



RASSEGNA STAMPA

2023

INDICE

FONDAZIONE VALTER LONGO

05/04/2023 Il Quotidiano del Sud - Calabria - Reggio Calabria Cibo e salute, fari sull 'Aspromonte	7
28/05/2023 La Nazione.it (ed. Siena) 00:05 'Guild Siena', record di richieste Oltre tremila registrazioni per un posto nell'hub a 5 stelle	9
08/03/2023 La Nazione.it (ed. Siena) Malizia A giugno apre il residence per senior	11
20/04/2023 dilei.it 17:04 Dieta della longevità: cosa mangiare per vivere di più e bene	13
09/08/2023 ecnews.it 00:08 Cibo e saluteVarapodio, Valter Longo incontra i pazienti del primo grande studio clinico sulla dieta della longevità: le loro testimonianze	18
11/01/2023 ecnews.it Calabria da recordParla nonna Rosina, a 94 anni sulla copertina del National Geographic: il segreto dei centenari di Molochio in Aspromonte	21
15/06/2023 elle.it 00:06 Come funziona il digiuno intermittente e come capire se è adatto al proprio stile di vita	22
01/03/2023 ennapress.it 06:40 MASAF e FIC insieme per valorizzare il pescato costiero e i prodotti dell'acquacoltura certificata.	24
24/02/2023 ennapress.it 13:18 Campionati della Cucina Italiana e Fondazione Valter Longo Onlus	26
22/02/2023 ennapress.it 06:42 CAMPIONATI DELLA CUCINA ITALIANA 2023: I cuochi italiani con il MASAF per rilanciare in cucina il pesce povero e i prodotti dell'acquacoltura sostenibile.	30
10/06/2023 gazzetta.it 10:06 Con il caldo torna... l'anguria: tutte le proprietà della "regina" dell'estate	32
30/03/2023 gazzetta.it 08:03 Alla scoperta del pomodoro: le proprietà benefiche e perché è un'arma in più per la salute	34

22/01/2023 gazzetta.it 10:40	36
Dieta della longevità: l'esperta spiega come funziona il sistema nutrizionale di Valter Longo	
05/03/2023 gazzettadelsud.it 03:32	38
Varapodio, la 'dieta dei centenari' al vaglio degli studiosi	
05/03/2023 gazzettadireggio.com 18:33	39
Varapodio, la 'dieta dei centenari' al vaglio degli studiosi	
03/01/2023 ilgiornale.it	40
Il segreto dei centenari	
09/08/2023 ilreggino.it 16:08	43
A Varapodio lo studio sulla Dieta della Longevità del professore Longo: «Applichiamo alla nutrizione antica gli studi moderni» - VIDEO	
23/07/2023 ilriformista.it 11:07	46
Una longevità sana per contrastare le patologie: la mission della fondazione Valter Longo	
26/02/2023 informazione.it 09:32	48
Boom di presenze all'8ª edizione di Beer&Food Attraction	
08/08/2023 lacucinaitaliana.it 07:08	52
Insalata di riso: consigli e ricette della nutrizionista	
21/07/2023 lacucinaitaliana.it 07:07	54
Insalate estive light: ricette e regole dell'esperta nutrizionista	
20/07/2023 lacucinaitaliana.it 08:07	56
Pasta fredda light: ricette e consigli della nutrizionista	
03/07/2023 lacucinaitaliana.it 07:07	58
Colazione light? La nutrizionista ci ha dato le sue ricette	
19/06/2023 lacucinaitaliana.it 07:06	61
Come evitare i picchi glicemici in estate: risponde l'esperto	
07/06/2023 lacucinaitaliana.it 08:06	63
La dieta della longevità del professor Longo in estate: come fare	
09/02/2023 lifegate.it 00:28	65
Digiuno intermittente, se breve e ritmico aiuta ad allungare la vita (e perdere peso)	
21/02/2023 lopinionista.it 13:18	69
Obesità sotto controllo con la dieta dei centenari: il vademecum di consigli	

10/01/2023 medicalive.it 00:10	72
Fondazione Valter Longo: nel 2022 oltre 75 mila persone coinvolte fra assistenza diretta e programmi educativi	
02/03/2023 mediterraneews.org 13:18	74
I consigli per vivere a lungo in salute	
19/07/2023 meteoweb.eu 12:07	75
Salute: la Calabria racconta la sua storia, incontro con il prof. Valter Longo	
20/06/2023 meteoweb.eu 12:06	77
Dieta della Longevità: prosegue il primo grande studio clinico della Fondazione Valter Longo	
09/03/2023 meteoweb.eu 10:46	79
Al via grande studio sulla longevità in Calabria, a caccia dei segreti dei centenari	
09/03/2023 meteoweb.eu 09:49	81
Longevità e benessere: cos'è il Well-being aziendale e perché è importante	
09/03/2023 meteoweb.eu 07:32	83
Dolcificanti come sostituti dello zucchero: un male minore? Esperta: "meglio evitarli"	
15/02/2023 meteoweb.eu 11:50	86
Alla scoperta dei segreti dei centenari: iniziato l'arruolamento per il primo grande studio di Fondazione Valter Longo in Calabria	
14/02/2023 meteoweb.eu 16:20	88
World Obesity Day 2023: come scongiurare il rischio obesità con la dieta dei centenari	
23/01/2023 mohre.it 08:00	91
Cena a tarda ora, funzioni cerebrali a rischio	
25/02/2023 nellanotizia.net 22:20	93
Boom di presenze all'8ª edizione di Beer&Food Attraction	
12/07/2023 nostrofiglio.it 00:07	97
Alimentazione e sport agonistico: consigli e ricette della nutrizionista	
22/05/2023 nostrofiglio.it 00:05	100
Quando introdurre i frutti di mare nella dieta dei bambini?	
24/03/2023 nostrofiglio.it	103
Colazione salata per bambini: benefici e ricette	

07/02/2023 nostrofiglio.it	105
La dieta della longevità per depurarsi	
14/02/2023 politicamentecorretto.com 17:33	108
World Obesity Day 2023, Everybody Needs to Act. L'obesità è un grave fattore di rischio bisogna parlare chiaro!	
30/12/2022 politicamentecorretto.com 00:56	111
Fondazione Valter Longo: nel 2022 oltre 75 mila persone coinvolte fra assistenza diretta e programmi educativi in Italia e all'estero	
25/06/2023 quicosenza.it 21:06	113
Parte lo studio clinico sulla longevità in Calabria: è possibile partecipare come volontari	
07/03/2023 quotidiano.net	115
Alimenti e integratori proteici, è boom in Italia e nel mondo	
21/04/2023 rainews.it 06:04	117
La bellezza del turismo lento	
25/08/2023 sienanews.it 18:08	118
'Guild Siena', oltre 5mila richieste per il residence della terza età, Marchese: "Sarà il villaggio per tutti"	
19/07/2023 strettoweb.com 15:07	119
Dieta della Longevità, come la Calabria "stupisce" il mondo: il Prof Longo incontra i pazienti	
15/02/2023 strettoweb.com 13:29	122
La dieta della longevità dell'Aspromonte diventa un test scientifico mondiale: iniziato l'arruolamento	
29/01/2023 thedailycases.com 23:34	124
Molochio: piccolo paese della Calabria divenuto noto per la longevità degli abitanti	
02/09/2023 vanityfair.it 05:09	126
Skin longevity, cos'è e come raggiungerla secondo i guru della longevità	

FONDAZIONE VALTER LONGO

52 articoli

■ IL PROGETTO In corso l'arruolamento per il primo grande studio clinico randomizzato Cibo e salute, fari sull'Aspromonte

Fondazione Valter Longo al lavoro sugli effetti di particolari regimi alimentari

Gli occhi
del mondo
scientifico
sulla terra
dei centenari

Si è dato inizio nel Reggino, in particolare in alcune aree dell'Aspromonte, al primo grande studio clinico con oltre 500 pazienti, come parte di un progetto bandito dal Comune di Varapodio, fra i principali ideatori e sostenitori del progetto scientifico. La **Fondazione Valter Longo** ha iniziato la fase di arruolamento dei pazienti e invita la popolazione a partecipare a questo importante studio che ha attratto l'attenzione di tutto il mondo con l'obiettivo di testare l'efficacia della Dieta della Longevità come "Jolly terapeutico" per la prevenzione dei principali fattori di rischio, incidenza e progressione di alcune fra le più importanti patologie croniche e non trasmissibili, quali diabete, cancro, malattie cardiovascolari e neurodegenerative.

Perché nel Reggino? L'area metropolitana vanta un passato caratterizzato da uno stile di vita longevo, grazie a una dieta povera di proteine e carne e ricca di legumi e ingredienti vegetali. Tuttavia, sotto la spinta della realtà postmoderna, il Reggino (e il resto della 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 il tasso di obesità tra gli adulti nel 2020-2022 era del 12.9%, contro il 10.4% della media nazionale, secondo i dati della sorveglianza Passi (Progressi delle Aziende Sanitarie per la Salute in Italia) pubblicati su Epicentro. In aggiunta, in Calabria, secondo le stesse fonti, "circa il 19% degli intervistati tra i 50 e i 69 anni ha riferito di aver ricevuto almeno una dia-

gnosi di patologia cronica da parte di un medico, e poco meno del 7% nello specifico una diagnosi di diabete, prevalenza che sale al 12% tra chi ha tra i 50 e i 69 anni. Tra le persone anziane, circa il 60% riporta almeno una patologia cronica".

er Longo

Le malattie croniche maggiormente presenti nella popolazione calabrese in età adulta ci devono far riflettere sull'importanza di ritornare ad una nutrizione che rifletta questo patrimonio storico, senza violare i dati scientifici necessari a massimizzare l'opportunità di dimostrare che attraverso il percorso alimentare proposto nello studio si possono avere effetti importanti su salute e fattori di rischio di numerose patologie. È questo uno degli obiettivi dello studio clinico avviato dalla Fondazione

Valter Longo per quanti avranno l'opportunità di partecipare allo stesso in modo totalmente gratuito.

"È uno studio che volevamo fare da tanti anni - spiega il professor **Valter Longo**, che del reggino è originario - Quella che io ho chiamato la Dieta della longevità unisce le tradizioni e gli ingredienti delle diete tradizionali calabresi e del sud Italia alle nostre scoperte scientifiche moderne per ridurre il rischio di malattie e aumentare la longevità. Adesso avremo, finalmente, l'opportunità grazie a chi vorrà partecipare allo studio di dimostrare che questa particolare dieta può avere effetti importanti sulla propria salute. Metà della popolazione continuerà a mangiare come fa già, mentre l'altra metà adotterà la dieta della longevità. Vedremo chi avrà più benefici".

Di recente ospiti di Radiosamente, la trasmissione ideata e condotta da Simona Ambusto in onda il giovedì alle 19 su Radio Touring 104 e Video Touring 87, ne hanno



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



Valt

parlato Romina Ines Cervigni, biologa nutrizionista, responsabile scientifico di **Fondazione Valter Longo**, coordinatrice dello studio clinico di Varapodio ed Antonella Pellegrino, biologa nutrizionista, specialista in scienze dell'alimentazione e responsabile del Punto Longevità presso lo studio clinico di Varapodio.

Lo studio prevede la randomizzazione dei pazienti in 3 gruppi e per 6 mesi: 1) la somministrazione della dieta della longevità, incluso un ciclo di dieta mima-digiuno ogni tre mesi o 2) della sola dieta mima-digiuno ogni tre mesi oppure 3) verranno fornite raccomandazioni riguardo un'alimentazione sana sulla base delle linee guida italiane o internazionali. Per chi, parte-

cipando allo studio, riceverà consigli basati sulle linee guida, alla fine dei 6 mesi, potrà seguire per ulteriori 6 mesi un programma nutrizionale basato sulla dieta della longevità. Il team scientifico della **Fondazione Valter Longo**, specializzato sulle più importanti risultanze scientifiche nel campo della longevità sana e delle patologie connesse all'invecchiamento, monitorerà lo studio e darà ai partecipanti volontari le indicazioni su come sottoporsi al trattamento.

Il percorso dei partecipanti prevede: 1) una visita nutrizionale (fase di arruolamento) e un prelievo del sangue per la determinazione di eventuali fattori di rischio per la salute; 2) ulteriori 3 visite nutrizio-

nali, nell'arco dei successivi 6 mesi e un prelievo del sangue finale a distanza di 6 mesi dal primo. 3) ulteriori 2 visite nutrizionali, opzionali, dopo 9 e 12 mesi dall'arruolamento.

Per i residenti di Varapodio e comuni limitrofi nell'arco di 20 km: per partecipare volontariamente e gratuitamente allo studio, scrivere a varapodio@fondazionevalterlongo.org, tel. 0966 81135 oppure visitare la pagina <https://www.fondazionevalterlongo.org/studio-clinico-della-fondazione-valter-longo/>. Per informazioni riguardo la Dieta della Longevità e la dieta mima-digiuno, visitare il sito della Fondazione **Valter Longo** Onlus www.fondazionevalterlongo.org.



Romina Ines Cervigni, Simona Ambusto e Antonella Pellegrino

'Guild Siena', record di richieste Oltre tremila registrazioni per un posto nell'hub a 5 stelle

LINK: <https://www.lanazione.it/siena/cronaca/guild-siena-record-di-richieste-oltre-tremila-registrazioni-per-un-posto-nellhub-a-5-stelle-67dc4de1>



'Guild Siena', record di richieste Oltre tremila registrazioni per un posto nell'hub a 5 stelle Stanno andando a ruba gli 83 appartamenti per la terza età, con varie metrature, realizzati a Malizia. Marchese, Guild Living: "Servizi e attività aperti al pubblico, sarà una realtà integrata con il territorio". 'Guild Siena', record di richieste Oltre tremila registrazioni per un posto nell'hub a 5 stelle di Cristina Belvedere "Ready to go (pronti a partire)". Apre il primo luglio a Scacciapensieri 'Guild Siena', nuovo modello per le community della terza età, creato a Malizia in collaborazione tra Guild Living e Specht Group Italia. Questa partnership, che riunisce un team di esperti globali nell'ambito della terza età e della longevità, ha dato vita un progetto abitativo proprio per la terza età completamente inedito in Italia. La location, immersa nel verde di un parco di 4

ettari con vista sul centro storico di Siena, prevede 83 appartamenti dal design elegante e contemporaneo e un'ampia superficie destinata alle zone comuni: area living, ristorante e bar, centro benessere, palestra e piscina, locali per attività culturali e l'intrattenimento. "Già 3.200 persone tra Italia, Regno Unito e Usa si sono registrate, perché interessate ai nostri appartamenti - annunciano Eugene Marchese e il socio Michael Eggington, fondatori di Guild Living - e una sessantina di loro ha fatto visita alla struttura. Dieci residenze sono già state prenotate. I lavori sono in corso, ma dal primo luglio saremo operativi". I vari appartamenti sono pensati per ospitare una o due persone per un minimo di tre mesi di permanenza e la possibilità di usufruire di diversi servizi personalizzabili. 'Guild Siena' è concepita infatti come un Hub di longevità sul territorio. "Tutti i servizi e le attività sono aperti al

pubblico - rimarkano Marchese ed Eggington - non sarà quindi una realtà esclusiva e chiusa, ma integrata con la comunità locale. Quanto ai nostri residenti, la qualità dei servizi offerti è garantita dalla partnership con **Fondazione Valter Longo** e il suo team di biologi molecolari e nutrizionisti, con il presidente della Società Italiana Gerontologia e Geriatria Andrea Ungar e Life3A, studio internazionale di Architettura e Interior Design". "La direzione di Guild Siena, in qualità di general manager, è stata affidata a Pierluigi Sassano - spiega Luca Landini, ceo di Specht Group Italia -. Abbiamo fatto un investimento notevole in termini economici e abbiamo creato una cinquantina di posti di lavoro, senza contare l'indotto. La nostra idea è interagire con il territorio, avvalendoci di professionalità locali". Il costo medio dell'affitto è di

4.500 euro al mese, ma sono disponibili diversi pacchetti a seconda dei servizi e della posizione dell'appartamento scelto. © Riproduzione riservata

Malizia A giugno apre il residence per senior

LINK: <https://www.lanazione.it/siena/cronaca/malizia-a-giugno-apre-il-residence-per-senior-f16f1ca6>

Malizia A giugno apre il residence per senior Malizia A giugno apre il residence per senior Da settimane i social hanno avviato la pubblicità a suon di video e immagini del progredire dei lavori. Ora l'annuncio ufficiale: a giugno aprirà Guild Siena, il primo progetto definito "senior living" che si rivolge a una clientela benestante, dal momento che gli affitti, sebbene comprensivi di una lunga serie di servizi, partono da 2.950 euro al mese. Sono 83 gli appartamenti in via di realizzazione in strada di Malizia, in quello che doveva diventare un residence e che per anni è rimasto in stato di abbandono in mezzo al verde, praticamente al di sopra del quartiere residenziale all'inizio di viale Bracci. "La creazione della prima 'Guild Community' si configura quindi come un progetto di rigenerazione del territorio e riqualificazione a vantaggio di tutta l'area", annuncia la nota dei due operatori internazionali Guild Living e Specht Group Italia, dalla cui joint venture è nata l'operazione. Oltre al parco che circonda gli edifici residenziali, previste molte zone comuni: area living,

ristorante e bar, centro benessere, palestra e piscina, locali destinati ad attività culturali e di intrattenimento, per completare l'offerta della residenza di lusso per persone non più giovani (negli spot, per esempio, sono protagonisti i 70enni). Prevista inoltre la collaborazione con specialisti nutrizionisti, in particolare il longevity center della **Fondazione Valter Longo**, con il cardiologo Andrea Ungar, con lo studio di architettura Life 3A. Per alcuni servizi e iniziative è prevista anche l'apertura al pubblico. © Riproduzione riservata

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

Dieta della longevità: cosa mangiare per vivere di più e bene

LINK: <https://dilei.it/benessere/dieta-longevita/638655/>



Dieta della longevità: cosa mangiare per vivere di più e bene Lo dice la scienza: mangiare meno carne rossa aiuta a vivere più a lungo e in salute 20 Aprile 2023 17:10 - Ultimo aggiornamento 20 Aprile 2023 17:50 Ivana Barberini Giornalista specializzata in Salute e Benessere LinkedIn Giornalista ed economista dietista, scrive articoli su salute, alimentazione e benessere ed è specializzata nell'editing di volumi e pubblicazioni medico-scientifiche. Fonte: iStock Quando si parla di dieta della longevità non si può prescindere da alcune regole e consigli alimentari che ci aiutano a prevenire tutta una serie di malattie e a vivere meglio e più a lungo. Insomma, la prevenzione inizia a tavola. Per ottenere dei risultati tangibili, tuttavia, è necessario associare a una dieta corretta anche l'attività fisica regolare e l'adozione di stili di vita salutari come non fumare e moderare il consumo di

alcol. È **Valter Longo** a parlare di longevità legata alla nutrizione, professore di Biogerontologia e direttore dell'Istituto sulla Longevità presso l'University of Southern California e il direttore del programma di ricerca di Longevità e Cancro presso l'Istituto di Oncologia Molecolare IFOM di Milano. È anche autore di diversi libri in cui appunto parla di sana alimentazione e indica diverse ricette per mangiare sano e restare in salute. Sono ormai moltissimi gli studi che evidenziano come nutrirsi correttamente, con il giusto apporto calorico, svolgendo una regolare attività fisica, aumenti il benessere e la resistenza alle malattie croniche. Non è un caso, infatti, che in alcune popolazioni del bacino del Mediterraneo, gli ultracentenari non sono un'eccezione. Ma cosa mangiano? La dieta base è quella mediterranea, che privilegia cereali, legumi, frutta e verdura di stagione, pesce, uova, formaggi e

poca carne. Anche i giapponesi dell'isola di Okinawa, una delle Blue Zones, arrivano ai 100 anni con un tasso 10 volte più alto degli Stati Uniti. La loro è una dieta frugale, a base di pesce, verdura e zuppe e hanno uno stile di vita attivo. Quindi, seguire una dieta equilibrata e ipocalorica, tenersi in movimento, evitare il cibo spazzatura e mantenere il peso forma, sono tutti elementi che favoriscono la salute e il benessere. Indice Cos'è la dieta della longevità e come funziona Dieta della longevità: esempio di menù Benefici della dieta della longevità Le 10 regole della longevità Dieta della longevità in gravidanza Controindicazioni Cos'è la dieta della longevità e come funziona La dieta della longevità di **Valter Longo** non è un vero e proprio regime alimentare per dimagrire, ma è un approccio che mira a rallentare l'invecchiamento, rigenerare le cellule e

potenziare la longevità. È in realtà una dieta mima-digiuno, che appunto "mima" gli effetti del digiuno vero e proprio, con tutti i suoi potenziali benefici. Si tratta nello specifico di un protocollo alimentare di cinque giorni in cui l'apporto calorico è di circa 1100 kcal il primo giorno e 700-800 per i giorni 2-5. Nonostante le ridotte calorie, il "rifornimento" di nutrienti resta adeguato, grazie alla dieta che contempla comunque tutti i nutrienti necessari. L'obiettivo è portare l'organismo a una fase di rigenerazione e ringiovanimento cellulare. Alcuni studi, infatti, hanno dimostrato che seguire cicli di dieta mima-digiuno può ridurre i fattori di rischio per diverse malattie: obesità, diabete, patologie cardiovascolari, autoimmuni, neurodegenerative e perfino il cancro. Tuttavia, le evidenze scientifiche su questa dieta non consentono ancora di considerarla una cura o un fattore preventivo così decisivo. Il meccanismo di base prevede di creare uno stato di carenza di glucosio e proteine. In questo modo l'organismo entra in uno stato di chetosi. Cosa vuol dire? Senza un livello sufficiente di glucosio, il corpo è costretto a produrre risorse energetiche

alternative, cioè i corpi chetonici, generati dalle riserve di grasso. Insieme al deficit proteico, l'organismo deve pertanto impiegare le sue risorse disponibili con maggiore efficienza, proteggendo i tessuti sani e quelli nuovi e lasciando morire le cellule ormai vecchie. Alterare in questo modo il metabolismo, stimola non solo il rinnovamento cellulare ma si favorisce anche la perdita di peso, mantenendo integra la massa magra, cioè i muscoli. È bene però sottolineare che seguire questa dieta prevede una valutazione da parte del proprio medico. In questo modo si potrà evitare il rischio di una possibile malnutrizione che ha un impatto decisamente negativo sulla salute. Dieta della longevità: esempio di menù Di seguito si riporta un esempio puramente esemplificativo di un menù della dieta della longevità, calcolato con il corretto quantitativo di macronutrienti (carboidrati, proteine e lipidi) e micronutrienti (vitamine e minerali) specifico per un uomo di 43 anni di 100 Kg di peso e con il 40% circa di massa grassa. Questo schema è adatto quindi per perdere peso e grasso. Tuttavia, poiché ogni persona ha un fabbisogno specifico di nutrienti, per non compromettere lo stato

di salute, è meglio sempre affidarsi a un nutrizionista. Colazione Sei fette biscottate (60 gr) con 4 cucchiaini di marmellata senza zuccheri aggiunti (circa 20 gr) + una tazza di latte di mandorla senza zuccheri aggiunti e addizionato di calcio, vitamine del gruppo B e D (200 ml). Pranzo Farro con cicoria e carote (farro 60 gr, un cucchiaio di olio evo, un cucchiaio di grana, cicoria 150 gr, carote 50 gr). Il farro può essere alternato con orzo o riso, rispettando la stessa quantità. Merenda 30 gr di pane integrale e 3 quadratini di cioccolato fondente (10 gr) almeno al 70% Cena Salmone fresco (150 gr) condito con olio extravergine di oliva (5 gr) + pane integrale (70 gr) + cavolfiori (200 gr) Dopo cena un frutto fresco (150 gr) e 10 gr di noci o altra frutta secca a scelta. Benefici della dieta della longevità Nonostante i potenziali benefici della dieta mima-digiuno siano ancora oggetto di studio, si tratta di un regime dietetico che aiuterebbe l'organismo nel processo di rinnovamento cellulare e a prevenire infiammazione, invecchiamento, patologie metaboliche e cardiovascolari. Tutti questi benefici tuttavia non si distinguono troppo da quelli delle altre diete ipocaloriche. Perdere i kg in

eccesso per tornare in forma, infatti, favorisce lo stato di salute e previene le malattie come, ad esempio, il diabete e tutte le sue conseguenze. Le 10 regole della longevità Dieta "pescetariana": privilegiare alimenti di origine vegetale e mangiare pesce al massimo due o tre volte alla settimana, evitando quello con alto contenuto di mercurio. Dopo i 65-70 anni, introdurre più pesce, frutta e qualche altro alimento di origine animale, come latticini e uova per prevenire l'eccessivo dimagrimento e la perdita di massa muscolare. Proteine quanto basta: è consigliabile consumare circa 0,7/0,8 g di proteine al giorno per kg, aumentando la quota proteica dopo i 65-70 anni. Semaforo verde ai grassi insaturi e carboidrati complessi: sulla tavola non devono mancare i grassi insaturi "buoni", come l'olio d'oliva, la frutta a guscio e il pesce, e i carboidrati complessi, come quelli che si trovano nei cereali integrali, nei legumi e nelle verdure. È bene però ricordare che la frutta è una fonte di zuccheri semplici e va quindi consumata con moderazione. Variare l'alimentazione: diversificare il più possibile le fonti nutritive, affinché la dieta apporti, in quantità adeguate, proteine, acidi

grassi essenziali (omega-3, omega-6), sali minerali, vitamine e zuccheri, necessari per la vita cellulare. Mangiare come i nostri nonni: l'ideale è scegliere i cibi che erano presenti sulle tavole dei nostri nonni. Ad esempio, i legumi (fagioli, lenticchie, ceci, ecc.) o i cereali come orzo, grano, farro, miglio, ecc., ingredienti perfetti per ottime minestre. Fare due pasti al giorno più uno spuntino: questa indicazione è per chi deve perdere peso. Se si è, invece, normopeso e con una circonferenza addominale nei range di riferimento, è possibile fare tre pasti e uno spuntino. Ridurre l'intervallo dei pasti: cercare di limitare l'arco temporale in cui si mangia a 12 ore al giorno. Se, per esempio, si finisce di cenare alle 20.00, la colazione andrebbe fatta dalle 8.00 in poi. Diete mima-digiuno periodiche: gli studi clinici del Prof. Longosi basano sulla correlazione tra restrizione calorica (attraverso l'assunzione di una specifica combinazione di macronutrienti per "mimare" il digiuno) e processo di rallentamento dell'invecchiamento cellulare. Si fonda su un menù vegetale, non percepito dall'organismo come "cibo", che aiuta le cellule a riposare,

consentendone la rigenerazione e il ringiovanimento. La dieta però va seguita sotto la supervisione del nutrizionista e del medico. Non è solo una dieta, ma uno stile di vita. Mantenere il peso forma e una circonferenza della vita adeguata: meno di 90 cm per gli uomini e meno di 75 cm per le donne. Dieta della longevità in gravidanza In gravidanza è molto importante seguire un corretto regime alimentare, nell'interesse di mamma e nascituro con un apporto calorico equilibrato. Infatti, non è vero che in gravidanza bisogna "mangiare per due". L'incremento del peso dovrebbe seguire i seguenti parametri relativi all'indice di massa corporea (BMI): Sottopeso (BMI inferiore a 18,5): aumento di peso di 12,5-18 kg Normopeso (BMI 18,5-24,9): aumento di peso di 11,5-16 kg Sovrappeso (BMI maggiore di 25) o obesa (BMI più alto di 30): prima della gravidanza è consigliabile seguire una dieta per dimagrire. Secondo **Valter Longo** è poi importante fare molta attenzione a cosa si mangia in gravidanza, così come mantenere un buon livello di attività fisica. Per non contrarre infezioni, ad esempio, è bene non mangiare pesci di grandi dimensioni che possono

contenere mercurio. È meglio anche evitare carne, uova e pesce crudi (inclusi gli insaccati), latte non pastorizzato e suoi derivati (brie, roquefort, gorgonzola, formaggi morbidi, burro, creme e gelati, ecc.), panini da fast food o piatti pronti. È poi utile lavare frequentemente e bene le mani e preferire le verdure cotte a quelle crude. Per due volte a settimana si può mangiare pesce, in particolare quello considerato "grasso", come il salmone, la trota o l'aringa che però sono ricchi di importanti nutrienti. Quindi, in gravidanza occorre seguire una dieta il più possibile varia, con alimenti ricchi di vitamine e sali minerali e assumere integratori di acido folico (almeno 400 mcg al giorno). Se, invece, si segue un'alimentazione vegana o vegetariana, oltre alle raccomandazioni generali, integrare vitamina B12, ferro, acido folico, omega 3, vitamina D e calcio e consultare periodicamente il proprio medico o farsi seguire da un nutrizionista. Infine, si consiglia di moderare i prodotti che contengono caffeina, il sale, gli zuccheri ed evitare del tutto l'alcol e il fumo. Controindicazioni L'obiettivo di questa dieta è la rigenerazione delle cellule per combattere l'invecchiamento e

prevenire diverse malattie. Tuttavia, il primo aspetto da evidenziare è che la dieta mima-digiuno va seguita sotto controllo da parte del medico o dello specialista. Questo vuol dire che è fortemente sconsigliato il "fai da te", soprattutto se si soffre di alcuni disturbi o malattie o si segue una terapia farmacologica. Inoltre, le ricerche su questo programma dietetico e sulle diete mima-digiuno in generale, non sono ancora sufficienti per affermare che si tratti di un approccio davvero salutare. Se la restrizione calorica e la pratica del digiuno, anche solo per due volte l'anno, si traduca davvero in una vita più longeva, è ancora tutto da verificare. Anzi, gli studi sono a volte contrastanti: una recensione del 2021 pubblicata su Annal Review of Nutrition rileva che i modelli nutrizionali di digiuno intermittente sono molto utili per migliorare il metabolismo delle persone obese; mentre una ricerca del 2022 su New England J. of Medicine ha evidenziato l'esatto opposto. Serve allora maggiore chiarezza e ulteriori studi. È quindi necessario prima di iniziare chiedere il parere del proprio medico, anche perché si tratta di una dieta ideata soltanto per gli adulti in buona salute e che non va protratta oltre i tempi indicati. Il rischio di

incorrere in stati di carenza nutrizionale, infatti, è piuttosto alto. La National Eating Disorders Association avverte inoltre che le forme di digiuno possono essere un fattore di rischio anche per i disturbi alimentari, come ad esempio anoressia e bulimia, e potrebbero non essere appropriate per chi soffre di ansia o di depressione. In sintesi, non è una dieta consigliata a: Donne in gravidanza o in allattamento o che vogliono restare incinta. Anziani e bambini perché più esposti al rischio di malnutrizione. Chi assume farmaci o non è in buona salute (se non previa valutazione medica). Chi ha sofferto di disturbi alimentari, se non sotto stretta supervisione clinica. Fonti: **Valter Longo**, La dieta della longevità Cell, Nutrition, longevity and disease: From molecular mechanisms to interventions BMJ, Association of changes in red meat consumption with total and cause specific mortality among US women and men: two prospective cohort studies **Fondazione Valter Longo**, Il decalogo della longevità Aspetti principali della dieta Caratteristiche La dieta della longevità, ideata dal Prof. **Valter Longo**, si propone di favorire il rinnovamento cellulare per contrastare l'invecchiamento e vivere

più a lungo in salute. In realtà è una dieta mima-digiuno, che favorisce pesce e alimenti di origine vegetale (limitando la carne rossa) ma che si può seguire per un periodo limitato di tempo. Si tratta nello specifico di un protocollo alimentare di cinque giorni in cui l'apporto calorico è di circa 1100 kcal il primo giorno e 700-800 per i giorni 2-5. Benefici I potenziali benefici di questo regime alimentare sono ancora tutti da verificare dal punto di vista scientifico, tuttavia perdere i kg in eccesso per tornare in forma favorisce comunque lo stato di salute e previene le malattie come, ad esempio, il diabete. Anche aumentare la quota di verdure, legumi e frutta e pesce a scapito della carne, soprattutto rossa, sembra essere associata a un miglior benessere per l'organismo. Controindicazioni Gli studi sono ancora contrastanti, tuttavia quel che è certo è che non è uno schema alimentare adatto a tutti. Occorre essere adulti e in buona salute, non seguire terapie farmacologiche o soffrire di particolari malattie. In questi casi è necessario chiedere il parere del proprio medico. Inoltre, non è consigliata alle donne in gravidanza, anziani, bambini e a chi ha sofferto di disturbi

alimentari, ansia e/o depressione. Le indicazioni contenute in questo articolo sono esclusivamente a scopo informativo e divulgativo e non intendono in alcun modo sostituire la consulenza medica con figure professionali specializzate. Si raccomanda quindi di rivolgersi al proprio medico curante prima di mettere in pratica qualsiasi indicazione riportata e/o per la prescrizione di terapie personalizzate. Tag: Alimentazione Alimenti Cancro Diabete

Cibo e saluteVarapodio, **Valter Longo** incontra i pazienti del primo grande studio clinico sulla dieta della longevità: le loro testimonianze

LINK: https://www.lacnews24.it/attualita/dieta-longevita-longo-varapodio_175531/

Varapodio, **Valter Longo** incontra i pazienti del primo grande studio clinico sulla dieta della longevità: le loro testimonianze. Nel comune aspromontano ha base il progetto scientifico che finora ha coinvolto quasi 200 persone provenienti dal territorio del Reggino: l'obiettivo è arrivare a 500 e accreditare i risultati della ricerca attraverso una pubblicazione di Anna Foti 9 agosto 2023 06:52 «Ho ritrovato le energie per fare molte più cose e anche il piacere del sonno. Inizialmente ho abbracciato l'esperienza come una sfida. Da calabresi siamo buongustai. Pensare alla dieta e al digiuno mi scoraggiava. Invece tutto è stato diverso e al di sopra delle mie aspettative. Oggi sto decisamente meglio. La qualità della mia vita è notevolmente migliorata. Sono contento di avere aderito al programma e consiglio l'esperienza». «Mi ha molto incuriosito il programma che ho subito reputato valido vista anche l'autorevolezza del professore **Valter Longo**. Avevo già provato altre diete ma non ero mai riuscito a vincere la mia incostanza. Questa

esperienza invece è stata per me molto positiva. Sono riuscita a rispettare le indicazioni, traendo un grandissimo beneficio. Mi sono sgonfiata e mi sono sentita subito meglio e più scattante». Ecco come rispettivamente hanno commentato l'esperienza Giacomo Polito, residente a Molochio, e Gabriella Sorrenti nativa di Cittanova ma residente a Varapodio. Loro sono tra coloro che stanno rendendo possibile il primo grande studio clinico randomizzato sulla Dieta della longevità da parte dell'European Longevity Institute (Euli) della **Fondazione Valter Longo** Onlus, avviato quasi un anno fa in alcune aree dell'Aspromonte, nel Reggino. Ieri a Varapodio, dove ha base il progetto scientifico, presso il Comune, il professore **Valter Longo**, di origini reggine, ha incontrato alcuni dei pazienti che stanno partecipando allo studio clinico che sinora ha coinvolto quasi 200 persone, di cui il 60% donne e 40% uomini, provenienti dal territorio metropolitano di Reggio Calabria. La centenaria Maria Giuseppa Li ha

incontrati dopo essere stato a trovare Maria Giuseppa Rovere, 101 anni a novembre. Tutta la sua vita è racchiusa lungo la via del Forno di Varapodio. Lì è nata nel 1922, in una casa più giù rispetto al numero 1 dove ancora oggi vive e dove ha trascorso la sua esistenza con suo marito Giovanni Meliadò, morto nel 2006, e con i suoi 4 figli, Grazia, Antonio, Santa e Angela. Per una vita lunga e sana «L'obiettivo dello studio è raggiungere le 500 persone e accreditare i risultati della ricerca scientifica attraverso una pubblicazione. Ciò consentirà di promuovere questa dieta ad ampio raggio e così rendere concreta "L'opportunità per tutti di una vita lunga e sana". Grazie al Comune di Varapodio abbiamo potuto avviare lo studio ma serve crescere e coinvolgere la popolazione calabrese», spiega il professore Longo. Un investimento immateriale «Il Comune ha intercettato un finanziamento di un milione e mezzo di euro. La Regione Calabria ha bandito per i borghi 110 milioni di euro di fondi dell'Unione Europea. Varapodio è stato tra i 70

comuni calabresi destinatari. Di questo milione e mezzo abbiamo destinato 260mila euro a questo investimento immateriale che punta al miglioramento della qualità della vita e al risparmio di termini di spesa sanitaria. È il primo studio randomizzato di grande valore che speriamo di poter portare oltre e i confini nazionali», spiega il sindaco di Varapodio, Orlando Fazzolari. La proposta «L'accesso al programma è volontario, gratuito e riservato a persone di età compresa tra i 30 e i 65 anni che abbiano il diabete o siano ipertesi, che abbiano il colesterolo alto, che siano in sovrappeso oppure obesi. Dobbiamo misurarci con una di queste condizioni e analizzare l'impatto dei protocolli alimentari che proponiamo. Le persone sono seguite da un nostro team di nutrizionisti», spiega il professore Longo. «Uno studio promettente. Stiamo seguendo le persone proponendo la dieta della longevità e, ad un altro gruppo, anche la dieta mima-digiuno, ossia un protocollo alimentare ipocalorico di 5 giorni somministrato ogni tre mesi. È un'esperienza particolarmente entusiasmante, molto apprezzata anche dai pazienti e che auspichiamo

di potere prolungare», spiega la nutrizionista Antonella Pellegrino, impegnata proprio presso la base operativa allestita a Varapodio. La dieta della longevità **Valter Longo**, cresciuto tra la Calabria e la Liguria, è 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. Qui svolge ricerca sia di base, sia clinica su nutrizione, genetica e invecchiamento. La sua proposta di Dieta della longevità è costituita principalmente da alimenti di origine vegetale come cereali, verdure, legumi, frutta a guscio abbinati a consumo di pesce. Uno stile di vita antico e gli studi scientifici moderni Abitudini alimentari più sane per migliorare la qualità della vita, ispirandosi a chi avendo segnato proprio in Calabria, e in particolare nel Reggino, primati di longevità ha dimostrato che si può vivere a lungo, pur avendo attraversato periodi di stenti e avendo scoperto solo dopo un altro stile alimentare. Dunque nel giusto equilibrio delle cose può risiedere un modello alimentare dal quale trarre

beneficio. L'obiettivo oggi è quello di vivere bene e in salute, e, perché no, anche più a lungo. «La longevità record di un tempo va sparendo. Noi cerchiamo di recuperarla, riportando parte della popolazione a uno stile di vita antico ma al contempo ammodernato da studi scientifici», spiega ancora il professore **Valter Longo**. La longevità, l'invecchiamento e le storie mai dimenticate «Essendo nato a Molochio, paesino di 1500 abitanti che è arrivato ad avere 5 persone centenarie, la longevità ha per me sempre rappresentato un argomento di grande interesse. La longevità e l'invecchiamento hanno lavorato in me anche quando, immerso nella mia dimensione creativa, suonavo la chitarra rock e jazz negli Stati Uniti. Non ho mai dimenticato Salvatore Caruso che mi ha visto crescere e che è morto all'età di 110 anni, forse il più longevo d'Europa ma certamente il più longevo d'Italia», racconta **Valter Longo**. Longevità e obesità da record: tutto in Calabria «In Calabria, oltre ai primati di longevità nel mio paese natio, Molochio nel territorio metropolitano di Reggio, c'è anche il dato allarmante di uno dei più alti di obesità in Europa. Dunque una regione in copertina sul

