



RASSEGNA STAMPA

01 gennaio 2023 - 13 dicembre 2023

INDICE

FONDAZIONE VALTER LONGO

09/08/2023 ilreggino.it 16:08	6
A Varapodio lo studio sulla Dieta della Longevità del professore Longo: «Applichiamo alla nutrizione antica gli studi moderni» - VIDEO	
09/08/2023 ecnews.it 00:08	9
Cibo e saluteVarapodio, Valter Longo incontra i pazienti del primo grande studio clinico sulla dieta della longevità: le loro testimonianze	
25/06/2023 quicosenza.it 21:06	12
Parte lo studio clinico sulla longevità in Calabria: è possibile partecipare come volontari	
20/06/2023 meteoweb.eu 12:06	13
Dieta della Longevità: prosegue il primo grande studio clinico della Fondazione Valter Longo	
05/04/2023 Il Quotidiano del Sud - Calabria - Reggio Calabria	15
Cibo e salute, fari sull 'Aspromonte	
09/03/2023 meteoweb.eu 10:46	17
Al via grande studio sulla longevità in Calabria, a caccia dei segreti dei centenari	
05/03/2023 gazzettadelsud.it 03:32	19
Varapodio, la 'dieta dei centenari' al vaglio degli studiosi	
15/02/2023 meteoweb.eu 11:50	20
Alla scoperta dei segreti dei centenari: iniziato l'arruolamento per il primo grande studio di Fondazione Valter Longo in Calabria	
29/01/2023 thedailycases.com 23:34	22
Molochio: piccolo paese della Calabria divenuto noto per la longevità degli abitanti	
11/01/2023 ecnews.it	23
Calabria da recordParla nonna Rosina, a 94 anni sulla copertina del National Geographic: il segreto dei centenari di Molochio in Aspromonte	
03/01/2023 ilgiornale.it	24
Il segreto dei centenari	

19/07/2023 meteoweb.eu 12:07	26
Salute: la Calabria racconta la sua storia, incontro con il prof. Valter Longo	
21/04/2023 rainews.it 06:04	27
La bellezza del turismo lento	
05/03/2023 gazzettadireggio.com 18:33	28
Varapodio, la 'dieta dei centenari' al vaglio degli studiosi	
15/02/2023 strettoweb.com 13:29	29
La dieta della longevità dell'Aspromonte diventa un test scientifico mondiale: iniziato l'arruolamento	
19/07/2023 strettoweb.com 15:07	31
Dieta della Longevità, come la Calabria "stupisce" il mondo: il Prof Longo incontra i pazienti	

VALTER LONGO

05/03/2023 Gazzetta del Sud - Reggio Calabria	34
La "dieta dei centenari" al vaglio degli studiosi	
26/02/2023 Gazzetta del Sud - Reggio Calabria	35
Da Santa Caterina il viaggio più bello	
20/02/2023 huffingtonpost.it	37
Valter Longo: "La terapia migliore? Una dieta che rallenti l'invecchiamento"	
15/01/2023 El Mundo - Nazionale	40
"CREEMOS EN LA IDEA DE QUE SE PUEDE 'HACKEAR' LA LONGEVIDAD"	
09/01/2023 lametino.it	44
"National Geographic" dedica copertina edizione italiana al piccolo paese di Molochio	
02/01/2023 Il Giornale - Nazionale	45
Il segreto dei centenari	
27/10/2023 Gente	48
CHI VIVE A MOLOCHIO CAMPA CENT'ANNI	
13/01/2023 citynow.it 11:11	50
La longevità di nonna Rosina, la 94enne calabrese sulla copertina del National Geographic	
12/01/2023 strettoweb.com 00:52	51
Una nonna reggina finisce su National Geographic: la 94enne Rosina e la longevità a Molochio	

02/01/2023 National Geographic Italia	52
GLI SCIENZIATI SONO DIVENTATI BRAVI A FAR VIVERE, I TOPI PIU' A LUNGO /1	
13/06/2023 lacucinaitaliana.it 07:06	55
La lestopitta, l'antico pane calabrese, rinasce street food	
07/01/2023 quotidianodelsud.it 11:25	57
I centenari di Molochio su National Geographic	
02/01/2023 National Geographic Italia	58
LA VIRTÙ PERDUTA TRA CAMBIO DIETA E NUOVE MINACCE	
02/10/2023 ilreggino.it 06:10	60
Festa dei nonni, gli Angeli custodi della casa e del welfare familiare	

FONDAZIONE VALTER LONGO

16 articoli

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

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**, 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 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 Meliaddò, 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=""> 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.

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

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 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 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

seguire da un nostro team di nutrizionisti», spiega il professore Longo. «Uno studio promettente. Siamo 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

Parte lo studio clinico sulla longevità in Calabria: è 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@fondazionevalterlongo.org, tel. +39 350 95 22377 oppure visitate la pagina <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** Onlus www.fondazionevalterlongo.org.

