



FONDAZIONE  
VALTER LONGO

La nutrizione cambia la vita



# Relazione di Missione 2022

## LA NUTRIZIONE CAMBIA LA VITA

# L'opportunità per tutti di una vita lunga e sana



**Fondazione Valter Longo Onlus** opera per prevenire e curare gravi malattie e permettere a tutti, bambini e adulti, anche in povertà, di vivere sani e a lungo.

# I nostri numeri



Assistenza  
nutrizionale

**+7.700**

visite di cui **2.713** nel 2022



Consulenze  
online

**+21.000**

quesiti risposti di cui **5.674** nel 2022



Conferenze e  
seminari

**+18.000**

partecipanti di cui **8.500** nel 2022



Webinar  
scuole

**+37.194**

studenti raggiunti  
di cui **24.963** nel 2022

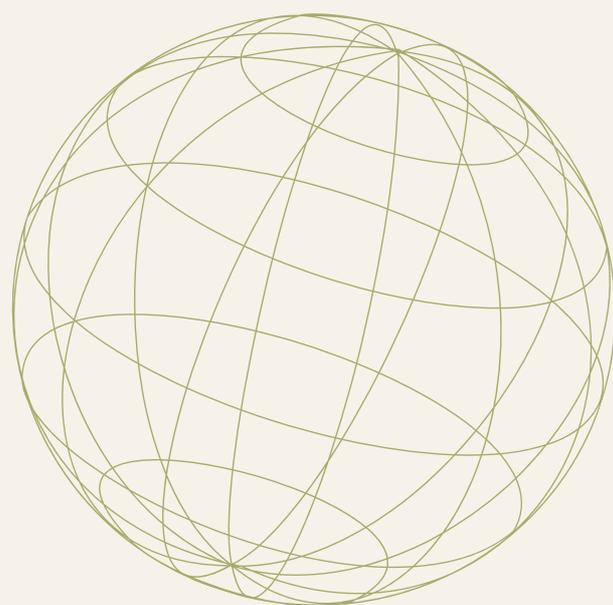


Libri  
pubblicati  
**+7**

# Indice

- 1 Lettera del Presidente
- 2 Prof. Valter Longo
- 3 Una vita lunga e sana
- 4 Management Team
- 5 Cosa Facciamo
- 6 A chi ci rivolgiamo
- 7 Il Progetto Aree Disagiate
- 8 Campagna "Per un'Italia sana e longeva"
- 9 Assistenza Nutrizionale
- 10 I Longevity & Helthspan Programs
- 11 I Longevity Point
- 12 Il decalogo della Longevità
- 13 Sensibilizzazione e Prevenzione
- 14 I pazienti della  
Fondazione Valter Longo Onlus

- 16 Webinar e Workshop gratuiti per studenti, famiglie e docenti
- 17 I Webinar del 2022
- 18 Le storie di Barbara e Silvia
- 19 Grazie per il tuo sostegno
- 20 La 1<sup>o</sup> collana di libretti  
"Nutrizione, Salute e longevità"
- 23 Il valore di una partnership
- 24 Le testimonianze di alcuni nostri pazienti
- 25 Alcuni dei nostri partner
- 26 Parlano di noi
- 27 Bilancio 2022
- 28 Impegno etico
- 29 Come sostenerci



# Lettera del Presidente



## Professore Valter Longo

Sono cresciuto tra **Liguria e Calabria**: due regioni le cui cucine sono tra le più gustose e sane al mondo e con il sogno di diventare un famoso chitarrista rock, a 16 anni mi sono trasferito negli Stati Uniti ritrovandomi, invece, a studiare biochimica e una delle materie più affascinanti: **“la longevità”**.

Circa dieci anni fa ho fondato il **Longevity Institute presso la USC di Los Angeles**. **Dopo oltre 30 anni di ricerche** sull’analisi dei meccanismi genetici che predispongono all’invecchiamento e all’individuazione di strategie terapeutiche che possano rallentare e contrastare l’insorgenza di importanti patologie legate all’età, oggi abbiamo completato molti studi clinici, e tanti altri sono attualmente in corso, che iniziano a generare soluzioni innovative basate sulla longevità per persone sane e anche con patologie.

Grazie al successo dei primi **tre libri, tradotti in molte lingue e i cui proventi sono devoluti completamente in beneficenza**, ho avuto la possibilità di fondare le organizzazioni non profit **Create Cures Foundation negli Stati Uniti e Fondazione Valter Longo Onlus in Italia**, che offrono programmi di **educazione e sensibilizzazione** su sana alimentazione e corretti stili di vita, così da favorire una sana longevità, mettendo a disposizione delle persone con patologie non trasmissibili, un **team di nutrizionisti e biologi molecolari** che possono collaborare con i medici per integrare il loro prezioso lavoro, al fine di cercare di migliorare le terapie contro il cancro, le malattie cardiovascolari, autoimmuni, neurodegenerative, il diabete e l’obesità.



# Prof. Valter Longo

Ph.D. Presidente e Fondatore della  
Fondazione Valter Longo Onlus

**Valter Longo** è Professore di Biogerontologia e Direttore dell'Istituto di Longevità alla University of Southern California – Davis School of Gerontology di Los Angeles.

Oltre al suo impegno americano, **il Professor Longo dirige il Programma di Oncologia e Longevità presso l'IFOM, l'Istituto FIRC** (Fondazione Italiana per la Ricerca sul Cancro) di Oncologia Molecolare di Milano, tra i più importanti istituti di ricerca sul cancro in Europa. Inoltre, prosegue gli studi sulla dieta dei centenari in collaborazione con Università in Calabria, Sardegna e Liguria e sugli effetti clinici della nutrizione sulle malattie dell'invecchiamento in molte Università italiane, europee e statunitensi.

Gli studi del Professor Longo lo hanno portato ad essere conosciuto in tutto il mondo per l'invenzione della **"Dieta Mima Diggiuno"** e della **"Dieta della Longevità"** da cui ha preso il nome il suo libro bestseller internazionale.

Dopo la Laurea in Biochimica alla North Texas University, ha conseguito il Dottorato di ricerca in Biochimica presso la University of California di Los Angeles (UCLA). Conseguentemente, dopo avere studiato nel Dipartimento di Patologia con il "guru" della "nutrizione e restrizione calorica" Roy Walford MD, ha completato la sua formazione con un Post-dottorato in Neurobiologia dell'invecchiamento e malattie neurodegenerative nel laboratorio del Professor Caleb Finch presso la University of Southern California, dove è attualmente Professore di Gerontologia e Scienze Biologiche e Direttore dell'Istituto di Longevità.

## **Il Professor Longo è stato insignito di alcuni importanti riconoscimenti alla carriera:**

**2010:** Nathan Shock Lecture Award del National Institute on Aging (NIA/NIH);

**2013:** Vincent Cristofalo "Rising Star" Award per la Ricerca sull'invecchiamento dell'American Federation for Aging Research;

**2016:** Boehaave Professorship, Merz Professorship, Professorship, Glenn Award per la ricerca sull'invecchiamento;

**2018:** annoverato dalla rivista **"TIME"** fra le 50 persone più influenti al mondo, accanto a Bill e Melinda Gates e ai premi Nobel James P. Allison e Tasuku Honjo, nell'ambito della sanità per la sua ricerca riguardante la Dieta Mima Diggiuno e la Dieta della Longevità;

**2021:** citato come pioniere nell'uso del digiuno nelle terapie metaboliche contro i tumori dalla rivista **"SCIENCE"**.

# Una vita lunga e sana

## LA NUTRIZIONE CAMBIA LA VITA



# Management Team



Avvocato e manager italiano con pluriennale esperienza internazionale nella gestione e nello sviluppo aziendale. Già Executive Director di **Create Cures Foundation** a Los Angeles negli Stati Uniti, dall'anno 2020 ricopre in Italia la carica di **Direttore Generale della Fondazione Valter Longo Onlus**, e dall'inizio del 2022 ne diviene **Amministratore Delegato e Vice Presidente**.