National Geographic, solo per citare una delle tante testate autorevoli, che con diffusione mondiale ha pubblicato un numero dedicato a "I segreti della longevità"; ma anche una regione in cui esiste l'allarme dell'obesità infantile. Dunque un ambito di studio e approfondimento molto interessante, oltre che necessario da esplorare», sottolinea il professore Longo. «In Calabria, si registra il più alto tasso di obesità in Europa. Arriva addirittura al 42% il dato di obesità infantile rispetto alla media nazionale del 29%. Questo aspetto è a nostro avviso più che rilevante per sorreggere la necessità di completare questo studio. Esso preverrebbe anche l'insorgenza di malattie legate all'invecchiamento e inciderebbe pure sulla spesa sanitaria in una regione complessa come la Calabria», spiega l'amministratore delegato della **fondazione Valter Longo**, Antonluca Matarazzo. Riduzione dei farmaci anti diabetici e anti ipertensivi «Lo studio clinico in atto è finalizzato a ridurre la percentuale di massa grassa, migliorare la composizione e funzione corporea e di conseguenza l'età biologica e la salute della comunità. Autorevoli studi precedenti sulla dieta della longevità hanno già

formalizzato esiti molto incoraggianti con riferimento ai pazienti oncologici, nei quali la chemioterapia risponde meglio, ai pazienti diabetici e ipertesi che sono andati incontro a una riduzione significativa di farmaci. Esiti che, senza volere certamente demonizzare o sminuire, non sono stati raggiunti dalla Dieta mediterranea». Il cibo come farmaco «Positivi riscontri anche con riferimento al colesterolo, di cui si registra un miglioramento dei valori in chi parte con livelli alti. Su auto immunità, sclerosi multipla, malattie cognitive e Alzheimer ancora è presto per parlare. Studi sono in corso. La nostra proposta non si pone come antagonista o alternativa. Ci sono casi in cui i farmaci non sono sostituibili ma può esistere un equilibrio diverso e più salutare che noi vorremmo validare da un punto di vista scientifico. Quando il farmaco serve, serve ma molto spesso a liberare dalla malattia può essere proprio il cibo», spiega ancora il professore Longo, omaggiato al termine dell'incontro con una ceramica artistica del maestro Enzo Ferraro. Tutti gli articoli della sezione Attualità Anna Foti Giornalista

Calabria da record Parla nonna Rosina, a 94 anni sulla copertina del National Geographic: il segreto dei centenari di Molochio in Aspromonte

LINK: https://www.lacnews24.it/salute/rosina-a-94-anni-sulla-copertina-del-national-geographic-per-uno-studio-sulla-longevita-video---_165204/

Parla nonna Rosina, a 94 anni sulla copertina del National Geographic: il segreto dei centenari di Molochio in Aspromonte VIDEO | Ecco chi è la donna il cui scatto ha fatto il giro del mondo grazie alla ricerca condotta nella zona dalla fondazione Longo (ASCOLTA L'AUDIO) di Agostino Pantano 11 gennaio 2023 15:30 È la foto di Maria Rosa Tranquilla, 94 anni, che tiene in braccio la sua pronipote Chiara - una bimba di appena 6 mesi - a fare da copertina del numero di gennaio della prestigiosa rivista National Geographic. Nel maggio scorso la donna di Varapodio, conosciuta con il nome di Rosina, ha aperto la casa al fotografo Jasper Doest, per uno scatto manifesto a corredo di un lunghissimo reportage che il giornale dedica alla longevità nel mondo. «Si vede che questi sono i miei meriti», la donna commenta ironicamente la notorietà ottenuta. La signora, attorniata da figli e nipoti - praticamente 4 generazioni - confessa che la sua dieta è quella di sempre, molti vegetali e frutta, proprio come interessa indagare

alla **fondazione Valter Longo** che ha avviato nella zona uno studio. «A Molochio - spiega il sindaco Marco Caruso - non ci sono centenari in questo momento, ma un alto numero di cittadini che hanno 80 anni in su: da qui l'interesse dello scienziato». A Longo, figlio di molochiesi, hanno dato la cittadinanza onoraria per il contributo dato con la sua attività di Biogerontologo - con cattedre a Milano e in California, per una stima collettiva che non conosce confini comunali. «Lo studio della fondazione - rimarca il sindaco di Varapodio, Orlando Fazzolari - l'abbiamo inserito in un nostro progetto, finanziato con 260.000 euro avuti dalla Regione rispondendo al bando sui borghi, e la visibilità ottenuta oggi è il segno che la scelta amministrativa fatta ha un ritorno notevole non solo in termini scientifici». Il reportage si allarga anche ai dati di un altro centro calabrese, Bivongi, descritto attraverso altre foto di anziani immortalati nella vita di tutti i giorni. Lo studio della fondazione, condotto attraverso le analisi delle condizioni di

500 persone che volontariamente si sottopongono agli screening periodici, mira ad aggiornare le ricerche sulla dieta mediterranea, introducendo la sperimentazione di un cosiddetto "digiuno dolce" da provare ogni 5 mesi. Tutti gli articoli della sezione Salute Agostino Pantano Giornalista

Come funziona il digiuno intermittente e come capire se è adatto al proprio stile di vita

LINK: <https://www.elle.com/it/salute/alimentazione/a44168854/come-funziona-digiuno-intermittente-consigli-dimagrire-salute/>



Come funziona il digiuno intermittente e come capire se è adatto al proprio stile di vita. Nota bene: non è una dieta per tutti. Di Marzia Nicolini. Pubblicato: 15/06/2023. play icon The triangle icon that indicates to play. Molto popolare tra le star, vedi alla voce Gwyneth Paltrow e Jennifer Aniston, la dieta del digiuno intermittente (intermittent fasting) è dibattuta tra gli esperti: c'è chi sostiene che incoraggi comportamenti a tavola rischiosi e sregolati, al limite del disturbo alimentare, e chi invece la porta in palmo di mano, descrivendola come il rimedio detox e riattivante del metabolismo per eccellenza, oltre che amica della longevità. Su Amazon è pieno di manuali dedicati al digiuno intermittente, ma il dubbio rimane: questo regime dietetico è sicuro? Ed esattamente in cosa consiste? Lasciamo la parola agli esperti. Il digiuno intermittente sotto la lente di ingrandimento. Come ci tiene a sottolineare

la dottoressa Laura Quinti, nutrizionista naturopata e consulente di Terme di Saturnia Natural Destination, "il digiuno intermittente non è adatto a donne in gravidanza, a chi ha problemi di salute in corso e disturbi alimentari". Di recente una ricerca condotta dal Salk Institute for Biological Studies, California, ha scoperto che consumare le calorie giornaliere entro una finestra di tempo di 10 ore è una potente strategia per prevenire e gestire malattie croniche, su tutte diabete e disturbi cardiaci. "Questo è il principio del classico programma alimentare di digiuno intermittente: digiunare per minimo 10, massimo 16 ore tra la cena e la prima colazione", sottolinea la dottoressa Quinti. Come ricordano gli esperti dell'autorevole **Fondazione Valter Longo**, "l'ideale è rispettare una finestra temporale di astensione dal cibo di 12 ore consecutive e non mangiare nulla 3-4 ore

prima di coricarsi, come pure evitare spuntini notturni". I quali aggiungono (saggiamente): "se l'alimentazione a tempo limitato crea ansia, è preferibile scegliere un altro regime alimentare sano, come per esempio la dieta mediterranea originale". Catherine McQueen//Getty Images. Il modello di digiuno Alternative Day Fasting. C'è poi un altro modello di digiuno intermittente: "chiamato Alternative Day Fasting, prevede di alternare nel corso della settimana giorni di completo digiuno, o al massimo del consumo di un solo pasto a basso apporto di calorie (massimo 500 kcal), a giorni di libera assunzione di cibo", spiega Quinti. "Va detto che il rischio di questi schemi dietetici è un forte stress dell'organismo, con problemi di concentrazione, malumore, insonnia". Conviene seguire alla lettera i consigli della **Fondazione Valter Longo**, massima autorità in materia

di digiuno pro-salute: "evitate il fai-da-te e l'improvvisazione con la dieta a restrizione calorica, affidandovi solo e soltanto a digiuni prescritti da medici e nutrizionisti, facendo riferimento sempre a esperti specializzati". Come sempre, quando si tratta di salute e di alimentazione, il nostro consiglio è di rivolgersi sempre al proprio medico specialista.

Strategia detox, 3 prodotti per depurare l'organismo

Pesoforma Nature Drenante Depurativo alla Betulla e allo Zenzero, aiuta le funzioni depurative dell'organismo

Pesoforma Nature Drenante Depurativo alla Betulla e allo Zenzero, aiuta le funzioni depurative dell'organismo

Compra su Amazon Matt Aloe Vera Pura Polpa, Azione Depurativa e Lenitiva, Favorisce il Benessere del Sistema Digerente

Compra su Amazon Bios Line hytoDepura Forte con Cardo Mariano, Integratore Alimentare Elimina Tossine

Compra su Amazon Bios Line hytoDepura Forte con Cardo Mariano, Integratore Alimentare Elimina Tossine

Compra su Amazon

MASAF e FIC insieme per valorizzare il pescato costiero e i prodotti dell'acquacoltura certificata.

LINK: <https://ennapress.it/masaf-e-fic-insieme-per-valorizzare-il-pescato-costiero-e-i-prodotti-dellacquacoltura-certificata/>



MASAF e FIC insieme per valorizzare il pescato costiero e i prodotti dell'acquacoltura certificata. Riccardo Marzo 1, 2023 4 min read MASAF e FIC insieme per valorizzare il pescato costiero e i prodotti dell'acquacoltura certificata. Si è conclusa a Rimini la settima edizione dei Campionati della Cucina della Federazione Italiana Cuochi, la più importante piattaforma italiana per le categorie culinarie da concorso e insieme una vetrina d'attualità e dibattito su settori strategici della ristorazione fuori casa, sulla sostenibilità in cucina e più in generale sul cibo e l'alimentazione contemporanea. Nella quattro giornate dal 19 al 22 febbraio, insieme alle migliaia di cuochi transitati nell'Arena FIC, sono intervenute con personali messaggi in collegamento video tante istituzioni; dal Ministro On. Francesco Lollobrigida (Masaf) al Ministro delle Infrastrutture e Trasporti Sen. Salvini, dal

Ministro della Transizione Ecologica On. Pichetto Fratin al Sottosegretario alla Presidenza del Consiglio dei Ministri on. Alessandro Morelli. Per le tante attività previste è stato determinante il sostegno offerto del Ministero dell'Agricoltura, della Sovranità Alimentare e delle Foreste (Masaf), con la Direzione Generale della Pesca Marittima e Acquacoltura per la gestione di un contributo del PO Feamp 2014/2020. La promozione della sostenibilità e la valorizzazione delle risorse della piccola pesca costiera o dell'acquacoltura certificata, tanto nella ristorazione che nel consumo quotidiano, sono stati al centro di questo intervento. La stessa kermesse di quattro giornate si è aperta infatti con il saluto del Ministro On. Francesco Lollobrigida, che ha voluto ribadire la fiducia e l'importanza strategica riposta dal MASAF nei cuochi e nella cucina italiana come veicolo

di promozione e tutela delle nostre produzioni alimentari. Coordinati dai giornalisti Alex Revelli e Antonio Iacona sono intervenuti ai microfoni e nel laboratorio dimostrativo dell'area Masaf chef di richiamo, opinion leader e operatori del settore sui temi dell'impiego ristorativo o casalingo del pesce azzurro costiero o proveniente da itticoltura italiana sostenibile certificata. In particolare, l'argomento 'Acquacoltura certificata, specie ittiche eccedentarie e nuove specie alloctone dei nostri mari: il loro impiego nell'offerta ristorativa e nel consumo quotidiano' è stato il tema sviluppato nel talk show di lunedì 20 sul palco centrale con la Direttrice di Eurofishmarket e della Società di Medicina Veterinaria preventiva per i prodotti ittici, Valentina Tepedino, con l'operatore Gian Carlo Cevoli, Presidente Coop Lavoratori del Mare Emilia-Romagna, con Carlotta Santolini,

Biologa marina e ricercatrice per il progetto Blueat (UniMarche) e con gli chef Marcello Leoni e Seby Sorbello, che hanno fornito personali testimonianze del trattamento del pesce povero nell'alta ristorazione. Nella giornata seguente, martedì 21 febbraio, il giornalista Antonio Iacona ha moderato il dibattito 'La sostenibilità delle filiere produttive nella pesca costiera e il salutare consumo di pesce azzurro'. Sono intervenuti nell'aria del Masaf i colleghi giornalisti Fabio Riccio, collaboratore della guida Ristoranti d'Italia de l'Espresso e Osterie d'Italia Slow Food, Giuseppe Gaspari, Giornalista e ideatore del blog 'Palato Anarchico', Gabriele Ancona, Vice Direttore del periodico Italia a Tavola, Giovanni Caragnano, AD Italia di Royal Greeland, con una personalissima prospettiva dell'attività sostenibile di pesca e di pescato nei mari freddi del nord Europa e Antonluca Matarazzo, AD **Fondazione Valter Longo** - che ha sottolineato gli straordinari benefici della frequente assunzione di pesce azzurro nelle diete per prevenire importanti patologie. Il tema della sostenibilità e della salute in tavola è stato centrale nei cooking show dello Chef Antonio Morelli

del Doridè di Massa Carrara e dello chef Rai, specialista di sana Alimentazione Alessandro Circiello, affiancati dalla biologa della **fondazione Valter Longo**, Eleonora Luvà, soffermatasi sulle qualità nutrizionali del pesce per una sana longevità, come attestano i dati sull'invecchiamento delle popolazioni dei paesi a dieta mediterranea. La dimostrazione dello Chef Lorenzo Alessio, team coach 'Accademia Italiana Bocuse D'Or', ha valorizzato i mitili dell'acquacoltura certificata in un risotto d'alta cucina con le vongole di Goro e altre declinazioni contemporanee e dell'itticoltura sostenibile e del pesce azzurro, sono state presentate dagli chef Gianni Ziccardi e Daniele Priori, mentre, lo chef Angelo Biscotti, preparatore junior team della Nazionale Italiana Cuochi, ha toccato sul palco centrale, per la formazione degli allievi degli istituti alberghieri intervenuti, le lavorazioni di farce a base di pesce nei piatti da ristorazione o competizione. Nuove proposte di pasticceria di mare o d'acquacoltura, curate dello chef gardesano Carlo Bresciani, sono state degustate nello stand del Ministero dell'Agricoltura, della Sovranità Alimentare e Foreste. Tanti i finger food offerti al pubblico: bignè

con pasticcio d'acciuga, ricotta e cioccolato amaro, panna cotta allo sgombro con marmellata di mela annurca, polentina con spigola d'Orbetello alla Gardesana e altre delizie offerte ogni giorno al pubblico numerosissimo della manifestazione. Con il contributo del Po Feamp 2014/20 nello stand del Masaf sono state offerte anche piatti caldi e rivisitazioni creative di classici della tradizione marinara dalla chef Albarosa Zoffoli (compartimento Lady Chef) e dallo chef Luca Esposito (sous chef del Gruppo Maximilian Hotel), anche queste con l'utilizzo sapiente di pesce eccedentario in abbinamento ad ortaggi e frutta invernale, accostato alla tradizionale pasta fresca, al riso o ad altri prodotti territoriali come la piada romagnola con gli immancabili sardocini locali.

Campionati della Cucina Italiana e **Fondazione Valter Longo** Onlus

LINK: <https://ennapress.it/campionati-della-cucina-italiana-e-fondazione-valter-longo-onlus/>



Campionati della Cucina Italiana e **Fondazione Valter Longo** Onlus Riccardo Febbraio 24, 2023 6 min read Campionati della Cucina Italiana e **Fondazione Valter Longo** Onlus Valeria Pizzutilo Dal 19 al 22 febbraio tornano alla Fiera di Rimini i Campionati della Cucina Italiana, la più importante competizione culinaria nazionale giunta quest'anno alla sua settima edizione. L'evento, riconosciuto dalla Worldchefs (Confederazione Mondiale dei Cuochi), è organizzato dalla Federazione Italiana Cuochi (FIC) in collaborazione con IEG - Italian Exhibition Group - all'interno di Beer&Food Attraction, fiera di riferimento per l'eating OUT. Importante la partecipazione alle attività FIC del Ministero dell'Agricoltura, della Sovranità Alimentare e delle Foreste (MASAF) con la Direzione Generale della Pesca Marittima e Acquacoltura, per la gestione di un contributo

del PO FEAMP 2014/2020. Promuovere sostenibilità e prevenzione degli sprechi in cucina, valorizzare le risorse della piccola pesca costiera e dell'acquacoltura certificata nella ristorazione fuori casa è l'obiettivo di questo intervento. E insieme il patrocinio di altre istituzioni come la Regione Emilia Romagna e il Ministero dell'Istruzione e del Merito, nelle iniziative e concorsi rivolti a giovani allievi degli istituti alberghieri, o l'adesione delle categorie di settore come FIPE e CNA agroalimentare, con le quali si stanno affrontando le complesse problematiche odierne legate al mercato del lavoro nella ristorazione, alla certificazione delle competenze, alle malattie professionali. Attesi oltre 1.500 cuochi, 16 team provenienti dall'Italia e dall'estero, pronti a sfidarsi - in singolo e a squadre - nei 4 giorni di gara, mettendosi alla prova su Cucina Fredda, Cucina Calda, Pasticceria da

ristorazione e Cucina Artistica. Un allestimento imponente, con 4 cucine dedicate alle competizioni a squadre, 6 laboratori per le gare dei singoli e 6 cucine per lo Street Food. E ancora, 45 giudici, 500 tra commissari, assistenti e personale organizzativo, oltre a giornalisti, esponenti di spicco del nuovo Governo, ed esperti del settore attesi, con 60 cooking show live dal grande palco della FIC Arena e 1800 pasti sfornati per l'occasione a Casa FIC. Il tutto per decretare i migliori cuochi italiani nelle 14 categorie in gara (senior e junior), senza dimenticare la valorizzazione dei prodotti italiani, l'educazione a metodi di lavoro basati su qualità, tecnica, rispetto del territorio, attenzione al cibo e lotta allo spreco alimentare. Oltre alle sfide in ogni categoria della cucina calda o della cucina fredda, per singoli e squadre, della pasticceria da ristorazione e dello

Street Food, inserito in gara nel 2020, una nuova e avvincente sezione che permette di far conoscere al pubblico i cibi di strada più sfiziosi della tradizione gastronomica italiana, saranno cinque i contest in programma: da quello incentrato sulla Mystery Box a quello che incoronerà la Miglior Professionista Lady Chef. Da segnalare il contest dedicato ai Ragazzi Speciali, che vedrà la partecipazione di ragazzi con programmazione scolastica differenziata e un compagno tutor, alle prese con la preparazione di uno starter ispirato alla cucina mediterranea o di un antipasto all'italiana. Nello stesso giorno si svolgerà il concorso per il Miglior Allievo degli Istituti professionali alberghieri, che porterà ai Campionati i vincitori alle competizioni regionali. I Campionati della Cucina Italiana ospiteranno inoltre quest'anno le selezioni continentali europee della Worldchefs del 'Global Chef' e le selezioni nazionali per il più famoso concorso di cucina creativa: il Bocuse d'Or. 'I Campionati della Cucina Italiana - dichiara il Presidente Nazionale FIC Rocco Pozzulo - rappresentano uno tra gli appuntamenti più importanti del nostro settore, un banco di prova impegnativo dove le regole

da seguire sono molto rigide e gli standar altissimi. Vincere è un traguardo davvero difficile per chiunque, richiede un duro lavoro di preparazione, capacità di reggere lo stress della competizione e il qualificato giudizio di preparatissime giurie internazionali. Ogni concorrente affronta con passione e sincera dedizione queste prove che permettono una concreta crescita ai partecipanti, fornendo stimoli professionali e nuove prospettive ad un settore che rappresenta oggi uno tra i principali volani economici del nostro Paese. Al fianco della Federazione Italiana Cuochi, per portare avanti il Cuoco come 'mestiere usurante' e la 'certificazione del Cuoco' ci avalleremo di diversi medici sia per avvalorare queste tematiche a noi care, oltre che alla prevenzione per la nostra categoria. Sarà presente Lunedì 20 Anna Franca Cavaliere, Direttore UOC Ginecologia e Ostetricia Fatebenefratelli Isola Tiberina Gemelli Isola Roma. Il tema sarà: In cucina alleati della vita nascente. Martedì 21 Antonluca Matarazzo Amministratore Delegato e Vice Presidente di **Fondazione Valter Longo**. La Nutrizione Cambia la vita. Nelle varie giornate saranno presenti inoltre i medici

nutrizionisti della **Fondazione Valter Longo**, per visitare i Cuochi che lo riterranno opportuno. Anche in occasione del World Obesity Day 2023, Everybody Needs to Act. L'obesità è un grave fattore di rischio bisogna parlare chiaro! **Fondazione Valter Longo** Onlus, da sempre in prima linea per aiutare e contrastare questa grave patologia di cui non se ne parla mai abbastanza. L'obesità è in aumento a livello globale e gli sforzi per affrontarla sono impegnativi a causa di idee sbagliate sull'obesità e sul ruolo che svolge nella salute di una persona. Insieme possiamo correggere le idee sbagliate sull'obesità, riconoscere le sue complessità e intraprendere un'azione collettiva efficace. Perché quando tutti parliamo, discutiamo e condividiamo, possiamo cambiare le norme e trasformare i risultati di salute per tutti. Le ultime stime dell'Organizzazione Mondiale della Sanità rivelano che sono sovrappeso oppure obesi il 50% degli adulti e il 30% dei bambini e adolescenti del Pianeta. Un conteggio drammatico, che è necessario far emergere, anche e soprattutto, in occasione del World Obesity Day, la Giornata Mondiale per la prevenzione

dell'Obesità e del Sovrappeso che si celebra il 4 marzo. La Call to Action per la prevenzione arriva da **Fondazione Valter Longo** Onlus, la prima in Italia dedicata a garantire a tutti, in particolare alle persone svantaggiate e in condizioni di povertà, una vita lunga e sana attraverso una corretta alimentazione e uno stile di vita salutare. 'Che sia tempo di agire è oramai palmare essendo, tra l'altro, l'obesità responsabile di alcune forme di tumore, del diabete e di malattie cardiovascolari, tanto da rappresentare una rilevante problematica non solo sanitaria ma anche di sostenibilità della spesa pubblica sanitaria", spiega Antonluca Matarazzo, Amministratore Delegato di **Fondazione Valter Longo** Onlus. 'In questa battaglia, innanzitutto di alfabetizzazione sanitaria, **Fondazione Valter Longo** si sta dimostrando in prima linea con oltre 30.000 bambini e studenti italiani sensibilizzati su tale tema negli ultimi due anni e un'attività di assistenza nutrizionale prestata quotidianamente a tanti pazienti in sovrappeso o in condizione di obesità che grazie alla dieta della longevità stanno riducendo sensibilmente il proprio peso e, in poco meno di 6 mesi, già mostrano una

riduzione della categoria di rischio di talune malattie correlate, come diabete o malattie cardiovascolari'. L'obesità è un grave fattore di rischio e bisogna parlare chiaro Ogni 2 secondi una persona tra i 30 e i 70 anni muore di una malattia 'cronica non trasmissibile', come le malattie cardiovascolari e autoimmuni, il cancro e il diabete [***], tutte patologie la cui insorgenza è favorita dallo stato infiammatorio cronico nei soggetti obesi. L'obesità predispone, infatti, a patologie allergiche e, riducendo la sorveglianza immunitaria, aumenta il rischio di cancro e quintuplica la possibilità di sviluppare il diabete. Sovrappeso e obesità favoriscono, inoltre, l'insorgenza di malattie neurodegenerative, quali l'Alzheimer. Obesità sotto controllo con la dieta dei centenari Ecco, a seguire, il prezioso vademecum di consigli sul quale la **Fondazione Valter Longo** Onlus basa i suoi percorsi di Assistenza Nutrizionale per i pazienti in sovrappeso o obesi. Sono Linee guida che si basano sulla Dieta della Longevità e che attingono alle regole d'oro della tavola dei centenari e degli anziani più longevi: Menù 100% vegetale (o quasi): adottare un'alimentazione il più possibile a base vegetale

(legumi, ortaggi, frutta) e di pesce (2 o 3 volte a settimana), evitando quello ad alta percentuale di mercurio. Semaforo verde, infine, per l'Olio extravergine d'Oliva, da consumare in quantità relativamente alte, dai 50 ai 100 ml al giorno. Mangiare di più, non di meno, ma meglio: assumere ricche porzioni di carboidrati complessi (pomodori, broccoli, carote, legumi, ecc.) e inserire fagioli, ceci, piselli, come principale fonte di proteine. Ridurre al minimo i grassi idrogenati e trans e gli zuccheri semplici: eliminare dal proprio menù i Junk Food e quelli ricchi di zuccheri semplici, privilegiando alimenti ricchi di grassi insaturi, come salmone, noci, mandorle, nocciole, e poveri di grassi idrogenati e trans, come quelli dei prodotti industriali e confezionati. Mangiare due pasti e uno spuntino: per mantenere o ridurre il peso è consigliabile uno schema alimentare 2 + 1: colazione, pranzo e spuntino alla sera oppure colazione, spuntino a pranzo e pasto principale alla sera. Mangiare nell'arco di dodici ore: fare colazione dopo le 8 e cenare prima delle 20, oppure consumare il primo pasto della giornata alle 9 e la cena prima delle 21. Venerdì 3 marzo, colloqui nutrizionali gratuiti

In occasione della Giornata Mondiale dell'Obesità, **Fondazione Valter Longo** Onlus riconferma il proprio impegno per la prevenzione offrendo, venerdì 3 marzo 2023 dalle 10.00 alle 13.00 e dalle 14.00 alle 18.00, colloqui nutrizionali gratuiti per pazienti obesi o in sovrappeso via Zoom o telefonici. Per prenotare occorre chiamare allo 02. 25 13 8307 oppure scrivere u n a m a i l a : nutrizionisti@fondazionevalterlongo.org a partire da lunedì 27 febbraio. Per ulteriori informazioni: www.fondazionevalterlongo.org/giornatamondialeobesità

CAMPIONATI DELLA CUCINA ITALIANA 2023: I cuochi italiani con il MASAF per rilanciare in cucina il pesce povero e i prodotti dell'acquacoltura sostenibile.

LINK: <https://ennapress.it/campionati-della-cucina-italiana-2023-i-cuochi-italiani-con-il-masaf-per-rilanciare-in-cucina-il-pesce-povero-e-i-prodo...>



CAMPIONATI DELLA CUCINA ITALIANA 2023: I cuochi italiani con il MASAF per rilanciare in cucina il pesce povero e i prodotti dell'acquacoltura sostenibile. Riccardo Febbraio 22, 2023 3 min read CAMPIONATI DELLA CUCINA ITALIANA 2023 Valeria Pizzutilo I cuochi italiani con il MASAF per rilanciare in cucina il pesce povero e i prodotti dell'acquacoltura sostenibile. Alla loro settima edizione i Campionati della Cucina Italiana della Federazione Italiana Cuochi, previsti dal 19 al 22 febbraio a Rimini nel salone fieristico di Beer&Food Attraction, si confermano con oltre venti categorie da concorso la più importante vetrina italiana per la cucina da competizione e la ristorazione fuori casa, una grande kermesse internazionale con migliaia di cuochi dall'Italia e dall'estero, temi d'attualità sul cibo, sulla sostenibilità dei modelli territoriali e

sulle più avanzate tendenze della cucina professionale. Anche quest'anno la manifestazione - riconosciuta dal circuito Worldchefs (Confederazione Mondiale dei Cuochi) - è stata oggetto d'interesse del PO FEAMP 2014/2020, con un contributo gestito dal Ministero dell'Agricoltura, della Sovranità Alimentare e delle Foreste (MASAF). Valorizzare nell'uso quotidiano e nella ristorazione le risorse della piccola pesca artigianale e i disciplinari di un'acquacoltura sostenibile e certificata, promuovere il consumo di pesce azzurro e specie ittiche eccedentarie, sottolineando i benefici di queste risorse alimentari sulla salute dei consumatori, sono obiettivi di fondo delle attività che, all'interno dei Campionati della Cucina 2023, la Direzione Generale della Pesca Marittima e Acquacoltura del MASAF intende perseguire. Previste

in tal senso azioni divulgative rivolte a giovani e professionisti presso l'info-point del MASAF, con la distribuzione di materiali informativi sul Programma Operativo del Fondo Europeo per gli Affari Marittimi e la Pesca (Feamp 2014/2020). Sul palco centrale, nelle aree dimostrative e destinate ai dibattiti, i giornalisti Antonio Iacona e Alex Revelli condurranno talk show su 'Acquacoltura certificata, specie ittiche eccedentarie o specie alloctone nella ristorazione contemporanea' o focus sulla 'sostenibilità delle filiere della pesca artigianale locale e dell'itticoltura' strategiche nell'economia dei territori costieri. Interverranno ricercatori e specialisti del comparto ittico come Gian Carlo Cevoli, presidente della Cooperativa Lavoratori del Mare, Carlotta Santolini, biologa marina del Progetto Blueat, opinion leader del settore come Valentina

Tepedino, ma anche chef e giornalisti enogastronomici per esplorare l'interdipendenza di queste attività con l'offerta ristorativa. Mentre, specialisti e biologi della **Fondazione Valter Longo**, approfondiranno con gli chef gli effetti salutari derivanti dal consumo di pesce azzurro, illustrandone incidenza e benefici sulla prevenzione d'importanti patologie e sulla longevità. Insieme a loro atteso anche l'intervento delle istituzioni. Non mancheranno Cooking Show e Master Class con chef di grande richiamo come Alessandro Circiello, testimonial televisivo per una sana alimentazione e docente Uni Luiss G. Carli, lo chef Lorenzo Alessio, Coach dell'Accademia Italiana Bocus D'Or', Seby Sorbello e Carlo Bresciani, apprezzatissimi chef patron di meravigliose strutture in Sicilia e Lombardia. Tante le ricette e le preparazioni offerte in degustazione nelle quattro giornate presso lo stand del Masaf, per toccare con mano il gusto e la grande varietà della tradizione culinaria marinara: finger food di qualità e tapas con pesce povero, classici o piatti di mare rivisitati, anche con l'utilizzo di specie ittiche d'allevamento italiano certificato, per sottolineare in ogni modo l'importanza crescente del pesce di

qualità nella ristorazione e nell'alimentazione quotidiana di domani.

Con il caldo torna... l'anguria: tutte le proprietà della "regina" dell'estate

LINK: <https://www.gazzetta.it/alimentazione/10-06-2023/angurie-proprietà-benefici-calorie-e-perché-mangiarle-d-estate.shtml>



Con il caldo torna... l'anguria: tutte le proprietà della "regina" dell'estate. Quando ricompare sui banchi di mercati e supermercati, l'anguria annuncia la bella stagione. Ecco tutte le sue proprietà e i benefici. Sabrina Commis 10 giugno 2023 L'anguria o cocomero è il frutto di una pianta erbacea annuale della famiglia delle Cucurbitacee. Proviene dall'Africa tropicale, ma era già nota agli antichi egizi cinquemila anni fa, come testimoniato nei geroglifici. Prima di diffondersi nelle aree del Mediterraneo, il cocomero era coltivato lungo le rive del Nilo. Nell'antichità, veniva raccolta acerba e consumata solo i suoi semi: il termine "anguria" deriva da "angouri" che significa "frutto non maturo". Successivamente le popolazioni iniziarono a scoprire il gusto dolce e rinfrescante della polpa, attendendo il tempo necessario affinché maturasse. varietà di

anguria-- 'In commercio ne esistono moltissime varietà', spiega Romina Cervigni, biologa, nutrizionista, direttore scientifico della **Fondazione Valter Longo**. "Asahi Myako si contraddistingue per la sua figura tondeggiante di grandi dimensioni, con buccia striata e polpa rossa dal sapore molto dolce, Sugar Baby Precoce è una varietà dai frutti piccoli e rotondi, con buccia scura tendente al nero e polpa ad alto tenore di zuccheri. Poi ci sono Charleston Grey Lunga, una tipologia di anguria dalla forma allungata e con polpa molto zuccherina, e Crimson Sweet. Quest'ultima è la variante classica, tonda, con buccia verde chiaro e striature verde scuro a contrasto". proprietà e benefici-- In 100 grammi di prodotto sono contenuti 3.7 grammi di zuccheri semplici, 0.4 grammi di proteine e 0.2 grammi di fibre per 17 kcal totali. "La polpa è costituita per oltre il

90% da acqua. L'anguria, così come il melone, è il frutto protagonista dell'estate in quanto dissetante, rinfrescante e ipocalorico. Inoltre risulta essere ricca di vitamine A e C, dal noto potere antiossidante in grado di contrastare l'azione dei radicali liberi e prevenire l'invecchiamento cellulare. Sono anche presenti discrete quantità di vitamine del gruppo B e sali minerali, in particolare fosforo, magnesio e potassio. Quest'ultimo è in grado di sostenere la contrazione muscolare, regolare l'equilibrio dei fluidi corporei e dei minerali all'interno e all'esterno della cellula, aiutare anche nel mantenimento della pressione nei range ottimali. Sono presenti anche diversi carotenoidi vegetali come il beta-carotene, in grado di promuovere la salute della pelle, ridurre la sensibilità quando esposta ai raggi solari, e il licopene, dalle proprietà antiossidanti, e

pigmento responsabile della colorazione rossa della polpa". raccomandazioni--
Una dieta sana e bilanciata prevede la giornaliera assunzione di frutta fresca di stagione. L'anguria è un frutto estivo: lo si può trovare sul mercato da giugno a settembre; gli esperti consigliano l'apporto pari a 150 grammi al giorno, un frutto di medie dimensioni. Per quanto riguarda l'anguria, il peso di riferisce alla parte edibile, quindi non si deve considerare nel peso la buccia esterna. "In virtù del suo contenuto in acqua e zuccheri, potrebbe essere considerato un frutto poco digeribile, sconsigliato a chi ha problemi di digestione, colite o gastrite. In generale, è preferibile gustarlo lontano dai pasti in combinazione, per esempio, a una manciata di frutta a guscio per scongiurare il picco glicemico. E per quanto riguarda i semi? Sono commestibili nonché ricchi di fibre, minerali, antiossidanti e proteine vegetali; possono essere tostati per essere consumati come snack. Sconsigliati invece, in presenza di diverticoli". 10 giugno 2023 - 10:53 © RIPRODUZIONE RISERVATA

Alla scoperta del pomodoro: le proprietà benefiche e perché è un'arma in più per la salute

LINK: <https://www.gazzetta.it/alimentazione/30-03-2023/pomodoro-benefici-per-dieta-importanza-del-licopene-e-cose-da-sapere.shtml>



Alla scoperta del pomodoro: le proprietà benefiche e perché è un'arma in più per la salute. Sempre presente in cucina, il pomodoro è un falso ortaggio indispensabile in una dieta. Grazie al licopene, tiene alla larga tumori e problemi cognitivi. Sabrina Commis 30 marzo 2023 Il pomodoro selvatico, o *Solanum racemigerum*, è originario del Sud America. Fu importato nell'America Centrale e poi diffuso nelle coltivazioni della popolazione Maya. Giunse in Europa, in Spagna, agli inizi del 1500; le prime varietà introdotte contenevano solanina in quantità così elevate da risultare indigeste. Fu così utilizzato come pianta ornamentale o come medicinale. Solo successive selezioni varietali portarono il pomodoro alla sua completa commestibilità. L'Italia fu il primo paese europeo, dopo la Spagna, a coltivare tale prodotto. Pomodoro falso ortaggio-- Frutto o ortaggio? il pomodoro è un falso

ortaggio. 'È una bacca, definita come frutto di una pianta erbacea o arbustiva, con carne succosa e semi all'interno' spiega Romina Cervigni, biologa nutrizionista, direttore scientifico della **Fondazione Valter Longo**. "Il pomodoro soddisfa questa definizione: è il frutto di una pianta erbacea, con buccia sottile, polpa succosa e un gran numero di semi interni". Proprietà benefiche-- In 100 grammi di prodotto sono contenuti: 1.2 grammi di proteine, 0.2 grammi di grassi, 2.8 grammi di zuccheri semplici e 1 grammo di fibra. È costituito per la maggior parte da acqua, il 94%, e da un contenuto di grassi irrisorio, con un conseguente apporto calorico basso, 19 kcal per 100 grammi. Nella componente acquosa sono disciolti sali minerali e oligoelementi come potassio, fosforo, calcio, vitamina K e C, folati. Il licopene-- Il colore rosso del pomodoro è dovuto a

questo antiossidante della famiglia dei carotenoidi. Spiccate le proprietà antiossidanti, correlate alla cura di diversi stadi di aterosclerosi. I livelli sierici di lipidi, la disfunzione endoteliale, la pressione sanguigna e il potenziale antiossidante sono influenzati da questo micronutriente. I pomodori sono inoltre frutti ricchi in potassio, vasodilatatore importante per ridurre la pressione arteriosa. I beta-carotenoidi presenti favoriscono la salute della vista". raccomandazioni-- Fresco o come prodotto trasformato in conserve, purea, ketchup, succhi e sughi è uno dei principali prodotti sulle nostre tavole. È importante seguire la stagionalità, con raccolta da metà giugno fino a fine settembre. "In genere, il consumo di pomodoro non è correlato a particolari effetti collaterali o controindicazioni. È bene evitarlo in presenza di allergia al nichel o alle solanacee contengono

lectine e alcaloidi, composti considerati tossici se ingeriti in grandi quantità. Nel pomodoro, il glico-alcaloide principale è la tomatina, responsabile di un'azione pro-infiammatoria soprattutto a livello della barriera intestinale". La sua concentrazione risulta dalla maturazione del frutto: se acerbo, sarà più presente.

