al primo posto Brisbane, al secondo Lisbona e poi su fino a Reykjavik. Ma il Workation Index, la classifica delle città migliori in cui lavorare da remoto, riserva anche alcune sorprese, come Nicosia e Vienna.

39/ Locavore

Crasi di "locale" e "onnivoro", è anche la direzione del supermercato del futuro. A Wiesbaden, in Germania, il colosso Rewe ne ha appena inaugurato uno sormontato da una serra e da una fattoria acquaponica, dove si coltiva cibo da vendere al piano di sotto.



40/ Jet

Privacy e sicurezza: Four Seasons ha fatto del viaggio in jet privato un nuovo business. Fra gli itinerari di quest'anno, Uncharted Discovery, 21 giorni di tour dall'Antartide a Machu Picchu.

41/ Jomo

Acronimo di Joy of Missing Out, ovvero, il lusso di dire no. A una mondanità imposta, a inviti di cui si farebbe volentieri a meno, alla perdita di tempo, anche sui social. Ridurre il rumore di fondo per ricommettersi alle proprie vere passioni.

42/ Comunità

L'intelligenza collettiva è il motore. Ben oltre la e-community, si progetta insieme e si avviano business collaborativi. Come quello di Patricia Urquiola e la scuola del Real Bosco di Capodimonte o come *Capanne* di Daniele Kihlgren, un'idea di ospitalità diffusa e recupero abitativo, che s'inaugura il 21 marzo in Rwanda.

43/ Solubile

La vera bellezza è invisibile. Oltre la trasparenza: la prossima rivoluzione del packaging è all'insegna della dissolvenza. SoapBottle (www.projectssoapbottle.com) è il flacone fatto di sapone. On Repeat (@onrepeat.world) è il packaging per prodotti cosmetici che si scioglie con l'acqua. E sparisce.

44/ Koji

Nuova star della cucina amica del Pianeta, è il fungo giapponese capace di rendere palatabile l'umami, il quinto gusto, vigoroso, sapido, essenziale.

45/ Layering

In principio fu Jo Malone. Lanciò il layering olfattivo, l'arte di combinare note provenienti da famiglie simili o opposte, purché complementari. L'ultimo Pitti Fragranze ha confermato la tendenza del fai-da-te creativo: non solo la costruzione del proprio profumo mixato personalmente, ma anche skincare (i coreani insegnano) e make-up.

46/ NFT

L'ultima mania globale: comprare i pois di Damien Hirst nella loro versione digitale, ma anche spezzoni inediti di *Pulp Fiction* di Quentin Tarantino. La gara, a questo punto, sarà indovinare il prossimo settore in cui investire.

47/ Datapoietica

Usate l'intelligenza artificiale per accrescere l'empatia: la

datapoietica applicata al design ha già la forma di *Obiettivo*, una lampada data-driven che non si spegne finché la povertà resta sopra la soglia di 500mila persone. La magia dei numeri, per illuminare la consapevolezza.

48/ Upper Casual

Da neologismo a realtà. Lo sportswear accoglie la cura del taglio e materiali pregiati, dettaglio da sartoria e fibre ipertecnologiche, radici storiche e performance. Un'estetica senza generazione.

49/ Range trust

Crederne nella mobilità elettrica non è più solo un atto di fede: dopo i servizi di ricarica mobile e on demand (i van di E-Gap, che si prenotano via app per fare il pieno alla batteria) arrivano i primi prototipi di auto con autonomia di mille chilometri (la *Vision EQXX* di Mercedes). L'on the road del Nuovo Millennio è già qui.

50/ Complicazione

Non un difetto, ma un valore. Alta orologeria è sinonimo di complicazioni. Più queste sono sofisticate più il segnatempo diventa importante e raro. Per collezionisti di edizioni limitate.

51/ Metaverso

Potrebbe essere la città ideale, in cui tutto funziona nel migliore dei mondi possibili. Seul ci crede e ha investito più di 3 milioni di dollari per avere un doppio digitale: la prima parte operativa sarà quella dell'amministrazione pubblica.

52/ Corpo

Nell'era della smaterializzazione, il lusso di mettere il corpo al centro. Dal 31 marzo al 22 agosto, a Milano, Fondazione Prada presenta *Useless Bodies?*, una mostra del duo di artisti Elmgreen & Dragset.