**Antonluca Matarazzo**

Amministratore Delegato e Vice Presidente



Biologa Nutrizionista, ha ottenuto un dottorato di ricerca presso la Open University nel Regno Unito, focalizzando la sua attenzione **sui meccanismi cellulari e molecolari delle cellule tumorali, attraverso ricerche di biologia di base**. Insieme a tutto il team scientifico della Fondazione, assiste quotidianamente pazienti da tutto il mondo, affetti da diverse patologie, aiutandoli a integrare la terapia alimentare alle cure farmacologiche standard. Dal **2022 è entrata a far parte del Comitato Scientifico**.

**Romina Inès Cervigni**

Ph.D., Responsabile Scientifico



Ha ottenuto un **dottorato di ricerca presso la University of California Los Angeles**. La sua ricerca si focalizza sulla Storia dell'alimentazione in Italia e nell'area del Mediterraneo. Ha insegnato corsi di storia dell'alimentazione alla University of Southern California, University of California UCEAP, University of Wisconsin-Madison, Cornell University e Vanderbilt University a Firenze. Si occupa di **progettazione sociale**, per quanto riguarda le attività educative.

**Cristina Villa**

Ph.D., Direttore dei Programmi



Forte del suo background nel primo settore, decide di dare una svolta alla sua carriera approcciando il **non profit, dove coordina le attività di sponsors & donors**. In Fondazione Valter Longo Onlus è inoltre **responsabile delle strategie di comunicazione e marketing sociale**. Collabora con la pubblica amministrazione e con le aziende più importanti del tessuto nazionale che credono nel sociale e sono sensibili al tema del **welfare** e del **well-being**.

**Rita Bonzio**

Responsabile Fundraising, Marketing e Comunicazione

# Cosa Facciamo

## La Longevità Sana

*"Il paese natale dei miei genitori e dei miei nonni è uno dei luoghi con il più alto tasso di centenari al mondo".*

**Prof. Valter Longo**

Nel suo libro **"La Dieta della Longevità"** il Prof. Valter Longo descrive così la cittadina di Molochio in Calabria, uno dei luoghi della longevità che vanta 4 centenari su **duemila abitanti**.

**"Longevità significa vivere non solo più a lungo, ma anche in salute".**

Il fattore di gran lunga più determinante per la longevità è il patrimonio genetico, e poiché non possiamo influenzare i nostri geni, con una alimentazione corretta e con attività fisica, possiamo cercare di raggiungere una sana longevità.

Infatti tutti ci nutriamo. Ma come? Ottimizzare il modo in cui utilizziamo il cibo che consumiamo, permette di proteggerci e far sì che il nostro corpo funzioni correttamente per più tempo.

**L'alimentazione è tra le componenti più importanti che si possono controllare e che ha un'enorme influenza sulla possibilità di vivere a lungo ma in salute.**

Un regime alimentare corretto è, infatti, un elemento sul quale possiamo intervenire rapidamente per ridurre la possibilità di ammalarci o di invecchiare precocemente.

Per questo motivo, 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, e dar vita a quella che può essere definita una **"longevità programmata"**.



# A chi ci rivolgiamo

**"Tutti hanno diritto a una vita lunga e sana"**  
**Prof. Valter Longo**

Con i nostri programmi di sensibilizzazione lavoriamo direttamente con bambini, giovani, adulti e anziani. Forniamo assistenza nutrizionale anche **gratuita per coloro che soffrono di patologie importanti e versano in condizioni sociali ed economiche disagiate.**

Lavoriamo con medici, nutrizionisti e più in generale, in collaborazione con istituti di cura e ricerca in campo sanitario.

Attraverso le nostre attività, e in collaborazione con le scuole, le istituzioni e altre organizzazioni, siamo particolarmente presenti anche con programmi personalizzati di welfare e well-being per i dipendenti e collaboratori delle aziende, dove promuoviamo **una cultura della longevità legata a uno stile di vita sano.**





# Il Progetto Aree Disagiate

Aiutaci ad aiutare!

Un percorso nutrizionale per bambini e ragazzi, famiglie e anziani che soffrono di **sovrappeso**, **obesità**, **malnutrizione** o di **specifiche patologie**, oltre a coloro che desiderano seguire un percorso di longevità sana e stile di vita bilanciato da implementare nei territori italiani in situazione di svantaggio socio-economico. Grazie al supporto degli individui e delle aziende il nostro obiettivo è quello di: **sensibilizzare, educare, responsabilizzare** offrendo i giusti strumenti a bambini, ragazzi, famiglie e il mondo della scuola per compiere scelte riguardo uno stile di vita corretto, una sana alimentazione, l'esercizio fisico e acquisire la consapevolezza di quanto le proprie decisioni siano fondamentali per la salute personale della comunità e dell'ambiente. Rendere i giovani e le famiglie, gli anziani parte del cambiamento positivo e "portavoce" di un futuro all'insegna della salute, dell'inclusione e della sostenibilità.

## Malattie non trasmissibili LO SCENARIO IN ITALIA

Sono responsabili di 630.347 decessi ogni anno in Italia (*Eurostat 2019*)

Si parla di una percentuale del 90.64% di tutti i decessi a livello italiano (*World Bank 2019*)

Sono responsabili del 71% di tutti i decessi a livello globale (*OMS, 2021*)

- **Malattie cardiovascolari:** 265.674 decessi in Italia
- **Cancro:** 169.521 decessi in Italia
- **Diabete:** 21.739 decessi (26% di decessi, IDF) in Italia
- **Obesità:** i decessi specifici per l'obesità sono difficili da quantificare in quanto vi è la copresenza di malattie croniche e comorbidity

Questi quattro gruppi di malattie sono responsabili di oltre il **50% di tutte le morti premature** per malattie non trasmissibili nel mondo. **3.2 milioni** di morti annuali al mondo sono da attribuire all'insufficienza di attività fisica (*OMS, 2021*).

Comportamenti come l'inattività fisica, una dieta malsana e l'uso dannoso di tabacco e alcol, aumentano il rischio di malattie non trasmissibili.

## Spesa sanitaria per alcune patologie

- **Cancro:**

21 miliardi di euro all'anno (dati 2018)

- SSN: 16 miliardi di euro, Pazienti: 5 miliardi di euro
- 14% della spesa sanitaria complessiva
- 3.300.000 malati di cancro, di cui quasi 700 mila in trattamento

*\*Fondazione Italiana Associazioni Volontariato in Oncologia in collaborazione con Aimac, INT di Milano e Pascale di Napoli "11° Rapporto sulla condizione assistenziale dei malati oncologici" (2018)*

- **Diabete:**

più di 9,93 miliardi di euro all'anno (dati 2020)

- 9% della spesa sanitaria complessiva
- 3,5 milioni di malati
- 4,5 milioni di prediabetici che avranno bisogno di cure in futuro

*\*IBDO Foundation "14th Italian Diabetes Barometer Report 2021"*

- **Malattie cardiovascolari:**

21 miliardi di euro all'anno (dati 2018)

- Prima causa di morte in Italia: 34,8% delle morti totali (Ministero della Salute 2021)
- Fattori di rischio principali per SARS- CoV-2 (ISTAT, 28.04.2021)