30 marzo 2023 - 10:39 ©
RIPRODUZIONE RISERVATA

Dieta della longevità: l'esperta spiega come funziona il sistema nutrizionale di **Valter Longo**

LINK: <https://www.gazzetta.it/alimentazione/22-01-2023/dieta-della-longevita-di-valter-longo-l-esperta-spiega-come-funziona.shtml>



Dieta della longevità: l'esperta spiega come funziona il sistema nutrizionale di **Valter Longo**
Equilibrio a tavola Il digiuno può esercitare un'influenza positiva sulla salute cellulare, sia in termini di prevenzione delle malattie sia di longevità Sabrina Commis 22 gennaio Abbiamo ormai chiaro il concetto che se si mangia in modo corretto, con il giusto apporto calorico, ci si muove di più, il benessere aumenta in modo significativo. È quanto studiato in alcune popolazioni del bacino del Mediterraneo, dove gli ultracentenari non rappresentano un'eccezione. La loro alimentazione? Segue i principi della dieta mediterranea: cereali, legumi, frutta e verdura di stagione; pesce, uova, formaggi e carne in quantità limitate. Anche altre popolazioni, come i giapponesi dell'isola di Okinawa, hanno un alto tasso di longevità, seguono

una dieta frugale, a base di pesce, verdura e zuppe e hanno uno stile di vita estremamente attivo. Cosa si deduce? Una dieta equilibrata e ipocalorica, un costante movimento, l'assenza di cibo spazzatura e il mantenimento di un giusto peso, sono fonti certe di benessere. Cibi sani La dieta mima-digiuno di **Valter Longo**-- Partendo da questi principi, **Valter Longo** ha messo a punto la dieta mima-digiuno, un intervento dietetico che mima gli effetti di un digiuno vero e proprio con tutti i suoi potenziali benefici. "Non nasce quindi come regime dimagrante, bensì come strategia volta a rallentare l'invecchiamento, rigenerare le cellule e incrementare la longevità in salute" spiega Romina Cervigni, biologa, nutrizionista, direttore scientifico della **Fondazione Valter Longo**. Zuppa di verdure Come funziona-- La dieta mima-digiuno (DMD) è un protocollo alimentare di cinque giorni

con una composizione clinicamente testata specifica in termini di macronutrienti, carboidrati, grassi e proteine, e micronutrienti, minerali e vitamine, frutto di oltre vent'anni di ricerca scientifica da parte di Longo e dei suoi laboratori presso il Longevity Institute della University of Southern California. "Questo protocollo alimentare prevede per cinque giorni consecutivi la sostituzione esclusiva della normale alimentazione con prodotti vegetali biologici, in particolare: zuppe a base vegetale, barrette energetiche, bevande energetiche, snack, tè e un integratore che fornisce alti livelli di minerali, vitamine e acidi grassi essenziali. Dal punto di vista calorico l'apporto sarà di circa 1100 kcal il primo giorno e 700-800 per i giorni 2-5 precisa Romina Cervigni -. Nonostante il basso apporto calorico, l'apporto di nutrienti è mantenuto adeguato da queste speciali

formulazioni. Studi scientifici hanno dimostrato che cicli di DMD possono ridurre fattori di rischio/marcatori per diverse malattie legate all'invecchiamento: obesità, diabete, malattie cardiovascolari, autoimmuni, neurodegenerative, cancro". Evidenze scientifiche sul digiuno e sulla dieta mima-digiuno, sebbene solide, non consentono ancora di essere considerate cure standard, ma permettono di reputare la dieta mima digiuno come un'ulteriore integrazione della terapia stessa, validata dalle linee guida internazionali. Alimenti da preferire L'importanza di consultare uno specialista-- Considerata la potenza metabolica del digiuno, si raccomanda di decidere se intraprendere questa opzione solo dopo averne discusso con il proprio medico specialista. Questo permetterà anche di prevenire eventuale malnutrizione, fattore prognostico negativo nelle patologie acute e croniche.

22 gennaio 2023 - 10:52 ©
RIPRODUZIONE RISERVATA

Varapodio, la 'dieta dei centenari' al vaglio degli studiosi

LINK: <https://reggio.gazzettadel sud.it/articoli/societa/2023/03/05/varapodio-la-dieta-dei-centenari-al-vaglio-degli-studiosi-3a5176f9-fcce-44d0-91...>



Varapodio, la 'dieta dei centenari' al vaglio degli studiosi di Antonino Raso - 05 Marzo 2023 Un confronto tra la loro alimentazione e regimi come il mima-digiuno Le nostre abitudini alimentari influenzano la nostra salute e rallentano l'invecchiamento? Questa la domanda posta dallo studio clinico sulla dieta della longevità in Calabria a cui stanno lavorando la **Fondazione Valter Longo**, l'Università della Calabria e di Palermo. Realtà che da qualche tempo hanno dato avvio ad un percorso di analisi scientifica, il primo del genere in Italia, con 501 pazienti tra i 30 e 65 anni, grazie al supporto del Comune di Varapodio. La ricerca intende capire se è possibile, grazie a una sana alimentazione, migliorare la salute e l'età biologica degli individui abbassando i fattori di rischio di molte malattie. In questa fase, il gruppo di lavoro sta allargando la base della sperimentazione: chi vive

fino a 20 chilometri di distanza da Varapodio può partecipare gratuitamente allo studio. Lo studio prevede tre gruppi: uno seguirà ogni tre mesi la dieta mima- digiuno; un altro seguirà la dieta della longevità con anche la dieta mima-digiuno; a un terzo gruppo verranno fornite raccomandazioni su un'alimentazione sana in base alle linee guida italiane e internazionali. Leggi l'articolo completo sull'edizione cartacea di Gazzetta del Sud - Reggio Calabria © Riproduzione riservata

Varapodio, la 'dieta dei centenari' al vaglio degli studiosi

LINK: <https://www.gazzettadireggio.com/2023/03/05/varapodio-la-dieta-dei-centenari-al-vaglio-degli-studiosi/>



Varapodio, la 'dieta dei centenari' al vaglio degli studiosi cronaca By redazione On Mar 5, 2023 0 Le nostre abitudini alimentari influenzano la nostra salute e rallentano l'invecchiamento? Questa la domanda posta dallo studio clinico sulla dieta della longevità in Calabria a cui stanno lavorando la **Fondazione Valter Longo**, l'Università della Calabria e di Palermo. Realtà che da qualche tempo hanno dato avvio ad un percorso di analisi scientifica, il primo del genere in Italia, con 501 pazienti tra i 30 e 65 anni, grazie al supporto del Comune di Varapodio. La ricerca intende capire se è possibile, grazie a una sana alimentazione, migliorare la salute e l'età biologica degli individui abbassando i fattori di rischio di molte malattie. In questa fase, il gruppo di lavoro sta allargando la base della sperimentazione: chi vive fino a 20 chilometri di distanza da Varapodio può partecipare gratuitamente

allo studio. Lo studio prevede tre gruppi: uno seguirà ogni tre mesi la dieta mima- digiuno; un altro seguirà la dieta della longevità con anche la dieta mima-digiuno; a un terzo gruppo verranno fornite raccomandazioni su un'alimentazione sana in base alle linee guida italiane e internazionali. Leggi l'articolo completo sull'edizione cartacea di Gazzetta del Sud - Reggio Calabria © Riproduzione riservata Fonte reggio.gazzettadelsud.it 2023-03-05 02:32:15 0

Il segreto dei centenari

LINK: <https://www.ilgiornale.it/news/segreto-dei-centenari-2101020.html>



Il segreto dei centenari 3
Gennaio 2023 - 08:00 Sono 5 le "blue zone" nel mondo dove la popolazione con più di 100 anni è superiore rispetto alla media del pianeta. Una è in Italia ed è in Sardegna. Ma c'è un altro luogo nel nostro Paese da qualche tempo sotto osservazione Daniela Uva 0
Nel mondo ci sono cinque luoghi nei quali la popolazione ultra centenaria è superiore rispetto alla media del pianeta. Luoghi nei quali incontrare persone di 110 anni, ancora lucide e in discrete condizioni di salute, non è poi così raro. Uno di questi «paradisi» della longevità definiti «blue zone» - si trova in Italia, dove esiste però anche un secondo luogo molto speciale. A individuare queste aree caratterizzate da stili di vita sani e qualità di vita tendenzialmente alta, è stato il giornalista americano Dan Buettner, in collaborazione con la rivista National Geographic e con un pool di ricercatori specializzati in longevità. Le cosiddette «zone blu» nel

mondo sono Okinawa in Giappone (l'isola più longeva al mondo per l'alta percentuale di centenari e donne over 90), Loma Linda in California (la comunità di Avventisti vive mediamente dieci anni in più rispetto al resto della popolazione), Nicoya in Costa Rica (la penisola è la seconda al mondo per la più alta presenza di centenari maschi), Ikaria in Grecia (è l'isola in cui la maggior parte degli abitanti supera i 90 anni d'età) e la Sardegna (in particolare la provincia di Nuoro, caratterizzata dalla più alta concentrazione al mondo di centenari uomini). E poi c'è una zona particolare della Calabria, che comprende alcuni Comuni dell'Aspromonte, diventata oggi oggetto di studio proprio per i dati sulla longevità della sua popolazione. La concentrazione di centenari in questi territori non è frutto del caso, della genetica o di sole condizioni ambientali. Ma di un mix di elementi che permettono a

chi vive da queste parti di condurre un'esistenza sana e tendenzialmente felice che porterebbe a vivere più a lungo. A quanto pare l'elisir di lunga vita è garantito da una dieta prevalentemente vegetariana, dall'attività fisica quotidiana e regolare, da una struttura sociale in grado di mettere al centro individuo e famiglia e anche dalla forte presenza di fede religiosa e spiritualità. Proprio in Italia esistono due fra le zone del mondo nelle quali queste condizioni permettono alla popolazione di vivere di più. Una è stata individuata nella provincia di Nuoro, l'altra si estende fra i Comuni di Varapodio, Molochio e Oppido Mamertina, in Calabria. In generale il nostro Paese si conferma comunque come uno dei più longevi del pianeta. Secondo gli ultimi dati resi noti dall'Istat, gli ultra centenari nel nostro Paese sono 17.177, l'83 per cento dei quali è costituito da donne. Ben 1.111 cittadini sono riusciti a spegnere la 105esima

candelina, mentre sono 17 le signore che hanno compiuto 110 anni. Numeri da primato, che dal 2009 al 2021 hanno continuato a migliorare fino a portare la popolazione ultra centenaria a crescere del 136 per cento. Proprio per questo l'Italia è finita nel mirino dei ricercatori. Nel cuore dell'Aspromonte ha infatti preso il via il primo studio nazionale sugli effetti della cosiddetta «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. Il progetto, nato dalla collaborazione con la University of Southern California, l'università della California e l'università di Palermo, intende 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. E lo fa proprio in questa zona remota della Calabria, che mostra numeri di ultra centenari ancora in vita simili a quelli delle blue zone ufficialmente riconosciute. «L'Italia mostra dati molto alti sia nella provincia di Nuoro sia in Aspromonte. Ma non solo chiarisce

Antonluca Matarazzo, direttore generale della **Fondazione Valter Longo** -. Ci sono anche aree della Liguria caratterizzate da livelli di longevità superiori alla media nazionale. Questi dati sono costantemente cresciuti negli ultimi anni, anche se adesso assistiamo a un processo allarmante. Che parte proprio dalla Calabria». Questa vera e propria isola felice della lunga vita sta infatti progressivamente cambiando abitudini e regimi alimentari, rischiando di innescare una sorta di inversione di tendenza. «Questo territorio per secoli ha rappresentato un esempio virtuoso prosegue l'esperto -. La popolazione sta però lentamente abbandonando le proprie abitudini e così rischia di perdere il primato in fatto di longevità». Perché lunga vita e alimentazione sana sono un binomio inscindibile. «Attualmente il 44 per cento dei calabresi mostra un eccesso di peso, così come il 42,1 per cento dei bambini dice Matarazzo -. La media nazionale è ferma al 29,7 per cento. Inoltre proprio in Calabria c'è un numero elevatissimo di adulti affetti da malattie croniche come diabete e cardiopatie». Proprio per questo la Fondazione ha scelto l'Aspromonte come laboratorio a cielo aperto

per scoprire i segreti della lunga vita. E diffondere abitudini sane, in grado di preservare questo record positivo anche in altri luoghi del mondo. Per 18 mesi i 501 partecipanti, divisi in tre gruppi omogenei, seguono tre regimi alimentari diversi. «Il primo è un gruppo di controllo, che continua ad alimentarsi secondo le proprie abitudini. I componenti del secondo gruppo seguono invece ogni due mesi la dieta mima digiuno e per il resto continuano a mangiare normalmente. Al terzo gruppo, oltre alla dieta mima digiuno ogni due mesi, vengono dati dei consigli alimentari in linea con la dieta della longevità», spiegano dalla Fondazione. Fra un anno e mezzo sarà possibile verificare in che misura l'alimentazione incida sull'aspettativa di vita. E in che modo la cosiddetta dieta della longevità possa preservare le blue zone. «Questo regime prevede un'alimentazione a base soprattutto di cibi di origine vegetale come legumi, cereali integrali, verdure, frutta a guscio e altri prodotti locali, tra cui i limoni afferma il biogerontologo e biologo cellulare italo-americano **Valter Longo** -. Quanto agli alimenti di origine animale, fino ai 65 anni è contemplato principalmente

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

il consumo di pesce due o tre 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 può aumentare, per contrastare la perdita di massa muscolare e ossea che si ha con l'età». Eppure molta parte della popolazione italiana è lontanissima da questo regime. Nell'arco degli ultimi trent'anni, l'aumento dell'incidenza del sovrappeso è stato del 30 per cento e l'obesità è aumentata addirittura del 60 per cento. L'ultimo report nazionale sul tema dimostra che quasi la metà degli italiani è in sovrappeso. Condizione che riguarda dunque oltre 23 milioni di cittadini e ben il 25 per cento di chi ha da tre a 17 anni. Quanto all'obesità, questa patologia colpisce cinque milioni di persone nel nostro Paese e, in mancanza di una netta inversione di tendenza, secondo l'Oms da qui al 2030 la prevalenza di obesità raddoppierà, arrivando a colpire il 70 per cento della popolazione se sommata al sovrappeso. «Tutto questo potrebbe incidere sulla longevità, visto che già oggi è più difficile rispetto al passato che un bambino possa

aspirare a una vita particolarmente lunga conclude Matarazzo -. Il nostro studio intende proprio mettere a punto interventi di prevenzione, attraverso una sensibilizzazione che faccia capire quanto gli stili di vita sani e corretti possano davvero rappresentare un elisir di lunga vita». Commenti Attendi I commenti saranno accettati: dal lunedì al venerdì dalle ore 10:00 alle ore 20:00 sabato, domenica e festivi dalle ore 10:00 alle ore 18:00.

A Varapodio lo studio sulla Dieta della Longevità del professore Longo: «Applichiamo alla nutrizione antica gli studi moderni» - VIDEO

LINK: <https://www.ilreggino.it/societa/2023/08/09/a-varapodio-lo-studio-sulla-dieta-della-longevita-del-professore-longo-applichiamo-alla-nutrizio...>



A Varapodio lo studio sulla Dieta della Longevità del professore Longo: «Applichiamo alla nutrizione antica gli studi moderni» - VIDEO Primi riscontri e prospettive a quasi un anno dall'avvio in alcune aree dell'Aspromonte del primo grande approfondimento clinico randomizzato da parte dell'European Longevity Institute e della **Fondazione Valter Longo**

Onlus Anna Foti - 9 Agosto 2023 16:01 class="lac-video-embed" width="640" height="360" frameborder="0" scrolling="no" allowfullscreen=""> class="lac-video-embed" width="640" height="360" frameborder="0" scrolling="no" allowfullscreen=""> Abitudini alimentari più sane per migliorare la qualità della vita, ispirandosi a chi avendo segnato proprio in Calabria, e in particolare nel reggino, primati di longevità ha dimostrato che si può

vivere a lungo, pur avendo attraversato periodi di stenti e avendo scoperto solo dopo un altro stile alimentare. Dunque nel giusto equilibrio delle cose può risiedere un modello alimentare dal quale trarre beneficio. Ciò con riflessi importanti anche su patologie altamente diffuse come il diabete e l'ipertensione. L'obiettivo è quello di vivere bene e in salute, e, perché no, anche più a lungo. «La longevità record, come quella di un tempo nel mio comune natio di Molochio, va sparendo. Noi cerchiamo di recuperarla, riportando parte della popolazione indietro a una nutrizione antica alla quale applicare però gli studi scientifici moderni», spiega il professore **Valter Longo**. Questo uno dei principi ispiratori del primo grande studio clinico randomizzato sulla Dieta della Longevità eseguito da parte dell'European Longevity Institute (Euli) della

Fondazione Valter Longo

Onlus con sede a Milano, avviato quasi un anno fa in alcune aree dell'Aspromonte, nel reggino. La dieta della longevità **Valter Longo**, cresciuta tra la Calabria e la Liguria, è 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. Qui svolge ricerca sia di base, sia clinica su nutrizione, genetica e invecchiamento. La sua proposta di Dieta della Longevità è costituita principalmente da alimenti di origine vegetale come cereali, verdure, legumi, frutta a guscio abbinati consumo di pesce. Ieri a Varapodio, dove ha base il progetto scientifico, presso il Comune, il professore **Valter Longo**, di origini

reggine, ha incontrato alcuni dei pazienti che stanno partecipando allo studio clinico. Esso sinora ha coinvolto quasi 200 persone, 60% donne e 40% uomini, provenienti dal territorio metropolitano di Reggio Calabria. «Ho ritrovato le energie per fare molte più cose e anche il piacere del sonno. Inizialmente ho abbracciato l'esperienza come una sfida. Da calabresi siamo buongustai. Pensare alla dieta e al digiuno mi scoraggiava. Invece tutto è stato diverso e al di sopra delle mie aspettative. Oggi sto decisamente meglio. La qualità della mia vita è notevolmente migliorata. Sono contento di avere aderito al programma e consiglio l'esperienza». «Mi ha molto incuriosito il programma che ho subito reputato valido vista anche l'autorevolezza del professore **Valter Longo**. Avevo già provato altre diete ma non ero mai riuscita a vincere la mia incostanza. Questa esperienza invece è stata per me molto positiva. Sono riuscita a rispettare le indicazioni, traendo un grandissimo beneficio. Mi sono sgonfiata e mi sono sentita subito meglio e più scattante». Ecco come rispettivamente hanno commentato l'esperienza Giacomo Polito, residente a Molochio, e Gabriella

Sorrenti nativa di Cittanova ma residente a Varapodio. Loro sono tra coloro che ieri hanno incontrato il professore **Valter Longo**. La centenaria Maria Giuseppa **Valter Longo** ha incontrato i pazienti dopo essere stato a trovare Maria Giuseppa Rovere, 101 anni a novembre. Tutta la sua esistenza è custodita in via del Forno a Varapodio. Lì è nata nel 1922, in una casa più giù rispetto al numero 1 dove ancora oggi vive e dove ha trascorso la sua esistenza con il marito Giovanni Meliadò, mancato nel 2006, e con i suoi 4 figli, Grazia, Antonio, Santa e Angela. Un investimento immateriale «Il comune ha intercettato un finanziamento di un milione e mezzo di euro. La regione Calabria ha bandito per i Borghi 110 milioni di euro di fondi dell'Unione Europea. Varapodio è stato tra i 70 comuni calabresi destinatari. Di questo milione e mezzo abbiamo destinato 260 mila euro a questo investimento immateriale che punta al miglioramento della qualità della vita e al risparmio di termini di spesa sanitaria. È il primo studio randomizzato mai realizzato ed è di grande valore. Speriamo di poterlo portare oltre i confini nazionali», spiega il sindaco di Varapodio, Orlando Fazzolari. class="lac-video-

embed" width="640" height="360" frameborder="0" scrolling="no" allowfullscreen=""> La proposta «L'accesso al programma è volontario, gratuito e riservato a persone di età compresa tra i 30 e i 65 anni che abbiano il diabete o siano ipertesi, che abbiano il colesterolo alto, che siano in sovrappeso oppure obesi. Dobbiamo misurarci con una di queste condizioni e analizzare l'impatto dei protocolli alimentari che proponiamo. Le persone sono seguite da un nostro team di nutrizionisti», spiega il professore Longo. «Uno studio promettente. Stiamo seguendo le persone proponendo la dieta della longevità e, ad un altro gruppo, anche la dieta Mima-digiuno, ossia un protocollo alimentare ipocalorico di 5 giorni somministrato ogni tre mesi. È un'esperienza particolarmente entusiasmante, molto apprezzata anche dai pazienti e che auspichiamo di potere prolungare», spiega la nutrizionista Antonella Pellegrino, impegnata proprio presso la base operativa allestita a Varapodio. Per una vita

lunga e sana «L'obiettivo dello studio è raggiungere le 500 persone e accreditare i risultati della ricerca scientifica attraverso una pubblicazione. Ciò consentirà di promuovere questa dieta ad ampio raggio e così rendere concreta 'L'opportunità per tutti di una vita lunga e sana'. Grazie al comune di Varapodio abbiamo potuto avviare lo studio ma serve crescere e coinvolgere la popolazione calabrese», spiega il professore Longo. La longevità, l'invecchiamento e le storie mai dimenticate «Essendo nato a Molochio, paesino di 1500 abitanti che è arrivato ad avere 5 persone centenarie, la longevità ha per me sempre rappresentato un argomento di grande interesse. La longevità e l'invecchiamento hanno lavorato in me anche quando, immerso nella mia dimensione creativa, suonavo la chitarra rock e jazz negli Stati Uniti. Non ho mai dimenticato Salvatore Caruso che mi ha visto crescere e che è morto all'età di 110 anni, forse il più longevo d'Europa ma certamente il poi longevo d'Italia», racconta Valter Longo. Longevità e obesità da record: tutto in Calabria «In Calabria, oltre ai primati di longevità nel mio paese natio, Molochio nel territorio

metropolitano di Reggio, c'è anche il dato allarmante di uno dei più alti tassi di obesità in Europa. Dunque una regione in copertina sul National Geographic, solo per citare una delle tante testate autorevoli, che con diffusione mondiale ha pubblicato un numero dedicato a 'I segreti della Longevità'; ma anche una regione in cui esiste l'allarme dell'obesità anche e soprattutto infantile. Dunque un ambito di studio e approfondimento molto interessante, oltre che necessario da esplorare», sottolinea il professore Longo. «In Calabria, si registra il più alto tasso di obesità in Europa. Arriva addirittura al 42% il dato di obesità infantile rispetto alla media nazionale del 29%. Questo aspetto è a nostro avviso più che rilevante per sorreggere la necessità di completare questo studio. Esso preverrebbe anche l'insorgenza di malattie legate all'invecchiamento e inciderebbe pure sulla spesa sanitaria in una regione complessa come la Calabria», spiega l'amministratore delegato della **fondazione Valter Longo**, Antonluca Matarazzo. Riduzione dei farmaci anti diabetici e anti ipertensivi «Lo studio clinico in atto è finalizzato a ridurre la percentuale di massa grassa, migliorare la composizione e funzione

corporea e di conseguenza l'età biologica e la salute della comunità. Autorevoli studi precedenti sulla dieta della longevità hanno già formalizzato esiti molto incoraggianti con riferimento ai pazienti oncologici, nei quali la chemioterapia risponde meglio, ai pazienti diabetici e ipertesi che sono andati incontro a una riduzione significativa di farmaci. Esiti che, senza volere certamente demonizzare o sminuire, non sono stati raggiunti dalla Dieta Mediterranea». Il cibo come farmaco «Positivi riscontri anche con riferimento al colesterolo, di cui si registra un miglioramento dei valori in chi parte con livelli alti. Di auto immunità, sclerosi multipla, malattie cognitive e alzheimer ancora è prematuro parlare. Studi sono in corso. La nostra proposta non si pone come antagonista o alternativa. Ci sono casi in cui i farmaci non sono sostituibili ma può esistere un equilibrio diverso e più salutare che noi vorremmo validare da un punto di vista scientifico. Quando il farmaco serve, serve ma molto spesso a liberare dalla malattia può essere proprio il cibo», spiega ancora il professore Longo, omaggiato al termine dell'incontro con una ceramica artistica del maestro Enzo Ferraro.

Una longevità sana per contrastare le patologie: la mission della **fondazione Valter Longo**

LINK: <https://www.ilriformista.it/una-longevita-sana-per-contrastare-le-patologie-la-mission-della-fondazione-valter-longo-371093/>



Una longevità sana per contrastare le patologie: la mission della **fondazione Valter Longo** Antonluca Matarazzo -- 23 Luglio 2023 <https://www.ilriformista.it/una-longevita-sana-per-contrastare-le-patologie-la-mission-della-fondazione-valter-longo-371093/> target = "_blank"> Ottimizzare una longevità sana, promuovendo stili di vita salutari 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. Di questo si occupa **Fondazione Valter Longo**, organizzazione non profit nata per volontà del Prof. **Valter Longo**, ad oggi riconosciuto come uno dei massimi esperti a livello internazionale in materia di longevità, nutrizione, invecchiamento e malattie ad esso correlate. Parte dei

casi riconducibili a queste malattie potrebbe essere meglio contrastata, sulla base di studi scientifici riconosciuti, attraverso utili e fondamentali modifiche nutrizionali. La nostra missione è consentire a tutti i cittadini di condurre una vita in salute, attiva e indipendente, pur invecchiando in maniera sana. Dedichiamo quotidianamente i nostri sforzi dal punto di vista preventivo e terapeutico per raggiungere questo obiettivo attraverso due direttive. La sensibilizzazione del pubblico di tutte le età, in particolare bambini, perché il peso in eccesso e una vita non bilanciata compromettono la buona salute di tutte le generazioni, esponendo i più giovani a una vita di malattia in età adulta. E l'assistenza sanitaria in ambito nutrizionale per curare, prevenire o supportare le persone affette da diverse patologie che vivono in una particolare condizione di emergenza o di disagio

psichico, fisico ed economico. I nostri nutrizionisti lavorano insieme a medici, specialisti, operatori sanitari per aiutare, in particolare, quella porzione della popolazione più a rischio o già malata. Intervenire direttamente sull'invecchiamento nel corso del tempo è una formula preventiva di molte patologie e fragilità, più efficace rispetto al curare ogni singola malattia al momento del suo apparire. Ciò farebbe anche risparmiare i costi derivanti dalla spesa sanitaria riducendo i casi di malattie evitabili. Agire di anticipo su determinati fattori di rischio acceleratori dell'invecchiamento - come regime alimentare, esercizio fisico, fumo e alcol - porterebbe a un miglioramento generale della salute degli individui, agevolando una sana longevità e un allungamento della vita di 12-14 anni con la conseguente riduzione delle morti da malattie cardiovascolari e tumori di

oltre il 65%. In Italia, purtroppo, oltre un terzo delle malattie o morti premature potrebbe essere evitato. Le persone che muoiono prima dei 75 anni a causa di malattie 'evitabili' è il 33,7% del totale dei decessi, la maggior parte dei quali causata dalle patologie cardiovascolari, tumorali e dal diabete, le cui diagnosi negli ultimi 40 anni si sono quadruplicate a livello globale. Oltre all'aspetto legato alla salute, lo sviluppo di queste malattie condiziona pesantemente la spesa sanitaria che - secondo l'Istat - è determinata per oltre 82 miliardi dall'assistenza per cura e riabilitazione, gravando sul Pil per più del 5%. L'analisi della mortalità evitabile rappresenta uno strumento utile alla valutazione di strategie e azioni di sanità pubblica finalizzate a contrastare questi decessi prematuri. L'ultimo report italiano su sovrappeso e obesità parla chiaro: negli ultimi trent'anni l'aumento dell'incidenza del sovrappeso è stato del 30% e l'obesità è aumentata del 60%. Ad oggi i bambini italiani sono i più in sovrappeso d'Europa, subito dopo Cipro, con numeri equivalenti a quelli degli Stati Uniti. Bambini e adulti mangiano troppi amidi e troppe proteine, entrambi al

centro dell'accelerazione dell'invecchiamento. Informazione, monitoraggio e interventi pro-longevità sana sono il 'tris d'assi' vincente che **Fondazione Valter Longo** propone. Essendo scientificamente dimostrato come il grasso in eccesso sia un fattore di rischio per morte prematura, sarebbe auspicabile poter applicare a livello nazionale quello che **Fondazione Valter Longo** svolge quotidianamente attraverso la propria attività. È certo una idea ambiziosa, ma proponiamo di arruolare 10mila Nutrizionisti. Attraverso visite personalizzate, programmi di educazione alimentare e divulgazione scientifica - come un esercito capillarmente distribuito sul territorio italiano - potrebbero lavorare nelle comunità, nelle scuole, associazioni sportive e presso le famiglie, anche insieme a medici generici, specialisti, pediatri, operatori sanitari, per cambiare la vita a quella porzione della popolazione italiana più a rischio, già malata o più fragile. È auspicabile che i diversi governi favoriscano e aumentino gli investimenti nella ricerca scientifica, e si evitino tagli al sistema sanitario nazionale e regionale. Inoltre, va riconosciuto il ruolo del Non

Profit nell'attuale sanità nazionale, anche attraverso la creazione di sistemi maggiormente integrati tra politiche pubbliche e welfare privato sociale. Dobbiamo investire davvero su una rinnovata sensibilizzazione individuale che possa consentire alle persone di comprendere il ruolo fondamentale sulla salute di un corretto stile di vita e scelte alimentari consapevoli. Antonluca Matarazzo © Riproduzione riservata

Boom di presenze all'8ª edizione di Beer&Food Attraction

LINK: <https://www.informazione.it/c/122E280E-C373-419C-953E-EFACE0B491F5/Boom-di-presenze-all-8%C2%AA-edizione-di-BeerFood-Attraction>

Boom di presenze all'8ª edizione di Beer&Food Attraction Una delle prime fiere d'inizio anno organizzate da I.E.G. Napoli, 26/02/2023 (informazione.it - comunicati stampa - fiere ed eventi) Dopo un 2021 pandemico ed un 2022 con restrizioni, finalmente il 2023 ha fatto registrare una esplosione di presenze sia di aziende che di visitatori anche per l'8ª edizione di Beer&Food Attraction la grande manifestazione, svoltasi a Rimini Fiere, che ad inizio anno Italian Exhibition Group (IEG) organizza. In contemporanea si è svolta anche la 5ª edizione di BB Tech Expo, salone delle tecnologie e materie prime per birre e bevande e la 12ª edizione dell'International Horeca Meeting di Italgrob che ha presentato il secondo rapporto che la Federazione italiana dei distributori horeca ha commissionato al Censis sulle sfide del settore. L'inaugurazione è avvenuta con una tavola rotonda alla quale hanno partecipato Lorenzo Cagnoni, presidente di Italian Exhibition Group (IEG), Mattia Morolli, assessore ai lavori Pubblici del Comune di

Rimini, Antonio Portaccio, presidente Italgrob, Alfredo Pratolongo, presidente Assobirra, Vittorio Ferraris, presidente Unionbirrai, Rocco Pozzulo, presidente FIC - Federazione Italiana Cuochi e Aldo Mario Cursano, vicepresidente vicario nazionale FIPE - Federazione Italiana Pubblici Esercizi. Il presidente IEG Lorenzo Cagnoni ha ricordato che: 'Beer&Food Attraction mette in vetrina 600 brand su 12 padiglioni per 60 mila metri quadri di area espositiva. La solida e fruttuosa collaborazione con ICE Agenzia e Ministero degli Affari Esteri e della Cooperazione Internazionale e con il network dei nostri regional advisor porta a Rimini 114 buyer da 36 Paesi. Grazie alla presenza dei principali stakeholder industriali, delle professioni e del territorio, questa fiera è diventata il punto di riferimento per i professionisti del fuori casa". Il presidente di Italgrob, ha affermato: 'Siamo orgogliosi di dare il via alla dodicesima edizione dell'International Horeca Meeting, un'occasione preziosa di incontro e confronto per le imprese del settore e per tutti gli

stakeholders' Sul tema formazione, molto sentito nel settore horeca, si è soffermato Rocco Pozzulo, presidente della Federazione Italiana Cuochi: «La formazione è per noi pane quotidiano, e vogliamo portare avanti la certificazione delle competenze del cuoco. La cucina, sempre in evoluzione, rende obbligatoria una formazione costante. Con UNI e altri partner abbiamo lavorato a una sorta di patente di guida per guidare... un ristorante. Obiettivo non facile, ne abbiamo parlato anche con FIPE, ma si deve arrivare alla certificazione per dare serenità a chi si siede a tavola, che garantiamo salubrità». In questa edizione di Beer&Food Attraction di Rimini, che ha ottenuto contatti Media record a quota 352 milioni, Il fuori casa ha tracciato la sua rotta di alta qualità e sostenibilità ed ha convinto i professionisti delle filiere food&beverage italiane e internazionali che hanno risposto con un +12% di visite professionali totali rispetto all'edizione pre-pandemia del 2020 e con un + 30% di visitazione dall'estero, sempre sul 2020, da 85 paesi, tra i

quali Germania, Romania, Spagna, Francia, Regno Unito, Polonia, Belgio, Paesi Bassi, Svizzera e Stati Uniti; la manifestazione di Italian Exhibition Group, da leader nazionale di settore, si proietta così verso una crescita importante a livello europeo e, in prospettiva, globale. Numerose le tavole rotonde con dibattiti e talk show come quelli tenuti nell'area Fic dove condotti dal giornalista Antonio Iacòna si è discusso sulla salute che parte dalla tavola e quindi la sostenibilità e la longevità e la sana alimentazione ed in essa l'impegno di cibi come il pesce. All'incontro hanno partecipato Giovanni Caragnano Managing Director Royal Greenland Italia, Antonluca Matarazzo direttore generale della 'Fondazione Valter Longo', il vice direttore di 'Italia a Tavola' Gabriele Ancona, Giuseppe De Girolamo del quotidiano 'ROMA', Fabio Riccio collaboratore delle guide de 'l'Espresso' e Giuseppe Gaspari nota g i o r n a l i s t a enogastronomico. Numerosi anche gli incontri di approfondimento su varie tematiche come i dati del fuori casa nel 2022: il 68% degli italiani ha consumato regolarmente birra. Di questi, l'11% tutti i giorni e il 43% almeno 2 o 3 volte a settimana. La stima del consumo nazionale di birra

per il 2022 dovrebbe superare i 35 litri pro capite per un totale di 2 miliardi di litri (+20%), con un fatturato di 9,5 miliardi di euro. Tendenzialmente superiori al 2019. Il comparto della birra artigianale vede attivi, al 2022, 1.085 microbirrifici (erano 756 nel 2020) che producono 448 mila ettolitri: il 3,1% della produzione totale in Italia. (Fonti: Assobirra, Unionbirrai, Coldiretti, IRI, Mineracqua, Federvini-Nomisma, FIPE, Cga, Nielsen). Un considerevole successo, con numeri da record: 600 gare programmate in ben 16 categorie diverse tra gare di cottura e di abilità, con oltre 20 nazioni rappresentate dai partecipanti provenienti da tutto il mondo, ha ottenuto anche il 'Campionato del mondo della Pizza- Pizza senza frontiere' organizzato alla Fiera di Rimini, nell'ambito di Beer&Food Attraction, da 'Ristorazione Italiana Magazine', in collaborazione con IEG-Italian Exhibition Group. Attrazione per tutti ed un richiamo al gran valore della Pizza elaborata da alcuni dei più noti Maestri del tramandare l'Arte del pizzaiolo è stato lo stand dell'AVPN (Associazione Verace Pizza Napoletana). Pizze che accompagnate da birre artigianali del

territorio napoletano come la 'Kbirr - Brewery' presente in fiera con stand attiguo a quello dell'AVPN seducevano gli ospiti fieristici. Tantissimi sono stati infatti i visitatori della fiera dedicata a birra e food che sono rimasti conquistati dalle gestualità professionali dei Maestri pizzaioli AVPN che hanno di continuo, de visu, elaborato le più tradizionali pizze offerte al pubblico accompagnate da delucidazioni sulle domande poste dai degustatori. Altro importante marchio campano che ha richiamato l'attenzione ed i giudizi decisamente positivi del pubblico in fiera, è stato il Birrificio Artigianale 'Okorei', detentore anche del sigillo DIS (Doc Italy Selection) ottenuto attraverso una valutazione dei suoi prodotti condotta dagli esperti dell'ANDI (Associazione Nazionale Doc Italy). Come ormai consuetudine quasi un intero padiglione è stato occupato dalla Arena FIC (Federazione Italiana Cuochi) che, quest'anno oltre le tradizioni gare dei 'Campionati della Cucina Italiana', ha ospitato nella prima giornata, anche la selezione italiana del 'Bocuse d'Or' vinta da Marcelino Gómez Vita che potrà partecipare guidando il team azzurro alla finale degli Europei che si

svolgeranno a Trondheim in Norvegia nel 2024. Nelle giornate fieristiche successive come ormai da anni un imponente richiamo per tutti sono stati i 'Campionati della Cucina Italiana DUEMILA23' presentati ininterrottamente dal maratoneta della conduzione Alex Revelli Sorini, gastrosofo, professore universitario di culture e politiche alimentari, giornalista, Rettore dell'Accademia Italiana di Gastronomia Storica e Gastrosafia. I cuochi del Team Toscana sono i nuovi Campioni assoluti della Cucina Italiana, mentre lo chef Andrea Giuliani si aggiudica il titolo nelle competizioni individuali, dopo 4 giorni di sfide che hanno visto alternarsi sul palco 700 chef assistiti dai rispettivi team. Oltre i giudici tecnici di gara impegnati a determinare i vincitori dei vari trofei ed i giornalisti di settore, chiamati a selezionare i vincitori del premio Stampa 'Giuria Critica Gastronomica', anche tutto il pubblico acquistando un biglietto ha potuto godere del sedersi a tavola nell'area 'Ristorante Tast' della Fic, per poter gustare le prelibatezze elaborate dalle varie regioni italiane in gara con i propri talenti della cucina. Nella prima giornata delle gare di