53/ Superuovo

Ovvero caviale d'oro: dopo le perle nere vince l'impatto visivo gold. L'Acipenser ruthenus è una specie di storione albino che vive in acque profonde per evitare la luce del sole. Quelle bio di Almas sono rarità in edizione limitata (www.caviarhouse.it).

54/ Onlife

Il neologismo che più rispecchia i tempi, coniato dal filosofo Luciano Floridi: non è più questione di uscire dal mondo virtuale per entrare in quello fisico e viceversa, le due dimensioni sono ormai intrecciate. Sarà il nostro avatar a scegliere cosa fa meglio al caso nostro.

55/ Ficus Audrey

Più che una pianta d'appartamento, un mini albero da investimento. Che nelle condizioni ideali – molta luce e 20 gradi di temperatura – può crescere fino a 15 metri e arredare uno spazio.

56/ Touchless

Nessun bisogno di toccare: dopo i comandi vocali si diffondono le tecnologie biometriche e di riconoscimento del volto. Le macchine imparano a leggere le nostre intenzioni: si sceglie puntando lo smartphone, invece di allungare la mano.

57/ Coltivato

L'agricoltura cellulare è la nuova frontiera della sostenibilità alimentare. E promette alimenti con le stesse caratteristiche nutrizionali e il gusto dell'originale, senza sensi di colpa. Carne di Wagyu o di salmone selvatico (oggi a rischio estinzione), ma anche l'insospettabile cioccolato.

58/ Grilli

Un delicato sapore di nocciola, un alto valore nutritivo. Il frinire dei grilli non evoca solo un romantico notturno d'estate, è la materia prima del futuro. Se mangiare insetti è ancora un tabù, la versione polverizzata è farina per biscotti e torte da palati raffinati.

59/ Criptopremi

Serviranno per cenare a New York nel primo ristorante riservato ai possessori di Token dal 2023. Ma, soprattutto, per consolidare relazioni: le criptovalute sono i nuovi punti fedeltà, ricompense crittografiche da spendere nel prossimo NFT dei desideri. Lo ha annunciato Mastercard, lo fa già il browser Brave (ideato dal co-fondatore di Mozilla, Brendan Eich), lo sta progettando PayPal: chi compra o usufruisce di un servizio riceve dei bonus spendibili nel metaverso (ma anche nel mondo fisico).

60/ Grandmillennial

Basta minimalismo. Si fa largo un'estetica nostalgica, protagonisti il velluto e il chintz, il ricamo – anche come tableware – e le tappezzerie iper decorative. Il divano a fiori, immancabile nella vecchia casa di campagna, sbarca in città e completa l'effetto madeleine.

61/ Mental fitness

Da inserire nella routine quotidiana, per mantenere la mente fresca dei 20 anni. Per check-up e booster di salute c'è Cerebral, la startup che ha raccolto in un anno 462 milioni di dollari e in cui ha investito la ginnasta Simone Biles.

62/ Diario

Lungo un anno, pensato per 60 giorni di autoterapia guidata oppure da disegnare (in Italia con Blackie edizioni); tenere traccia dei propri pensieri su un diario è una forma attiva di mindfulness, adottata anche – e soprattutto – da chi ha giornate intensamente schedate dagli impegni di lavoro. La creatività è il nuovo potere.

63/ Freestyle

Contro la parete o sul soffitto, ma anche durante il glamping. Purché ci sia una superficie e un attacco usb per la ricarica del proiettore: vedere un film è prima di tutto libertà. Per questo è stato battezzato *Freestyle* il proiettore portatile di Samsung con uno speaker a 360 gradi.

64/ Metamobilità

Se il metaverso è destinato a diventare uno spazio quotidiano che si somma a quello tangibile, Hyundai cavalca la scommessa con il nuovo concetto di Mobility of Things (MoT) in cui anche gli oggetti normalmente inanimati saranno dotati di mobilità grazie alla robotica.

65/ Smalto

Non solo trucco personale. Smaltare vuol dire padroneggiare luce e pigmenti. La sfida si estende su mani e piedi, sui gioielli, sulle pareti di casa.

66/ Adas

Da quest'anno i dispositivi per la guida assistita sono obbligatori sulle auto di nuova omologazione (ed estesi a tutti i veicoli entro i due anni successivi). Il passo ulteriore: domare il carattere delle self driving car. Poi la strada sarà tutta in discesa.