*\*"Atti del Convegno Meridiano Cardio", Quotidiano Sanità Edizioni, 2019*

# Campagna

## "Per un'Italia sana e longeva"

### ATTIVITÀ NELLO SPECIFICO SUL TERRITORIO

|   |  |
|---|--|
| <b>ASSISTENZA NUTRIZIONALE</b>                    | <p>Un percorso nutrizionale per bambini e ragazzi, famiglie ed anziani che soffrono di sovrappeso, obesità, malnutrizione o di specifiche patologie, oltre a coloro che desiderano seguire un percorso di longevità sana e stile di vita bilanciato.</p>   |
| <b>EDUCAZIONE E SENSIBILIZZAZIONE</b>             | <p>Programma di educazione e sensibilizzazione dedicato ad alimentazione e stile di vita per bambini, ragazzi, delle famiglie e l'universo scolastico, sensibilizzandoli e responsabilizzandoli, trasformandoli in protagonisti di un processo di miglioramento della propria vita e salute nel presente e futuro;</p>   |
| <b>FORMAZIONE DI PROFESSIONISTI DELLA SALUTE</b>  | <p>La formazione e la creazione di professionisti della salute operanti direttamente in loco (medici, nutrizionisti, psicologi) che possano essere enti di cambiamento grazie alle loro attività sul territorio di: a) assistenza sanitaria, nutrizionale e psicologica, b) di educazione e sensibilizzazione.</p>   |
| <b>FORMAZIONE DI CUOCHI/CHEF</b>                  | <p>La formazione di cuochi (soprattutto per mense sia scolastiche ma anche mense aziendali, ristoranti, ecc.) altamente preparati che possano portare le loro conoscenze riguardo una dieta e prodotti della longevità direttamente "dal laboratorio al piatto" rendendo accessibili a tutti i dati e risultati della ricerca scientifica per promuovere salute, benessere e longevità</p> |
| <b>MONITORAGGIO, DIVULGAZIONE E COMUNICAZIONE</b> | <p>Il monitoraggio, la comunicazione e divulgazione dei risultati dello studio e delle attività sia tra la comunità scientifica che il grande pubblico quale lesson learned e buone pratiche da seguire nel risolvere una situazione di emergenza a livello di salute pubblica legata a sovrappeso e obesità</p>   |

#### BENEFICIARI

- Bambini e ragazzi
- Famiglie
- Terza e quarta età

#### LOCALITÀ

- >Aree critiche nelle grandi città metropolitane
- >Aree a basso reddito
- † Milano: Quarto Oggiaro
- † Torino: Le Vallette
- † Genova: Ca' Nuova
- † Roma: Esquilino
- † Napoli: Scampia
- † Reggio Calabria: Arghillà Nord
- † Palermo: Brancaccio
- † Lecce: Barriera
- † L'Aquila

#### IMPATTO

- ✓ Miglioramento delle abitudini alimentari e di uno stile di vita sano
- ✓ Riduzione dei ricoveri e delle morti premature per malattie legate all'età
- ✓ Risparmiare sui costi sanitari legati a quelle malattie offrendo supporto nel seguire abitudini alimentari sane e uno stile di vita equilibrato
- ✓ Formazione di operatori sanitari specializzati
- ✓ Formazione di chef/cuochi altamente preparati
- ✓ Crescita occupazionale sul territorio

**Fondazione Valter Longo Onlus assiste ogni giorno pazienti in tutto il mondo offrendo consulenze nutrizionali a chi soffre di gravi patologie non trasmissibili.**

In particolare l'assistenza e la consulenza nutrizionale, sono realizzate, sulla base di dati scientifici certi, al fine di curare, prevenire e supportare le persone affette da diverse tipologie patologiche.

Attraverso visite personalizzate, programmi di educazione alimentare e divulgazione scientifica mirata, si possono compiere grandi passi avanti e importanti progressi nell'ambito dei metodi di prevenzione e delle terapie riguardanti le malattie croniche legate all'avanzamento dell'età anagrafica. Il **team dei nutrizionisti della Fondazione Valter Longo Onlus**, lavorano insieme a medici, specialisti, pediatri e operatori sanitari per cambiare la vita a tutti, in particolare a quella porzione della popolazione più a rischio o già malata.



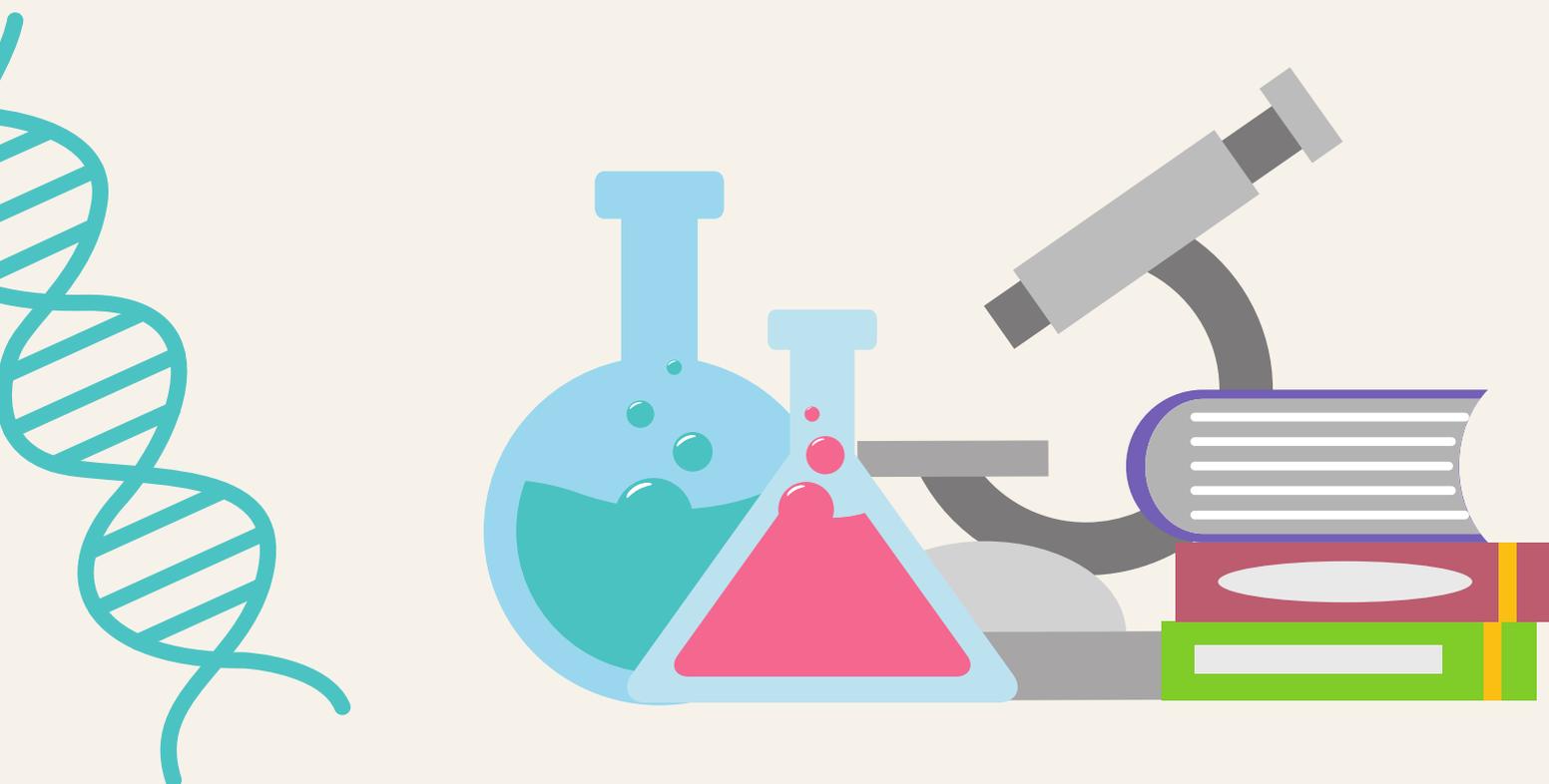
# I Longevity & Healthspan Programs



Programmi esclusivi fruibili per periodi variabili (da 1 mese a un anno), di assoluto rilievo medico-scientifico in ambito **nutrizione, salute e invecchiamento**, basati sulle ultratrentennali ricerche scientifiche del **Professor Valter Longo e del suo team**.