Campionato, vincitore del premio 'Giuria Critica Gastronomica' è stato il Culinary Team Avellino sugli altri concorrenti: Team Cuochi Vesuvio, Green Heart Team Umbria e Team Francia. Nella seconda giornata hanno trionfato ex aequo la squadra del Team Junior Chef Caserta e quella Junior Team Associazione Cuochi Brianza con un pari merito che ha raggiunto quasi il massimo dei voti che la giuria potesse esprimere, mentre le altre squadre in gara sono state il Team Roma e il Team Cuochi Marche. Nella terza giornata vincitore è stato il Team Toscana, sul Culinary team Palermo, il Culinary team Napoli ed il team SEML. Tra gli altri premi assegnati dalle giurie presiedute da Gianluca Tomasi, General Manager della Nazionale Italiana Cuochi, quello per la Pasticceria da Ristorazione K2 assegnato a Giampiero Ingraio e quello per la Cucina Calda Vegan K3 assegnato a Domenico Lacedonia. I Campionati della Cucina Italiana, competizione riconosciuta dalla Worldchefs (Confederazione Mondiale dei Cuochi), sono l'evento nazionale più importante della Federazione Italiana Cuochi (FIC), organizzato in collaborazione con IEG - Italian Exhibition Group - all'interno di Beer&Food

Attraction, fiera di riferimento per l'eating OUT. Tra i contest più attesi, quello dedicato allo Street Food, inserito in gara nel 2020 per far conoscere i cibi di strada più sfiziosi e vinto dal Team Venezia, quello incentrato sulla Mystery Box, vinto da Danilo Salerno e Simone Salmin, quello per la Miglior Professionista Lady Chef, vinto da Lidia Lopez Sebastian e quello dedicato ai Ragazzi Speciali, curato da Roberto Rosati del Dipartimento Solidarietà Emergenze FIC, che ha visto la partecipazione di ragazzi con programmazione scolastica differenziata e un compagno tutor, alle prese con la preparazione di uno starter e di un antipasto ispirati alla cucina mediterranea. Grande partecipazione anche per il concorso "Miglior Allievo", indetto fra gli Istituti professionali alberghieri e vinto da Francesco Orsi, dell'IPSAR Veronelli (Emilia Romagna). In collegamento video con il Presidente FIC Rocco Pozzulo e con Alessandro Circiello - Resp. Media & Public Affairs FIC, dai Campionati di Cucina Italiana FIC, tra gli altri, il ministro dell'Agricoltura e della Sovranità alimentare Lollobrigida, degli Esteri Tajani, del Turismo Santanché, delle

Infrastrutture e Trasporti Salvini. Organizzato da Unionbirrai, nell'Arena Beer&Tech della Fiera e presentato dallo speaker radiofonico Lorenzo Dardano, si è svolta la XVIII edizione di Birra dell'Anno, il concorso dedicato a questa bevanda, il più longevo e atteso in Italia. Sono state premiate tutte le birre vincitrici di quest'anno nelle 45 categorie del concorso e il premio Birrificio dell'Anno è andato a Crak Brewery, birrificio della provincia di Padova. Giuseppe De Girolamo

Insalata di riso: consigli e ricette della nutrizionista

LINK: <https://www.lacucinaitaliana.it/article/insalata-riso-consigli-nutrizionista/>



Insalata di riso (anche a merenda): i consigli dell'esperta Romina Cervigni, responsabile scientifico della **Fondazione Valter Longo**, ci ha spiegato come si prepara un'insalata di riso leggera, sana e buona in poco tempo di Fabiana Salsi 8 agosto 2023 margouillatphotos Quando non hai voglia di cucinare in estate, ma hai voglia di qualcosa di speciale, l'insalata di riso è la soluzione giusta. Puoi farla sempre diversa, scegliendo ogni volta un tipo di riso, e variare continuamente anche con il condimento. Ma come si fa a preparare un'insalata di riso nutrizionalmente bilanciata, cioè sana? Quali sono gli ingredienti migliori per evitare il rischio che sia troppo ricca (e grassa)? Lo abbiamo chiesto a Romina Cervigni, nutrizionista e responsabile scientifico della **Fondazione Valter Longo** onlus. Insalata di riso: quale riso scegliere «Il primo consiglio, per evitare sbalzi glicemici, è evitare o comunque limitare il riso

brillato, perché è ricco di zuccheri semplici» dice la dottoressa Cervigni. «Sempre preferibile il riso integrale, o comunque risi a basso indice glicemico, come il rosso e il nero, che hanno un ottimo contenuto di fibre. Altra opzione è il basmati», prosegue l'esperta. Insalata di riso: come condirla Le regole sul condimento restano le solite. «Per quanto riguarda le proteine, sono da preferire i legumi, anche in scatola, ma dopo averli lavati per eliminare residui di sale, a seguire il pesce, le uova sode, i formaggi freschi che sono i più poveri di grassi. Infine la carne, e quindi anche gli insaccati, da mangiare occasionalmente, una o massimo due volte a settimana», ricorda la dottoressa Cervigni. Vi piace sperimentare? Il riso è un ottimo banco di prova per erbe e spezie. «Aiutano a insaporire senza aggiungere sale, e poi ogni erba e ogni spezia ha specifici micronutrienti che contribuiscono ad arricchire

il piatto» fa notare la dottoressa. Infine, per l'ultimo tocco all'insalata di riso, sempre extravergine, che è ricco di grassi buoni. «Un'ottima alternativa può essere l'avocado, che è un'altra fonte di grassi buoni: frullarlo, creando una crema, arricchisce ulteriormente il piatto», conclude Romina Cervigni, che ci ha dato tre idee per provare l'insalata di riso a ogni ora, anche a merenda. Insalata di riso con la frutta Ingredienti per due persone 160 g Riso venere 150 g di mirtilli 1 pesca 1 fetta di meloncino bianco succo di un limone foglie di menta sale q.b un filo d'olio extravergine di oliva Procedimento 1-Cuocere il riso in abbondante acqua bollente e salata. 2-Scolare il riso al dente e sciacquarlo con acqua fredda. 3-Versarlo in un'insalatiera con la metà del succo di limone. 4-Lavare i mirtilli e la pesca, tagliare la polpa a dadini. Pulire il melone e ridurlo a cubetti. Condire la frutta con la restante metà del succo di limone. 5-

Mescolare gli ingredienti con il riso e decorare con le foglie di menta. Servire l'insalata di riso e frutta fredda. Insalata di riso con uova, peperoni e olive
Ingredienti per due persone
160 g riso basmati; 4 uova
50 g di olive nere denocciolate 1 peperone giallo un filo d'olio extravergine di oliva. sale q. b. pepe q. b.
Procedimento 1-Cuocere il riso in abbondante acqua bollente e salata. 2-Scolare il riso al dente e sciacquarlo con acqua fredda. 3 - Cuocere per circa 6 minuti dal bollore, le uova in acqua non salata. Una volta cotte, scolarle, e farle raffreddare in acqua fredda. 4-Lavare il peperone, eliminando i semi e le coste bianche interne, tagliarlo a listerelle sottili. 5-Una volta raffreddate, sgusciare le uova e tagliarle in 8 spicchi e metterle in una ciotola. Aggiungere le olive, il tonno, il riso. 6-Condire il tutto con olio extravergine d'oliva e pepe q.b. 7-Servire l'insalata di riso fredda. Insalata di riso con gamberetti e verdure
Ingredienti per due persone
160 g riso rosso 2 zucchine 200 g di gamberetti 1 cipollina fresca 1 cucchiaino raso di curcuma 3 cucchiaini di olio extravergine d'oliva basilico sale q. b
Procedimento 1-Cuocere il riso in abbondante acqua bollente e salata. Scolare il riso al dente e sciacquarlo

con acqua fredda. 2-Mentre il riso si raffredda, procedere con la preparazione del condimento. In una padella fare rosolare la cipolla tagliata fine con l'olio. Aggiungere i gamberetti (vanno bene sia surgelati che freschi) e cuocerli per circa 10 minuti. 3-Pulire le zucchine, farle a dadini e cuocerle per circa 10 minuti in una padella con un filo di olio aggiungendo sale e curcuma q.b. 4-Unire infine il riso ai condimenti, mescolando e aggiungendo foglie di basilico. 4-Conservare l'insalata di riso rosso in frigorifero e servire fredda. Altri articoli di La Cucina Italiana che vi potrebbero interessare - Insalata di riso, i consigli per non sbagliare -Riso freddo: 15 ricette per chicchi ricchi -5 insalate di riso Venere -5 trucchi da chef per l'insalata di riso
Articoli più letti Cosa fare dopo cena per non avere fame? Il trucco dell'esperta di Fabiana Salsi La caponata di nonna Maria Mandorle: tutti gli effetti benefici che (forse) non sapete di Lodovica Bo

Insalate estive light: ricette e regole dell'esperta nutrizionista

LINK: <https://www.lacucinaitaliana.it/article/insalate-estive-light-ricette-nutrizionista/>



Insalate estive light: ricette e regole dell'esperta nutrizionista Come si scelgono le verdure? Quali sono i condimenti per renderle buone e sane? Risponde Romina Cervigni, responsabile scientifico della **Fondazione Valter Longo** di Fabiana Salsi 21 luglio 2023 Un piatto unico, fresco, che si fa in poco tempo e risolve pranzo e cena: ecco perché siamo tutti alla ricerca di ricette di insalate estive. «Se vengono fatte con gli ingredienti giusti sono un'ottima soluzione anche per la linea e quindi per la salute» chiarisce subito Romina Cervigni, nutrizionista e responsabile scientifico della **Fondazione Valter Longo** Onlus. «Le grandi protagoniste del piatto devono sempre essere le verdure. Da crude, poi, sono ideali per la stagione calda perché particolarmente ricche di acqua e sali minerali come magnesio e potassio» prosegue l'esperta. Insalate estive: come si scelgono le

verdure Le verdure, fonte di fibre, devono sempre comporre almeno metà del piatto. Ed è importante anche che non siano sempre le stesse. «L'ideale è variare, in modo da assumere i micronutrienti di ciascuna: un giorno carote, l'altro barbabietole, indivia, pomodori di colori diversi per fare degli esempi», dice la dottoressa Cervigni. «Insieme alle verdure si può usare anche la frutta. Questa è la stagione dei frutti rossi, come mirtilli e ribes, che hanno un'acidità che si abbina benissimo ai piatti salati. Ancora meglio, infine, se all'insalata si aggiunge la frutta secca per creare un piatto unico, bilanciato e nutriente». Come abbinare le verdure nelle insalate Quanto all'altra metà del piatto, bisogna sempre immaginarla divisa a sua volta in due. Una parte deve essere composto da proteine, e quindi - nell'ordine - legumi, formaggi freschi, uova, pesce e, occasionalmente,

carne (ancora meglio se bianca). L'altro quarto, invece, va occupato con i carboidrati. «Il consiglio resta preferire quelli integrali, per esempio riso, farro, orzo, ma anche pasta. In alternativa una fetta di pane, sempre integrale. Altra idea è usare patate lesse dopo averle fatte raffreddare, che sono più ricche di fibre e quindi incidono meno sulla glicemia. Inoltre contengono sostanze che hanno anche un impatto positivo sul microbiota» spiega la dottoressa Cervigni. E prosegue: «Sconsiglio cracker, grissini e simili, perché ricchi di zuccheri semplici e di sale. Se non c'è alternativa, si può 'recupare' omettendo il sale dal condimento». Come condire le insalate Il condimento è molto importante, può fare la differenza. «L'ideale è sempre condire l'insalata con extravergine o salse leggere fatte in casa, come la senape che si fa con aceto e semi di sesamo, ma

anche gazpacho con verdure frullate. Vi piace il miele? Basta non esagerare: un cucchiaino a porzione». Da evitare invece salse lavorate (come la maionese) o tante altre salse già pronte in commercio. «Sono ricche di grassi saturi, così come tanti altri ingredienti che spesso si usano nelle insalate senza pensarci: pollo fritto, salumi, formaggi stagionati sono solo alcuni di una lunga lista di esempi», ricorda la dottoressa, che ci ha dato tre ricette da esempio per provare. Insalata mista condita con gazpacho (contorno) Ingredienti per l'insalata lattuga rucola barbabietola 50 g carote semi di girasole 5 g olio extravergine di oliva qualche foglia di basilico per guarnire crostini di pane aromatizzati al rosmarino Ingredienti per il gazpacho 1 pomodoro cuore di bue ¼ di cipolla di tropea ¼ di peperone ½ cetriolo sale q.b pepe q.b Procedimento per il gazpacho 1 Frullare il pomodoro, la cipolla e il cetriolo finché gli ingredienti si saranno amalgamati. 2 Aggiungere sale e pepe secondo il proprio gusto. Diversamente dal gazpacho classico, non deve risultare troppo liquido, in quanto verrà usato come salsa di condimento. 3 Per addensare è possibile aggiungere granella di

mandorle. Procedimento per l'insalata 1 Tagliare la barbabietola a cubetti, grattugiare le carote e mescolare insieme a lattuga, rucola e semi di girasole. 2 Condire con olio extravergine di oliva il gazpacho preparato come da ricetta e guarnire con qualche foglia di basilico. 3 Accompagnare l'insalata con alcuni crostini di pane aromatizzati al rosmarino. Insalata bicolore (piatto unico) Ingredienti per una porzione: 2 cespi di indivia belga 150 g fagioli rossi 200 g patate lesse 2 cucchiaini olio extravergine di oliva sale q.b. pepe zenzero in polvere q.b. Procedimento 1 Bollire le patate a cubetti e lasciarle raffreddare (possono anche essere riciclate dal giorno prima). 2 Quando pronte, tagliare l'indivia a rondelle e unirle alle patate e ai fagioli rossi già cotti. 3 Condire con olio, sale, pepe e zenzero a piacere. Insalata d'orzo (piatto unico) Ingredienti per una porzione 60 g orzo perlato 50 g carote 50 g fagiolini freschi 50 g zucchine 20 g olive nere prezzemolo un cucchiaino 1 cucchiaino olio extravergine di oliva succo di mezzo limone fresco curry in polvere a piacere sale da cucina q.b. Procedimento 1 Bollire l'orzo in acqua leggermente salata, finché diventa tenero. 2 Nel frattempo,

tagliare a cubetti e sbollentare in un'altra pentola le carote, i fagiolini e le zucchine, che devono restare croccanti. Mescolare l'orzo con le olive, il prezzemolo tritato e le verdure cotte. 3 Amalgamare bene l'olio con il succo di limone, il sale e il curry (o un'altra spezia di vostro gradimento). Condire e far amalgamare bene i sapori, lasciando riposare in frigorifero per almeno un'ora o anche più. Altri articoli di La Cucina Italiana su ricette buone e salutari (e non solo) -Colazione light? Le ricette della nutrizionista -Torte light? Ricette buonissime -Come mangiare senza ingrassare -Insalate estive colorate e fresche Articoli più letti Cosa mangiare per eliminare il grasso sulla pancia? di Angela Altomare Ristorante senza pos: niente contanti, niente cena? L'avvocato risponde di Fabiana Salsi Pesce e formaggio: 10 ricette per sfatare un tabù di Carlotta Panza

Pasta fredda light: ricette e consigli della nutrizionista

LINK: <https://www.lacucinaitaliana.it/article/pasta-fredda-leggera-ricette-consigli-nutrizionista/>



Pasta fredda light: ricette e consigli della nutrizionista. Come si prepara la pasta fredda leggera e salutare? Lo abbiamo chiesto a Romina Cervigni, nutrizionista e responsabile scientifico della **Fondazione Valter Longo** di Fabiana Salsi 20 luglio 2023. È comoda, perché puoi prepararla al volo di mattina e portarla in ufficio o in spiaggia, e poi con la pasta fredda ci si può sbizzarrire con tanti condimenti veloci e freschi ideali per l'estate. Il motivo in più per mangiarla? «La pasta fredda ha un basso indice glicemico, perché durante il processo di raffreddamento avviene una modifica dell'amido della pasta che lo rende meno assorbibile», spiega Romina Cervigni, nutrizionista e responsabile scientifico della **Fondazione Valter Longo** Onlus. «Per questa ragione» prosegue, «la pasta fredda è un'ottima alternativa per chi soffre di problemi di glicemia e, in generale, per evitare picchi glicemici e quindi accumuli

di grasso». La porzione consigliata resta però quella standard, ovvero 80 grammi a persona, salvo specifiche indicazioni del nutrizionista (quando si è seguiti). Per il resto, proprio per via di questo processo subito dall'amido, la pasta fredda di grano duro non ha grosse differenze rispetto a quella integrale, che invece è sempre preferibile per i primi caldi. Come si condisce la pasta fredda? «Per ottimizzarne ulteriormente l'effetto, l'ideale è sempre condire la pasta fredda con le verdure, che sono ricche di fibre che rallentano ulteriormente l'assorbimento degli zuccheri. Quanto al condimento, l'olio extravergine di oliva resta il migliore: un cucchiaino per chi ha bisogno di ridurre l'apporto calorico, 4 in totale nell'arco della giornata per chi invece è normopeso e segue uno stile di vita sano», continua la dottoressa Cervigni. Proteine nella pasta fredda: quali scegliere. Per creare un piatto unico, completo,

alla pasta e alle verdure bisogna aggiungere una proteina. Le migliori, anche secondo le linee guida della Dieta della Longevità della **Fondazione Valter Longo** Onlus, restano quelle vegetali, e cioè i legumi. Che poi sono anche particolarmente pratici dato che si possono comprare già pronti, in scatola o vetro. «Meglio in vetro, per una questione di sostenibilità, e meglio i legumi conservati solo con il sale, perché talvolta capita che in quelli in scatola ci sia anche lo zucchero. Altra raccomandazione è lavarli bene sotto acqua corrente prima di utilizzarli: in questo modo si elimina il sale, e si disperdono anche le sostanze idrosolubili responsabili del gonfiore addominale normalmente provocato dai legumi», fa notare l'esperta. Alternative ai legumi? Il pesce, anche in scatola. «Può essere una valida alternativa al fresco. Anche in questo caso, per una questione di sostenibilità, meglio quello sotto vetro. E

meglio al naturale, che però contiene più sale. In questo caso, basta non aggiungerne dell'altro ai condimenti della pasta», spiega Romigna Cervigni. E i formaggi? «Secondo le linee guida della Dieta della Longevità andrebbero mangiati una volta a settimana. In linea generale sempre preferibili quelli freschi, come la mozzarella, anche di bufala se piace. Quanto a quella light consiglio sempre di guardare le etichette: 'light' non è sinonimo di 'sano', vuol dire semplicemente che quel prodotto contiene meno grassi, ma talvolta può essere ricco di zuccheri», dice la nutrizionista. A seguire, le altre fonti proteiche sono le uova e la carne, preferibilmente bianca e da lasciare alle occasioni speciali, così come i cibi ricchi di grassi. La dottoressa Cervigni ci ha dato tre ricette di insalata di pasta fredda light Penne integrali con le verdure

Ingredienti per 2 persone
160 g di penne
1 peperone rosso
1 peperone giallo
1 zucchina
1 melanzana
2 cucchiaini di olio extravergine
sale q.b.
origano fresco
basilico

Procedimento
1 Cuocere la pasta in abbondante acqua bollente e salata.
2 Lavare, tagliare e cuocere le verdure a piacimento (al vapore, in padella, al forno...), con

olio extravergine d'oliva, sale, origano q.b.

3 Scolare la pasta al dente e mescolare con le verdure condite. Far raffreddare in frigo per qualche ora e servire con basilico fresco.

Farfalle con sgombro, olive e pomodorini

Ingredienti per due persone
160 g di farfalle
200 g di pomodorini
100 g di sgombro in scatola al naturale
50 g di olive verdi denocciolate
1 cucchiaino di capperi
sale q.b.
pepe q.b.
un filo d'olio extravergine d'oliva

Procedimento
1 Cuocere la pasta in abbondante acqua bollente e salata.
2 Nel frattempo, in una ciotola, spezzettare lo sgombro, aggiungere i pomodorini tagliati a metà, i capperi e le olive. Condire il tutto con olio, sale, pepe q.b. e lasciare insaporire.
3 Aggiungere il condimento preparato alla pasta al dente, mescolare tutti gli ingredienti.
4 Far raffreddare in frigo per qualche ora prima di servire.

Pasta al salmone, sesamo e rucola

Ingredienti per due persone
160 g di pennette (o altra pasta a piacere)
100 g di salmone selvaggio affumicato
1 mazzetto di rucola
1 cucchiaino di semi di sesamo
un filo d'olio extravergine di oliva
sale q.b.
pepe q.b.
succo di limone q.b.

Procedimento
1 Cuocere la pasta in abbondante acqua bollente e salata. 2

Sfaldare con le mani il salmone selvaggio e condire con limone e pepe a piacere.

3 In una ciotola versare l'olio extravergine di oliva, il succo di un limone e un pizzico di sale e mescolare per creare una salsa.

4 Unire tutti gli ingredienti alla pasta una volta cotta e aggiungere la rucola e i semi di sesamo.

5 Far raffreddare in frigo per qualche ora prima di servire.

Altri articoli di La Cucina Italiana che vi potrebbero interessare - 25 ricette per rinfrescarsi a tavola - Pasta fredda in 50 ricette - Pasta fredda estiva: le nostre ricette preferite - Glicemia: come mangiare la pasta evitando i picchi\

Articoli più letti Cosa mangiare per eliminare il grasso sulla pancia? di Angela Altomare Pasta fredda: le nostre 50 ricette per i giorni bollenti di Redazione Panzanella, la ricetta classica di Redazione

Colazione light? La nutrizionista ci ha dato le sue ricette

LINK: <https://www.lacucinaitaliana.it/article/colazione-light-ricette-nutrizionista/>



Colazione light? La nutrizionista ci ha dato le sue ricette Romina Cervigni, nutrizionista e responsabile scientifico della **Fondazione Valter Longo** Onlus, ci ha detto tutto sul pasto più strategico della giornata di Fabiana Salsi 3 luglio 2023 Olga Buntovskih Colazione light? Sì, sempre, ma senza fare troppe rinunce, perché una colazione light può, e deve, essere anche saziante. Basta sapere come fare, ed è importante, perché è un investimento. «Il primo pasto della giornata è un pasto strategico: serve a recuperare le energie di cui abbiamo bisogno dopo un'intera notte a digiuno, e a trascorrere la mattinata senza quel senso di fame che può indurci a mangiare male a pranzo, o a fare qualche spuntino di troppo», spiega Romina Cervigni, nutrizionista e responsabile scientifico della **Fondazione Valter Longo** Onlus. «Per essere completa e bilanciata la colazione deve contenere

una fonte di carboidrati complessi che vengono assorbiti lentamente e quindi prolungano il senso di sazietà, una fonte di proteine e una di grassi buoni», prosegue l'esperta. Cosa mangiare a colazione light? Un esempio? Fette integrali con un filo di marmellata, abbinata a una manciata di frutta secca e un bicchiere di latte scremato sono perfetti. Ma se cercate un'alternativa al classico italiano, c'è molto altro con cui sbizzarrirsi di prima mattina: frutta fresca, cioccolato, pancake con farine a basso indice glicemico, e anche salati. E sono solo alcune idee per mangiare in modo gustoso e soddisfacente già appena svegli. Per mettervi alla prova, alla fine di questo articolo trovate anche alcune ricette che la dottoressa Cervigni ha pensato per La Cucina Italiana. Cosa si può mangiare a colazione per non prendere peso? Sono mix di alimenti per colazioni a basso carico glicemico, e

quindi sì: light e sazianti: «Più che l'indice glicemico dei singoli cibi, infatti, quel che conta è sempre contare il carico glicemico del pasto. Per esempio, la marmellata è molto dolce, ma è perfetta se abbinata a una fonte di grassi sani come mandorle o noci, o alle proteine dello yogurt, perché complessivamente abbassano il carico glicemico del pasto» dice la dottoressa Cervigni. «Quel che conta è sempre evitare picchi glicemici capaci di determinare accumuli di grassi e infiammazioni intestinali che alla lunga indeboliscono il nostro organismo». Qual è la migliore colazione da fare al mattino? A provocare i picchi glicemici, ormai lo sappiamo, sono i cibi e le bevande ricchi di zuccheri semplici. Per quanto riguarda la colazione gli esempi sono tantissimi: non solo la classica brioche, ma anche lo zucchero con cui dolcifichiamo il caffè, che perciò andrebbe ridotto o - ancora meglio - eliminato. E

se cambiassimo tutto con una colazione salata? «È un ottimo modo per variare, ma anche per riservarsi lo spazio per uno spuntino. Una colazione salata, con soli grassi buoni, può essere considerata un piccolo investimento: si possono "usare" gli zuccheri di pomeriggio, bevendo una spremuta o mangiando un sorbetto o un gelato alla frutta», fa notare l'esperta. L'ideale? Fare colazione 12 ore dopo cena. «Serve a sincronizzarci con il ritmo circadiano, a migliorare il metabolismo, dona anche maggiore lucidità mentale. Inoltre, ma per questo attendiamo i risultati di studi approfonditi sull'uomo, può essere funzionale al mantenimento di livelli stabili di glicemia e colesterolo», conclude la dottoressa Cervigni. Le ricette per la colazione light

Fragole e cioccolato
Gourmet Chocolate Covered Strawberries for Valentine's Day
bhofack2

Ingredienti - 10 fragole - 1 vasetto di yogurt vegetale di cocco - 100 g cioccolato fondente extra 85% - 2 cucchiaini di olio di cocco

Procedimento
1. In una ciotola versate lo yogurt e le fragole tagliate a pezzetti, mescolando per bene.
2. Mescolate fragole e yogurt creando piccoli mucchietti, e disponeteli su una teglia con carta da forno per farli raffreddare in freezer per qualche ora.
3.

Nel frattempo sciogliete il cioccolato fondente 85% a bagnomaria, aggiungete un cucchiaino di olio di cocco e mescolate.

4. Tirate fuori dal freezer le fragole, immergete i mucchietti uno a uno nel cioccolato e riponete a raffreddare in frigo qualche ora.

Pancake ripieni
Macro closeup side view of stack of buttermilk pancakes on plate as traditional breakfast brunch dessert
ablokhin

Ingredienti - 1 cucchiaio di olio di cocco - 80 g di farina di castagne - 1 cucchiaino di bicarbonato - 50 ml di acqua gasata - 4 cubetti di cioccolato fondente

Procedimento
1. Accendete a fiamma minima il fornello e distribuite un cucchiaio di olio di cocco con un tovagliolo di carta in una padella grande.
2. Nel frattempo, mescolate la di farina di castagne con un cucchiaino di bicarbonato e l'acqua gassata in modo che diventi un composto omogeneo.
3. Distribuite il composto con un cucchiaio in modo da formare 4 piccoli pancake.
4. Aggiungete un pezzettino di cioccolato fondente per ognuno.
5. Ricoprite con altro composto e dopo 3-4 minuti girate delicatamente, ma in maniera decisa, i pancake. Continuate a cuocere per circa altri 3 minuti, e servite.

Pancake salati
Green onions pancake o n a w h i t e

backgroundchengyuzheng

Ingredienti - 250 g di farina di ceci - 250 g di acqua

Procedimento
1. Mescolate acqua e farina di ceci.
2. Versate po' di composto per volta su una padella antiaderente unta con poco olio.
3. Cuocete a fiamma bassa per circa 5 minuti per lato.
4. Aggiungete del pepe a piacere.

Crema di riso rosso
Red Basmati rice. Photo with clipping path.
malerapaso

Ingredienti - 100 g di riso - 500 g di acqua (la proporzione è 5 volumi di acqua rispetto al riso) - 1 mela - 1 pizzico di cannella - 1 cucchiaino di tahina

Procedimento
1. Sciacquate il riso rosso sotto acqua corrente.
2. Aggiungete cinque volumi di acqua rispetto al riso in un tegame, e cuocete per circa un'ora, finché il riso avrà assorbito tutta l'acqua. Mescolate di tanto in tanto per non fare attaccare il riso alla pentola.
3. Fate raffreddare e, con un frullatore mescolate il riso con una mela a pezzettini. Questo servirà a dolcificare naturalmente la crema.
4. Condite con un po' di cannella alcuni pezzettini di mela e della tahina (crema di sesamo) o altra fonte di grassi sani, come per esempio delle mandorle, noci, pinoli, semi di girasole o sesamo; o, ancora, scaglie di cioccolato fondente o burro di arachidi.

Articoli più letti

Valdostana, la ricetta classica di Redazione Dove mangiare la migliore bistecca alla fiorentina in Toscana di Veronica Russo
Sagre in Emilia-Romagna a luglio? Eccone 10 imperdibili! di Carlo Gibertini

Come evitare i picchi glicemici in estate: risponde l'esperto

LINK: <https://www.lacucinaitaliana.it/article/come-evitare-picchi-glicemici-estate/>



Come evitare i picchi glicemici in estate: risponde l'esperto Dalla Fondazione Valter Longo, Romina Cervigni, responsabile scientifico, spiega: è fondamentale mantenere sotto controllo i picchi glicemici, anche d'estate di Monica Coviello 19 giugno 2023 Anna_Shepulova In estate, fra vacanze, pomeriggi al sole e cene in spiaggia, è più facile rischiare picchi glicemici a forza di gelati, aperitivi con tanti snack, pigre colazioni ricche di dolci. Spieghiamo, innanzitutto, che cosa significa. I livelli di glucosio nel sangue, o glicemia, non sono costanti nel tempo, ma seguono un andamento curvilineo. La curva glicemica risulta essere influenzata da molteplici fattori: stato di salute generale, assenza o presenza di patologie, composizione del pasto e lontananza dallo stesso. I livelli di glucosio nel sangue si misurano 8 ore dall'ultimo pasto (è per questo che solitamente le

analisi del sangue vengono fatte a digiuno, la mattina) e quelli ottimali vanno dai 70 ai 100 mg/dl. Per valori superiori a 100 mg/dl, ci si riferisce ad una condizione di iperglicemia. Per valori inferiori a 70 mg/dl, si parla di ipoglicemia. Una concentrazione di glucosio nel sangue più alta rispetto ai valori di riferimento, per una persona sana, è una condizione presente in diverse patologie, come il diabete. Però possono sviluppare glicemia alta anche persone non diabetiche, ma soggette a condizioni o patologie che comportano fattori di rischio (ad esempio, infezioni, infiammazioni, ipertiroidismo, pancreatite, stress fisici e trattamenti farmacologici). Anche per una persona sana, è di fondamentale importanza mantenere sotto controllo la glicemia periodicamente: condizioni prolungate di iper o ipoglicemia, se non curate, possono portare a importanti problemi di salute e causare

complicanze anche a lungo termine. I picchi glicemici possono essere favoriti da una dieta poco equilibrata, ricca di zuccheri, grassi saturi e trans, e carboidrati raffinati. Ma questi picchi possono essere mantenuti sotto controllo anche in estate, con piccole accortezze: ce le suggerisce Romina Cervigni, responsabile scientifico della Fondazione Valter Longo. Come evitare i picchi glicemici in estate 1. Occhio alla colazione La colazione è uno dei pasti a maggior rischio per lo sviluppo del picco glicemico: rispetto a dolcetti e merendine, è meglio un pasto completo, costituito da una fonte di carboidrati a basso indice glicemico (come pane o cereali integrali o pane di segale), da una fonte di zuccheri (come marmellata senza zuccheri aggiunti o miele), da una fonte di grassi buoni (come una manciata di frutta a guscio o una crema spalmabile mono-ingrediente), e da

una fonte proteica (come uno yogurt o una bevanda vegetale). 2. La frutta È consigliato un apporto giornaliero di 150 grammi, che corrispondono ad un frutto di medie dimensioni, combinato, ad esempio, con una manciata di frutta a guscio come noci, mandorle e nocciole. I grassi aggiunti con la frutta secca consentono di modulare il rapido assorbimento degli zuccheri provenienti dalla frutta fresca. Alcuni frutti sono più zuccherini di altri, come per esempio uva, mandarini, banane, fichi e cachi, ma è pur vero che nelle quantità e con le combinazioni raccomandate, e nel contesto di un'alimentazione sana e bilanciata, si può scegliere il proprio frutto preferito senza farsi troppi problemi. 3. I dolci Il loro consumo dovrebbe essere moderato: sarebbe opportuno consumarli nell'ambito di un pasto a basso indice glicemico, che contenga anche proteine e carboidrati complessi, capaci di mitigare il picco glicemico provocato dai dolci. Secondo lo stesso principio, andrebbero limitati gli alimenti cosiddetti ultra-processati, cioè trasformati industrialmente: sono spesso poveri di fibre e ricchi di zucchero, grassi e sale. 4. Il gelato Contiene zuccheri aggiunti come

saccarosio, glucosio e fruttosio, oltre a quelli provenienti dal latte e dalla frutta. Nei gelati alla frutta presenti sul mercato, la quantità di zuccheri media è del 25% circa, nei gelati alla crema, invece, la percentuale risulta essere leggermente minore, circa del 20%, ma è compensata da un contenuto di grassi maggiore. Il consiglio è quello di comprare gelati artigianali preparati con ingredienti di stagione, possibilmente di origine biologica, e di mangiarli eventualmente a fine pasto in sostituzione alla frutta (e mai insieme), evitando l'aggiunta di biscotti da guarnizione o topping industriali, particolarmente ricchi di zuccheri semplici. 5. La verdura Nel controllo della glicemia, è molto importante che ogni pasto contenga una porzione di verdure, perché la fibra contenuta rallenta l'assorbimento dei carboidrati e degli zuccheri semplici. Articoli più letti Metabolismo lento: cause e rimedi. La parola del dietista di Angela Altomare Giornata della Gastronomia Sostenibile: 18 ricette green di Redazione Tiramisù light, la ricetta definitiva che aspettavate di Giorgia Di Sabatino

La dieta della longevità del professor Longo in estate: come fare

LINK: <https://www.lacucinaitaliana.it/article/la-dieta-della-longevita-di-valter-longo-per-lestate/>