67/ Co2

Oltre a cercare di ridurla, sfruttarla e farne un business. Elon Musk ha avviato con SpaceX un programma per estrarre l'anidride carbonica dall'aria e convertirla in combustibile spaziale, e lanciato un concorso per incentivare la ricerca. Al progetto migliore andranno 100 milioni di dollari.

68/ Solare

Altro che pannelli, l'energia solare oggi si ingloba in arredi, abbigliamento, tessuti, addirittura pellicole adesive da applicare sulle pareti di casa, a tutt'altezza. Guardare per credere: la prossima *The Solar Biennale* a settembre (thesolarbiennale.com).

69/ Priceless

Oggetti ed esperienze talmente belle da dimenticare quanto costano. Ci sono valori senza prezzo e ci sono spese che danno accesso a luoghi senza moneta. A Tettiaro tutto quello che l'isola offre è a disposizione, dai massaggi rigeneranti alla cantina con champagne e vini

di ogni tipo. Una declinazione dell'all inclusive che vezzeggia l'estrema libertà di scelta. A 3mila euro al giorno (thebrando.com).

70/ Podcast interattivi

E se invece di selezionare tra una vasta gamma di opzioni e un'offerta infinita contenuti, si potesse decidere, in anticipo, quali storie vogliamo farci raccontare dai creator? Patreon ha tracciato il sentiero e Spotify si sta attrezzando. Non basta più scegliere: gli attori siamo noi.

71/ Green bond

Finanziare progetti ad impatto ambientale positivo è un investimento in crescita. Il Forum per la Finanza Sostenibile, in collaborazione con Bva Doxa, rivela che l'82 per cento dei risparmiatori considera le tematiche Esg "molto" o "abbastanza importanti" e il 18 per cento ha già scelto prodotti finanziari sostenibili.

72/ Kombucha

Dedicato a chi non si è mai abituato ai sorsi aciduli di kombucha: se non si può più prescindere dai benefici delle fermentazioni, si possono assumere in porzioni più gradevoli, con batteri su base di caffè verde, fiori, papaya. O direttamente su pelle e capelli, trend aggiornato della beauty routine coreana e giapponese.

73/ Pages à parfumer

Lusso nostalgico in un'era ipertecnologica. Evoluzione delle tradizionali mouillettes, cartoncini profumati da portare con sé in borsa o nella tasca della giacca, per un racconto aromatico prêt-à-porter. Come quelli illustrati di Astier de Villatte.

74/ Tigre

Secondo l'oroscopo cinese, questo è l'anno della tigre d'acqua, che ricorre ogni sessant'anni. Evento raro e perciò propizio. Moda, design, arte, alta gioielleria si affrettano a celebrarlo. I simboli arcaici non perdono mai forza, neanche nel Technocene.

75/ Idrogeno

Quello verde è considerato uno dei carburanti del futuro. Alla base, un processo di elettrolisi dell'acqua ancora molto costoso, ma molti Paesi stanno investendo per perfezionarlo: dall'Australia alla Cina, dal Giappone all'emergente Namibia. E anche il PNRR mette a disposizione circa 3 miliardi per promuovere a 360 gradi il settore.

76/ Navicelle

Prima una capsula retrattile con dentro scrivania e sedia, poi una postazione autonoma, posizionabile anche in spazi pubblici e prenotabile via app. La metamorfosi dello stile di vita dei nomadi digitali è completa: al London Design Festival spopolano i Work Pod di Make.Work.Space.

77/ Gat

I Gat hanno deciso. Membri della Global Affluent Tribe - 2mila persone che parlano per il 70 per cento dei ricchi del Pianeta - credono che il viaggio stia cambiando significato. Dev'essere un movimento a doppio senso: si andrà in posti che ci fanno bene e, con le nostre azioni, li lasceremo meglio di come li abbiamo trovati.

78/ Uno-a-uno

Ci sono inviti che non si possono rifiutare: come le piccole opere d'arte pensate ad personam, e realizzate artigianalmente, di @chezlamariee, @every.little.something e @redclaypaper.

79/ Plant coach

Dopo il body coach, il mental coach, lo sleep coach e naturalmente il pet coach, arriva l'allenatore vegetale, che insegna come prendersi cura (e migliorarsi la vita) con piante, semi e bulbi. In persona o digitale, come quelli di Plant Life, a cui rivolgersi per allenare il proprio pollice verde.