Nonché sull'esperienza maturata dalle due **Fondazioni in Italia e negli Stati Uniti**, sugli studi clinici indipendenti provenienti dai massimi esperti internazionali in materia di nutrizione e invecchiamento. Questi programmi sono strutturati in modo da **incorporare approcci tradizionali, integrativi, molecolari e computazionali personalizzati** per ogni utente; finalizzati alla definizione di protocolli terapeutici utili a raggiungere obiettivi ottimali di salute, il tutto avallato anche attraverso il rivoluzionario metodo recentemente studiato della misurazione dell'età biologica.

**Il Longevity Program** propone una soluzione semplice che consente alle **persone di vivere e invecchiare in modo sano seguendo uno stile di vita e linee guida nutrizionali specifiche**. Comprendendo che **la salute non è solo l'assenza di malattie** e, cosa più importante che **il nostro corpo ha la capacità di guarire e prevenire molte delle malattie dell'invecchiamento**, questo metodo incorpora un piano dietetico a base di cibi integrali e ipocalorici mirato a migliorare la funzione delle cellule e la salute metabolica. La filosofia di partenza si basa sull'idea che diete specifiche possono attivare le cellule staminali e promuovere la rigenerazione e il ringiovanimento di più organi per aiutare a ridurre i rischi delle principali malattie mortali come il diabete, il cancro, l'Alzheimer e le malattie cardiache.



# I Longevity Point

L'analisi della mortalità evitabile, rappresenta uno strumento utile alla valutazione di strategie e azioni di sanità pubblica, finalizzati a **contrastare i decessi prematuri** dovuti a **cause di morte evitabile** principalmente tramite interventi di prevenzione primaria (nutrizione, stili di vita).

Per tale motivo il Prof. Valter Longo, attraverso le fondazioni non profit da lui fondate, Create Cures Foundation negli Stati Uniti e Fondazione Valter Longo Onlus in Italia, ha da diversi anni avviato e implementato strutture di assistenza finalizzate a focalizzare i propri servizi sia sulla **patologia specifica**, che sull'opportunità di **intervenire e invertire la disfunzione alla base della stessa molto spesso correlata all'età**.

Facendo seguito a oltre 30 anni di esperienza nel campo e nelle ricerche scientifiche, il Professor Longo nel 2017 ha avviato attraverso punti longevità dedicati, questo servizio, dove un team di biologi molecolari e nutrizionisti specializzati, assistono quotidianamente pazienti di tutto il mondo, in particolare pazienti con patologie non trasmissibili ed in condizioni di svantaggio sociale ed economico.



# Il decalogo della Longevità

**Dieta pescatariana:** prediligere gli alimenti di origine vegetale e il pesce max. 2-3 volte a settimana, evitando quello con alto contenuto di mercurio. Dopo i 65-70 anni introdurre più pesce, frutta e qualche alimento di origine animale come latticini e uova per prevenire il dimagrimento e la perdita di massa muscolare.

**Proteine poche** ma sufficienti: consumare 0,7/0,8 g di proteine al giorno per chilo corporeo. Dopo i 65-70 anni è opportuno incrementarle.

Mangiare alla **tavola dei propri antenati:** l'ideale è scegliere i cibi che erano presenti sulle tavole dei nostri nonni e bisnonni.

Fare **2 pasti al giorno più 1 spuntino:** questa indicazione è per i soggetti che devono perdere peso. In persone normopeso e con circonferenza addominale non elevata è possibile fare 3 pasti al giorno e uno spuntino.

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

**Diete Mima-Digiuno** prolungate e periodiche: sotto supervisione del nutrizionista.

**Ridurre al massimo i grassi cattivi e gli zuccheri e massimizzare i grassi buoni e i carboidrati complessi:** avere una dieta ricca di grassi insaturi buoni (olio d'oliva, frutta a guscio e pesce) e di carboidrati complessi come quelli che si trovano nei cereali integrali, nei legumi e nelle verdure. Inoltre, va ricordato che la frutta è una fonte di zuccheri semplici.

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

“ Quella della Longevità non è soltanto una dieta ma uno stile di vita ”

# Sensibilizzazione e Prevenzione



**Fondazione Valter Longo Onlus** promuove l'**educazione alimentare** e l'adozione di uno stile di **vita sano per la prevenzione e il trattamento di gravi malattie**, attraverso articolati programmi di sensibilizzazione del pubblico di tutte le età sui temi connessi alla **nutrizione** e a **uno stile di vita corretto e salutare**, basandosi su dati scientifici. Tale attività è rivolta innanzitutto ai bambini, ai loro educatori, agli insegnanti, ai genitori e alle persone di tutte le età, perché il peso in eccesso e una vita sbilanciata e scorretta compromettono la buona salute di tutte le generazioni.

# I pazienti della Fondazione Valter Longo Onlus

Il paziente che si rivolge alla Fondazione Valter Longo Onlus viene seguito da un team scientifico costituito da **biologi nutrizionisti specializzati ed esperti di biologia molecolare** formati dal Prof. Longo.

I programmi alimentari prevedono una prima visita, durante la quale si indaga la storia clinica del paziente e le sue abitudini alimentari andando poi a collezionare dati antropometrici e della composizione corporea attraverso l'uso di strumenti diagnostici all'avanguardia, finalizzati a valutare il piano alimentare dei pazienti e migliorarlo sulla base dei pilastri della Dieta della Longevità.

Il piano alimentare è **personalizzato in base ai bisogni e alle necessità della persona** e viene aggiornato ogni qualvolta sia necessario.

**I nostri studi hanno dimostrato che i pazienti che seguono la dieta della longevità con regolarità** per almeno sei mesi consecutivi, riescono a perdere il peso in eccesso e a ridurre il punto vita, che nella pratica clinica è associato al grasso viscerale. Inoltre, mettendo in pratica le semplici ma efficaci indicazioni che vengono fornite, **riescono ad abbassare il rischio di insorgenza di malattie cardiovascolari e diabete.**



È stato osservato, infatti, che la **perdita di circa 5 Kg nell'arco di sei mesi** in pazienti che partono da una condizione di obesità, permette loro di **ridurre il rischio di insorgenza di diabete, anche in presenza di diabete conclamato**: una perdita di peso ottenuta in maniera sana, offre una probabilità del 37% di regredire dal diabete. Queste stime sono in accordo con i dati emersi da importanti studi clinici randomizzati.

Circa la metà dei pazienti che si rivolgono alla Fondazione Valter Longo Onlus sono persone con patologia oncologica. L'esperienza del **team di biologi nutrizionisti formati dal Professor Valter Longo**, grazie anche ai numerosi studi scientifici e al grandissimo lavoro svolto da ricercatori e clinici in tutto il mondo, permette di abbinare "la dieta della longevità" e/o "la dieta mima digiuno" **nella prevenzione e nel supporto alle cure farmacologiche** destinate alla cura del cancro, attraverso un'accurata analisi della specifica condizione del paziente. Un numero sempre maggiore di studi pre-clinici e clinici, infatti, sottolineano il ruolo dell'**alimentazione** e del **digiuno come strategie d'intervento a rinforzo delle terapie antitumorali**, quali chemioterapia, immunoterapia e terapie ormonali.



# Webinar e Workshop gratuiti per studenti, famiglie e docenti

## ONE-OBESITÀ+SOVRAPPESO+DISTURBI ALIMENTARI

Una nuova strategia per sensibilizzare ed educare i ragazzi a scuola e a casa: il Progetto Webinar per le scuole secondarie di secondo grado.