La dieta della longevità del professor Longo in estate: come fare Ecco i suggerimenti preziosi per poter aderire ai principi nutrizionali cardine della dieta della longevità del professor **Valter Longo** anche nei mesi più caldi di Monica Coviello 7 giugno 2023 Scegliere con cura gli alimenti che ingeriamo è una strategia di salute contro malattie legate all'invecchiamento e tumori. È il professor **Valter Longo**, specializzato in dieta della longevità, a spiegarci che l'evidenza scientifica promuove un'alimentazione principalmente vegana, con l'aggiunta di pesce 2 o 3 volte alla settimana e con abbondanza di ortaggi di stagione, cereali integrali, legumi e grassi buoni, a partire dall'olio extravergine d'oliva. Romina Cervigni, responsabile scientifico della **Fondazione Valter Longo** Onlus, ci suggerisce alcune accortezze per poter aderire ai principi nutrizionali cardine della Dieta della Longevità anche

in estate. La Dieta della Longevità di **Valter Longo** per l'estate 1. La stagionalità È importante rispettare sempre la stagionalità dei prodotti, in particolare di frutta, verdura e pesce. Mangiare sempre cibi di stagione significa garantirsi un'alimentazione che varia di mese in mese e che rispetta il territorio e i ritmi della natura. 2. La frutta La Dieta della Longevità raccomanda l'assunzione giornaliera di 150 grammi di frutta, ossia circa un frutto di dimensioni medie al giorno. È importante che venga ben pulito e che sia di stagione, per garantire l'ottimale contenuto di vitamine, sali minerali ed altri nutrienti. D'estate la varietà di frutta è molto ricca: albicocche, melone, anguria, pesche, susine, nespole, ciliegie, fragole, prugne, fichi, lamponi e mirtilli. 3. Il pesce La Dieta della Longevità consiglia di consumarlo 2 o 3 volte alla settimana. La miglior scelta che può fare il

consumatore, dal punto di vista della composizione nutrizionale, è sicuramente il pesce azzurro di piccola taglia come alici, sgombri, sardine, sarde e acciughe: grazie alle ridotte dimensioni, questi tipi di pesce tendono ad accumulare meno livelli di metilmercurio rispetto a quelli di grande taglia. 4. I grassi Per la Dieta della Longevità, è molto importante la qualità dei grassi introdotti: è bene privilegiare quelli mono e poli-insaturi di qualità, come quelli contenuti nel pesce grasso (ad esempio salmone o sardine) o nella frutta a guscio e nell'olio extravergine di oliva, a discapito dei grassi saturi e soprattutto idrogenati e trans. 5. Il digiuno notturno Rispettare un digiuno notturno di 12 ore - utile per sincronizzare il ritmo circadiano, migliorare il metabolismo, avere più energia mentale e innescare l'autofagia, un meccanismo che consente di eliminare le cellule malate e rigenerare

quelle sane -, anche d'estate non è una missione impossibile. È vero che le giornate si allungano e aumentano le cene fuori o le feste, ma in questi casi, per poter conciliare l'orario della fine della cena con quello della colazione del giorno dopo, è possibile, ad esempio, posticipare la colazione, bevendo due bicchieri d'acqua al mattino, appena svegli, con un caffè o una tisana senza zucchero, e poi, in seguito, trascorse le 12 ore dal pasto precedente, introdurre la fonte alimentare solida. La dieta mima digiuno (nei mesi caldi) Il professor **Valter Longo** ha sviluppato anche la dieta mima digiuno. Si tratta di un protocollo nutrizionale ipocalorico di 5 giorni, pensato per essere accuratamente bilanciato in tutti i suoi macro e micro-nutrienti, che vengono opportunamente distribuiti per costituire una forte restrizione calorica, necessaria a indurre l'organismo in uno stato di chetosi, utile per la rigenerazione e la pulizia cellulare. Dal momento che si tratta di un protocollo clinicamente testato, è necessario assumere, con ordine e senza aggiunte, tutti gli alimenti presenti nel protocollo. Siccome la dieta mima digiuno prevede un apporto calorico di 1150 kcal il primo giorno e

indicativamente di 800 kcal dal secondo al quinto, è sconsigliato praticare anche attività fisica di potenziamento e/o effettuarla durante i mesi più caldi, altrimenti è possibile avvertire alcuni effetti collaterali, come la sensazione di fatica e spossatezza, un leggero mal di testa, in particolare nella zona oculare, accompagnato talvolta da una lieve sensazione di nausea, o un abbassamento di pressione. Articoli più letti Tiramisù light, la ricetta definitiva che aspettavate di Giorgia Di Sabatino Come usare la ricotta in cucina: le nostre migliori ricette di Redazione Zuccotto, la versione tradizionale di Redazione

Digiuno intermittente, se breve e ritmico aiuta ad allungare la vita (e perdere peso)

LINK: <https://www.lifegate.it/digiuno-intermittente-benefici>

Digiuno intermittente, se breve e ritmico aiuta ad allungare la vita (e perdere peso) Il digiuno contrasta l'invecchiamento e l'insorgenza di alcune malattie © iStockphoto , di Claudia Bortolato Il digiuno intermittente è in grado di prevenire diverse malattie correlate all'obesità e all'invecchiamento. Ma niente leggerezze: va fatto solo secondo precisi schemi e con l'approvazione del medico. Il digiuno contrasta l'invecchiamento e l'insorgenza di alcune malattie © iStockphoto Alcuni schemi di digiuno intermittente contribuiscono a regolare la risposta insulinica e a contrastare il sovrappeso. Riducendo l'infiammazione anche a livello cerebrale, possono aiutare a prevenire malattie degenerative come l'Alzheimer. Si possono scegliere diverse modalità di digiuno intermittente, ma sempre con il benessere del medico e con il supporto di un nutrizionista. I potenziali benefici del digiuno intermittente si ottengono solo se sono inseriti in un contesto di stile di vita sano e se si segue abitualmente un'alimentazione corretta ed equilibrata. Persino Benjamin Franklin, uno dei

padri fondatori degli Stati Uniti (nonché scienziato), ne era pienamente convinto. Tanto che il suo "Per allungare la tua vita, diminuisci i tuoi pasti", è passato alla storia prima ancora che Gandhi utilizzasse il digiuno come strumento di lotta politica. Ne sarebbe oggi compiaciuto, Franklin, sapendo che numerosi studi scientifici hanno confermato le proprietà antinvecchiamento (e non solo) del digiuno intermittente o semidigiuno ritmico. Il digiuno intermittente sincronizza l'orologio biologico dell'organismo e apporta diversi benefici fisiologici © iStockphoto La restrizione calorica come base di partenza dei nuovi digiuni intermittenti Le premesse del digiuno intermittente come arma di prevenzione di malattie anche importanti, obesità inclusa, si riassumono nel principio della restrizione calorica, che iniziò a diffondersi dagli anni settanta grazie agli studi di Roy Walford, patologo dell'Università della California, e basati sull'osservazione che un minore apporto di calorie è associato a una maggiore aspettativa di vita. La

deduzione che derivò dai suoi esperimenti in laboratorio, in estrema sintesi, fu che riducendo le calorie si abbatté la produzione di radicali liberi e di conseguenza si rallentò il processo d'invecchiamento. Ma dalla teoria alla pratica, non basta professare l'"ascetismo" a tavola, anche se breve e controllato, per fare una dieta di lunga vita e conquistare o mantenere il peso forma (o almeno avvicinarsi al peso forma). Perché secondo studi successivi, più che la restrizione calorica ad oltranza, peraltro insostenibile nel lungo periodo per l'organismo e oltretutto estremamente pericolosa, funziona quella intermittente. Ed è così che nella storia recente sono stati studiati e proposti dei semidigiuni, ovvero dei digiuni brevi e ritmici impostati secondo diversi schemi, che oltre ad essere più fattibili hanno diverse, potenziali frecce al loro arco. Oltre a sincronizzare l'orologio biologico dell'organismo, infatti, secondo una discreta letteratura scientifica contribuiscono tra l'altro a regolare la risposta

insulinica, a controllare l'infiammazione cronica, a contrastare sovrappeso e obesità e a migliorare le funzioni cognitive e mnemoniche, come ricordano anche gli esperti di Eurosalus nei loro approfondimenti in tema. Il digiuno di un giorno la settimana consente di consumare succhi e centrifugati vegetali © iStockphoto

La dieta mima-digiuno (Dmd) di **Valter Longo** In pratica, specifici tipi di digiuni brevi eserciterebbero un profondo effetto rigenerante e antinvecchiamento. Di più: alcune formule di digiuno hanno dimostrato di ridurre il rischio di malattie correlate all'obesità, come il diabete, e di altre patologie importanti, come il cancro e i disturbi cardiovascolari, nonché di malattie degenerative come l'Alzheimer. Tra queste, spicca la dieta mima-digiuno Dmd, messa a punto dallo scienziato italo-americano **Valter Longo**, professore di biogerontologia, direttore del Longevity institute e la Davis school della University of Southern California e direttore del Programma di ricerca di longevità e cancro dell'istituto di Oncologia molecolare Ifom di Milano. Una recente revisione di lavori scientifici condotti dal professor Longo in

collaborazione con Rozalyn Anderson, professore presso la University of Wisconsin school of Medicine and Public health, ha descritto vari studi pre-clinici e clinici dove è emerso che se applicata per tre o più cicli mensili di cinque giorni ciascuno, la dieta mima-digiuno induce una riduzione del grasso corporeo totale (e di quello addominale in particolare), ma anche la normalizzazione della pressione arteriosa nei soggetti tendenzialmente ipertesi. **Valter Longo**, professore di biogerontologia italo-americano © **Valter Longo** "Un'ulteriore analisi ha evidenziato una riduzione del glucosio a digiuno, dei trigliceridi, del colesterolo totale e delle lipoproteine a bassa densità e della proteina C-reattiva nei partecipanti agli studi con livelli elevati di questi fattori di rischio al basale", osserva il professor Longo. Ancora: una recente ricerca internazionale ha confermato che sei cicli di Dmd diminuiscono l'insulino-resistenza e riducono l'uso dei farmaci in persone diabetiche. Studi precedenti invece, hanno evidenziato la capacità della Dmd di ridurre il rischio di cancro e di prevenire o contribuire a rallentare la progressione di malattie degenerative come

l'Alzheimer, grazie alla sua capacità di ridurre l'infiammazione a livello cerebrale. "Naturalmente, per ottenere tutti i benefici descritti è fondamentale attenersi agli schemi di dieta mima-digiuno testati clinicamente, evitando qualsiasi improvvisazione, che oltre a vanificare i risultati può esporre ad effetti collaterali, anche seri", sottolinea Longo. Come si fa la dieta mima-digiuno Ma quali sono i principi basilari della dieta mima-digiuno e con quale cadenza va sostenuta? Il modello più perseguito si sviluppa in cinque giorni: il primo prevede 1.100 calorie, gli altri quattro 800 calorie al giorno, con un menù a base di carboidrati complessi (provenienti da verdure e ortaggi), di grassi buoni (come l'olio evo) e di proteine vegetali derivate principalmente dalla frutta a guscio (solo il primo giorno). "Riguardo alla durata dei cicli, può essere fatta con cadenze diverse e personalizzate - spiega Longo -, per esempio una volta al mese da chi è diabetico, una volta ogni due mesi da chi è obeso e a rischio di malattie correlate, mentre per chi è sano, si alimenta normalmente ma fa poca attività fisica l'ottimale è seguirla una volta ogni quattro mesi. La Dmd va però sempre intrapresa con il supporto di

un medico se si è affetti da qualche malattia, come il diabete o l'obesità, o si hanno superato i 70 anni, mentre in tutti gli altri casi è necessario il supporto di un biologo nutrizionista. Inoltre, va evitata in gravidanza, se si soffre di disturbi alimentari o di ipotensione e durante training sportivi intensi o competizioni. Una volta raggiunti gli obiettivi, vanno poi capitalizzati adottando **regolarmente** un'alimentazione corretta, che secondo Longo deve avvicinarsi il più possibile a un regime vegetale (legumi, ortaggi, cereali integrali, frutta secca, olio extravergine d'oliva) più pesce due o tre volte la settimana. Esistono ricette di "lunga vita" suggerite dal professor Longo. Per approfondire: "Alla tavola della longevità" e "Il cancro a digiuno", entrambi di **Valter Longo** per Vallardi Editore (tutti i proventi dell'autore sono devoluti alla **Fondazione Valter Longo** e Create cures). Il digiuno intermittente secondo finestre temporali giornaliere Non solo il digiuno con una restrizione calorica più o meno importante e l'assunzione controllata di cibi di qualità per un breve periodo. Per ottenere importanti benefici in termini di gestione del peso, di migliori performance mentali e

tanto altro ancora è importante assecondare i ritmi biologici e di secrezione ormonale dell'organismo (con tutti i vantaggi che ne derivano in particolare per l'assimilazione dei cibi e il senso di fame/sazietà), consumando i pasti entro una determinata finestra oraria. È il concetto di fondo del semidigiuno Tre (Time restricted eating), ovvero secondo finestre temporali variabili nelle 24 ore. Per quanto tempo si può fare il digiuno 16:8 Sinora sono state studiate diverse fasce temporali arrivando alla conclusione che il ritmo 16:8, ovvero otto ore dedicate ai pasti e sedici al digiuno (per esempio mangiando dalle otto di mattino fino alle sedici e saltando quindi la cena) sia quella che potenzialmente permetta le migliori performance di controllo del peso e di riduzione del rischio di malattie, ma che nel contempo abbia anche il limite di poter essere seguita solo per brevi periodi. Il digiuno 12:12 "Così, allo stato attuale la formula più caldeggiata per ottenere benefici, inclusi il miglioramento del metabolismo di zuccheri e lipidi con conseguente perdita di grasso e di **contemporaneo** mantenimento della massa muscolare, è la finestra

12:12, dodici ore di digiuno notturno e dodici ore diurne da dedicare ai pasti, meglio se suddivisi in colazione più due pasti principali e uno spuntino se si è normopeso e colazione più un solo pasto principale se si deve perdere peso. Digiuni giornalieri più prolungati, inclusa la finestra 16:8, oltre ad essere più difficili da seguire, se protratti troppo a lungo espongono ad alcuni rischi, per esempio di calcoli alla colecisti e paradossalmente ad un aumento anziché a una diminuzione del rischio di malattie cardiovascolari, con minori aspettative di vita", sostiene Longo. Passeggiare all'aperto di prima mattina stimola la sintesi di serotonina © iStockphoto Il digiuno di un giorno la settimana promosso da Veronesi Un convinto sostenitore del valore preventivo ad ampio spettro (ed etico) del digiuno è stato anche il celebre oncologo Umberto Veronesi, che al tema ha dedicato un libro: "La dieta del digiuno", Mondadori. In estrema sintesi, lo schema prevede un giorno di digiuno a sola acqua e succhi e centrifugati di verdure o meglio di semidigiuno. "Nei restanti giorni, va seguita un'alimentazione varia e completa, con una riduzione delle porzioni eventualmente eccessive e

con un occhio di riguardo al consumo di alimenti vegetali. Ma pur essendo di un sol giorno, il digiuno non è esente da rischi e quindi va intrapreso solo a patto di non essere in gravidanza e di godere di buona salute, quindi di non soffrire di specifiche malattie o di disturbi alimentari. Inoltre, è sempre opportuno consultare un nutrizionista prima di iniziarlo", dice MariaGiovanna Luini, senologa dell'istituto europeo di Oncologia e scrittrice, che ha curato il libro di Veronesi ed è autrice anche di "La via della cura", Mondadori. Durante il giorno settimanale dedicato al digiuno, anche se soft, gli esperti sconsigliano di dedicarsi all'esercizio fisico intenso, come nuoto, bicicletta, pesi o altre attività impegnative. Consigliata, invece, una passeggiata all'aperto di prima mattina, così da stimolare subito la sintesi dei neurotrasmettitori, come la serotonina, che oltre a rasserenare aiutano anche a controllare meglio eventuali attacchi di fame. È importante anche osservare un buon ritmo sonno-veglia, andando a letto presto, in modo da assecondare la produzione di ormoni a secrezione notturna, come il GH, l'ormone della crescita, che favorisce lo smaltimento del

grasso. "Aiutando a riequilibrare alcuni ormoni, tra i quali l'insulina - conclude Luini -, il digiuno anche di un sol giorno la settimana, ma inserito nel c o n t e s t o di un'alimentazione corretta nei restanti giorni, può contribuire a ridurre il rischio dei tumori ormonodipendenti, soprattutto quelli del seno, oltre alle condizioni che favoriscono il diabete". Controindicazioni del digiuno e avvertenze Qualsiasi tipo di digiuno va evitato in gravidanza e in allattamento, durante la fase di accrescimento e se si soffre di disturbi alimentari. È controindicato anche per diverse malattie e condizioni, come l'ipotensione, e per questo va intrapreso sempre col consenso del medico. Durante la fase di digiuno, anche se limitato ad un solo giorno, meglio evitare l'esercizio fisico intenso. Quest'opera è distribuita con Licenza Creative Commons Attribuzione - Non commerciale - Non opere derivate 4.0 Internazionale. Leggi altri articoli su questi temi: alimentazione, prevenzione, dimagrire, digiuno Iscriviti alla newsletter settimanale Per rimanere aggiornato sulle notizie dal mondo della sostenibilità Iscriviti

Obesità sotto controllo con la dieta dei centenari: il vademecum di consigli

LINK: <https://www.lopinionista.it/obesita-sotto-controllo-dieta-consigli-159682.html>



Obesità sotto controllo con la dieta dei centenari: il vademecum di consigli Da Redazione - 21 Febbraio 2023 0 In occasione del World Obesity Day 2023

Fondazione Valter Longo Onlus, riconferma il proprio impegno per la prevenzione. L'obesità è in aumento a livello globale e gli sforzi per affrontarla sono impegnativi a causa di idee sbagliate sull'obesità e sul ruolo che svolge nella salute di una persona. Insieme possiamo correggere le idee sbagliate sull'obesità, riconoscere le sue complessità e intraprendere un'azione collettiva efficace. Perché quando tutti parliamo, discutiamo e condividiamo, possiamo cambiare le norme e trasformare i risultati di salute per tutti. Le ultime stime dell'Organizzazione Mondiale della Sanità rivelano che sono sovrappeso oppure obesi il 50% degli adulti e il 30% dei bambini e adolescenti del Pianeta. In Italia sono

oltre 25 milioni gli adulti in eccesso di peso, ovvero quasi metà degli adulti (oltre il 46%) e il 26,3% tra bambini e adolescenti (2 milioni e 200 mila persone). In particolare, nella fascia di popolazione tra i 3 e i 17 anni, a partire dal 2020 il dato sull'eccesso di peso è cresciuto fino al 27%, certamente legato anche all'aumento della sedentarietà, che ha caratterizzato la popolazione giovanile nel biennio pandemico. La situazione più critica si attesta tra i bambini di 3-10 anni, dove raggiunge il 34,5%.[*] In pratica 3 bambini su 10 (29,8%) [**] sono in sovrappeso e fra questi 1 è obeso (9,4%). Siamo secondi solamente a Cipro e quasi allo stesso livello di Grecia e Spagna, con una prevalenza di bambini in eccesso di peso al Sud. Un conteggio drammatico, che è necessario far emergere, anche e soprattutto, in occasione del World Obesity Day, la Giornata Mondiale

per la prevenzione dell'Obesità e del Sovrappeso che si celebra il 4 marzo. La Call to Action per la prevenzione arriva da **Fondazione Valter Longo** Onlus, la prima in Italia dedicata a garantire a tutti, in particolare alle persone svantaggiate e in condizioni di povertà, una vita lunga e sana attraverso una corretta alimentazione e uno stile di vita salutare. 'Che sia tempo di agire è oramai palmare essendo, tra l'altro, l'obesità responsabile di alcune forme di tumore, del diabete e di malattie cardiovascolari, tanto da rappresentare una rilevante problematica non solo sanitaria ma anche di sostenibilità della spesa pubblica sanitaria", spiega Antonluca Matarazzo, Amministratore Delegato di **Fondazione Valter Longo** Onlus. 'In questa battaglia, innanzitutto di alfabetizzazione sanitaria, **Fondazione Valter Longo** si sta dimostrando in prima linea con oltre 30.000

bambini e studenti italiani sensibilizzati su tale tema negli ultimi due anni e un'attività di assistenza nutrizionale prestata quotidianamente a tanti pazienti in sovrappeso o in condizione di obesità che grazie alla dieta della longevità stanno riducendo sensibilmente il proprio peso e, in poco meno di 6 mesi, già mostrano una riduzione della categoria di rischio di talune malattie correlate, come diabete o malattie cardiovascolari'. L'obesità è un grave fattore di rischio e bisogna parlare chiaro Ogni 2 secondi una persona tra i 30 e i 70 anni muore di una malattia 'cronica non trasmissibile', come le malattie cardiovascolari e autoimmuni, il cancro e il diabete [* * *], tutte patologie la cui insorgenza è favorita dallo stato infiammatorio cronico nei soggetti obesi. L'obesità predispone, infatti, a patologie allergiche e, riducendo la sorveglianza immunitaria, aumenta il rischio di cancro e quintuplica la possibilità di sviluppare il diabete. Sovrappeso e obesità favoriscono, inoltre, l'insorgenza di malattie neurodegenerative, quali l'Alzheimer. Obesità sotto controllo con la dieta dei centenari Ecco, a seguire, il prezioso vademecum di consigli sul quale la

Fondazione Valter Longo

Onlus basa i suoi percorsi di Assistenza Nutrizionale per i pazienti in sovrappeso o obesi. Sono Linee guida che si basano sulla Dieta della Longevità e che attingono alle regole d'oro della tavola dei centenari e degli anziani più longevi: 1. Menù 100% vegetale (o quasi): adottare un'alimentazione il più possibile a base vegetale (legumi, ortaggi, frutta) e di pesce (2 o 3 volte a settimana), evitando quello ad alta percentuale di mercurio. Semaforo verde, infine, per l'Olio extravergine d'Oliva, da consumare in quantità relativamente alte, dai 50 ai 100 ml al giorno. 2. Mangiare di più, non di meno, ma meglio: assumere ricche porzioni di carboidrati complessi (pomodori, broccoli, carote, legumi, ecc.) e inserire fagioli, ceci, piselli, come principale fonte di proteine. 3. Ridurre al minimo i grassi idrogenati e trans e gli zuccheri semplici: eliminare dal proprio menù i Junk Food e quelli ricchi di zuccheri semplici, privilegiando alimenti ricchi di grassi insaturi, come salmone, noci, mandorle, nocciole, e poveri di grassi idrogenati e trans, come quelli dei prodotti industriali e confezionati. 4. Mangiare due pasti e uno spuntino: per mantenere o ridurre il peso è consigliabile uno

schema alimentare 2 + 1: colazione, pranzo e spuntino alla sera oppure colazione, spuntino a pranzo e pasto principale alla sera. 5. Mangiare nell'arco di dodici ore: fare colazione dopo le 8 e cenare prima delle 20, oppure consumare il primo pasto della giornata alle 9 e la cena prima delle 21. Venerdì 3 marzo 2023, colloqui nutrizionali gratuiti In occasione della Giornata Mondiale dell'Obesità, **Fondazione Valter Longo** Onlus riconferma il proprio impegno per la prevenzione offrendo, venerdì 3 marzo 2023 dalle 10.00 alle 13.00 e dalle 14.00 alle 18.00, colloqui nutrizionali gratuiti per pazienti obesi o in sovrappeso (BMI ≥ 25) in video chiamata o telefonici Per prenotare occorre compilare il form sul sito della **Fondazione Valter Longo** alla pagina dedicata www.fondazionevalterlongo.org/world-obesity-day-2023/ fino ad esaurimento posti. **Fondazione Valter Longo** in prima linea contro l'obesità Le attività di prevenzione e cura dell'obesità e del sovrappeso sono centrali in tutti i programmi della **Fondazione Valter Longo** Onlus, realizzati grazie a un Team di Esperti Biologi Nutrizionisti ed Educatori su basi rigorosamente scientifiche. Ecco perché il World Obesity Day si

inserisce da sempre, in un quadro più ampio di iniziative di Assistenza Nutrizionale ai pazienti e C a m p a g n e d i S e n s i b i l i z z a z i o n e nelle Scuole. É attiva nelle campagne di informazione sui rischi della cattiva alimentazione in tutte le fasi della vita e soprattutto a favore di soggetti svantaggiati. Per sostenere gli interventi di **Fondazione Valter Longo** Onlus: <https://www.fondazionevalterlongo.org/dona-ora/>
Fonti: * 4th Italian Obesity Barometer Report 2022 ** Indagine di OKKio alla Salute per WHO European Childhood Obesity Surveillance Initiative - COSI, Dati 2019. *** ONU, 2018 - 'Third UN High-Level Meeting on Non-Communicable Diseases'

Fondazione Valter Longo: nel 2022 oltre 75 mila persone coinvolte fra assistenza diretta e programmi educativi

LINK: <https://www.medicalive.it/fondazione-valter-longo-nel-2022-oltre-75-mila-persone-coinvolve-fra-assistenza-diretta-e-programmi-educativi/>



FONDAZIONE
VALTER LONGO

Medical News **Fondazione**

Valter Longo: nel 2022 oltre

75 mila persone coinvolte fra assistenza diretta e programmi educativi By Redazione 10 Gennaio 2023 1 Il 2022 ha rappresentato per la **Fondazione Valter**

Longo un anno importante per il consolidamento della propria attività di assistenza nutrizionale, di educazione e sensibilizzazione e di ricerca sulle tematiche della corretta alimentazione finalizzate ad una sana longevità. Per quanto riguarda l'assistenza nutrizionale, svolta dalla Fondazione attraverso il proprio team di nutrizionisti specializzati riguardo i pilastri scientifici della sana longevità e delle malattie c o r r e l a t e all'invecchiamento, l'ultimo anno chiude un triennio di crescita durante il quale sono state ben 7,700 le visite in presenza erogate a pazienti affetti da patologie tumorali (42%), problemi legati a obesità e sovrappeso (25%), diabete (3%) o a persone

i n t e n z i o n a t e a intraprendere un percorso di sana longevità (15%). Di tutti questi, il 67% è rappresentato da donne. Ma l'attività ha interessato molto anche la consulenza nutrizionale fornita online nel mondo a circa 21 mila persone. Il dato di maggior orgoglio e capace di evidenziare l'indispensabile impatto sociale, sanitario ed economico che l'attività della **Fondazione Valter Longo** sta generando negli anni attraverso la propria azione sul territorio è sicuramente quanto emerge dai dati derivanti dai propri pazienti diabetici che hanno intrapreso un percorso terapeutico continuativo con la Fondazione e da cui emerge che la perdita di peso sana nell'arco di 6 mesi in pazienti che partono da una condizione di obesità, permette di ridurre il rischio di incorrere nella comparsa di diabete. Anche in presenza di diabete conclamato, la Fondazione sta dimostrando come la perdita di peso che si

ottiene in maniera sana grazie alla dieta della longevità, offre una probabilità di regressione dal diabete del 37%. Inoltre, merita particolare attenzione la straordinaria risposta ricevuta dal mondo delle scuole secondarie di primo e secondo grado ai webinar formativi e di sensibilizzazione studiati dalla **Fondazione Valter Longo** per i bambini e gli studenti, che hanno coinvolto quasi 30 mila studenti di oltre 700 istituti scolastici in tutte le regioni italiane e anche di 20 nazioni nel mondo, tra cui Italia, Stati Uniti, Canada, Australia, Regno Unito, Germania, Francia e Giappone. Infine, parliamo di circa 18 mila partecipanti a seminari e workshop e del consolidamento di oltre 80 nuove partnership attivate con enti, associazioni e imprese sensibili a generare un impatto sociale per il progresso e il benessere degli individui e della società in cui viviamo. Come dichiara Antonluca

Matarazzo, Amministratore Delegato della Fondazione, "Potere lavorare quotidianamente alla missione portata avanti dalla **fondazione Valter Longo** mi emoziona intimamente e mi rende orgoglioso poter far parte di un progetto così tanto essenziale da un punto di vista sociale, sanitario ed economico, ma che spesso viene sottovalutato. Pur operando da pochi anni, stiamo dimostrando come intervenire direttamente sull'invecchiamento nel corso del tempo, attraverso utili e fondamentali modifiche alla nutrizione e allo stile di vita, sia 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". Tags:

I consigli per vivere a lungo in salute

LINK: <https://mediterraneanews.org/2023/03/02/i-consigli-per-vivere-a-lungo-in-salute/>



I consigli per vivere a lungo in salute Acquario 2 ore fa I consigli per vivere a lungo in salute. La **Fondazione Valter Longo** ha studiato lo stile di vita dei centenari per individuarne le caratteristiche più importanti. Per favorire la longevità è bene muoversi e preferire cibi ricchi di fibre. I consigli per vivere a lungo in salute La **Fondazione Valter Longo** ha studiato le abitudini dei centenari per individuarne gli aspetti più importanti. La longevità dipende da ciò che si mangia. La dieta delle persone che vivono più a lungo ed in salute è ricca di fibre che si trovano in verdura, legumi e frutta. Le fibre, oltre a contrastare la stipsi, sono utili per ridurre l'assorbimento di grassi e zuccheri. Inoltre, preservano il buon funzionamento del microbiota intestinale e favoriscono il senso di sazietà. Particolarmente benefici sono i carboidrati complessi che si trovano anche negli ortaggi e nei legumi. Via libera anche agli

alimenti che contengono omega 3 come il pesce azzurro, la frutta secca e nei semi oleosi. Le persone più longeve hanno un'alimentazione che predilige ingredienti vegetariani come i legumi. Il condimento privilegiato è l'olio extra vergine d'oliva, impiegato soprattutto a crudo, e consumano verdure, frutta, frutta secca e pesce. Invece, hanno un apporto ridotto di grassi saturi ed insaturi che si trovano, soprattutto, negli alimenti processati. Basso anche l'apporto di proteine animali e di zuccheri. Importante è mangiare al giusto orario I centenari seguono, quasi sempre, una regola semplice. Tra l'ultimo pasto della giornata ed il primo di quella successiva lasciano trascorrere circa dodici ore. Quindi se si cena alle 21.00 è opportuno che la prima colazione si svolga alle 09.00. Riuscire a mantenere almeno dodici ore di digiuno sarebbe utile a ridurre lo stato di infiammazione delle cellule ma anche ad evitare il

sovrappeso. Si tratta di un metodo che favorisce l'attivazione del metabolismo, inducendo alla perdita di massa grassa. Inoltre, i più longevi sono soliti consumare due pasti principali ed uno spuntino. Un altro aspetto importante riguarda il movimento. Fare sport o comunque condurre una vita attiva riduce il rischio di sviluppare molte patologie anche croniche come, per esempio, il diabete. Camminare, dedicarsi all'orto o ad uno sport aiutano ad invecchiare meglio e meno. Acquario

Salute: la Calabria racconta la sua storia, incontro con il prof. **Valter Longo**

LINK: <https://www.meteoweb.eu/2023/07/salute-calabria-racconta-storia-incontro-valter-longo/1001274627/>



Salute: la Calabria racconta la sua storia, incontro con il prof. **Valter Longo**. I pazienti già arruolati al primo grande studio clinico della **Fondazione Valter Longo** in Calabria raccontano il proprio percorso esperienze in un colloquio privato di Filomena Fotia 19 Lug 2023 | 12:51 MeteoWeb. A quasi un anno dall'avvio in alcune aree dell'Aspromonte del primo grande studio clinico randomizzato sulla Dieta della Longevità da parte dell'European Longevity Institute (EULI) della **Fondazione Valter Longo** Onlus, il prossimo 8 agosto 2023, la Calabria, terra di centenari, e i suoi abitanti torneranno a far parlare di sé. Il Prof. **Valter Longo**, in visita in quei giorni a Varapodio dove ha base il progetto scientifico, incontrerà personalmente alcuni dei primi pazienti che stanno partecipando allo studio clinico: un'opportunità unica per testare personalmente i risultati ottenuti da chi sta seguendo lo studio da più

tempo, e di confrontarsi sul percorso avviato ma anche sulle loro storie ed esperienze, con la possibilità solo per la stampa accreditata, di assistere a questo evento straordinario alla presenza di una delle massime indiscusse autorità a livello internazionale in ambito di sana longevità, nutrizione, invecchiamento e malattie ad esso correlate. L'European Longevity Institute della **Fondazione Valter Longo** per la prima volta in Italia ha avviato uno Studio sugli effetti della Dieta della Longevità del Prof. Longo per ridurre la percentuale di massa grassa, migliorare la composizione e funzione corporea e di conseguenza l'età biologica e la salute della comunità partecipante. L'Aspromonte terra di centenari è il protagonista assoluto, e con lui i suoi abitanti. Grazie, infatti, all'eccezionale partecipazione allo studio clinico da parte dei calabresi, il cui

arruolamento è tuttora in corso, e alla straordinarietà ed unicità del progetto scientifico gli occhi del mondo sono puntati sulla Calabria e sui risultati attesi dallo Studio, che sinora ha visto l'arruolamento di quasi 200 pazienti, di cui il 60% donne e 40% uomini, provenienti dalla provincia di Reggio Calabria che stanno positivamente seguendo il percorso scientifico previsto e che stanno facendo molto parlare dello studio stesso, avendo il 'National Geographic' pubblicato lo scorso Gennaio a diffusione mondiale un numero dedicato 'I segreti della Longevità', così come la rubrica di approfondimento dedicata su Rete Quattro durante la trasmissione 'Confessione Reporter', l'articolo del settimanale 7 del Corriere della Sera, o il servizio trasmesso su reti Rai da 'Buongiorno Regione' e infine i reportage che stanno conducendo e avviando testate internazionali come il

Washington Post e il New York Times. Inoltre, per consentire a tutta la comunità di poter accedere a consulti gratuiti da parte del Team di **Fondazione Valter Longo** o conoscere maggiormente lo studio clinico e richiedere la possibilità di aderire in modo totalmente gratuito al progetto, durante tutta la giornata il Team Scientifico dell'EULI presso la **Fondazione Valter Longo** saranno presenti e a disposizione del pubblico per informazioni e per raccogliere adesioni allo studio clinico. Oltre al Prof. **Valter Longo**, Direttore del Programma di Oncologia e longevità dell'IFOM (Istituto Firc di Oncologia Molecolare) di Milano e Direttore del Longevity Institute dell'USC (University of Southern California) Davis School of Gerontology di Los Angeles, saranno inoltre presenti: il dott. Orlando Fazzolari, Sindaco di Varapodio; l'Avv. Antonluca Matarazzo, Amministratore Delegato **Fondazione Valter Longo** e la dott.ssa Antonella Pellegrino, biologa nutrizionista della **Fondazione Valter Longo** con il suo staff dedicato. Continua la lettura su [MeteoWeb](#) [Condividi](#)

Dieta della Longevità: prosegue il primo grande studio clinico della **Fondazione Valter Longo**

LINK: <https://www.meteoweb.eu/2023/06/dieta-longevita-prosegue-primo-grande-studio-clinico-fondazione-valter-longo/1001261641/>



Dieta della Longevità: prosegue il primo grande studio clinico della **Fondazione Valter Longo**. Lo scopo è testare l'efficacia della Dieta della Longevità come "Jolly terapeutico" di Filomena Fotia 20 Giu 2023 | 14:25 MeteoWeb Continua nell'area di Reggio Calabria il primo grande studio clinico della **Fondazione Valter Longo**, un'iniziativa che sta suscitando interesse a livello internazionale tanto che ne ha parlato in maniera approfondita anche il 'National Geographic'. La fase di arruolamento dei pazienti è attiva e ai pazienti viene offerta l'opportunità di essere seguiti gratuitamente da nutrizionisti esperti della **Fondazione Valter Longo** e, in questo modo, di contribuire alla ricerca scientifica cercando di migliorare la propria salute e quella delle generazioni future. Lo scopo dello studio. Lo scopo di questo ambizioso studio è, infatti, di testare l'efficacia della Dieta della Longevità come

'Jolly terapeutico' nella prevenzione dei principali fattori di rischio, incidenza e progressione di patologie croniche e non trasmissibili quali diabete, cancro, malattie cardiovascolari e neurodegenerative. La Calabria, terra di centenari e con record di longevità nel passato, è emblematica. Infatti, come molte aree del Mediterraneo, in Calabria si assiste tra la popolazione a un aumento della presenza di sovrappeso, obesità, cancro, ipertensione, diabete e altre malattie, causati principalmente da uno stile di vita e da abitudini alimentari non sani e lontani da quelli tradizionali. Il sostegno alla ricerca. La Fondazione chiede il supporto della popolazione e dei media nella diffusione di informazioni riguardo questo studio, al fine di procedere e finalizzare l'importante attività di arruolamento di 500 pazienti e raggiungere risultati fondamentali per la

salute della popolazione nel presente e nel futuro. I partecipanti. Lo studio prevede la suddivisione casuale dei partecipanti in 3 gruppi per una durata di 6 mesi. Il primo gruppo seguirà la Dieta della Longevità, incluso un ciclo di dieta mima-digiuno ogni tre mesi; il secondo gruppo si sottoporrà solo alla dieta mima-digiuno ogni tre mesi; al terzo gruppo verranno fornite raccomandazioni per un'alimentazione sana basata sulle linee guida italiane o internazionali. I partecipanti del terzo gruppo avranno poi l'opportunità di seguire un programma nutrizionale basato sulla Dieta della Longevità per altri sei mesi. Per i/le residenti dell'Area di Reggio Calabria: per partecipare VOLONTARIAMENTE E GRATUITAMENTE allo studio, scrivete a varapodio@fondazionevalterlongo.org, tel. +39 350 95 22377 oppure visitate la pagina

<https://www.fondazionevalterlongo.org/studio-clinico-della-fondazione-valter-longo/> La Fondazione, la Dieta della Longevità e la Dieta mima digiuno **Fondazione Valter Longo** Onlus nasce a Milano nel 2017 e si occupa di salute e sana longevità, realizzando principalmente progetti di assistenza nutrizionale per soggetti svantaggiati e progetti di educazione nelle scuole, ma anche progetti per il benessere e il miglioramento della qualità della vita della comunità con l'obiettivo da dare a tutti l'opportunità di una vita lunga e sana. La Fondazione nasce per volere del Professor **Valter Longo**, Direttore del Programma di Oncologia e longevità dell'IFOM (Istituto Firc di Oncologia Molecolare) di Milano e Direttore del Longevity Institute dell'USC (University of Southern California) Davis School of Gerontology di Los Angeles - conosciuto in tutto il mondo per l'invenzione del Programma che mima il digiuno e per il suo best-seller mondiale 'La dieta della longevità', tradotto in 20 lingue con oltre 1 milione di copie vendute in 30 Nazioni. Il Professor **Valter Longo** è stato inserito dalla rivista americana Time nella lista dei 50 personaggi più influenti del 2018 in ambito salute. La dieta della

longevità è un tipo di alimentazione ideato dal Prof. Longo con 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. La dieta della longevità prevede soprattutto alimenti di origine vegetale come i cereali, le verdure, i legumi, la frutta a guscio. Come alimenti di origine animale, si prevede il consumo di pesce per 3-4 pasti alla settimana fino ai 65 anni, soprattutto azzurro e di piccole dimensioni, data la miglior qualità nutrizionale e la minor presenza di inquinanti e di metalli pesanti. 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 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. Questo programma dietetico è pensato per promuovere il naturale processo di rigenerazione e ringiovanimento biologico dell'organismo. Segui MeteoWeb su Google News Condividi

Al via grande studio sulla longevità in Calabria, a caccia dei segreti dei centenari

LINK: <https://www.meteoweb.eu/2023/03/longevita-calabria-segreti-centenari/1001212954/>



Al via grande studio sulla longevità in Calabria, a caccia dei segreti dei centenari. Alla scoperta dei segreti dei centenari in Calabria: al via il primo grande studio di **Fondazione Valter Longo** di Filomena Fotia 9 Mar 2023 | 10:46 MeteoWeb. E' in corso in Calabria, in particolare in alcune aree dell'Aspromonte, il primo grande studio clinico con oltre 500 pazienti. La **Fondazione Valter Longo** ha iniziato la fase di arruolamento dei pazienti e ha invitato la popolazione a partecipare a questa importante indagine che ha attratto l'attenzione di tutto il mondo: l'obiettivo è testare l'efficacia della Dieta della Longevità come "Jolly terapeutico" per la prevenzione dei principali fattori di rischio, incidenza e progressione di alcune tra le più importanti patologie croniche e non trasmissibili, come diabete, cancro, malattie cardiovascolari e neurodegenerative. "Lo studio ha preso avvio a

inizio anno, per cui è stata appena avviata la somministrazione delle due diete investigate, la Dieta Mima Digiuno e la Dieta della Longevità, presenti nei gruppi di trattamento e date informazioni dettagliate sui rispettivi piani dietetici. Al gruppo di controllo invece, viene chiesto di non apportare modifiche al proprio stile di vita, durante il corso dello studio," ha spiegato ai microfoni di MeteoWeb la dott.ssa Romina Inès Cervigni, biologa nutrizionista, Responsabile Scientifico della **Fondazione Valter Longo** Onlus. La Dieta della Longevità descritta dal Prof. Longo "è un tipo di alimentazione che unisce le ricerche scientifiche ai cibi anticamente presenti sulle tavole delle persone più longeve," ha sottolineato l'esperta. "E' una dieta a base vegana con aggiunta di pesce 2-3 volte a settimana, scegliendo pesce con il più basso contenuto di mercurio; la maggior

parte del consumo delle proteine proviene da verdure e legumi e solo una parte dal pesce; i grassi vegetali monoinsaturi e polinsaturi sono predominanti e sono ammesse quantità molto basse di grassi saturi e trans animali; la fonte di carboidrati complessi proviene da verdure, cereali integrali e legumi; e un'aggiunta di vitamine, minerali e grassi EPA, DHA (Omega 3); il cibo dev'essere selezionato tra le pietanze tradizionali mangiate dai nostri nonni e dev'essere consumato entro le 12 ore al giorno". L'arruolamento, ha proseguito la biologa nutrizionista, "è ancora in corso e tale periodo durerà 12 mesi. I pazienti saranno seguiti per 6 mesi dall'ingresso nello studio clinico. Prima dell'arruolamento formale, i pazienti interessati a partecipare vengono sottoposti a una procedura di pre-screening. Criteri di inclusione ed esclusione,

come età, sesso, eventuali malattie, aiutano a stabilire l'eleggibilità del paziente. Una volta che la procedura di screening ha stabilito che il paziente soddisfa i criteri di inclusione, questi viene sottoposto a visita nutrizionale da parte della Dott.ssa Antonella Pellegrino, presso il punto Longevità in Calabria. Qui il paziente riceve tutte le informazioni sulla sua partecipazione allo studio".