80/ Taxi volanti

Attraversare la città in taxi, ma via cielo. Veloce, comodo,

panoramico. I mezzi elettrici a decollo e atterraggio verticale (eVTOL) saranno pronti dal 2024. Ma la tedesca Volocopter ha già presentato VoloCity, l'offerta di volo con gli elicotteri elettrici da Fiumicino al centro di Roma in 15 minuti. Anche Joby Aviation, eHang, Lilium e Vertical Aerospace sono scesi in campo. Attendiamo il primo al traguardo.

81/ Supernatural

La prossima frontiera del workout è in realtà virtuale e aumentata, in scenari credibilmente estremi, ma con un coach in carne ed ossa. Gli essenziali: Oculus Quest 2 e la sua app più famosa, Supernatural (disponibile in Europa entro il 2022).

82/ Aria

Pulita, da inquinanti e da virus. I purificatori d'aria continuano ad avere mercato perché eliminano ossidi di carbonio, azoto, zolfo, polveri PM2,5 e PM10 dagli ambienti domestici e oggi sono anche oggetti di design, come il nuovo PuriCare AeroTower di LG.

83/ Pet glam

Sono oltre 62 milioni gli animali nelle case degli italiani. Cani e gatti, ma anche pesci e piccoli mammiferi (rapporto Assalco-Zoomark 2021). Mercato e design rispondono con accessori bespoke e progetti di interior. La pet-tecture ha fatto scuola.

84/ Staycation

Turisti, nella propria città. Complici i tempi, si riscopre un connubio di "stay", inteso come casa e "vacation". Gli hotel, fra i primi il Mandarin Oriental di Milano, seguono il trend.

85/ Perfusioni

Bellezza per via endovenosa. Protocolli detox pensati da Nobel per la medicina. Se la migliore cura è la prevenzione, a Villa Paradiso, sul lago di Garda, depurazione e idratazione arrivano in flebo anziché per bocca (www.villaparisradio.com).

86/ Spina

Se per le auto è (quasi) un dato di fatto, aspettiamo il primo aereo con la spina: quello della startup Usa Wright Electric avrà 100 posti e dovrebbe arrivare sul mercato nel 2026.

87/ Flatpack

Se il concetto di circolarità è ormai diffuso in tutti i campi, nel mondo degli eventi è la nuova priorità: allestimenti assemblati a secco, realizzati con pannelli di legno riciclato, totalmente disassemblabili e riutilizzabili. Il Salone del Mobile insegna.

88/ Curvy

In tempi incerti, design e architettura puntano ad avvolgere, abbracciare. Gli arredi - ma anche le pareti - dimenticano angoli e spigoli e vince l'effetto nido.



89/ Cooking box

Meglio del classico delivery, ingaggia la creatività e la collaborazione di chi lo riceve. Non piatti pronti, ma cooking box di chef stellati consegnati a casa: dentro, tutti gli ingredienti necessari e le istruzioni per assemblarli e cuocerli alla perfezione. L'errore non è contemplato nel menu.

90/ Criptocliniche

I digital detox sono già storia. È nato il primo rehab per nuove addiction. Bitcoin, Ethereum, Ripple e Litecoin possono dare assuefazione e Castle Craig, in Scozia, si propone di curarli con terapie ad hoc (castlecraig.co.uk).

91/ Pieghevole

Sempre più schermi ad aperture a scorrimento: sui nuovi telefoni foldable si gioca la comunicazione del futuro. Pocket size.

92/ Scrollytelling

Leggere e ascoltare sono piaceri vintage? Scrollare le storie è il modo più aggiornato per passare il tempo: prepariamoci a font fuori standard, grafica animata 3D, layout asimmetrici, scorrimento parallax. E tracce musicali che seguiranno preferenze e umore.

93/ Home pool

In bagno o sul terrazzo. La piscina privata si configura online, grazie alla realtà aumentata. Si controlla via app, per attivare sessioni di aromaterapia e check-up del metabolismo, ridurre gli sprechi, impostare l'autopulizia.

94/ Adattogeni

I loro nomi ci diventeranno presto familiari: tulsi, schisandra e ashwagandha sono tre dei 70 possibili adattogeni di origine vegetale usati per stabilizzare i processi chimici, biologici e fisiologici del nostro sistema nervoso. Per vivere senza stress.