Gli **obiettivi dei webinar sono di cercare di comprendere le problematiche dei ragazzi e del mondo scolastico in generale nell'adottare uno stile di vita salutare**, cercando al contempo di suscitare nei partecipanti una forte consapevolezza del fatto che seguire un percorso di corretta alimentazione e un bilanciato stile di vita, contribuisce a creare un benessere psicofisico nel presente e un minor rischio di malattie durante l'età adulta, quali cancro, obesità, diabete, malattie cardiovascolari, autoimmuni come la sclerosi multipla e neurodegenerative come l'Alzheimer.



# I WEBINAR DEL

# 2022

## MARZO

*Ab-o*

*adolescenti, bambini - obesità/sovrappeso*



## APRILE

*I disturbi del comportamento alimentare*



## MAGGIO

*Esercizio fisico*

*Lo scudo magico*



## OTTOBRE

*Ritorno a scuola  
propositi per il nuovo anno*



## NOVEMBRE

*SOS*

*soccorso-obesità, sovrappeso*

# Le storie di Barbara e Silvia



Barbara, paziente autoimmune



SCAN ME



Silvia, paziente oncologica



SCAN ME



# Grazie per il tuo sostegno



FONDAZIONE  
VALTER LONGO

La nutrizione cambia la vita

GRAZIE PER IL TUO SOSTEGNO  
DONA ALLA FONDAZIONE  
**IL TUO 5X1000**

C.F. 95196780100



Guarda il video di **Lucia**  
e scopri cosa riusciamo a  
fare con il tuo sostegno



SCAN ME

# La 1<sup>o</sup> collana di libretti

## "Nutrizione, Salute e Longevità"

La collana di libretti divulgativi "Nutrizione, Salute e Longevità" nasce dal desiderio di educare e sensibilizzare riguardo un'alimentazione sana, esercizio fisico e bilanciato stile di vita, essenziali per far fronte a una situazione fortemente critica per la salute pubblica.

Lo scopo è di **portare i dati della ricerca scientifica** riguardo l'invecchiamento, la longevità, nutrizione, prevenzione e il trattamento delle malattie **"dal laboratorio al piatto"** entrando nelle case e scuole, tra i bambini, ragazzi, adulti e la terza e quarta età per offrire informazioni utili e pratiche e strumenti concreti per compiere scelte consapevoli e vivere sani e a lungo.

Siamo in una **fase critica per la salute pubblica**, l'ultimo report su sovrappeso e obesità (**Italian Obesity Barometer Report 2019**) indica come quasi **la metà degli italiani è in sovrappeso e uno su 10 è obeso**.

In particolare, hanno problemi di eccesso di peso circa **25 milioni di persone** e circa 4 bambini/ragazzi su 10 sono o in sovrappeso oppure sono obesi.

Per questo motivo, la Fondazione Valter Longo Onlus Onlus si impegna, grazie alle sue attività, a rendere accessibile a tutti **un'assistenza all'insegna di una longevità sana, dove corretta alimentazione, esercizio fisico regolare e prevenzione sono le parole d'ordine principali per vivere bene e a lungo**.

Gli obiettivi a lungo termine della Fondazione sono quelli di:

- **creare una "cultura della longevità"** all'insegna di salute, benessere, positività, sostenibilità, inclusione e solidarietà;
- **promuovere il diritto alla salute**, quale diritto umano fondamentale come viene indicato nell'articolo 25 della Dichiarazione universale dei diritti umani.

Questa collana di libretti, persegue questi scopi e, **il piccolo contributo richiesto per ottenere i volumi, sosterrà la Fondazione e i suoi programmi gratuiti** per i pazienti che si trovano in una condizione di salute, sociale ed economica critica, le scuole, bambini e ragazzi, famiglie e docenti, i centri per le persone con disabilità e la terza e quarta età, oltre alle donne che intraprendono un percorso di uscita dalla violenza domestica e non solo.

Ti ringraziamo lettore per questo tuo contributo, e ti chiediamo di sostenerci seguendo anche le nostre altre attività, aiutandoci a diffonderle per perseguire la nostra missione: quella di offrire a tutti l'opportunità di una vita lunga e sana.

**"Aiutaci ad aiutare". Grazie!**

## “Le vitamine”



### Le Vitamine

Questo numero analizza l'importanza delle vitamine per la nostra salute, la funzione delle singole vitamine, il fabbisogno giornaliero, i problemi in caso di carenza o di dosaggio eccessivo, in quali alimenti sono contenute e come consumare questi cibi in cottura oppure a freddo.

Si analizzeranno le proprietà della vitamina A, le vitamine del gruppo B, nello specifico la vitamina B6, B9 (folati), B12 e a seguire la vitamina C, D, E, H, K, PP.

## “Longevity News 1 – Nutrizione e malattie”



### Nutrizione e malattie

Questo volume della collana “Nutrizione, salute e longevità” è ricco di informazioni pratiche e utili relative a una sana nutrizione e bilanciato stile di vita per la prevenzione di molte malattie non trasmissibili. Si parlerà infatti di patologie quali quelle cardiovascolari, neurodegenerative, diabete, obesità e cancro, della famosa Dieta Mediterranea, di specifici alimenti ad esempio il caffè, frutta e verdura, lamponi, broccoli, olio d'oliva e di prodotti a cui prestare attenzione come energy drink e cibi industriali.

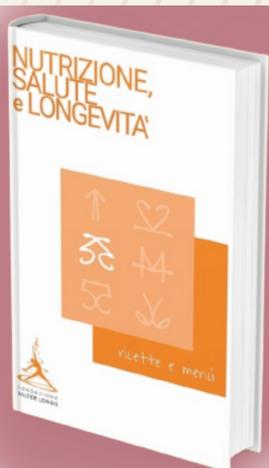
## “I luoghi della longevità e della felicità”



### I luoghi della longevità e della felicità

Questo volume, creato in collaborazione con l'artista Manuela Lupis, vi offre un viaggio esplorativo e una serie di immagini con i luoghi della longevità, della felicità e della Fondazione da scaricare e da colorare. Sono aree note in quanto i loro abitanti sono da sempre sani e longevi. Seguiteci nel nostro viaggio per scoprire il perché. Esploreremo anche i luoghi al mondo in cui le persone sono più felici e andremo a indagare i motivi della loro felicità per poi approdare nelle città dove si trovano le nostre Fondazioni, Los Angeles e Milano.

## “Ricette e menù della longevità”



### Ricette e menù della longevità

Questo libretto ha lo scopo di **offrire ricette e menù sani e deliziosi. Tutti i piatti presenti in questo volume sono “piatti della longevità”** e rappresentano un’applicazione pratica delle Dieta della longevità ideata dal Professor Longo. L’idea è di portare la scienza dal “laboratorio al piatto” entrando nelle case, nelle cucine e di fornire a tutti strumenti attuabili e pratici per vivere sani e a lungo. Contemporaneamente, l’attenzione è anche posta sul “gusto” e sul “piacere” che può derivare dal gustare piatti squisiti ed appetitosi.

## “I minerali”

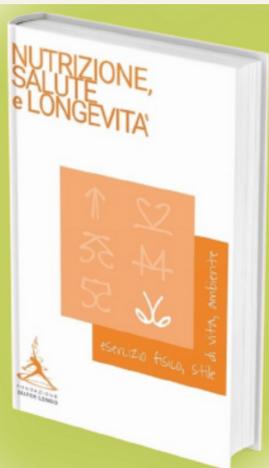


### I minerali

**Quali sono i benefici dei minerali?** Il fabbisogno giornaliero e i problemi in caso di carenza o eccesso? In quali alimenti si trovano? Quale continuazione del libretto riguardante le vitamine, questo libretto sui minerali, conclude un percorso dedicato ai micronutrienti, vitamine e minerali. Assimilati attraverso l’alimentazione, partecipano a vari processi fisiologici indispensabili per il corretto funzionamento dell’organismo umano e sono quindi essenziali per la nostra salute.