MEDICINA & SALUTE Alla scoperta dei segreti dei centenari: iniziato l'arruolamento per il primo grande studio di **Fondazione Valter Longo** in Calabria Il personale scientifico di **Fondazione Valter Longo** valuterà l'aderenza dei partecipanti, eventuali segni e sintomi di eventi avversi e risponderà a qualsiasi domanda dei partecipanti. Per partecipare volontariamente e gratuitamente allo studio, parte di un progetto bandito dal Comune di Varapodio, si può scrivere a varapodio@fondazionevalterlongo.org, tel. +39 350 95 22377 oppure visitare la pagina <https://www.fondazionevalterlongo.org/studio-clinico-della-fondazione-valter-longo/> Quali sono gli obiettivi dello studio? L'obiettivo dello studio "è determinare gli effetti di due diversi interventi dietetici: la Dieta Mima

Digiuno da sola o in combinazione con la Dieta della Longevità, sulla composizione corporea, sulla percentuale di massa grassa, sui fattori di rischio di malattia, così da migliorare la salute della comunità che intende partecipare allo studio," ha spiegato la nutrizionista. Perché proprio la Calabria? Il Prof. Longo ha scelto la Calabria "in quanto quest'area presenta un numero elevato di centenari e ciò ha suggerito che la corretta alimentazione ed uno stile di vita attivo, tipico di queste persone, ha avuto un ruolo importante nel far raggiungere un record di longevità," ha dichiarato la dott.ssa Cervigni. "Allo stesso tempo però, sempre in quest'area, si è creata una situazione allarmante, perché diversi dati stanno evidenziando un crescente aumento di persone meno attente a seguire un'alimentazione corretta e uno stile di vita sano, con un conseguente aumento di casi di patologie come obesità ipertensione, diabete, cancro, ecc. Con questo studio clinico quindi, si vuole cercare di riportare questi luoghi ai primati di longevità," ha concluso l'esperta.

Longevità e benessere: cos'è il Well-being aziendale e perché è importante

LINK: <https://www.meteoweb.eu/2023/03/longevita-benessere-well-being-aziendale/1001212926/>



Longevità e benessere: cos'è il Well-being aziendale e perché è importante. Il Well-being promuove il benessere psicofisico, che pone al centro dell'organizzazione aziendale l'individuo, la persona. Un dipendente non attento alla propria salute è più esposto allo stress, è meno concentrato e si assenta maggiormente dal lavoro, con conseguente calo della produttività dell'individuo e dell'azienda. Sappiamo bene che la salute del nostro corpo è strettamente legata a quella

mentale: per migliorare lo stato di salute fisica è importante prestare attenzione alle abitudini quotidiane, tenersi allenati con costante esercizio fisico e seguire un'alimentazione corretta e bilanciata. Il Well-being aziendale e la missione della **Fondazione Valter Longo** è quella 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. 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. 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, talk, webinar, seminari, 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. 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. Le aziende hanno una grande opportunità quella di indirizzare in propri dipendenti verso stili di vita salutari, ma per farlo è necessario offrire informazioni chiare, immediate e scientificamente valide, nonché mettere i lavoratori nella condizione di mettere in pratica i comportamenti corretti anche durante gli orari di lavoro. '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', dichiara Rita Bonzio Responsabile Fundraising e programmi welfare aziendali della **Fondazione Valter Longo**. L'impresa responsabile investe così nel suo capitale più prezioso: le persone e la salute. Per approfondire: <https://www.fondazionevalterlongo.org/programmi-di-welfare-aziendale/> Per ulteriori info è possibile inviare una mail a corporate@fondazionevalterlongo.org all'attenzione di Rita Bonzio.

Dolcificanti come sostituti dello zucchero: un male minore? Esperta: "meglio evitarli"

LINK: <https://www.meteoweb.eu/2023/03/dolcificanti-sostituti-zucchero/1001212910/>



Dolcificanti come sostituti dello zucchero: un male minore? Esperta: "meglio evitarli" I dolcificanti e le possibili ripercussioni negative sulla salute: intervista alla dott.ssa Romina Cervigni, biologa nutrizionista, Responsabile Scientifico della **Fondazione Valter Longo** Onlus di Filomena Fotia 9 Mar 2023 | 07:32 MeteoWeb I dolcificanti sono prodotti edulcoranti sostitutivi dello zucchero semplice (saccarosio), del miele o del fruttosio. Il loro utilizzo è ormai diffuso in quanto hanno poche o zero calorie, e pertanto aiutano a mantenere il peso forma o sono coadiuvanti nelle diete dimagranti. Nella maggior parte dei casi, con le dovute eccezioni, questi prodotti non hanno potere nutritivo, non apportano energia, ma tuttavia possono avere conseguenze sul metabolismo e sulla produzione di insulina. I dolcificanti spesso sono al centro dell'attenzione per le possibili ripercussioni

negative sulla salute, anche perché i risultati degli studi di tossicità sono a volte contrastanti, dando adito a dubbi di sorta. Proprio una recente indagine ha portato alla luce un possibile legame tra dolcificanti artificiali e malattie metaboliche. Per fare chiarezza, abbiamo interpellato la dott.ssa Romina Inès Cervigni, biologa nutrizionista, Responsabile Scientifico della **Fondazione Valter Longo** Onlus. "Oggi giorno tra le prime cause di morte al mondo compaiono l'obesità ed il diabete e per entrambe l'eccessivo consumo di zuccheri gioca un ruolo determinante. Per sopperire a questo si ricorre sempre di più al consumo di dolcificanti (siano essi artificiali, naturali, e/o nutritivi) in quanto acalorici ma capaci al contempo di garantire un gusto dolce analogo o superiore a quello dello zucchero," ha dichiarato l'esperta ai microfoni di MeteoWeb. Gli effetti sul microbiota ed il

metabolismo glucidico "Uno studio pubblicato su Nature riporta gli effetti sul topo di 3 dolcificanti comunemente usati: saccarina, aspartame e sucralosio, ed evidenzia che in tutti e 3 i casi c'è un aumento dei livelli di glicemia anche rispetto a topi che bevevano acqua e zucchero. Tuttavia, somministrando ai topi dei probiotici, è stato neutralizzato l'effetto negativo dei dolcificanti. Come controprova trapiantando il microbiota di topi nutriti con dolcificanti artificiali ad altri germ free, ossia nati e allevati in condizioni di sterilità e quindi privi di microrganismi, si innalzava subito la glicemia. Questo studio dimostra che i dolcificanti possono alterare la flora intestinale che è a sua volta responsabile dei livelli di glucosio nel sangue e di una serie di processi coinvolti nel controllo del metabolismo e del rilascio di ormoni. Tali processi se compromessi porterebbero a malattie come diabete di

tipo 2 e obesità," ha dichiarato la nutrizionista. I dolcificanti e gli effetti sui circuiti neuronali "Alcuni ricercatori sottolineano come topi alimentati con dolcificanti acalorici, aumentavano di un terzo il loro introito calorico. Questo sembrerebbe essere dovuto all'alterazione di un circuito neurologico avente il compito di integrare il gusto dolce con il bilancio energetico dell'organismo. Risulta che, quando questo equilibrio viene a mancare, i neuroni si comportano come se l'organismo fosse a digiuno: l'animale avverte dunque il bisogno di assumere più cibo. Quando la corrispondenza tra dolcezza dell'alimento e il suo contenuto energetico viene a mancare, il cervello ricalibra dunque la sensazione della fame e ci spinge ad assumere più calorie," ha sottolineato la dott.ssa Cervigni. La posizione della **Fondazione Valter Longo** sui dolcificanti **V a l t e r L o n g o**, biogerontologo di fama internazionale, 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. "Il protocollo nutrizionale

previsto dalla Dieta della Longevità nello specifico non include il consumo di dolcificanti, però riguardo questo dibattuto tema la **Fondazione Valter Longo** non esprime né il suo consenso né il suo diniego ma, nell'ottica di seguire un'alimentazione sana, varia ed equilibrata, ne consiglia un uso adeguato alternato talvolta al consumo del temuto zucchero purché nelle porzioni raccomandate dalle linee guida," ha precisato la dott.ssa Cervigni. Infine, ha concluso l'esperta, "si può assumere che non esistono dolcificanti sani o dannosi per definizione ma è la quantità di assunzione a determinarne gli effetti negativi nel breve termine. Tuttavia per i rischi sul lungo termine mancano studi clinici a supporto, quindi l'approccio migliore si conferma essere quello della prevenzione, che vuol dire evitarne il consumo, abituarsi gradualmente al gusto amaro, e ricercare il sapore dolce degli zuccheri naturali come quelli contenuti nella frutta o nel miele". **MEDICINA & SALUTE** Ecco lo "zucchero sano" che abbassa glicemia e colesterolo, un dolcificante antibiotico naturale 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.

Alla scoperta dei segreti dei centenari: iniziato l'arruolamento per il primo grande studio di **Fondazione Valter Longo** in Calabria

LINK: <https://www.meteoweb.eu/2023/02/segreti-centenari-iniziato-arruolamento-studio-fondazione-valter-longo-calabria/1001204830/>



Alla scoperta dei segreti dei centenari: iniziato l'arruolamento per il primo grande studio di **Fondazione Valter Longo** in Calabria. La **Fondazione Valter Longo** ha iniziato la fase di arruolamento dei pazienti e invita la popolazione a partecipare a un importante studio di Filomena Fotia 15 Feb 2023 | 11:50. MeteoWeb Si è dato inizio in Calabria, in particolare in alcune aree dell'Aspromonte, al primo grande studio clinico con oltre 500 pazienti, come parte di un progetto bandito dal Comune di Varapodio, fra i principali ideatori e sostenitori del progetto scientifico. La **Fondazione Valter Longo** ha iniziato la fase di arruolamento dei pazienti e invita la popolazione a partecipare a questo importante studio che ha attratto l'attenzione di tutto il mondo con l'obiettivo di testare l'efficacia della Dieta della Longevità come 'Jolly terapeutico' per

la prevenzione dei principali fattori di rischio, incidenza e progressione di alcune fra le più importanti patologie croniche e non trasmissibili - quali diabete, cancro, malattie cardiovascolari e neurodegenerative. Perché in Calabria? La Calabria vanta un passato caratterizzato da uno stile di vita longevo, grazie a una dieta povera di proteine e carne e ricca di legumi e ingredienti vegetali. Tuttavia, 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 il tasso di obesità tra gli adulti nel 2020-2022 era del 12.9%, contro il 10.4% della media nazionale, secondo i dati della sorveglianza PASSI (Progressi delle Aziende Sanitarie per la Salute in Italia) pubblicati su Epicentro. In aggiunta, in Calabria, secondo le stesse fonti, 'circa il 19% degli intervistati tra i 50 e i 69 anni ha riferito di aver ricevuto almeno una diagnosi di patologia cronica da parte di un medico, e poco meno del 7% nello specifico una diagnosi di diabete, prevalenza che sale al 12% tra chi ha tra i 50 e i 69 anni. Tra le persone anziane, circa il 60% riporta almeno una patologia cronica'. Le malattie croniche maggiormente presenti nella popolazione calabrese in età adulta ci devono far riflettere sull'importanza di ritornare ad una nutrizione che rifletta questo patrimonio

storico, senza violare i dati scientifici necessari a massimizzare l'opportunità di dimostrare che attraverso il percorso alimentare proposto nello studio si possono avere effetti importanti su salute e fattori di rischio di numerose patologie. È questo uno degli obiettivi dello studio clinico avviato dalla **Fondazione Valter Longo** per quanti avranno l'opportunità di partecipare allo stesso in modo totalmente gratuito. 'È uno studio che volevamo fare da tanti anni', spiega il Professor **Valter Longo**. 'Quella che io ho chiamato La dieta della longevità unisce le tradizioni e gli ingredienti delle diete tradizionali calabresi e del sud Italia alle nostre scoperte scientifiche moderne per ridurre il rischio di malattie e aumentare la longevità. Adesso avremo, finalmente, l'opportunità grazie a chi vorrà partecipare allo studio di dimostrare che questa particolare dieta può avere effetti importanti sulla propria salute. Metà della popolazione continuerà a mangiare come fa già, mentre l'altra metà adotterà la dieta della longevità. Vedremo chi avrà più benefici'. Lo studio prevede la randomizzazione dei pazienti in 3 gruppi e per 6 mesi: 1) la

somministrazione della dieta della longevità, incluso un ciclo di dieta mima-digiuno ogni tre mesi o 2) della sola dieta mima-digiuno ogni tre mesi oppure 3) verranno fornite raccomandazioni riguardo un'alimentazione sana sulla base delle linee guida italiane o internazionali. Per chi, partecipando allo studio, riceverà consigli basati sulle linee guida, alla fine dei 6 mesi, potrà seguire per ulteriori 6 mesi un programma nutrizionale basato sulla dieta della longevità. Il Team scientifico della **Fondazione Valter Longo**, specializzato sulle più importanti risultanze scientifiche nel campo della longevità sana e delle patologie connesse all'invecchiamento, monitoreranno lo studio e daranno ai/alle partecipanti volontari le indicazioni su come sottoporsi al trattamento. Il percorso dei partecipanti prevede: 1) una visita nutrizionale (fase di arruolamento) e un prelievo del sangue per la determinazione di eventuali fattori di rischio per la salute; 2) ulteriori 3 visite nutrizionali, nell'arco dei successivi 6 mesi e un prelievo del sangue finale a distanza di 6 mesi dal primo. 3) ulteriori 2 visite nutrizionali, opzionali, dopo 9 e 12 mesi

dall'arruolamento. Per i residenti di Varapodio e comuni limitrofi nell'arco di 20 km: Per partecipare volontariamente e gratuitamente allo studio, scrivere a varapodio@fondazionevalterlongo.org, tel. 0966 81135 oppure visitate la pagina <https://www.fondazionevalterlongo.org/studio-clinico-della-fondazione-valter-longo/> Per informazioni riguardo la Dieta della Longevità e la dieta mima-digiuno, visitate il sito della **Fondazione Valter Longo Onlus** www.fondazionevalterlongo.org.

World Obesity Day 2023: come scongiurare il rischio obesità con la dieta dei centenari

LINK: <https://www.meteoweb.eu/2023/02/obesita-dieta-dei-centenari/1001204619/>

World Obesity Day 2023: come scongiurare il rischio obesità con la dieta dei centenari In Italia sono oltre 25 milioni gli adulti in eccesso di peso di Filomena Fotia 14 Feb 2023 | 16:20 MeteoWeb L'obesità è in aumento a livello globale e gli sforzi per affrontarla sono impegnativi a causa di idee sbagliate sull'obesità e sul ruolo che svolge nella salute di una persona. Insieme possiamo correggere le idee sbagliate sull'obesità, riconoscere le sue complessità e intraprendere un'azione collettiva efficace. Perché quando tutti parliamo, discutiamo e condividiamo, possiamo cambiare le norme e trasformare i risultati di salute per tutti. Le ultime stime dell'Organizzazione Mondiale della Sanità rivelano che sono sovrappeso oppure obesi il 50% degli adulti e il 30% dei bambini e adolescenti del Pianeta. In Italia sono oltre 25 milioni gli adulti in eccesso di peso, ovvero quasi metà degli adulti (oltre il 46%) e il 26,3% tra bambini e adolescenti (2 milioni e 200 mila persone). In particolare, nella fascia di

popolazione tra i 3 e i 17 anni, a partire dal 2020 il dato sull'eccesso di peso è cresciuto fino al 27%, certamente legato anche all'aumento della sedentarietà, che ha caratterizzato la popolazione giovanile nel biennio pandemico. La situazione più critica si attesta tra i bambini di 3-10 anni, dove raggiunge il 34,5%.[*] In pratica 3 bambini su 10 (29,8%) [**] sono in sovrappeso e fra questi 1 è obeso (9,4%). Siamo secondi solamente a Cipro e quasi allo stesso livello di Grecia e Spagna, con una prevalenza di bambini in eccesso di peso al Sud. Un conteggio drammatico, che è necessario far emergere, anche e soprattutto, in occasione del World Obesity Day, la Giornata Mondiale per la prevenzione dell'Obesità e del Sovrappeso che si celebra il 4 marzo. La Call to Action per la prevenzione arriva da **Fondazione Valter Longo** Onlus, la prima in Italia dedicata a garantire a tutti, in particolare alle persone svantaggiate e in condizioni di povertà, una vita lunga e sana attraverso una corretta alimentazione e

uno stile di vita salutare. 'Che sia tempo di agire è oramai palmare essendo, tra l'altro, l'obesità responsabile di alcune forme di tumore, del diabete e di malattie cardiovascolari, tanto da rappresentare una rilevante problematica non solo sanitaria ma anche di sostenibilità della spesa pubblica sanitaria", spiega Antonluca Matarazzo, Amministratore Delegato di **Fondazione Valter Longo** Onlus. 'In questa battaglia, innanzitutto di alfabetizzazione sanitaria, **Fondazione Valter Longo** sta dimostrando in prima linea con oltre 30.000 bambini e studenti italiani sensibilizzati su tale tema negli ultimi due anni e un'attività di assistenza nutrizionale prestata quotidianamente a tanti pazienti in sovrappeso o in condizione di obesità che grazie alla dieta della longevità stanno riducendo sensibilmente il proprio peso e, in poco meno di 6 mesi, già mostrano una riduzione della categoria di rischio di talune malattie correlate, come diabete o malattie cardiovascolari'. L'obesità è un grave fattore di rischio e

bisogna parlare chiaro Ogni 2 secondi una persona tra i 30 e i 70 anni muore di una malattia 'cronica non trasmissibile', come le malattie cardiovascolari e autoimmuni, il cancro e il diabete [***], tutte patologie la cui insorgenza è favorita dallo stato infiammatorio cronico nei soggetti obesi. L'obesità predispone, infatti, a patologie allergiche e, riducendo la sorveglianza immunitaria, aumenta il rischio di cancro e quintuplica la possibilità di sviluppare il diabete. Sovrappeso e obesità favoriscono, inoltre, l'insorgenza di malattie neurodegenerative, quali l'Alzheimer. Obesità sotto controllo con la dieta dei centenari Ecco, a seguire, il prezioso vademecum di consigli sul quale la **Fondazione Valter Longo** Onlus basa i suoi percorsi di Assistenza Nutrizionale per i pazienti in sovrappeso o obesi. Sono Linee guida che si basano sulla Dieta della Longevità e che attingono alle regole d'oro della tavola dei centenari e degli anziani più longevi: 1. Menù 100% vegetale (o quasi): adottare un'alimentazione il più possibile a base vegetale (legumi, ortaggi, frutta) e di pesce (2 o 3 volte a settimana), evitando quello ad alta percentuale

di mercurio. Semaforo verde, infine, per l'Olio extravergine d'Oliva, da consumare in quantità relativamente alte, dai 50 ai 100 ml al giorno. 2. Mangiare di più, non di meno, ma meglio: assumere ricche porzioni di carboidrati complessi (pomodori, broccoli, carote, legumi, ecc.) e inserire fagioli, ceci, piselli, come principale fonte di proteine. 3. Ridurre al minimo i grassi idrogenati e trans e gli zuccheri semplici: eliminare dal proprio menù i Junk Food e quelli ricchi di zuccheri semplici, privilegiando alimenti ricchi di grassi insaturi, come salmone, noci, mandorle, nocciole, e poveri di grassi idrogenati e trans, come quelli dei prodotti industriali e confezionati. 4. Mangiare due pasti e uno spuntino: per mantenere o ridurre il peso è consigliabile uno schema alimentare 2 + 1: colazione, pranzo e spuntino alla sera oppure colazione, spuntino a pranzo e pasto principale alla sera. 5. Mangiare nell'arco di dodici ore: fare colazione dopo le 8 e cenare prima delle 20, oppure consumare il primo pasto della giornata alle 9 e la cena prima delle 21. Venerdì 3 marzo 2023, colloqui nutrizionali gratuiti In occasione della Giornata Mondiale dell'Obesità,

Fondazione Valter Longo Onlus riconferma il proprio impegno per la prevenzione offrendo, venerdì 3 marzo 2023 dalle 10.00 alle 13.00 e dalle 14.00 alle 18.00, colloqui nutrizionali gratuiti per pazienti obesi o in sovrappeso (BMI ≥ 25) in video o chiamata o telefonici Per prenotare occorre compilare il form sul sito della **Fondazione Valter Longo** alla pagina dedicata www.fondazionevalterlongo.org/world-obesity-day-2023/ fino ad esaurimento posti. **Fondazione Valter Longo** in prima linea contro l'obesità Le attività di prevenzione e cura dell'obesità e del sovrappeso sono centrali in tutti i programmi della **Fondazione Valter Longo** Onlus, realizzati grazie a un Team di Esperti Biologi Nutrizionisti ed Educatori su basi rigorosamente scientifiche. Ecco perché il World Obesity Day si inserisce da sempre, in un quadro più ampio di iniziative di Assistenza Nutrizionale ai pazienti e Campagne di Sensibilizzazione nelle Scuole. È attiva nelle campagne di informazione sui rischi della cattiva alimentazione in tutte le fasi della vita e soprattutto a favore di

soggetti svantaggiati.
Fonti: * 4th Italian Obesity
Barometer Report 2022 **
Indagine di OKKio alla
Salute per WHO European
Childhood Obesity
Surveillance Initiative -
COSI, Dati 2019. *** ONU,
2018 - 'Third UN High-Level
Meeting on Non-
Communicable Diseases'

Cena a tarda ora, funzioni cerebrali a rischio

LINK: <https://mohre.it/cena-a-tarda-ora-funzioni-cerebrali-a-rischio/>



Cena a tarda ora, funzioni cerebrali a rischio Gen 23, 2023 Redazione Ida Macchi
Che mangiar tardi alla sera o che gli spuntini notturni facciano male al metabolismo è ormai risaputo: 'alterano l'utilizzo dei nutrienti, soprattutto dei grassi, che invece di essere bruciati si depositano in accumuli di grasso, decretando un aumento di peso che può essere addirittura il primo step verso l'obesità', spiega la dottoressa Romina Ines Cervigni, biologa nutrizionista e responsabile scientifica della **Fondazione Valter Longo**. 'Fa aumentare anche il rilascio di insulina, facilitandone i picchi, limita lo smaltimento del colesterolo e aumenta i tassi d'infiammazione'. Risultato: maggiori rischi d'incappare nel diabete di tipo 2 o in disturbi del cuore e della circolazione. 'L'alimentazione, infatti, segue precisi ritmi circadiani, scanditi non solo dall'alterarsi delle ore di luce e quelle di buio, ma anche dal timing di

assunzione di cibo', aggiunge la nostra esperta. 'E' in grado di sincronizzare il master clock situato nel sistema nervoso centrale con gli orologi periferici, permettendo quel fitto gioco di squadra che regola anche i livelli ormonali da cui dipendono funzioni chiave come battito cardiaco, pressione arteriosa, temperatura del corpo, tono muscolare, regolazione dell'appetito, e ovviamente metabolismo, che vengono calibrati in rapporto ai vari momenti della giornata. Proprio seguendo questi ritmi naturali, il cibo ha perciò un ruolo primario soprattutto al mattino, quando la prima colazione fornisce la benzina utile per affrontare le fatiche quotidiane. La sera, invece, quando le funzioni vitali rallentano, basta una cena frugale, consumata non più tardi delle 20-21. In caso contrario, oltre ai rischi metabolici, si profilano insospettabili pericoli anche per il cervello'. Spuntini notturni a rischio A rivelarlo

è uno studio dell'Università della California (UCLA), pubblicato sulla rivista eLife: mangiare in quella finestra oraria che dovrebbe essere riservata al sonno può avere conseguenze negative sull'apprendimento e la memoria, affermano i ricercatori. 'Se si va a tavola tardi si riducono le ore di sonno che sono proprio quelle in cui il cervello attua lo 'smart forgetting', un processo naturale che ogni notte consente alla nostra materia grigia di cancellare i pensieri 'superflui', per lasciar spazio a nuove informazioni', sottolinea la dottoressa Cervigni. Infatti, stando ad uno studio dell'Università del Wisconsin, pubblicata su Science, durante il sonno le connessioni tra i neuroni, le sinapsi, si rimpiccioliscono in media del 20% proprio perché rilasciano la zavorra dei ricordi inutili e liberano spazio per nuove memorizzazioni. L'alterazione dei naturali ritmi dell'alimentazione può perciò avere effetti negativi

anche sull'apprendimento, mentre alcune ricerche hanno evidenziato che anche saltare la prima colazione può riservare sorprese perché, negli anziani, si associa ad un più rapido tasso di declino cognitivo. I ritmi ideali Il segreto per evitare rischi? 'Far passare 12 ore dall'ultimo boccone della sera e la prima colazione', suggerisce la dottoressa Cervigni. 'In questo modo si permette all'organismo di sincronizzarsi con i ritmi circadiani e di recuperare, al mattino, una maggior lucidità mentale e una maggior attenzione. Durante la notte, infatti, i neuroni, al pari di tutte le altre cellule, attivano l'autofagia, un naturale processo di pulizia di proteine e molecole degradate che le 'appesantiscono'. Spazzano via anche i radicali liberi, incrementando la produzione di antiossidanti e riducendo i processi infiammatori. Non solo: grazie a quell'intervallo di digiuno, il cervello rilascia il fattore neurotrofico (BDNF) che ne facilita la plasticità, ovvero la riorganizzazione delle sinapsi dei neuroni che manda al top le funzioni del sistema nervoso centrale'. Attenzione, però, anche a quel che si mette in tavola durante la prima colazione che, per essere in linea con i ritmi circadiani e la salute,

compresa quella cerebrale, deve fornire i nutrienti giusti: 'carboidrati (le classiche fette biscottate o del pane) zuccheri (marmellata o frutta), una quota di grassi doc (offerti da noci o creme spalmabili al 100% di arachidi, mandorle e nocciole, oppure cioccolato fondente o olio di cocco) e di proteine sane come quelle offerte dal salmone, una farinata di ceci, uno yogurt bianco, biscotti o pane a base di farine di legumi', suggerisce la nostra esperta. 'Se ben calibrata, la prima colazione garantisce un carico glicemico non eccessivo, ma ideale per avere energia 'a lento rilascio' per tutta la mattinata. Le cena, invece, deve essere frugale: una porzione di carboidrati (pane, un piatto di pasta o di patate) che vengono digeriti rapidamente e non sovraccaricano lo stomaco durante le ore notturne, associata a una piccola quota di proteine e/o grassi buoni (uova, pesce, legumi, olio d'oliva) o di fibre (verdure fresche) che abbassano il carico glicemico ed eventuali picchi di insulina notturni, dannosi per tutta la salute. Grazie alla sua leggerezza, una cena di questo tipo evita anche innalzamenti del cortisolo, l'ormone dello stress che, se cronicamente elevato, riduce la memoria a breve termine, le capacità

d e c i s i o n a l i e
l'autocontrollo'.

Boom di presenze all'8ª edizione di Beer&Food Attraction

LINK: https://www.nellanotizia.net/scheda_it_125517_-Boom-di-presenze-all'8ª-edizione-di-Beer-Food-Attraction_1.html



Boom di presenze all'8ª edizione di Beer&Food Attraction Una delle prime fiere d'inizio anno organizzate da I.E.G. Dopo un 2021 pandemico ed un 2022 con restrizioni, finalmente il 2023 ha fatto registrare una esplosione di presenze sia di aziende che di visitatori anche per l'8ª edizione di Beer&Food Attraction la grande manifestazione, svoltasi a Rimini Fiere, che ad inizio anno Italian Exhibition Group (IEG) organizza. In contemporanea si è svolta anche la 5ª edizione di BB Tech Expo, salone delle tecnologie e materie prime per birre e bevande e la 12ª edizione dell'International Horeca Meeting di Italgrob che ha presentato il secondo rapporto che la Federazione italiana dei distributori horeca ha commissionato al Censis sulle sfide del settore. L'inaugurazione è avvenuta con una tavola rotonda alla quale hanno partecipato Lorenzo Cagnoni, presidente di Italian Exhibition Group (IEG), Mattia Morolli, assessore ai lavori Pubblici del Comune di Rimini, Antonio Portaccio, presidente Italgrob, Alfredo Pratolongo, presidente

Assobirra, Vittorio Ferraris, presidente Unionbirrai, Rocco Pozzulo, presidente FIC - Federazione Italiana Cuochi e Aldo Mario Cursano, vicepresidente vicario nazionale FIPE - Federazione Italiana Pubblici Esercizi. Il presidente IEG Lorenzo Cagnoni ha ricordato che: 'Beer&Food Attraction mette in vetrina 600 brand su 12 padiglioni per 60 mila metri quadri di area espositiva. La solida e fruttuosa collaborazione con ICE Agenzia e Ministero degli Affari Esteri e della Cooperazione Internazionale e con il network dei nostri regional advisor porta a Rimini 114 buyer da 36 Paesi. Grazie alla presenza dei principali stakeholder industriali, delle professioni e del territorio, questa fiera è diventata il punto di riferimento per i professionisti del fuori casa". Il presidente di Italgrob, ha affermato: 'Siamo orgogliosi di dare il via alla dodicesima edizione dell'International Horeca Meeting, un'occasione preziosa di incontro e confronto per le imprese del settore e per tutti gli stakeholders' Sul tema formazione, molto sentito

nel settore horeca, si è soffermato Rocco Pozzulo, presidente della Federazione Italiana Cuochi: «La formazione è per noi pane quotidiano, e vogliamo portare avanti la certificazione delle competenze del cuoco. La cucina, sempre in evoluzione, rende obbligatoria una formazione costante. Con UNI e altri partner abbiamo lavorato a una sorta di patente di guida per guidare... un ristorante. Obiettivo non facile, ne abbiamo parlato anche con FIPE, ma si deve arrivare alla certificazione per dare serenità a chi si siede a tavola, che garantiamo salubrità». In questa edizione di Beer&Food Attraction di Rimini, che ha ottenuto contatti Media record a quota 352 milioni, Il fuori casa ha tracciato la sua rotta di alta qualità e sostenibilità ed ha convinto i professionisti delle filiere food&beverage italiane e internazionali che hanno risposto con un +12% di visite professionali totali rispetto all'edizione pre-pandemia del 2020 e con un + 30% di visitazione dall'estero, sempre sul 2020, da 85 paesi, tra i

quali Germania, Romania, Spagna, Francia, Regno Unito, Polonia, Belgio, Paesi Bassi, Svizzera e Stati Uniti; la manifestazione di Italian Exhibition Group, da leader nazionale di settore, si proietta così verso una crescita importante a livello europeo e, in prospettiva, globale. Numerose le tavole rotonde con dibattiti e talk show come quelli tenuti nell'area Fic dove condotti dal giornalista Antonio Iacòna si è discusso sulla salute che parte dalla tavola e quindi la sostenibilità e la longevità e la sana alimentazione ed in essa l'impegno di cibi come il pesce. All'incontro hanno partecipato Giovanni Caragnano Managing Director Royal Greenland Italia, Antonluca Matarazzo direttore generale della 'Fondazione Valter Longo', il vice direttore di 'Italia a Tavola' Gabriele Ancona, Giuseppe De Girolamo del quotidiano 'ROMA', Fabio Riccio collaboratore delle guide de 'l'Espresso' e Giuseppe Gaspari nota g i o r n a l i s t a enogastronomico. Numerosi anche gli incontri di approfondimento su varie tematiche come i dati del fuori casa nel 2022: il 68% degli italiani ha consumato regolarmente birra. Di questi, l'11% tutti i giorni e il 43% almeno 2 o 3 volte a settimana. La stima del consumo nazionale di birra

per il 2022 dovrebbe superare i 35 litri pro capite per un totale di 2 miliardi di litri (+20%), con un fatturato di 9,5 miliardi di euro. Tendenzialmente superiori al 2019. Il comparto della birra artigianale vede attivi, al 2022, 1.085 microbirrifici (erano 756 nel 2020) che producono 448 mila ettolitri: il 3,1% della produzione totale in Italia. (Fonti: Assobirra, Unionbirrai, Coldiretti, IRI, Mineracqua, Federvini-Nomisma, FIPE, Cga, Nielsen). Un considerevole successo, con numeri da record: 600 gare programmate in ben 16 categorie diverse tra gare di cottura e di abilità, con oltre 20 nazioni rappresentate dai partecipanti provenienti da tutto il mondo, ha ottenuto anche il 'Campionato del mondo della Pizza- Pizza senza frontiere' organizzato alla Fiera di Rimini, nell'ambito di Beer&Food Attraction, da 'Ristorazione Italiana Magazine', in collaborazione con IEG-Italian Exhibition Group. Attrazione per tutti ed un richiamo al gran valore della Pizza elaborata da alcuni dei più noti Maestri del tramandare l'Arte del pizzaiolo è stato lo stand dell'AVPN (Associazione Verace Pizza Napoletana). Pizze che accompagnate da birre artigianali del

territorio napoletano come la 'Kbirr - Brewery' presente in fiera con stand attiguo a quello dell'AVPN seducevano gli ospiti fieristici. Tantissimi sono stati infatti i visitatori della fiera dedicata a birra e food che sono rimasti conquistati dalle gestualità professionali dei Maestri pizzaioli AVPN che hanno di continuo, de visu, elaborato le più tradizionali pizze offerte al pubblico accompagnate da delucidazioni sulle domande poste dai degustatori. Altro importante marchio campano che ha richiamato l'attenzione ed i giudizi decisamente positivi del pubblico in fiera, è stato il Birrificio Artigianale 'Okorei', detentore anche del sigillo DIS (Doc Italy Selection) ottenuto attraverso una valutazione dei suoi prodotti condotta dagli esperti dell'ANDI (Associazione Nazionale Doc Italy). Come ormai consuetudine quasi un intero padiglione è stato occupato dalla Arena FIC (Federazione Italiana Cuochi) che, quest'anno oltre le tradizioni gare dei 'Campionati della Cucina Italiana', ha ospitato nella prima giornata, anche la selezione italiana del 'Bocuse d'Or' vinta da Marcelino Gómez Vita che potrà partecipare guidando il team azzurro alla finale degli Europei che si

svolgeranno a Trondheim in Norvegia nel 2024. Nelle giornate fieristiche successive come ormai da anni un imponente richiamo per tutti sono stati i 'Campionati della Cucina Italiana DUEMILA23' presentati ininterrottamente dal maratoneta della conduzione Alex Revelli Sorini, gastrosofo, professore universitario di culture e politiche alimentari, giornalista, Rettore dell'Accademia Italiana di Gastronomia Storica e Gastrosafia. I cuochi del Team Toscana sono i nuovi Campioni assoluti della Cucina Italiana, mentre lo chef Andrea Giuliani si aggiudica il titolo nelle competizioni individuali, dopo 4 giorni di sfide che hanno visto alternarsi sul palco 700 chef assistiti dai rispettivi team. Oltre i giudici tecnici di gara impegnati a determinare i vincitori dei vari trofei ed i giornalisti di settore, chiamati a selezionare i vincitori del premio Stampa 'Giuria Critica Gastronomica', anche tutto il pubblico acquistando un biglietto ha potuto godere del sedersi a tavola nell'area 'Ristorante Tast' della Fic, per poter gustare le prelibatezze elaborate dalle varie regioni italiane in gara con i propri talenti della cucina. Nella prima giornata delle gare di Campionato, vincitore del

premio 'Giuria Critica Gastronomica' è stato il Culinary Team Avellino sugli altri concorrenti: Team Cuochi Vesuvio, Green Heart Team Umbria e Team Francia. Nella seconda giornata hanno trionfato ex aequo la squadra del Team Junior Chef Caserta e quella Junior Team Associazione Cuochi Brianza con un pari merito che ha raggiunto quasi il massimo dei voti che la giuria potesse esprimere, mentre le altre squadre in gara sono state il Team Roma e il Team Cuochi Marche. Nella terza giornata vincitore è stato il Team Toscana, sul Culinary team Palermo, il Culinary team Napoli ed il team SEML. Tra gli altri premi assegnati dalle giurie presiedute da Gianluca Tomasi, General Manager della Nazionale Italiana Cuochi, quello per la Pasticceria da Ristorazione K2 assegnato a Giampiero Ingrao e quello per la Cucina Calda Vegan K3 assegnato a Domenico Lacedonia. I Campionati della Cucina Italiana, competizione riconosciuta dalla Worldchefs (Confederazione Mondiale dei Cuochi), sono l'evento nazionale più importante della Federazione Italiana Cuochi (FIC), organizzato in collaborazione con IEG - Italian Exhibition Group - all'interno di Beer&Food Attraction, fiera di

riferimento per l'eating OUT. Tra i contest più attesi, quello dedicato allo Street Food, inserito in gara nel 2020 per far conoscere i cibi di strada più sfiziosi e vinto dal Team Venezia, quello incentrato sulla Mystery Box, vinto da Danilo Salerno e Simone Salmin, quello per la Miglior Professionista Lady Chef, vinto da Lidia Lopez Sebastian e quello dedicato ai Ragazzi Speciali, curato da Roberto Rosati del Dipartimento Solidarietà Emergenze FIC, che ha visto la partecipazione di ragazzi con programmazione scolastica differenziata e un compagno tutor, alle prese con la preparazione di uno starter e di un antipasto ispirati alla cucina mediterranea. Grande partecipazione anche per il concorso "Miglior Allievo", indetto fra gli Istituti professionali alberghieri e vinto da Francesco Orsi, dell'IPSAR Veronelli (Emilia Romagna). In collegamento video con il Presidente FIC Rocco Pozzulo e con Alessandro Circiello - Resp. Media & Public Affairs FIC, dai Campionati di Cucina Italiana FIC, tra gli altri, il ministro dell'Agricoltura e della Sovranità alimentare Lollobrigida, degli Esteri Tajani, del Turismo Santanché, delle Infrastrutture e Trasporti Salvini. Organizzato da

Unionbirrai, nell'Arena Beer&Tech della Fiera e presentato dallo speaker radiofonico Lorenzo Dardano, si è svolta la XVIII edizione di Birra dell'Anno, il concorso dedicato a questa bevanda, il più longevo e atteso in Italia. Sono state premiate tutte le birre vincitrici di quest'anno nelle 45 categorie del concorso e il premio Birrificio dell'Anno è andato a Crak Brewery, birrificio della provincia di Padova. Giuseppe De Girolamo IEG
Pubblicato in data 25-02-2023 | hits (14) | da: Peppebar

Alimentazione e sport agonistico: consigli e ricette della nutrizionista

LINK: <https://www.nostrofiglio.it/bambino/alimentazione/alimentazione-e-sport-agonistico-nell-eta-dello-sviluppo>



Alimentazione e sport nell'età dello sviluppo: una dieta di Giorgio Crico - 12.07.2023 - Scrivici Fonte: Shutterstock Alimentazione e sport agonistico: il binomio vincente per curare salute e performance. Consigli e ricette della nutrizionista per la dieta per atleti. Alimentazione e sport agonistico Quando si fa sport agonistico, l'alimentazione è un aspetto fondamentale dell'allenamento, specialmente durante l'età dello sviluppo. Gli adolescenti che fanno sport non sono pochi (anche se non ancora abbastanza) e, alla loro età, è fondamentale bilanciare le esigenze di crescita con quelle agonistiche. Abbiamo chiesto a Romina Cervigni, nutrizionista e responsabile scientifico della **Fondazione Valter Longo** Onlus, di parlarci di quale regime alimentare seguire quando si fa sport in adolescenza e di farci un esempio di dieta della longevità adatta a chi si allena intensamente.