95/ All around

A ciascuno la sua colonna sonora ovvero la personalizzazione dell'audio all'interno dell'auto. Dalla diffusione surround e immersiva dell'ultima tecnologia di Dolby Laboratories ai poggiatesta con cuffia integrata che permette ai passeggeri di scegliere singolarmente volume e intensità. Next step: inserire la musica direttamente negli apparecchi acustici (Unio Charge&Go AX).

96/ Ubiquità

Letteralmente: essere presente nello stesso momento in più luoghi. Non un'onnipresenza digitale (troppo facile!), ma fisica. È il caso della mostra diffusa di YSL a Parigi, distribuita nei sei maggiori musei della città. Quando si occupa la memoria collettiva, ci si può prendere il lusso di un palcoscenico multiplo e simultaneo.

97/ Swing

Il colpo perfetto è sempre più rosa. Aspettando la Ryder Cup, per la prima volta in Italia nel 2023, le golfiste radoppiano.

98/ Quando

Non conta più il dove, ma il momento in cui l'oggetto dei desideri è pronto a raggiungere il suo destinatario ideale. Circondato dalla realtà virtuale se online e dalla realtà aumentata se onlife. L'attimo sarà anche fuggente, ma va ricordato.

99/ Tech-celeration

Wearable, impiantabili, iniettabili: la tecnologia galoppa e 30 milioni di oggetti IoT risponderanno ai nostri bisogni entro il 2025.

100/ 100%

La totalità si riferisce ai jeans più sostenibile di sempre, realizzato con denim di cotone organico e completamente riciclato. Un processo pionieristico che elimina tutti gli inquinanti e che Levi's 501® Designed for Circularity ha messo in produzione.

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

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

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



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

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

re la vita”, dichiara Antonluca Matarazzo, Amministratore Delegato di Fondazione Valter Longo Onlus. “La sana nutrizione – prosegue – e lo stile di vita corretto sono le armi più potenti che abbiamo a disposizione per porre le basi di una longevità sana e l'attività svolta quotidianamente da Fondazione Valter Longo è finalizzata a intervenire direttamente sull'invecchiamento nel corso del tempo, perché potrebbe essere una formula preventiva di molte patologie e fragilità generale più efficace rispetto a quella attuata ora di curare ogni singola malattia al momento del suo apparire”.



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

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

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

Delegato di **Fondazione Valter Longo** Onlus. "La sana nutrizione - prosegue - e lo stile di vita corretto sono le armi più potenti che abbiamo a disposizione per porre le basi di una longevità sana e l'attività svolta quotidianamente da **Fondazione Valter Longo** è finalizzata a intervenire **d i r e t t a m e n t e** sull'invecchiamento nel corso del tempo, perché potrebbe essere una formula preventiva di molte patologie e fragilità generale più efficace rispetto a quella attuata ora di curare ogni singola malattia al momento del suo apparire".

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

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

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

Alziamoci. La nutrizione cambia la vita

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

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

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

sana nutrizione - prosegue - e lo stile di vita corretto sono le armi più potenti che abbiamo a disposizione per porre le basi di una longevità sana e l'attività svolta quotidianamente da **Fondazione Valter Longo** è finalizzata a intervenire direttamente sull'invecchiamento nel corso del tempo, perché potrebbe essere una formula preventiva di molte patologie e fragilità generale più efficace rispetto a quella attuata ora di curare ogni singola malattia al momento del suo apparire". 16/02/2022 |

Salute e alimentazione: un connubio imprescindibile

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

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

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

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

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

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

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

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

può davvero salvare la vita", dichiara Antonluca Matarazzo, Amministratore Delegato di **Fondazione Valter Longo Onlus**. "La sana nutrizione - prosegue - e lo stile di vita corretto sono le armi più potenti che abbiamo a disposizione per porre le basi di una longevità sana e l'attività svolta quotidianamente da **Fondazione Valter Longo** è finalizzata a intervenire direttamente sull'invecchiamento nel corso del tempo, perché potrebbe essere una formula preventiva di molte patologie e fragilità generale più efficace rispetto a quella attuata ora di curare ogni singola malattia al momento del suo apparire". - - FOOD E MEDIA foodaffairs.it24 Dicembre 2021 FOOD E SOSTENIBILITÀ foodaffairs.it25 Gennaio 2022 COMUNICAZIONE FOOD foodaffairs.it25 Giugno 2021 COMUNICAZIONE FOOD foodaffairs.it20 Febbraio 2021 -