## “Longevity News 2

### Esercizio fisico, stile di vita, ambiente”



### Longevity News 2: Esercizio fisico, stile di vita, ambiente”

**Qual è il legame tra attività fisica, longevità e prevenzione delle malattie? Perché stile di vita e abitudini alimentari bilanciate, sonno, stress e ridotto contatto con la natura sono importanti per una vita sana? Perché il rispetto per l’ambiente è essenziale per la salute e sopravvivenza di tutti noi?**

Questo libretto, insieme a “Longevity News 1: Nutrizione e malattie”, offre una panoramica approfondita riguardo malattie, nutrizione, stile di vita, esercizio fisico e ambiente per potervi offrire gli strumenti per vivere sani e a lungo.

# Il valore di una partnership

**Le partnership tra il settore privato e il settore non profit** possono trasformare **l'azienda** e avere un impatto sociale positivo, si possono infatti generare soluzioni rivoluzionarie a favore di uno sviluppo economico sostenibile per le fasce più deboli della società.

Insieme a **partner aziendali sensibili e molto attenti alle tematiche sociali**, con le loro risorse e l'esperienza di ciascuno, siamo stati in grado di realizzare **progetti di cooperazione finalizzati all'assistenza nutrizionale e alla sensibilizzazione, alla corretta alimentazione e stile di vita sano** sulla base dei principi della **Dieta della Longevità**.

Sempre più datori di lavoro **"illuminati"** tendono a favorire la diffusione della cultura della nutrizione equilibrata e salutare in **ambito lavorativo e aziendale**, essendo sempre più consapevoli del legame profondo esistente tra alimentazione e performance lavorativa, tra salute dei lavoratori e aumento della produttività.

In particolare, con **Fondazione Valter Longo Onlus le aziende hanno una grande opportunità: quella di indirizzare i propri dipendenti e collaboratori verso stili di vita salutari**. Ma è necessario offrire informazioni chiare, immediate e scientificamente valide, nonché consentire ai lavoratori di mettere in pratica i comportamenti corretti durante gli orari di lavoro.

## "Vivere in salute in azienda" con i programmi di welfare e well-being per i tuoi dipendenti e collaboratori

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**.

Per questo la Fondazione Valter Longo Onlus 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.

# Le testimonianze di alcuni nostri pazienti

*'Gracias por todos los consejos preciosos, no tienes ni idea de cómo me ayudaron'*

*(Grazie per tutti i preziosi consigli, non ha idea di quanto mi abbiano aiutato)*

**Paziente oncologica spagnola**

*'Silvia, lo hemos cumplido! Juntos!'*

*(Ce l'abbiamo fatta! Insieme!)*

**Paziente spagnolo affetto da un tumore alla vescica**

*'Volevo dirti che sto benissimo ed i controlli sono tutti negativi, proseguo sempre le tue indicazioni alimentari e devo dire che sto benissimo.'*

**Paziente con tumore al colon al 4° stadio con recidiva e metastasi al fegato**

*'Thanks a lot for your time, I really appreciate your help, it makes such a big difference for me'*

*(Grazie mille per il tempo speso per me, ho apprezzato molto l'aiuto, ha fatto davvero la differenza)*

**Paziente oncologico dell'Azerbaigian**

*"Ti volevo aggiornare su mia mamma. Ha fatto la risonanza è risultata stabile ed è addirittura migliorata, tieni presente che ha questa patologia da due anni e può considerarsi una paziente fortunata. Normalmente ci si ferma dopo 6 mesi..."*

**Paziente con glioblastoma al 4° stadio**

*"Sin dal primo giorno abbiamo apprezzato tanto il suo approccio con mia mamma. Ha saputo darci fiducia sempre, comunicando con delicatezza, semplicità ed empatia. Abbiamo apprezzato molto anche la sua preparazione, la premura e la capacità di ascoltare e di essere presente per qualsiasi dubbio o domanda. È bello quando si incontrano persone così perché fanno davvero la differenza.*

*Spero che sia fiera di se stessa, noi lo siamo!" -*

**Paziente oncologica**



# Alcuni dei nostri partner



Università Commerciale  
Luigi Bocconi

UNIVERSITÀ  
DELLA CALABRIA



UNIVERSITÀ  
DEGLI STUDI  
DI MILANO



CASA DELLE  
**DONNE**  
MALTRATTATE



**FMPS**

Fondazione Monte dei Paschi di Siena

**PRO LOCO**<sup>®</sup>



AZIENDA TRASPORTI MILANESI S.p.A.



**Pellegrini**



**diadora**

**Giffoni**



**Gaslini**  
CURIAMO I BAMBINI



# Parlano di noi



**CORRIERE DELLA SERA**

**la Repubblica**

**Il Messaggero**

Il Sole **24 ORE**

MEDIASET  
**TGCOM24**



**La Gazzetta dello Sport**  
Tutto il rosa  della vita

**PANORAMA**

**IL GIORNO**



**TIME**

**Bloomberg**



**The New York Times**



**FAMIGLIA  
CRISTIANA**



Online sono inoltre disponibili oltre 100 pubblicazioni scientifiche - a cura del Professor Valter Longo e dei laboratori diretti, che riguardano i risultati delle ricerche e delle sperimentazioni svolte, nello specifico sulle seguenti tematiche: cancro, malattie neurodegenerative, malattie autoimmuni, malattie cardiovascolari, diabete, obesità, longevità e invecchiamento.