Alimentazione e sport agonistico dei ragazzi: il fabbisogno energetico Dottorressa Cervigni, qual è il fabbisogno energetico dell'atleta agonista nell'età dello sviluppo? "Durante l'età evolutiva (dagli 8 ai 18 anni) l'alimentazione riveste un ruolo essenziale: deve sostenere l'accrescimento, deve ridurre il rischio di sviluppo di disturbi del comportamento alimentare e deve prevenire le malattie dell'età adulta e questo vale sia per un adolescente che si allena con un allenamento bisettimanale, sia per un atleta. Quando si parla di "atleta agonista" nell'età evolutiva, però, bisogna precisare che l'atleta agonista è colui che ha un costante impegno psico-fisico e partecipa regolarmente a gare e competizioni, anche tutti i giorni. Una corretta alimentazione nell'atleta deve quindi fornire anche le giuste energie all'organismo prima di ogni allenamento/competizione,

senza appesantirlo e ripristinare le riserve dopo. In generale, non esiste un fabbisogno definibile che vada bene per tutti: è fondamentale differenziarlo e stimarlo accuratamente a seconda del genere (maschio o femmina), dell'età, delle caratteristiche antropometriche (peso, altezza, massa muscolare), del tipo di sport e della frequenza, intensità e durata del gesto atletico". Alimentazione e sport agonistico: quali esigenze in base alla disciplina Si può dire che esistano esigenze alimentari specifiche a seconda dello sport? "Gli sport sono differenziati in base al tipo di metabolismo che coinvolgono, il che comporta un'esigenza di tipologia e di quantità diverse dei macronutrienti (proteine, carboidrati e grassi) più adeguati a supportare l'impegno fisico previsto ed il recupero. Stando alla classificazione "bioenergetica", per esempio, per gli sport di potenza (100 m di atletica,

salti, sollevamento pesi) la durata del gesto atletico è di 10-15 secondi ed il metabolismo coinvolto è di tipo anaerobico lattacido, ossia quello che anche in assenza di un apporto di ossigeno, usa come substrato energetico la sostanza chiamata fosfocreatina presente nelle cellule e produce energia trasformandola in creatina, utilizzata dai muscoli per la contrazione muscolare. Per questo metabolismo la fonte prediletta sono gli zuccheri semplici (es. mix di frutta disidratata come uvetta, albicocche secche, ecc.). Per gli sport anaerobici (200 e 400 m di atletica, 100 m nuoto stile libero): la durata del gesto atletico va dai 15 ai 45 secondi, ed il metabolismo coinvolto è di tipo anaerobico lattacido, ossia quello che in assenza di ossigeno produce energia a partire da una sostanza chiamata piruvato, che viene trasformato in acido lattico. È utilizzato dal muscolo per le attività intense, per una durata dell'ordine di pochi minuti, a causa del fatto che l'accumulo dell'acido lattico oltre una certa soglia, nella cellula muscolare, provoca il blocco della capacità contrattile di quest'ultima. Per questo tipo di metabolismo la fonte prediletta è rappresentata da carboidrati complessi e

una piccola quota di zuccheri semplici (fette biscottate integrali/pane integrale con della marmellata o del miele). Per gli sport prevalentemente aerobici (marcia, maratona, ciclismo su strada, sci di fondo): la durata del gesto atletico supera l'ora ed il metabolismo coinvolto è di tipo aerobico, ossia che, in presenza di una adeguata quantità di ossigeno, brucia sostanze derivate dalla degradazione dei lipidi e degli zuccheri e produce energia trasformandoli in acqua e anidride carbonica. È utilizzato dal muscolo per sostenere esercizi di bassa intensità e di lunga durata. L'esercizio fisico di tipo aerobico è tipico delle attività che consistono nella ripetizione di movimenti che coinvolgono la maggior parte dei gruppi muscolari per un periodo di almeno 10 minuti, come per esempio camminare, marciare, andare in bicicletta, nuotare ecc. Per questo tipo di metabolismo la fonte prediletta oltre ai carboidrati complessi è rappresentata anche dai grassi (fette biscottate integrali/pane integrale e della frutta secca a guscio/avocado o olive)". Alimentazione e sport agonistico: alimenti da privilegiare Come si coniugano dieta della longevità e sport

agonistico? Ci sono alimenti da privilegiare, quando si fa agonismo? "Per un ragazzo che pratica sport in modo agonistico e che vuole attenersi alla Dieta della Longevità: il fabbisogno proteico che va da 1,2 1,5g/kg, per variare, può essere raggiunto anche attraverso il consumo di carne e formaggi fino a due volte a settimana, cercando però di prediligere il consumo di pesce, soprattutto di piccola taglia, e considerare anche valide alternative vegetali come legumi, frutta a guscio e semi oleosi; il fabbisogno di carboidrati, che dovrebbero rappresentare circa il 60-70% del totale, può essere facilmente raggiunto con alimenti come riso, pane, pasta, orzo e avena integrali per garantire un rilascio lento di glucosio e una quota di zuccheri, dalla frutta fresca e/o disidratata, per sostenere i processi immunitari e le funzioni cognitive; il fabbisogno di grassi che devono arrivare a coprire tra il 20 ed il 35% del totale nello sportivo, è raggiungibile con i condimenti utilizzati in cucina (olio a crudo) e con i grassi presenti negli alimenti (frutta a guscio, semi oleosi, cioccolato fondente extra >85%, pesce, uova) e in generale valgono le regole che valgono per tutti: meglio i grassi mono e polinsaturi,

riducendo quasi a zero quelli saturi e trans degli alimenti eccessivamente processati; il fabbisogno di micronutrienti (vitamine e sali minerali) è garantito dal consumo di verdura, preferibilmente di stagione e di una buona acqua (ricca in calcio, ferro, magnesio). Pertanto, dopo aver calcolato opportunamente il fabbisogno energetico dell'atleta, è possibile formulare un piano nutrizionale che rispetti le indicazioni della Dieta della Longevità, e che permetta al contempo di sostenere le esigenze di accrescimento, ottimizzare la performance, conservare lo stato di salute e svolgere un'azione preventiva sulle patologie dell'età adulta". Esempio di menu giornaliero per atleti che praticano 2-3 ore di sport al giorno In conclusione, ci può dare un esempio di menù giornaliero adatto a un allenamento pomeridiano intenso della durata di due o tre ore? "Questo è un possibile menu che suggerisco: Colazione tè verde porridge di avena (fiocchi di avena integrale + acqua) farcitura: frutti rossi + semi di chia + burro di mandorle 100% Merenda Fetta di pane con hummus di legumi Centrifugato di sedano, mela, e zenzero Pranzo Cous cous integrale con bocconcini di pollo BIO al curry Verdure di stagione

cotte o crude Olio extra vergine di oliva Macedonia di stagione Merenda post allenamento (entro 30' dalla fine dell'allenamento) Mix di frutta disidratata e frutta a guscio Pane integrale Frittatina di solo albume Cena Farro con verdure Alici panate al forno Olio extra vergine 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. 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 clicca qui. Oppure scrivi a corporate@**fondazionevalterlongo.org** all'attenzione di Rita Bonzio

Quando introdurre i frutti di mare nella dieta dei bambini?

LINK: <https://www.nostrofiglio.it/bambino/alimentazione/quando-introdurre-i-frutti-di-mare-nella-dieta-dei-bambini>



Quando introdurre i frutti di mare nella dieta dei bambini? di Giorgio Crico - 22.05.2023 - Scrivici Fonte: Shutterstock Alimento gustoso da consumare con moderazione in un'alimentazione varia ed equilibrata: quando introdurre i frutti di mare nella dieta dei bambini piccoli? Quando introdurre i frutti di mare nella dieta dei bambini? Andiamo a grandi passi verso l'estate, stagione che porta tantissimi benefici ai bambini ma, sulle nostre tavole, anche un caleidoscopio di alimenti che gustiamo molto meno, durante la stagione fredda. Tra questi, ci sono anche i frutti di mare. Abbiamo chiesto a Romina Cervigni, nutrizionista e responsabile scientifico della **Fondazione Valter Longo** Onlus, di parlarci dei pregi nutritivi del mondo delle cozze, delle vongole e dei polpi, provando anche a indicarci degli abbinamenti e, soprattutto, delle ricette. Non solo: la dottoressa ci

ha anche indicato come e soprattutto quando introdurre i frutti di mare nella dieta dei nostri bambini. Frutti di mare: proprietà nutrizionali e dieta della longevità Dottoressa Cervigni, cosa sono i frutti di mare da un punto di vista nutritivo? Che ruolo hanno all'interno della dieta della longevità? I frutti di mare sono fonte di proteine ad alto valore biologico, di acidi grassi buoni polinsaturi della famiglia omega 3 e di diverse vitamine del gruppo B e minerali, quali ferro, iodio, zinco e selenio. Per questo, possono essere assunti in un'alimentazione varia ed equilibrata come la dieta della longevità, con qualche piccola accortezza. Frutti di mare: quanto spesso fa bene mangiarli? Sono un alimento inseribile a piacimento all'interno di un regime nutrizionale oppure ci sono limitazioni e accorgimenti da tenere presenti? Quante volte alla settimana è meglio mangiarli? Per quanto

riguarda quantità e frequenze di consumo, bisogna fare una distinzione in base alle diverse tipologie. È possibile consumare i molluschi classici (polpo, seppie ecc.) anche tre o quattro volte alla settimana, mentre bisogna fare attenzione ai molluschi bivalvi (cozze, vongole, ecc.) sia nella pulizia che nella frequenza di consumo; è consigliabile un singolo apporto settimanale. Introdurre i frutti di mare: i rischi di un consumo eccessivo o errato Sono spesso fonte di inquinanti ambientali, inoltre se non vengono cotti adeguatamente, possono rappresentare un serbatoio di infezione se contenenti il Toxoplasma, parassita responsabile della Toxoplasmosi nell'uomo, particolarmente pericolosa nei riguardi delle gestanti. Sono dunque da consumare con moderazione e ben cotti. Per quanto riguarda i crostacei, non bisogna eccedere nelle quantità a causa del loro elevato

apporto di colesterolo, più che altro nei casi di soprattutto in individui ipercolesterolemici. Frutti di mare: ricette migliori e buoni abbinamenti Ci può fare degli esempi di buoni abbinamenti e, soprattutto, di ricette da consigliare che contengano frutti di mare, magari ispirate alla dieta della longevità? Come per le altre fonti proteiche, si consiglia di consumare i frutti di mare all'interno di un piatto completo, accompagnati da una fonte di carboidrati complessi quali pasta, riso, patate, da una di grassi buoni, come l'olio extra vergine d'oliva, e a una di fibre, come le verdure di stagione. È lo stesso approccio che troviamo nelle seguenti ricette: Polpo con crema di patate dolci e olio evo, cime di rapa e pomodorini secchi Riso rosso con gamberetti, broccoli, olio evo e mandorle in scaglie Insalata gamberi e zucchine Ricetta dell'insalata di gamberi e zucchine: Ingredienti 100 g di gamberi o gamberetti 1 zuccina 6 pomodorini gialli 10 g di mandorle in scaglie Il succo di mezzo lime Menta Procedimento: Se non si è sicuri della provenienza dei gamberi, meglio procedere con la marinatura con olio evo e limone, da lasciare a riposo per qualche ora in frigorifero. Cuocete poi in padella per qualche minuto.

Contemporaneamente, tagliate la zuccina in fettine molto sottili e procedete con la marinatura in olio e limone o lime. Aggiungete i pomodorini tagliati a metà, i gamberi, qualche fogliolina di menta, se gradita, e mescolate il tutto. Infine, guarnite con scaglie di mandorle e consumare con crostini o una fetta di pane integrale tostato, per bilanciare il pasto e accompagnare l'insalata con una fonte di carboidrati. Quando introdurre i frutti di mare nella dieta dei bambini Essendo i frutti di mare alimenti allergizzanti, è consigliato introdurli gradualmente durante lo svezzamento del bambino, non prima del quarto-sesto mese e preferibilmente dopo l'ottavo mese, sebbene attualmente non ci sia alcuna evidenza che l'introduzione tardiva di tali alimenti possa prevenire l'allergia. Un'esposizione più avanzata nell'età del bambino, invece, sembra possa aumentare il rischio di sensibilizzazione. Inoltre, essendo i frutti di mare spesso fonti di inquinanti ambientali, si consiglia un consumo e una frequenza ancor più moderata durante la prima infanzia. L'intervistata 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? la **Fondazione Valter Longo** Onlus 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

a p p r o f o n d i m e n t i :
<https://www.fondazionevalterlongo.org/programmi-di-welfare-aziendale/> Oppure
s c r i v i
a corporate@fondazionevalterlongo.org all'attenzione di
Rita Bonzio.

Colazione salata per bambini: benefici e ricette

LINK: <https://www.nostrofiglio.it/bambino/alimentazione/colazione-salata-per-bambini>



Colazione salata per i bambini: benefici e ricette di Giorgio Crico - 24.03.2023 - Scrivici Fonte: Shutterstock La colazione salata per bambini come alternativa ai dolci confezionati? Perché no? Seguiamo insieme consigli e ricette della nutrizionista. Colazione salata per bambini: benefici e ricette Siamo agli inizi della primavera: le giornate si allungano, le ore di sole aumentano e le temperature salgono mentre si va verso l'estate, periodo dell'anno in cui si sperimenta molto con la colazione. Tuttavia non è necessario aspettare la stagione più calda dell'anno per cercare di arricchire le proprie soluzioni quando si tratta di affrontare quello che forse è il pasto più importante del giorno, all'interno della vita di famiglia. Abbiamo chiesto a **Romina Cervigni**, nutrizionista e responsabile scientifico della **Fondazione Valter Longo** Onlus, di consigliarci tanti menu diversi adatti a introdurre la

colazione salata per bambini, tenendo ovviamente conto delle possibili differenze d'età e di esigenze nutritive. Dottoressa Cervigni, cosa intendiamo per colazione salata? La colazione salata è composta da alimenti che vengono consumati più comunemente in altri pasti principali e alcuni di questi tendono ad aumentare l'apporto proteico rispetto alla colazione "classica". Infatti, la colazione salata non comprende gli alimenti più zuccherini. All'interno della dieta della longevità, secondo cui è necessario contenere la quantità giornaliera di zuccheri e proteine, la colazione salata è un'ottima soluzione per ridurre l'apporto. Nel caso invece in cui si rivelasse più ricca di proteine, basterà porre un'adeguata attenzione alla quantità consumata negli altri pasti, in modo tale da bilanciarle senza eccedere e ottenere l'obiettivo di preparare una colazione sana per i più piccoli. Come si può inserire in un contesto di dieta della

longevità? Una colazione salata che sia in linea con la dieta della longevità sarà composta da una fonte di carboidrati complessi, una fonte di grassi buoni e una fonte di fibre, ottenendo ad esempio la classica bruschetta all'italiana: pane con olio extravergine di oliva e pomodorini. Eventualmente è possibile inserire una fonte proteica, prediligendo proteine vegetali, come ad esempio l'hummus o la farinata di ceci. Che vantaggi può offrire proporre una colazione salata ai bambini? La colazione salata nell'infanzia può avere il vantaggio di non abituare troppo i bambini al gusto dolce, limitando in questo modo l'apporto di zuccheri semplici nella loro alimentazione. Può essere inoltre vantaggiosa con l'avanzare dell'età: infatti, dopo i 65 anni, tende ad aumentare il fabbisogno proteico per rafforzare la muscolatura e le ossa e, a tal fine, si può aggiungere un'ulteriore fonte di proteine giornaliera grazie

al consumo di una colazione salata. Ricordiamoci sempre che non esiste una scelta che sia più indicata tra colazione dolce o salata, si può prediligere la tipologia che più ci piace. Invece, è importante scegliere quali alimenti inseriamo all'interno della nostra colazione e far sì che sia bilanciata con gli altri pasti all'interno dell'arco della giornata. Colazione salata per bambini: come cambia in base all'età Ecco quattro diversi spunti per una buona colazione salata pensata appositamente per quattro fasce d'età (bambini della scuola dell'infanzia, bambini della primaria, preadolescenti e adolescenti). Per i bambini che frequentano la scuola dell'infanzia consiglio la preparazione di semplici fette di pane con olio evo e salsa fatta in casa di pomodorini freschi. Per quelli che invece sono più grandicelli e vanno già alla scuola primaria, possono andare molto bene i pancake multicolore: gialli (farina di ceci), verdi (farina tipo 1 e spinaci) e arancioni (farina tipo 1 e crema di carote). Per i preadolescenti, possiamo invece consigliare una buona focaccia integrale con semi di lino e hummus di ceci. Infine, gli adolescenti. Per loro proponiamo pane con uovo in camicia, avocado e

pomodorini. Una ricetta ideale per la colazione salata dei bambini? La ricetta del pancake multicolore per la colazione: Ingredienti: 150 g di farina di ceci pepe e/o un pizzico di sale 150 ml acqua frizzante 1 cucchiaino di bicarbonato Preparazione Miscelate acqua, farina e cannella fino a che il composto sarà omogeneo. Continuando a mescolare, aggiungete il bicarbonato: il composto dovrà risultare spumoso. In padella preriscaldata versate il contenuto e cuocete a fiamma bassa qualche minuto per lato, guarnite con olio EVO, avocado, oppure crema di pistacchio o di altra frutta a guscio al 100% (così da non avere zuccheri). Da qui, l'effetto multicolore. 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? la **Fondazione Valter Longo** Onlus 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/> Oppure scrivete a corporate@fondazionevalterlongo.org all'attenzione di Rita Bonzio.

La dieta della longevità per depurarsi

LINK: <https://www.nostrofiglio.it/famiglia/ricette/la-dieta-della-longevita-per-depurarsi>



La dieta della longevità per depurarsi di Zelia Pastore - 07.02.2023 - Scrivici Fonte: Shutterstock Come eseguire senza sacrifici la dieta della longevità per depurarsi e tornare in forma e in salute con verdure e infusi. Risponde l'esperta. La dieta della longevità per depurarsi Se avete letto il nostro vademecum sulla dieta della longevità durante le feste, potreste essere ancora in linea: se così non fosse, inevitabilmente vi porterete dietro qualche chilo in più e uno stato generale di salute lievemente appesantito. Panettoni gastronomici e pandori non sono da demonizzare, ma gli eccessi di prelibatezze serviti nei pasti di Natale e Capodanno, potrebbero averci lasciati un po' appesantiti. Per non pensare a Carnevale e a San Valentino con la loro dose de leccornie in arrivo: ristabilire un equilibrio tra un eccesso e l'altro è possibile con la dieta della longevità per depurarsi: infusi e frullati ci

vengono, infatti, in aiuto per detossinare il nostro organismo. Abbiamo chiesto consigli e ricette a Romina Cervigni, nutrizionista e responsabile scientifico della **Fondazione Valter Longo** Onlus. La dieta della longevità per depurarsi: i consigli alimentari Accantonate le feste già da qualche tempo, resta il desiderio è depurarsi e rimettersi in forma. Ci sono degli consigli alimentari in linea generale che ci può consigliare? "Se si sono seguiti i consigli di noi nutrizionisti, ossia di godersi le feste senza abbandonare le buone pratiche alimentari nei giorni "non festivi", basterà ritornare alla normale alimentazione. Se si avverte pesantezza, consiglio di aumentare l'attività fisica, l'idratazione con acqua e il consumo di verdure, sia cotte che crude, per reintegrare liquidi e micronutrienti come vitamine e minerali, che nei piatti troppo elaborati spesso sono un po' carenti". Per depurarsi, sono sempre

validi gli accorgimenti di evitare alcolici e superalcolici: in questo periodo vanno sostituiti da acqua fresca, tisane non dolcificate e infusi (di cui sotto troviamo qualche ricetta). La dieta della longevità per depurarsi: le ricette degli infusi La dieta della longevità per depurarsi: ci consiglia qualche ricetta di infusi che possono aiutarci a drenare il fegato ed eliminare le tossine? "Per sostenere il lavoro di reni e fegato, organi che contribuiscono quotidianamente alle nostre normali funzioni fisiologiche può essere di aiuto bere molto, sia acqua che infusi drenanti al tarassaco, al finocchio e al carciofo, che aiutano a depurare l'organismo dagli eccessi delle feste e migliorano la digestione (sia degli adulti che dei bambini)". Ecco come prepararli: Infuso al carciofo: Prendere le foglie più esterne del carciofo e metterle a bollire in acqua per 10 minuti. Lasciarle in infusione per 10 minuti, rimuovere le foglie e

gustare l'infuso. Lo stesso procedimento è possibile seguirlo con gli scarti dei finocchi. Infuso al tarassaco: Per l'infuso al tarassaco, basterà far seccare sul termosifone le foglie di tarassaco, sgretolarle e conservarle in un contenitore di vetro. Quando si vorrà fare l'infuso, basterà scaldare l'acqua e lasciare le foglie in infusione per 15 minuti. Infusi da acqua di cottura: In alternativa si può anche utilizzare l'acqua che rimane dopo la cottura di alcune verdure come carciofi, finocchi, verza e cavolo rosso, sia che la cottura sia in pentola, che al vapore. La dieta della longevità per depurarsi: frullati e porridge Ci potrebbe consigliare la ricetta di un frullato depurativo che risulti gradevole, da sorseggiare a colazione o merenda? "Suggerisco per colazione o merenda un frullato fatto con frutta di stagione e latte vegetale senza zuccheri aggiunti, impreziosito da un pugno di frutta a guscio, accompagnati da una tazza di caffè o tè senza zucchero". L'alternativa gustosa. "Per i bambini o per chi di voi ha bisogno di una "coccola" alimentare, c'è l'opzione porridge freddo. Prepararlo è semplicissimo: bastano 4 cucchiaini di fiocchi di avena

mescolati la sera prima a yogurt vegetale e a qualche scaglia di cioccolato fondente". E per chi non volesse rinunciare a qualche dolce sfizio, pur senza esagerare con calorie e zuccheri, ci consiglia una ricetta? "Suggerisco la ricetta del plum cake con i cuori rossi, perfetta anche per San Valentino!" Plum cake con i cuori rossi, ricetta: Procedimento: Come prima cosa accendete il forno a 175°. Frullate 2 banane mature (o in alternativa, 2 banane cotte in padella o al microonde), circa 250 ml di latte vegetale, 200 g di barbabietola rossa e 80 ml di olio di semi o di mandorla. In una ciotola mescolate poi 250 g di farina e mezza bustina di lievito (8 g). Impreziosite con una spolverata di cannella e, per dare un tocco esotico e passionale, una punta di peperoncino. Mescolate ora i due composti con una spatola e poi versateli all'interno di una teglia abbastanza grande, così che la torta rimanga abbastanza piatta: il tutto va cotto in forno per circa 30 minuti. Quando saranno passati i 30 minuti, fate la prova dello stecchino e mettetela a raffreddare. Quando si è raffreddata, con uno stampino a forma di cuore, ritagliate tanti cuoricini e lasciali da parte. Passiamo ora all'impasto

per i plum cake: Procedimento: Frullate 2 banane mature, circa 300 ml di latte vegetale (considerate che l'impasto deve risultare più liquido di quello della torta rossa) e 80 ml di olio. In una ciotola mescolate 250 g di farina e una bustina e mezzo di lievito (24 g): chi lo desidera può aggiungere un po' di miele all'impasto bianco (da 1 a 5 cucchiaini). Amalgamate ora i due composti con una spatola. In uno stampo da plum-cake, versate uno strato sottile con questo impasto: a questo punto, disponete i cuoricini rossi a testa in giù nello stampo con lo strato di impasto. Infine, quando i cuoricini saranno disposti, versateci sopra il resto dell'impasto fino a ricoprire il tutto. Cuocete in forno per circa 30-40 minuti: dopo la prova dello stecchino, fate raffreddare, capovolgete il plum cake ed è pronto per essere tagliato a fette. 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? la **Fondazione Valter Longo** Onlus 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/> Oppure scrivete a corporate@fondazionevalterlongo.org all'attenzione di Rita Bonzio.

World Obesity Day 2023, Everybody Needs to Act. L'obesità è un grave fattore di rischio bisogna parlare chiaro!

LINK: <https://www.politicamentecorretto.com/2023/02/14/world-obesity-day-2023-everybody-needs-to-act-lobesita-e-un-grave-fattore-di-rischio-bisogn...>



World Obesity Day 2023, Everybody Needs to Act. L'obesità è un grave fattore di rischio bisogna parlare chiaro! Di giornale - Febbraio 14, 2023 Advertisement World Obesity Day 2023, Everybody Needs to Act L'obesità è un grave fattore di rischio bisogna parlare chiaro! Advertisement

Fondazione Valter Longo Onlus, da sempre in prima linea per aiutare e contrastare questa grave patologia di cui non se ne parla mai abbastanza. L'obesità è in aumento a livello globale e gli sforzi per affrontarla sono impegnativi a causa di idee sbagliate sull'obesità e sul ruolo che svolge nella salute di una persona. Insieme possiamo correggere le idee sbagliate sull'obesità, riconoscere le sue complessità e intraprendere un'azione collettiva efficace. Perché quando tutti parliamo, discutiamo e condividiamo, possiamo cambiare le norme e trasformare i

risultati di salute per tutti. Le ultime stime dell'Organizzazione Mondiale della Sanità rivelano che sono sovrappeso oppure obesi il 50% degli adulti e il 30% dei bambini e adolescenti del Pianeta. Un conteggio drammatico, che è necessario far emergere, anche e soprattutto, in occasione del World Obesity Day, la Giornata Mondiale per la prevenzione dell'Obesità e del Sovrappeso che si celebra il 4 marzo. La Call to Action per la prevenzione arriva da **Fondazione Valter Longo** Onlus, la prima in Italia dedicata a garantire a tutti, in particolare alle persone svantaggiate e in condizioni di povertà, una vita lunga e sana attraverso una corretta alimentazione e uno stile di vita salutare. ' Che sia tempo di agire è oramai palmare essendo, tra l'altro, l'obesità responsabile di alcune forme di tumore, del diabete e di malattie

cardiovascolari, tanto da rappresentare una rilevante problematica non solo sanitaria ma anche di sostenibilità della spesa pubblica sanitaria", spiega Antonluca Matarazzo, Amministratore Delegato di **Fondazione Valter Longo** Onlus. 'In questa battaglia, innanzitutto di alfabetizzazione sanitaria, **Fondazione Valter Longo** si sta dimostrando in prima linea con oltre 30.000 bambini e studenti italiani sensibilizzati su tale tema negli ultimi due anni e un'attività di assistenza nutrizionale prestata quotidianamente a tanti pazienti in sovrappeso o in condizione di obesità che grazie alla dieta della longevità stanno riducendo sensibilmente il proprio peso e, in poco meno di 6 mesi, già mostrano una riduzione della categoria di rischio di talune malattie correlate, come diabete o malattie cardiovascolari'. L'obesità è un grave fattore di rischio e bisogna parlare

chiaro Ogni 2 secondi una persona tra i 30 e i 70 anni muore di una malattia 'cronica non trasmissibile', come le malattie cardiovascolari e autoimmuni, il cancro e il diabete [***], tutte patologie la cui insorgenza è favorita dallo stato infiammatorio cronico nei soggetti obesi. L'obesità predispone, infatti, a patologie allergiche e, riducendo la sorveglianza immunitaria, aumenta il rischio di cancro e quintuplica la possibilità di sviluppare il diabete. Sovrappeso e obesità favoriscono, inoltre, l'insorgenza di malattie neurodegenerative, quali l'Alzheimer.

Obesità sotto controllo con la dieta dei centenari Ecco, a seguire, il prezioso vademecum di consigli sul quale la **Fondazione Valter Longo** Onlus basa i suoi percorsi di Assistenza Nutrizionale per i pazienti in sovrappeso o obesi. Sono Linee guida che si basano sulla Dieta della Longevità e che attingono alle regole d'oro della tavola dei centenari e degli anziani più longevi: Menù 100% vegetale (o quasi): adottare un'alimentazione il più possibile a base vegetale (legumi, ortaggi, frutta) e di pesce (2 o 3 volte a settimana), evitando quello ad alta percentuale di

mercurio. Semaforo verde, infine, per l'Olio extravergine d'Oliva, da consumare in quantità relativamente alte, dai 50 ai 100 ml al giorno. Mangiare di più, non di meno, ma meglio: assumere ricche porzioni di carboidrati complessi (pomodori, broccoli, carote, legumi, ecc.) e inserire fagioli, ceci, piselli, come principale fonte di proteine. Ridurre al minimo i grassi idrogenati e trans e gli zuccheri semplici: eliminare dal proprio menù i Junk Food e quelli ricchi di zuccheri semplici, privilegiando alimenti ricchi di grassi insaturi, come salmone, noci, mandorle, nocciole, e poveri di grassi idrogenati e trans, come quelli dei prodotti industriali e confezionati. Mangiare due pasti e uno spuntino: per mantenere o ridurre il peso è consigliabile uno schema alimentare 2 + 1: colazione, pranzo e spuntino alla sera oppure colazione, spuntino a pranzo e pasto principale alla sera. Mangiare nell'arco di dodici ore: fare colazione dopo le 8 e cenare prima delle 20, oppure consumare il primo pasto della giornata alle 9 e la cena prima delle 21.