# Bilancio 2022



## RENDICONTO GESTIONALE

| <b>ONERI E COSTI</b>   |                |                |                |                | <b>PROVENTI E RICAVI</b>  |                |                |                |                |
|--|----------------|----------------|----------------|----------------|---|----------------|----------------|----------------|----------------|
| <b>A) Costi e oneri da attività di interesse generale</b>                      |                |                |                |                | <b>A) Ricavi, rendite e proventi da attività di interesse generale</b>      |                |                |                |                |
| <b>31/12/2022</b>  |                |                |                |                | <b>31/12/2022</b>   |                |                |                |                |
| 1) Materie prime, sussidiarie, di consumo e di merci                           |                |                |                | 3.382          | 1) Proventi da quote associative e apporti dei fondatori                    |                |                |                | 248.319        |
| 2) Servizi   |                |                |                | 127.585        | 2) Proventi dagli associati per attività mutuali                            |                |                |                |                |
| 3) Godimento beni di terzi   |                |                |                | 50.598         | 3) Ricavi per prestazioni e cessioni ad associati e fondatori               |                |                |                |                |
| 4) Personale   |                |                |                | 197.670        | 4) Erogazioni liberali  |                |                |                | 29.271         |
| 5) Ammortamenti  |                |                |                | 1.462          | 5) Proventi del 5 per mille   |                |                |                | 2.142          |
| 5 bis) Svalutazioni delle immobilizzazioni materiali ed immateriali            |                |                |                |                | 6) Contributi da soggetti privati   |                |                |                |                |
| 6) Accantonamenti per rischi ed oneri  |                |                |                | 5.000          | 7) Ricavi per prestazioni e cessioni a terzi                                |                |                |                | 145.859        |
| 7) Oneri diversi di gestione   |                |                |                | 17.531         | 8) Contributi da enti pubblici  |                |                |                |                |
| 8) Rimanenze iniziali  |                |                |                |                | 9) Proventi da contratti con enti pubblici                                  |                |                |                | 79.303         |
| 9) Accantonamento a riserva vincolata per decisione degli organi istituzionali |                |                |                |                | 10) Altri ricavi, rendite e proventi  |                |                |                |                |
| 10) Utilizzo riserva vincolata per decisione degli organi istituzionali        |                |                |                |                | 11) Rimanenze finali  |                |                |                |                |
| <b>Totale</b>  |                |                |                | <b>403.228</b> | <b>Totale</b>   |                |                |                | <b>504.894</b> |
|  |                |                |                |                | Avanzo/disavanzo attività di interesse generale (+/-)                       |                |                |                |                |
|  |                |                |                |                | <b>101.666</b>  |                |                |                |                |
| <b>B) Costi e oneri da attività diverse</b>                                    |                |                |                |                | <b>B) Ricavi, rendite e proventi da attività diverse</b>                    |                |                |                |                |
| <b>Totale</b>  |                |                |                |                | <b>Totale</b>   |                |                |                |                |
| <b>0</b>   |                |                |                |                | <b>0</b>  |                |                |                |                |
|  |                |                |                |                | Avanzo/disavanzo attività diverse (+/-)                                     |                |                |                |                |
|  |                |                |                |                | <b>0</b>  |                |                |                |                |
| <b>C) Costi e oneri da attività di raccolta fondi</b>                          |                |                |                |                | <b>C) Ricavi, rendite e proventi da attività di raccolta fondi</b>          |                |                |                |                |
| 1) Oneri per raccolte fondi abituali   |                |                |                |                | 1) Proventi da raccolte fondi abituali                                      |                |                |                | 15.260         |
| 2) Oneri per raccolte fondi occasionali  |                |                |                | 1.007          | 2) Proventi da raccolte fondi occasionali                                   |                |                |                |                |
| 3) Altri oneri   |                |                |                |                | 3) Altri proventi   |                |                |                |                |
| <b>Totale</b>  |                |                |                | <b>1.007</b>   | <b>Totale</b>   |                |                |                | <b>15.260</b>  |
|  |                |                |                |                | Avanzo/disavanzo attività di raccolta fondi (+/-)                           |                |                |                |                |
|  |                |                |                |                | <b>14.253</b>   |                |                |                |                |
| <b>D) Costi e oneri da attività finanziarie e patrimoniali</b>                 |                |                |                |                | <b>D) Ricavi, rendite e proventi da attività finanziarie e patrimoniali</b> |                |                |                |                |
| 1) Su rapporti bancari   |                |                |                | 2.221          | 1) Da rapporti bancari  |                |                |                |                |
| 2) Su prestiti   |                |                |                |                | 2) Da altri investimenti finanziari   |                |                |                |                |
| 3) Da patrimonio edilizio  |                |                |                |                | 3) Da patrimonio edilizio   |                |                |                |                |
| 4) Da altri beni patrimoniali  |                |                |                |                | 4) Da altri beni patrimoniali   |                |                |                |                |
| 5) Accantonamenti per rischi e oneri   |                |                |                |                | 5) Altri proventi   |                |                |                | 82             |
| 6) Altri oneri   |                |                |                | 150            |   |                |                |                |                |
| <b>Totale</b>  |                |                |                | <b>2.371</b>   | <b>Totale</b>   |                |                |                | <b>82</b>      |
|  |                |                |                |                | Avanzo/disavanzo attività finanziarie e patrimoniali (+/-)                  |                |                |                |                |
|  |                |                |                |                | <b>-2.289</b>   |                |                |                |                |
| <b>E) Costi e oneri di supporto generale</b>                                   |                |                |                |                | <b>E) Proventi di supporto generale</b>                                     |                |                |                |                |
| 1) Materie prime, sussidiarie, di consumo e di merci                           |                |                |                | 1.731          | 1) Proventi da distacco del personale                                       |                |                |                |                |
| 2) Servizi   |                |                |                | 54.731         | 2) Altri proventi di supporto generale                                      |                |                |                | 4.658          |
| 3) Godimento beni di terzi   |                |                |                | 23.480         |   |                |                |                |                |
| 4) Personale   |                |                |                | 26.701         |   |                |                |                |                |
| 5) Ammortamenti  |                |                |                | 2.389          |   |                |                |                |                |
| 5 bis) Svalutazioni delle immobilizzazioni materiali ed immateriali            |                |                |                |                |   |                |                |                |                |
| 6) Accantonamenti per rischi ed oneri  |                |                |                |                |   |                |                |                |                |
| 7) Altri oneri   |                |                |                | 5.468          |   |                |                |                |                |
| 9) Accantonamento a riserva vincolata per decisione degli organi istituzionali |                |                |                |                |   |                |                |                |                |
| 10) Utilizzo riserva vincolata per decisione degli organi istituzionali        |                |                |                |                |   |                |                |                |                |
| <b>Totale</b>  |                |                |                | <b>114.480</b> | <b>Totale</b>   |                |                |                | <b>4.658</b>   |
| <b>Totale oneri e costi</b>  |                |                |                |                | <b>Totale proventi e ricavi</b>   |                |                |                |                |
| <b>521.086</b>   |                |                |                |                | <b>524.894</b>  |                |                |                |                |
|  |                |                |                |                | Avanzo/disavanzo d'esercizio prima delle imposte (+/-)                      |                |                |                |                |
|  |                |                |                |                | <b>3.808</b>  |                |                |                |                |
|  |                |                |                |                | <b>Imposte</b>  |                |                |                |                |
|  |                |                |                |                | <b>22</b>   |                |                |                |                |
|  |                |                |                |                | Avanzo/disavanzo d'esercizio (+/-)  |                |                |                |                |
|  |                |                |                |                | <b>3.786</b>  |                |                |                |                |
| <b>Anno</b>  | <b>2019</b>    | <b>2020</b>    | <b>2021</b>    | <b>2022</b>    | <b>Anno</b>   | <b>2019</b>    | <b>2020</b>    | <b>2021</b>    | <b>2022</b>    |
| <b>Totale oneri e costi</b>  | <b>201.043</b> | <b>384.858</b> | <b>451.691</b> | <b>521.086</b> | <b>Totale proventi e ricavi</b>   | <b>123.321</b> | <b>401.998</b> | <b>418.018</b> | <b>524.894</b> |

# Impegno etico

**Fondazione Valter Longo Onlus** è un'organizzazione non profit **nata nel 2017 per volontà del Professor Valter Longo** con l'obiettivo di ottimizzare una Longevità sana, che inizia già da bambini e continua durante l'intero ciclo di vita, promuovendo uno stile di vita salutare e abitudini alimentari che possano rallentare e contrastare l'insorgenza di importanti patologie correlate all'avanzare dell'età o non trasmissibili tra le quali tumori, diabete, obesità, malattie cardiovascolari, autoimmuni, come il Morbo di Crohn e la sclerosi multipla, e patologie neurodegenerative come l'Alzheimer.

Il Professor Valter Longo **devolve alla Fondazione Valter Longo Onlus tutti i proventi delle vendite dei suoi libri** per favorire lo sviluppo dei progetti di assistenza sanitaria nutrizionale e di educazione nelle scuole; pertanto, **anche per i programmi rivolti alle aziende, al corporate e ad enti terzi finanziatori la Fondazione trattiene solo il 25% della somme versate per la gestione dei costi gestionali dei servizi svolti, il restante 75% viene investito nei progetti sociali della Fondazione.**

Grazie ai proventi raccolti, Fondazione Valter Longo Onlus **prosegue costantemente e quotidianamente la propria missione** a favore di pazienti che si trovano in una condizione economica o di salute critica, bambini, adulti e anziani in situazione di bisogno che potranno fruire gratuitamente dei programmi di assistenza e supporto sanitario e dei programmi di educazione e sensibilizzazione della Fondazione che si concretizzano specificatamente attraverso:

## **1- Assistenza Sanitaria a favore di Soggetti o Territori Svantaggiati:**

- a. Open Day e/o altre formule [p.e. Open Week] in cui si "donano visite gratuite" a soggetti economicamente svantaggiati ovvero in determinate aree territoriali disagiate del Paese;
- b. Attuazione di servizi di assistenza sanitaria gratuita per soggetti svantaggiati [p.e. persone a basso reddito, fragili, disoccupati, carcerati, donne maltrattate, disabili, bambini e anziani in povertà] scalabili a livello nazionale.

## **2- Educazione e Sensibilizzazione:**

- a. Presentazioni Gratuite nelle Scuole sul territorio nazionale;
- b. Percorsi Educativi per Docenti, Studenti e Genitori, Comunità;
- c. Progetti in collaborazione con Scuole, Istituti, Aziende Sanitarie locali, Aziende.

**Longevità significa opportunità per tutti**, bambini e adulti anche in povertà, di una vita lunga e sana. Per questo **Fondazione Valter Longo Onlus dedica quotidianamente i propri sforzi sia dal punto di vista preventivo che terapeutico** attraverso:

la promozione, il finanziamento e lo svolgimento diretto e immediato di assistenza sanitaria e sociale e di consulenza in ambito nutrizionale, sulla base di dati scientifici certi, al fine di curare, prevenire o supportare le persone affette da diverse tipologie patologiche che vivono in una particolare condizione di emergenza o di disagio psichico, fisico ed economico e al fine offrire una guida a tutti coloro che desiderano perseguire una longevità sana.

la sensibilizzazione e l'educazione del pubblico di tutte le età sui temi connessi alla nutrizione e a uno stile di vita corretto e salutare basandosi su dati scientifici.

# Come sostenerci



CARTA DI CREDITO telefonando al numero 02.25138307 oppure su [www.fondazionevalterlongo.org](http://www.fondazionevalterlongo.org)



BONIFICO BANCARIO su Conto Corrente Bancario intestato a Fondazione Valter Longo Onlus  
IBAN: IT81 S030 6909 5261 0000 0006 701



Fai un lascito a favore della Fondazione Valter Longo Onlus



Dona alla scuola dei tuoi figli un webinar sulla nutrizione e stili di vita



Partecipa ai nostri eventi e diventa Volontario

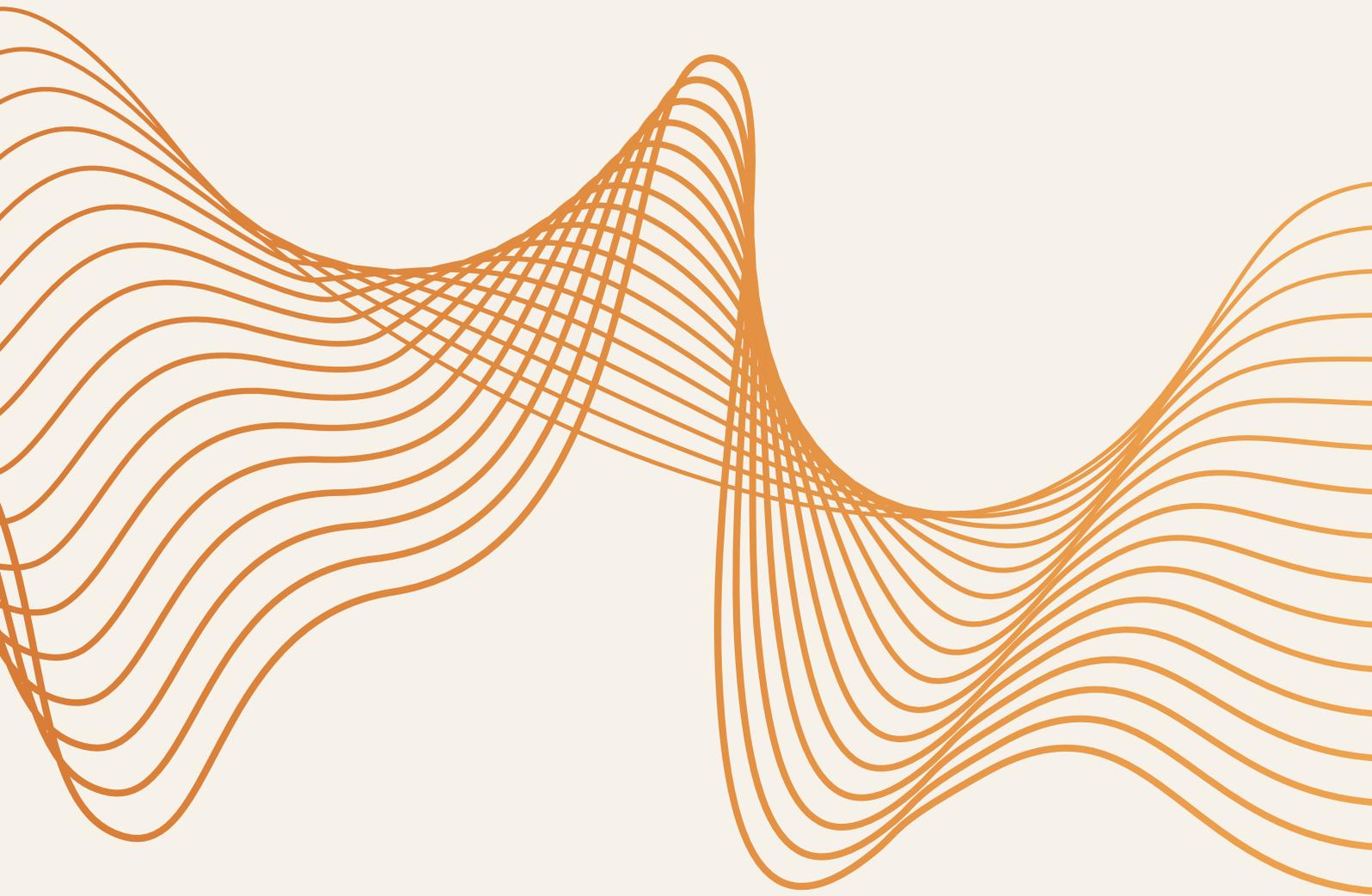


Dona il tuo 5x1000: CF 95196780100 un piccolo gesto ma che vale molto



Scrivi a: [sostenitori@fondazionevalterlongo.org](mailto:sostenitori@fondazionevalterlongo.org)

Da novembre 2019 Fondazione Valter Longo Onlus è iscritta all'Anagrafe unica delle O.N.L.U.S. previa autorizzazione dell'Agenzia delle Entrate competente ai sensi del D.lgs 4 dicembre 1997 n. 460: tutte le donazioni a **Fondazione Valter Longo Onlus godono delle agevolazioni fiscali previste per gli Enti del Terzo Settore.**



Progetto creativo, ideazione, strategia e grafica di  
**Rita Bonzio** Responsabile Fundraising marketing e comunicazione di  
Fondazione Valter Longo Onlus e  
**Claudia Mangano** content creator.

Si ringrazia il **Presidente Prof. Valter Longo**, il **Consiglio di Amministrazione**, l'**area scientifica**  
e l'**area programmi** della **Fondazione Valter Longo Onlus** per i contenuti.

*© All Rights reserved. Tutti i diritti sono riservati. È vietato qualsiasi utilizzo, totale o parziale, dei contenuti di questa pubblicazione, ivi inclusa la riproduzione, rielaborazione, diffusione o distribuzione dei contenuti stessi mediante qualunque piattaforma tecnologica, supporto o rete telematica, senza previa autorizzazione scritta degli aventi diritto.*

# Fondazione Valter Longo Onlus

Via Borgogna 9  
20122 Milano  
Tel. 02 251 383 07  
info@fondazionevalterlongo.org  
C.F. 95196780100

[www.fondazionevalterlongo.org](http://www.fondazionevalterlongo.org)

Seguici su    



**FONDAZIONE  
VALTER LONGO**

---

La nutrizione cambia la vita