Venerdì 3 marzo 2023, colloqui nutrizionali gratuiti In occasione della Giornata Mondiale dell'Obesità, **Fondazione Valter Longo**

Onlus riconferma il proprio impegno per la prevenzione offrendo, venerdì 3 marzo 2023 dalle 10.00 alle 13.00 e dalle 14.00 alle 18.00, colloqui nutrizionali gratuiti per pazienti obesi o in sovrappeso (BMI ≥ 25) in video chiamata o telefonici Per prenotare occorre compilare il form sul sito della **Fondazione Valter Longo** alla pagina dedicata www.fondazionevalterlongo.org/world-obesity-day-2023/ fino ad esaurimento posti. **Fondazione Valter Longo** in prima linea contro l'obesità Le attività di prevenzione e cura dell'obesità e del sovrappeso sono centrali in tutti i programmi della **Fondazione Valter Longo** Onlus, realizzati grazie a un Team di Esperti Biologi Nutrizionisti ed Educatori su basi rigorosamente scientifiche. Ecco perché il World Obesity Day si inserisce da sempre, in un quadro più ampio di iniziative di Assistenza Nutrizionale ai pazienti e Campagne di Sensibilizzazione nelle Scuole. È attiva nelle campagne di informazione sui rischi della cattiva alimentazione in tutte le fasi della vita e soprattutto a favore di soggetti svantaggiati. Per sostenere gli interventi di **Fondazione Valter Longo** Onlus: <https://www.fondazionevalterlongo.org/>

onevalterlongo.org/dona-ora/ Fonti: * 4th Italian Obesity Barometer Report 2022 ** Indagine di OKKio alla Salute per WHO European Childhood Obesity Surveillance Initiative - COSI, Dati 2019. *** ONU, 2018 - 'Third UN High-Level Meeting on Non-Communicable Diseases' A proposito di **Fondazione Valter Longo** Onlus **Fondazione Valter Longo** Onlus nasce a Milano nel 2017 e si occupa di salute e longevità sana, realizzando principalmente progetti di assistenza nutrizionale per s o g g e t t i svantaggiati e progetti di educazione nelle scuole, ma anche progetti per il benessere e il miglioramento della qualità della vita dei dipendenti nell'ambito di iniziative di welfare e well-being aziendale. La Fondazione nasce per volere del Professor **Valter Longo**, Direttore del Programma di Oncologia e longevità dell'IFOM (Istituto Firc di Oncologia Molecolare) di Milano e D i r e t t o r e del Longevity Institute dell'USC (University of Southern California) Davis School of Gerontology di Los Angeles - conosciuto in tutto il mondo per l'invenzione del Programma che mima il digiuno e per il suo best-seller mondiale 'La d i e t a d e l l a

Longevità', tradotto in 14 lingue con oltre 500mila copie vendute solo in Italia e USA. Il Professor **Valter Longo** è stato inserito dalla rivista americana Time nella lista dei 50 personaggi più influenti del 2018 in ambito s a l u t e .
<https://www.fondazionevalterlongo.org/> giornale

Fondazione Valter Longo: nel 2022 oltre 75 mila persone coinvolte fra assistenza diretta e programmi educativi in Italia e all'estero

LINK: <https://www.politicamentecorretto.com/2022/12/30/fondazione-valter-longo-nel-2022-oltre-75-mila-persone-coinvolve-fra-assistenza-diretta-e-p...>



FONDAZIONE
VALTER LONGO

Fondazione Valter Longo: nel 2022 oltre 75 mila persone coinvolte fra assistenza diretta e programmi educativi in Italia e all'estero Di giornale - Dicembre 30, 2022 Advertisement **Fondazione Valter Longo:** nel 2022 oltre 75 mila persone coinvolte fra assistenza diretta e programmi educativi in Italia e all'estero Advertisement Milano, 30 dicembre 2022 - Il 2022 ha rappresentato per la **Fondazione Valter Longo** un anno importante per il consolidamento della propria attività di assistenza nutrizionale, di educazione e sensibilizzazione e di ricerca sulle tematiche della corretta alimentazione finalizzate ad una sana longevità. Per quanto riguarda l'assistenza nutrizionale, svolta dalla Fondazione attraverso il proprio team di nutrizionisti specializzati riguardo i pilastri scientifici della sana longevità e delle malattie c o r r e l a t e

all'invecchiamento, l'ultimo anno chiude un triennio di crescita durante il quale sono state ben 7,700 le visite in presenza erogate a pazienti affetti da patologie tumorali (42%), problemi legati a obesità e sovrappeso (25%), diabete (3%) o a persone i n t e n z i o n a t e a intraprendere un percorso di sana longevità (15%). Di tutti questi, il 67% è rappresentato da donne. Ma l'attività ha interessato molto anche la consulenza nutrizionale fornita online nel mondo a circa 21 mila persone. Il dato di maggior orgoglio e capace di evidenziare l'indispensabile impatto sociale, sanitario ed economico che l'attività della **Fondazione Valter Longo** sta generando negli anni attraverso la propria azione sul territorio è sicuramente quanto emerge dai dati derivanti dai propri pazienti diabetici che hanno intrapreso un percorso terapeutico continuativo con la Fondazione e da cui

emerge che la perdita di peso sana nell'arco di 6 mesi in pazienti che partono da una condizione di obesità, permette di ridurre il rischio di incorrere nella comparsa di diabete. Anche in presenza di diabete conclamato, la Fondazione sta dimostrando come la perdita di peso che si ottiene in maniera sana grazie alla dieta della longevità, offre una probabilità di regressione dal diabete del 37%. Inoltre, merita particolare attenzione la straordinaria risposta ricevuta dal mondo delle scuole secondarie di primo e secondo grado ai webinar formativi e di sensibilizzazione studiati dalla **Fondazione Valter Longo** per i bambini e gli studenti, che hanno coinvolto quasi 30 mila studenti di oltre 700 istituti scolastici in tutte le regioni italiane e anche di 20 nazioni nel mondo, tra cui Italia, Stati Uniti, Canada, Australia, Regno Unito, Germania, Francia e

Giappone. Infine, parliamo di circa 18 mila partecipanti a seminari e workshop e del consolidamento di oltre 80 nuove partnership attivate con enti, associazioni e imprese sensibili a generare un impatto sociale per il progresso e il benessere degli individui e della società in cui viviamo. Come dichiara Antonluca Matarazzo, Amministratore Delegato della Fondazione, "Potere lavorare quotidianamente alla missione portata avanti dalla **fondazione Valter Longo** mi emoziona intimamente e mi rende orgoglioso poter far parte di un progetto così tanto essenziale da un punto di vista sociale, sanitario ed economico, ma che spesso viene sottovalutato. Pur operando da pochi anni, stiamo dimostrando come intervenire direttamente sull'invecchiamento nel corso del tempo, attraverso utili e fondamentali modifiche alla nutrizione e allo stile di vita, sia una formula preventiva di molte patologie e fragilità generale più efficace rispetto a quella attuata ora di curare ogni singola malattia al momento del suo apparire". *** La **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

Parte lo studio clinico sulla longevità in Calabria: è possibile partecipare come volontari

LINK: <https://www.quicosenza.it/news/calabria/parte-lo-studio-clinico-sulla-longevita-in-calabria-e-possibile-partecipare-come-volontari>



Parte lo studio clinico sulla longevità in Calabria: è possibile partecipare come volontari Continua il primo grande studio clinico della **Fondazione Valter Longo**, un'iniziativa che sta suscitando interesse a livello internazionale Scritto da S.M. 25/06/2023 Stima lettura: 1 minuti REGGIO CALABRIA - Continua nell'area di Reggio Calabria il primo grande studio clinico della **Fondazione Valter Longo**, un'iniziativa che sta suscitando interesse a livello internazionale tanto che ne ha parlato in maniera approfondita anche il 'National Geographic'. La fase di arruolamento dei pazienti è attiva e ai pazienti viene offerta l'opportunità di essere seguiti gratuitamente da nutrizionisti esperti della **Fondazione Valter Longo** e, in questo modo, di contribuire alla ricerca scientifica cercando di migliorare la propria salute e quella delle generazioni future. LO SCOPO DELLO STUDIO Lo scopo di questo

ambizioso studio è, infatti, di testare l'efficacia della Dieta della Longevità come 'Jolly terapeutico' nella prevenzione dei principali fattori di rischio, incidenza e progressione di patologie croniche e non trasmissibili quali diabete, cancro, malattie cardiovascolari e neurodegenerative. LA CALABRIA La scelta della Calabria, terra di centenari e con record di longevità nel passato, è emblematica. Infatti, come molte aree del Mediterraneo, in Calabria si assiste tra la popolazione a un aumento della presenza di sovrappeso, obesità, cancro, ipertensione, diabete e altre malattie, causati principalmente da uno stile di vita e da abitudini alimentari non sani e lontani da quelli tradizionali. La Fondazione chiede il supporto della popolazione e dei media nella diffusione di informazioni riguardo questo studio, al fine di procedere e finalizzare l'importante attività di arruolamento di 500

pazienti e raggiungere risultati fondamentali per la salute della popolazione nel presente e nel futuro. I PARTECIPANTI DELLO STUDIO CLINICO Lo studio prevede la suddivisione casuale dei partecipanti in 3 gruppi per una durata di 6 mesi. 1. il primo gruppo seguirà la Dieta della Longevità, incluso un ciclo di dieta mima-digiuno ogni tre mesi; 2. il secondo gruppo si sottoporrà solo alla dieta mima-digiuno ogni tre mesi; 3. al terzo gruppo verranno fornite raccomandazioni per un'alimentazione sana basata sulle linee guida italiane o internazionali. I partecipanti del terzo gruppo avranno poi l'opportunità di seguire un programma nutrizionale basato sulla Dieta della Longevità per altri sei mesi. Per i/le residenti dell'Area di Reggio Calabria: Per partecipare VOLONTARIAMENTE E GRATUITAMENTE allo studio, scrivete a [varapodio@fondazionevalte](mailto:varapodio@fondazionevalter)

[rlongo.org](https://www.fondazionevalterlongo.org), tel. +39 350 95
22377 oppure visitate la
p a g i n a
[https://www.fondazionevalt
erlongo.org/studio-clinico-
dellafondazione-valter-
longo/](https://www.fondazionevalterlongo.org/studio-clinico-dellafondazione-valter-longo/) Per informazioni
riguardo la Dieta della
Longevità e la dieta mima-
digiuno, visitate il sito della
Fondazione Valter Longo
O n l u s
[www.fondazionevalterlongo.
org](https://www.fondazionevalterlongo.org).

Alimenti e integratori proteici, è boom in Italia e nel mondo

LINK: <https://www.quotidiano.net/economia/integratori-proteici-vendite-italia-1.8547633>

Alimenti e integratori proteici, è boom in Italia e nel mondo. Nel 2022, secondo l'osservatorio Immagino di Gs1 Italy, nei supermercati sono stati venduti prodotti per 1,27 miliardi di euro. Il 7 marzo 2023, la maddalena de franchis Economia Alimenti proteici: boom di vendite. All'inizio c'erano solo le barrette, poi gli scaffali di supermercati, ipermercati, farmacie e negozi specializzati si sono riempiti di ogni genere di prodotto, purché nella sua versione proteica: dal pane alla pasta, dal gelato allo yogurt, dai budini ai pancake, fino alle patatine fritte. Da qualche anno, il giro d'affari di tutti i cibi che riportano in etichetta l'aggettivo 'proteico' cresce in maniera esponenziale, in Italia e non solo: secondo l'osservatorio Immagino di Gs1 Italy, giunto alla dodicesima edizione e riferito al 2022, i 2.688 prodotti ricchi di proteine individuati nei supermercati hanno registrato vendite pari a 1,27 miliardi di euro (+8,4% rispetto all'anno precedente). Tra le categorie chiave spiccano i dessert freschi, gli alimenti per sportivi, i piatti pronti vegetali e gli affettati. E sono circa 7,5 milioni le

famiglie italiane che hanno acquistato, nell'anno preso in esame, prodotti proteici. Ma cosa determina il successo planetario di questo genere di alimenti, nonché degli integratori proteici? Sicuramente la percezione, potenziata dal marketing alimentare, che le proteine siano 'dietetiche', dunque sarebbe lecito ingerirne in abbondanza senza ingrassare. Non solo: i cibi proteici sono frequentemente associati a un'idea di benessere, al miglioramento delle proprie performance sportive e, più in generale, fisiche e cognitive. Convinzioni rinfocolate dal marketing, ma per lo più errate e prive di fondamento scientifico. Proteine: un business 'ipertrofico'. Lo chiamano 'il mondo del rich-in' e comprende un insieme di prodotti che presentano, in etichetta o sul packaging, una serie piuttosto ampia di claim, accomunati dalla presenza - in assoluto o in misura maggiore - di qualcosa. Ritroviamo in quest'aggregato, per esempio, 'con vitamine', 'ricco di fibre', 'con Omega 3', 'ricco di ferro' e 'fonte di calcio'. Il giro d'affari realizzato, in super e

ipermercati, dai circa 10 mila prodotti che vantano in etichetta un riferimento al proprio apporto di nutrienti (dalle fibre ai fermenti lattici), è cresciuto, nell'ultimo anno, del 3%. Fra questi, l'incremento più importante è proprio quello delle proteine, trainato dal maggior consumo di alimenti per sportivi. Se, nel 2021, il centro studi Integratori & salute quantificava, solo in Italia, un fatturato di 4 miliardi di euro per integratori e alimenti proteici, la previsione aumenta a 5 miliardi di euro entro il 2025. A livello globale, il fatturato dovrebbe superare i 240 miliardi di dollari entro il 2027. Proteine e dieta. Nel nostro Paese ci sarebbero attualmente 10 milioni e mezzo di persone a dieta, ovvero il 29% della popolazione tra 15 e 64 anni: di queste, il 7% segue un regime alimentare 'no carb' o 'low carb' (del tutto privo, o a ridotto contenuto, di carboidrati). L'8% si attiene, invece, a una dieta iperproteica, ovvero caratterizzata dall'aumento straordinario di proteine e, in misura meno rilevante, di grassi, a scapito dei carboidrati (dati **Fondazione**

Valter Longo-Università Cattolica). In entrambe le diete considerate, sale il consumo di cibi ad alto contenuto proteico, come barrette sostitutive del pasto, bibite e preparati proteici. Nati per far fronte alle richieste di chi frequenta le palestre e intende migliorare performance e massa muscolare, i prodotti arricchiti di proteine sono così usciti da sale pesi e siti specializzati, per diffondersi sempre più anche nei normali supermercati. Occhio all'etichetta Per rendere più gustosi e appetibili gli alimenti a base di proteine (mediamente più costosi degli equivalenti 'non arricchiti'), nonché per donare loro una consistenza assimilabile a quella dei prodotti 'classici' (pensiamo alle bevande di soia o agli yogurt vegetali), è necessario aggiungere svariate molecole chimiche, dagli additivi agli edulcoranti, fino ad addensanti, aromi e regolatori di acidità. Per questa ragione, il risultato finale si allontana molto da ciò che possiamo considerare 'naturale' e benefico per la nostra salute. I prodotti arricchiti in proteine, in definitiva, hanno senso solo se combinati con adeguata attività fisica, o per arginare la progressiva perdita di massa muscolare, ad

esempio negli anziani. In ogni caso, è bene farsi consigliare da figure professionali come dietologi, medici e nutrizionisti, il cui intervento si rende necessario per la prescrizione e la composizione di terapie alimentari personalizzate.

La bellezza del turismo lento

LINK: <https://www.rainews.it/tgr/calabria/articoli/2023/04/la-bellezza-del-turismo-lento-87056f41-0411-46ac-a43a-5de64a5db9ee.html>



La bellezza del turismo lento A BgR un approfondimento sul Cammino Basiliano tra i Comuni di San Floro e Squillace. Un viaggio inedito tra spiritualità ed ambiente 21/04/2023 TgR Calabria San Floro A Buongiorno Regione un focus sul turismo lento in Calabria. Zaino in spalla, i camminatori attraversano la Calabria lungo 1400 km. È il percorso del Cammino Basiliano, con la 40esima tappa tra i Comuni di San Floro e Squillace, nel Catanzarese. Un viaggio inedito tra spiritualità ed ambiente. E durante la puntata spazio anche allo studio clinico della **fondazione Valter Longo** su longevità e regimi alimentari. Un progetto bandito dal Comune di Varapodio con l'obiettivo di studiare nuove forme di prevenzione per malattie cardiovascolari e neurodegenerative.

'Guild Siena', oltre 5mila richieste per il residence della terza età, Marchese: "Sarà il villaggio per tutti"

LINK: <https://www.sienanews.it/toscana/siena/guild-siena-oltre-5mila-richieste-per-il-residence-della-terza-eta-marchese-sara-il-villaggio-per-tut...>

'Guild Siena', oltre 5mila richieste per il residence della terza età, Marchese: "Sarà il villaggio per tutti" Piscina, spa, parco, servizi. non sarà come il film Coconni ma sicuramente Guild Siena rappresenta un vero e proprio elisir della giovinezza per i suoi ospiti. Il residence dedicato alla terza età, primo e unico modello in Italia ma forte di esperienze di grande successo nel resto del mondo, sta muovendo gli ultimi passi prima dell'inaugurazione che si terrà a settembre e lo farà, questa sera, ospitando nel parco un concerto della Chigiana. "Ma questo luogo non sarà un ghetto per gli anziani", assicura Eugenio Marchese, fondatore di Guild Living, l'azienda che, insieme alla Specht Group, ha creato la joint venture che sta portando avanti il progetto di senior living. "Questa struttura si apre ai nipoti ed ai figli dei nostri ospiti e vuole essere un punto d'incontro tra generazioni. Vogliamo creare un villaggio per tutti", ha proseguito. Ottantatré sono gli appartamenti sorti nel residence in strada di Malizia. Si spazierà dai bilocali fino alle penthouse.

E poi ancora ci saranno un bar-ristorante, una piscina, un wellness center, un parco di tre ettari con alberi secolari ed esemplari rari ed una sauna accessibili anche per chi non vive nella struttura. e si potrà portare con sé anche il proprio animale domestico. La lista delle richieste per un'abitazione è già lunghissima e tocca quota 5500. "I nostri ospiti non sono anziani ma persone che vivono la terza età - ha aggiunto Marchese - e che adesso possono continuare quella gioventù che avevano fermato per crearsi una famiglia e per il lavoro. Sottolineo anche una cosa importante: seguiamo queste persone con programmi di crescita e non ci limitiamo all'assistenza". Uno dei punti forti di Guild Siena infatti è la capacità di fornire attività e programmi innovativi per il benessere e la longevità, progettati da esperti mondiali nell'ambito del settore. Tra loro ci sono la **Fondazione Valter Longo**, la piattaforma Blue Assistance e Reale Mutua. Stasera intanto Guild Living ospiterà un concerto del Chigiana Summer Festival. "Vogliamo essere parte di Siena - conclude Marchese - . E con l'Accademia faremo

la prima tappa del nostro viaggio qui". KV

Dieta della Longevità, come la Calabria "stupisce" il mondo: il Prof Longo incontra i pazienti

LINK: <https://www.strettoweb.com/2023/07/dieta-longevita-calabria-prof-longo-incontra-pazienti/1559046/>



Dieta della Longevità, come la Calabria "stupisce" il mondo: il Prof Longo incontra i pazienti. I primi di quasi 200 pazienti già arruolati al primo grande studio clinico della **Fondazione Valter Longo** in Calabria, raccontano il proprio straordinario percorso, le proprie storie ed esperienze in un colloquio privato con il Prof. **Valter Longo** in visita da Los Angeles in Calabria di Consolato Cicciù 19 Lug 2023 | 15:56 StrettoWeb. A quasi un anno dall'avvio in alcune aree dell'Aspromonte del primo grande studio clinico randomizzato sulla Dieta della Longevità da parte dell'European Longevity Institute (EULI) della **Fondazione Valter Longo** Onlus, il prossimo 8 agosto 2023, la Calabria, terra di centenari, e i suoi abitanti torneranno a far parlare di sé. Il Prof. **Valter Longo**, in visita in quei giorni a Varapodio dove ha base il progetto scientifico, incontrerà personalmente alcuni dei primi pazienti che

stanno partecipando allo studio clinico: un'opportunità unica per testare personalmente i risultati ottenuti da chi sta seguendo lo studio da più tempo, e di confrontarsi sul percorso avviato ma anche sulle loro storie ed esperienze, con la possibilità solo per la stampa accreditata, di assistere a questo evento straordinario alla presenza di una delle massime indiscusse autorità a livello internazionale in ambito di sana longevità, nutrizione, invecchiamento e malattie ad esso correlate. L'European Longevity Institute della **Fondazione Valter Longo** per la prima volta in Italia ha avviato uno Studio sugli effetti della Dieta della Longevità del Prof. Longo per ridurre la percentuale di massa grassa, migliorare la composizione e funzione corporea e di conseguenza l'età biologica e la salute della comunità partecipante. L'Aspromonte terra di centenari è il

protagonista assoluto, e con lui i suoi abitanti. Grazie, infatti, all'eccezionale partecipazione allo studio clinico da parte dei calabresi, il cui arruolamento è tuttora in corso, e alla straordinarietà ed unicità del progetto scientifico gli occhi del mondo sono puntati sulla Calabria e sui risultati attesi dallo Studio, che sinora ha visto l'arruolamento di quasi 200 pazienti, di cui il 60% donne e 40% uomini, provenienti dalla provincia di Reggio Calabria che stanno positivamente seguendo il percorso scientifico previsto e che stanno facendo molto parlare dello studio stesso, avendo il 'National Geographic' pubblicato lo scorso Gennaio a diffusione mondiale un numero dedicato 'I segreti della Longevità', così come la rubrica di approfondimento dedicata su Rete Quattro durante la trasmissione 'Confessione Reporter', l'articolo del settimanale 7 del Corriere della Sera, o il

servizio trasmesso su reti Rai da 'Buongiorno Regione' e infine i reportage che stanno conducendo e avviando testate internazionali come il Washington Post e il New York Times. Inoltre, per consentire a tutta la comunità di poter accedere a consultazioni gratuite da parte del Team di **Fondazione Valter Longo** o conoscere maggiormente lo studio clinico e richiedere la possibilità di aderire in modo totalmente gratuito al progetto, durante tutta la giornata il Team Scientifico dell'EULI presso la **Fondazione Valter Longo** saranno presenti e a disposizione del pubblico per informazioni e per raccogliere adesioni allo studio clinico. Oltre al Prof. **Valter Longo**, Direttore del Programma di Oncologia e longevità dell'IFOM (Istituto FIRC di Oncologia Molecolare) di Milano e Direttore del Longevity Institute dell'USC (University of Southern California) Davis School of Gerontology di Los Angeles, saranno inoltre presenti: il dott. Orlando Fazzolari, Sindaco di Varapodio; l'Avv. Antonluca Matarazzo, Amministratore Delegato **Fondazione Valter Longo** e la dott.ssa Antonella Pellegrino, biologa nutrizionista della **Fondazione Valter Longo** con il suo staff dedicato. Il

programma completo dell'evento dell'8 agosto a Varapodio h 15.00 ca. A TU PER TU CON IL PROF. **VALTER LONGO** Presso lo studio dello studio clinico situato c/o la Biblioteca Comunale di Varapodio (RC) in Via Umberto I n.16, il Prof. Longo incontrerà alcuni pazienti che hanno aderito allo studio clinico per confrontarsi e raccontare davanti alla stampa presente e accreditata (tv, radio e testate giornalistiche) la propria esperienza e le proprie storie, anche alla luce del percorso avviato con lo studio clinico da quasi un anno. h 10.00 - 18.00: INFO POINT NUTRIZIONE CON **FONDAZIONE VALTER LONGO** Incontro con il Team Scientifico dell'EULI presso la **Fondazione Valter Longo** per consultazioni gratuite, informazioni e per raccogliere adesioni allo studio clinico. Per accreditarsi e partecipare all'evento con il Prof. Longo il giorno martedì 8 agosto 2023 alle ore 15.00 si prega di scrivere a press@fondazionevalterlongo.org oppure telefonare allo 02 25138307. Le parole del Prof. **Valter Longo** 'É uno studio che volevamo fare da tanti anni', spiega il Professor **Valter Longo**. 'Quella che io ho chiamato La dieta della longevità unisce le tradizioni e gli

ingredienti delle diete tradizionali calabresi e del sud Italia alle nostre scoperte scientifiche moderne per ridurre il rischio di malattie e aumentare la longevità. Adesso avremo, finalmente, l'opportunità grazie a chi vorrà partecipare allo studio di dimostrare che questa particolare dieta può avere effetti importanti sulla salute. Metà della popolazione continuerà a mangiare come fa già, mentre l'altra metà adotterà solo la dieta mima digiuno o la dieta della longevità. Vedremo chi avrà più benefici'. Lo studio Lo studio prevede la randomizzazione dei pazienti in 3 gruppi e per 6 mesi: 1) la somministrazione della dieta della longevità, incluso un ciclo di dieta mima-digiuno ogni tre mesi 2) della sola dieta mima-digiuno ogni tre mesi 3) verranno fornite raccomandazioni riguardo un'alimentazione sana sulla base delle linee guida italiane o internazionali. Per chi, partecipando allo studio, riceverà consigli basati sulle linee guida, alla fine dei 6 mesi, potrà seguire per ulteriori 6 mesi un programma nutrizionale basato sulla dieta della longevità. Il Team scientifico dell'European Longevity Institute (EULI) presso la **Fondazione Valter**

Longo, specializzato sulle più importanti risultanze scientifiche nel campo della longevità sana e delle patologie connesse all'invecchiamento, monitoreranno lo studio e daranno ai/alle partecipanti volontari le indicazioni su come sottoporsi al trattamento. Il percorso dei/delle partecipanti prevede: 1) una visita nutrizionale (fase di arruolamento) e un prelievo del sangue per la determinazione di eventuali fattori di rischio per la salute; 2) ulteriori 3 visite nutrizionali, nell'arco dei successivi 6 mesi e un prelievo del sangue finale a distanza di 6 mesi dal primo; 3) ulteriori 2 visite nutrizionali, opzionali, dopo 9 e 12 mesi dall'arruolamento. Per informazioni riguardo la Dieta della Longevità, visitate il sito della **Fondazione Valter Longo** **O n l i n e** **www.fondazionevalterlongo.org**. Per i residenti di Varapodio e comuni limitrofi nell'arco di 20 km che volessero partecipare volontariamente e gratuitamente allo studio, **s c r i v e r e** a **varapodio@fondazionevalterlongo.org**, oppure contattare il seguente numero di cellulare: +39 3509522377. Per ulteriori informazioni visitate la pagina sul sito dedicata

https://www.fondazionevalterlongo.org/studio-clinico-della-fondazione-valter-longo/. Continua la lettura su StrettoWeb

La dieta della longevità dell'Aspromonte diventa un test scientifico mondiale: iniziato l'arruolamento

LINK: <http://www.strettoweb.com/2023/02/dieta-longevita-aspromonte-diventa-test-scientifico-mondiale/1473591/>



La dieta della longevità dell'Aspromonte diventa un test scientifico mondiale: iniziato l'arruolamento La **Fondazione Valter Longo** ha iniziato la fase di arruolamento dei pazienti e invita la popolazione a partecipare a questo importante studio che ha attratto l'attenzione di tutto il mondo con l'obiettivo di testare l'efficacia della Dieta della Longevità come 'Jolly terapeutico' 15 Febbraio 2023 12:22 | Ilaria Calabrò 15 Febbraio 2023 12:22 Si è dato inizio in Calabria, in particolare in alcune aree dell'Aspromonte, al primo grande studio clinico con oltre 500 pazienti, come parte di un progetto bandito dal Comune di Varapodio, fra i principali ideatori e sostenitori del progetto scientifico. La **Fondazione Valter Longo** ha iniziato la fase di arruolamento dei pazienti e invita la popolazione a partecipare a questo importante studio che ha attratto l'attenzione di tutto il mondo con l'obiettivo di testare

l'efficacia della Dieta della Longevità come 'Jolly terapeutico' per la prevenzione dei principali fattori di rischio, incidenza e progressione di alcune fra le più importanti patologie croniche e non trasmissibili - quali diabete, cancro, malattie cardiovascolari e neurodegenerative. Perché in Calabria? La Calabria vanta un passato caratterizzato da uno stile di vita longevo, grazie a una dieta povera di proteine e carne e ricca di legumi e ingredienti vegetali. Tuttavia, 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 il tasso di obesità tra gli adulti nel 2020-2022 era del 12.9%, contro il 10.4% della media nazionale, secondo i dati della sorveglianza PASSI (Progressi delle Aziende Sanitarie per la Salute in Italia) pubblicati su Epicentro. In aggiunta, in Calabria, secondo le stesse fonti, 'circa il 19% degli intervistati tra i 50 e i 69 anni ha riferito di aver ricevuto almeno una diagnosi di patologia cronica da parte di un medico, e poco meno del 7% nello specifico una diagnosi di diabete, prevalenza che sale al 12% tra chi ha tra i 50 e i 69 anni. Tra le persone anziane, circa il 60% riporta almeno una patologia cronica.' Le malattie croniche maggiormente presenti nella popolazione calabrese in età adulta ci devono far riflettere sull'importanza di ritornare ad una nutrizione che rifletta questo patrimonio storico, senza violare i dati

scientifici necessari a massimizzare l'opportunità di dimostrare che attraverso il percorso alimentare proposto nello studio si possono avere effetti importanti su salute e fattori di rischio di numerose patologie. È questo uno degli obiettivi dello studio clinico avviato dalla **Fondazione Valter Longo** per quanti avranno l'opportunità di partecipare allo stesso in modo totalmente gratuito. 'È uno studio che volevamo fare da tanti anni', spiega il Professor **Valter Longo**. 'Quella che io ho chiamato La dieta della longevità unisce le tradizioni e gli ingredienti delle diete tradizionali calabresi e del sud Italia alle nostre scoperte scientifiche moderne per ridurre il rischio di malattie e aumentare la longevità. Adesso avremo, finalmente, l'opportunità grazie a chi vorrà partecipare allo studio di dimostrare che questa particolare dieta può avere effetti importanti sulla propria salute. Metà della popolazione continuerà a mangiare come fa già, mentre l'altra metà adotterà la dieta della longevità. Vedremo chi avrà più benefici'. Lo studio prevede la randomizzazione dei pazienti in 3 gruppi e per 6 mesi: 1) la somministrazione della dieta della longevità,

incluso un ciclo di dieta mima-digiuno ogni tre mesi o 2) della sola dieta mima-digiuno ogni tre mesi oppure 3) verranno fornite raccomandazioni riguardo un'alimentazione sana sulla base delle linee guida italiane o internazionali. Per chi, partecipando allo studio, riceverà consigli basati sulle linee guida, alla fine dei 6 mesi, potrà seguire per ulteriori 6 mesi un programma nutrizionale basato sulla dieta della longevità. Il Team scientifico della **Fondazione Valter Longo**, specializzato sulle più importanti risultanze scientifiche nel campo della longevità sana e delle patologie connesse all'invecchiamento, monitoreranno lo studio e daranno ai/alle partecipanti volontari le indicazioni su come sottoporsi al trattamento. Il percorso dei/delle partecipanti prevede: 1) una visita nutrizionale (fase di arruolamento) e un prelievo del sangue per la determinazione di eventuali fattori di rischio per la salute; 2) ulteriori 3 visite nutrizionali, nell'arco dei successivi 6 mesi e un prelievo del sangue finale a distanza di 6 mesi dal primo. 3) ulteriori 2 visite nutrizionali, opzionali, dopo 9 e 12 mesi dall'arruolamento. Per i residenti di Varapodio e

comuni limitrofi nell'arco di 20 km: Per partecipare volontariamente e gratuitamente allo studio, scrivere a varapodio@fondazionevalterlongo.org, tel. 0966 81135 oppure visitate la pagina <https://www.fondazionevalterlongo.org/studio-clinico-della-fondazione-valter-longo/> Per informazioni riguardo la Dieta della Longevità e la dieta mima-digiuno, visitate il sito della **Fondazione Valter Longo** www.fondazionevalterlongo.org. Ascolta l'articolo - ADecrease font size. AReset font size. AIncrease font size.+

Molochio: piccolo paese della Calabria divenuto noto per la longevità degli abitanti

LINK: <https://thedailycases.com/molochio-piccolo-paese-della-calabria-divenuto-noto-per-la-longevita-degli-abitanti/>



Molochio: piccolo paese della Calabria divenuto noto per la longevità degli abitanti Published 13 secondi ago on 29 Gennaio 2023 By redazione Tempo di lettura: 2 minuti Gli ultra-centenari calabresi di Molochio sono sempre di più, al punto che studiosi e scienziati non hanno potuto fare a meno di verificarne usi e costumi, individuando nell'alimentazione 'povera di proteine' la ragione della longevità. di Damiana Cicconetti A Molochio, un piccolo paese nella provincia di Reggio Calabria, non pochi sono gli abitanti che hanno avuto la fortuna di vivere oltre cento anni: la **Fondazione Valter Longo** non lo ha ritenuto un caso, visto che finanche nelle zone limitrofe si continua ancor oggi a registrare una elevata concentrazione di ultra-centenari. Pertanto, gli scienziati hanno dato avvio a studi e ricerche per evidenziare la causa - ovvero le cause - di tante e tali longevità. Proprio la

Fondazione Valter Longo ha condotto un'inchiesta nel settore alimentare che caratterizza la popolazione di Molochio e di una ventina di paesi limitrofi, quali Varapodio ed Oppido Mamertina che, a quanto pare, proprio nell'alimentazione nasconderebbero l'elisir della lunga vita. Così, nel mese di agosto, il Comune di Molochio ha consegnato la cittadinanza onoraria al Professore di Gerontologia e Scienze Biologiche **Valter Longo**, Presidente della Fondazione del Programma di Ricerca su Longevità e Cancro presso l'Ifom, Istituto di Oncologia Molecolare di Milano, nonché Direttore dell'Istituto di Longevità della University of Southern California. Non a caso il Professor Longo è considerato 'fra le cinquanta persone più influenti al mondo in ambito di salute, assieme al Dottor Anthony Fauci, di origini parimenti italiane...'. Queste le motivazioni che si leggono

nel conferimento: '**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 internazionali e Molochio, oggi, grazie a lui, è conosciuta in tutto il mondo come 'il paese dei centenari'. Ancora oggi il Professor Longo, 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 malattie...'. Oramai è, dunque, indubbio: il segreto degli abitanti di Molochio è l'alimentazione, caratterizzata da una dieta povera di proteine e ricca di legumi ed ingredienti vegetali, quali verdure, cereali integrali e frutta con guscio, oltre ad altri

prodotti locali, senza dimenticare uno stile di vita sano. ...Un gran peccato, quindi, che la Calabria stia perdendo lentamente le proprie abitudini ed usanze, finanche alimentari, così preferendo omologarsi ad una realtà di tipo globale e che, inevitabilmente, comporterà un abbassamento dell'età di vita degli stessi abitanti. A confermarlo anche il National Geographic che ha dedicato la copertina della sua edizione italiana per il numero di gennaio 2023 al piccolo paese di Molochio ed al Professor **Valter Longo**. Vale la pena ricordare il nome di due centenarie di Molochio che dimostrano, senza alcun dubbio, la validità di così rilevanti studi: Giovanna Trimarchi, una 'giovincella' di 91 anni e Grazia Cosmano, poco più grande di lei, di 102 anni, portati splendidamente, grazie alla 'dieta'.

Skin longevity, cos'è e come raggiungerla secondo i guru della longevità

LINK: <https://www.vanityfair.it/article/skin-longevity-cos-e-come-raggiungerla>



Skin longevity, cos'è e come raggiungerla secondo i guru della longevità Quali sono le strategie per una skin longevity? Quali i segreti dell'eterna giovinezza per preservare la bellezza della pelle nel tempo? Lo abbiamo chiesto a luminari della longevity e del beauty di Veronica Grimaldi 2 settembre 2023 Skin Longevity Hans Neleman Friedrich Nietzsche diceva che una tarda giovinezza è lunga giovinezza. Riflessione profonda, ma resta un problema: come fare a conservarla? Ci sono tanti aspetti ma il primo è la pelle, un patrimonio da preservare nel tempo. Dal suo stato misuriamo la nostra forma fisica ed estetica. È lo specchio dei nostri cambiamenti, la spia delle nostre emozioni. Al di là dell'età biologica e della genetica curare la pelle con una performante beauty routine, con i giusti trattamenti e con una dieta mirata può fare la differenza. Gli studi

scientifici sulla skin longevity non si concentrano solo sulla salute generale di un individuo, ma anche sulla sua aspettativa di vita. Prevenire i segni del tempo è il concetto chiave. Quali sono le giuste strategie contro l'invecchiamento cutaneo? Il professor **Valter Longo**, biogerontologo e biologo cellulare, direttore del Longevity Institute della University of Southern California di Los Angeles, noto per i suoi studi sulla longevità con l'omonima Fondazione non-profit da lui fondata, promuove uno stile di vita salutare e abitudini alimentari per rallentare l'invecchiamento cutaneo. «C'è una crescente consapevolezza del complesso legame esistente tra nutrizione e pelle», afferma la dottoressa Romina Cervigni, direttrice scientifica della **Fondazione Valter Longo** «negli ultimi decenni, la comprensione di questo collegamento è cresciuta in modo significativo grazie ai

risultati provenienti dalla ricerca di base, da studi pre-clinici e clinici. Ad esempio, numerosi studi osservazionali sulla popolazione a lungo termine hanno documentato che diete più sane sono collegate a minori segni di invecchiamento cutaneo, come per esempio rughe e opacità della pelle». L'utilizzo, infatti, di nutrienti attivi è fondamentale per una pelle in perfetto equilibrio. «I processi maggiormente responsabili dell'invecchiamento dermico», continua Cervigni, «sono l'ossidazione, l'infiammazione e la glicazione, ossia la reazione tra una molecola di uno zucchero e una proteina, un grasso o un acido nucleico che portano alla formazione di radicali liberi capaci di innescare uno stato infiammatorio. Sarà quindi utile inserire nella propria alimentazione alimenti con proprietà antiossidanti, antinfiammatorie e contro la glicazione. Gli

antiossidanti svolgono una funzione di difesa del corpo contro i radicali liberi. Alcuni esempi di antiossidanti sono le vitamine C, E, il beta-carotene, il selenio, che svolgono anche una funzione di fotoprotezione della pelle, così come anche i polifenoli del tè verde, i flavanoli del cacao e del melograno. Inoltre, la riduzione dell'infiammazione contribuisce al rimodellamento del collagene, portando potenzialmente a una riduzione delle rughe. Gli alimenti che possono ridurre il processo infiammatorio sono quelli ricchi di alcune sostanze fitochimiche presenti in spezie quali la curcuma, i chiodi di garofano, lo zenzero e nell'aglio». Ma avverte anche: «Dosi troppo elevate di vitamina C possono far sì che essa diventi pro-ossidante». Quali sono i trattamenti per una beauty routine preventiva per rallentare l'invecchiamento cutaneo? Il guru Dr. Adrian Heini, Medical Director di Clinique La Prairie a Montreux in Svizzera, struttura che da più di cento anni studia i segreti della longevity, non ha dubbi: «Si mantiene la skin longevity con un approccio olistico e lungimirante per preservare il capitale di giovinezza

della pelle. Oltre alle creme di bellezza è importante assumere i giusti supplements con un approccio inside-out. Age-Defy è la nostra longevity routine rivitalizzante costituita da due flaconi contenenti integratori alimentari in capsule: Immunity e Regen-essence. Il primo, da assumere al mattino, contiene 11 antiossidanti che supportano le difese naturali tra le quali la potente astaxantina da noi brevettata; mentre il secondo, da integrare la sera, è una potente combinazione di 8 vitamine essenziali e attivi antiossidanti. Infine due sono i programmi beauty di Clinique La Prairie mirati per favorire la longevità e la giovinezza della pelle: Beauty Stem Cells e Skin Cell Boost. Il primo è un rivoluzionario trattamento a base di cellule staminali che ripristina l'aspetto giovanile del viso, il secondo è una tecnica innovativa di medicina estetica e rigenerativa per il viso, un processo che preserva la giovinezza della pelle grazie al potere delle tue stesse cellule». È sempre bene, inoltre, mantenere uno stile di vita sano e fare attenzione non solo a sole e raggi UVA e UVB, ma anche alle temperature. «La pelle è un organo che risente negativamente di diete

squilibrata, stress, condizioni climatiche (caldo, freddo, vento) e di uno stile di vita sregolato», conclude il Dr. Heini.