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

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 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. 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 di 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

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 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 attrarre verso 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 104e Video Touring 87, ne hanno **Valter Longo** 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 tremese 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, 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 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: 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.

Foto: Romina Ines Cervigni, Simona Ambusto e Antonella Pellegrino

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

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. È 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. "È 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 (Omega3); 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.

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

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

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

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/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** Onlus www.fondazionevalterlongo.org.

Molochio: piccolo paese della Calabria divenuto noto per la longevità 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'.

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

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 mie 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

Il segreto dei centenari

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 candela, 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 Calabria 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 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.

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

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

La bellezza del turismo lento

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.

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

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

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** Onlus www.fondazionevalterlongo.org. Ascolta l'articolo -ADecrease font size. AReset font size. AIncrease font size.+

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

Dieta della Longevità, come la Calabria "stupisce" il mondo: il Prof Longo incontra i pazienti
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 Ciccù 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 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. 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 consulti gratuiti, 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 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/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** Onlus www.fondazionevalterlongo.org. Per i residenti di Varapodio e comuni limitrofi nell'arco di 20 km che volessero partecipare volontariamente e gratuitamente allo studio, scrivere 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

VALTER LONGO

14 articoli

Va rapodio

La "dieta dei centenari" al vaglio degli studiosi

Un confronto tra la loro alimentazionee regimi come il mima-digiuno

VARAP ODIO Le nostre abitudini alimentari influenzano la nostra salutee rallentano l' invecchiamento? Questa la domanda posta dallo studio clinico sulla dieta della longevità in Calabriaa cui stanno lavorando la **Fondazione Valter Longo**, l' Università della Calabriae 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 30e 65 anni, grazie al supporto del Comune di Varapodi o. La ricerca intende capire se è possibile, grazie a una sana alimentazione, migliorare la salutee 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 mimadigiuno; 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 italianee internazionali. «La Calabria, in alcune aree- è stato spiegato- presenta da un lato un numero elevato di centenari, portatori di tradizioni e abitudini sane e uno stile di vita bilanciato, e dall' altro un recente progressivo cambiamento delle abitudini alimentari stili di vita, con un conseguente aumento delle malattie croniche degenerative, ad esempio cancro e diabete». «La dieta ha un impatto enorme su come viviamo e quanto a lungo- ha spiegato il professor **Valter Longo** -. Uno studio clinico come quello in Calabria è un passo essenziale e necessario da compiere per diffondere ulteriormente, grazie a dati scientifici comprovati, la consapevolezza dell' importanza di mangiare sano». a. r. ©RIPRODUZIONE RISERVATA

Foto: Va rapodio La copertina di National Geographic sui centenari

L'associazione "Incontriamoci Sempre" e l'idea vincente della stazione-museo Tra cultura e impegno civile. L'odierna presentazione del libro di Pino Aprile è solo una delle tante iniziative. Il presidente Strati guarda avanti: «Il nostro è un piccolo contributo alla crescita sociale di questa terra»

Da Santa Caterina il viaggio più bello

Cristina Cortese

Ci sono slogan che colgono nel segno, diretti ed emblematici, come quello scelto dal presidente Pino Strati per promuovere la sua associazione: "Incontriamoci Sempre". E non è l'elemento numerico a fare la differenza, ma lo spirito con cui, entrando nella stazione di Santa Caterina, cuore propulsivo ed operativo, si sceglie, appunto "Insieme", di condividere l'importanza che, in tutte le sue espressioni, assume la cultura nel progresso della società. «Il nostro vuole essere un piccolo contributo alla crescita sociale della nostra terra, partendo dalla conoscenza dallo studio della nostra storia in tutti i suoi aspetti, tra presente e futuro», sottolinea Pino Strati. L'appuntamento odierno tra le iniziative molto attese, c'è la presentazione del libro "Il nuovo Terroni" di Pino Aprile in programma questo pomeriggio alle 17 all'auditorium Don Orione S. Antonio con il vice presidente dell'associazione Marco Mauro e con il contributo di imprenditori ed artisti calabresi. Sarà l'occasione per vedere Nuccio Macheda, primario della Rianimazione del Gom, nella veste di presentatore dell'opera; ruolo non troppo distante da quell'amore per la cultura che, per diletto e per beneficenza, pratica con il suo gruppo di musicisti. «È per me un grande privilegio condurre la presentazione di questo libro e ringrazio il presidente Pino Strati e l'associazione "Incontriamoci Sempre" per questa opportunità. Questo nuovo libro, in realtà, è un aggiornamento e una integrazione al precedente saggio "Terroni" che aveva ricevuto parecchie critiche inerenti l'enfasi dei fatti narrati (saccheggi, stragi, esecuzioni sommarie) dedicando un intero capitolo a questo argomento con riscontri demografici documentati. Pino Aprile ha avuto il grande merito - sottolinea Nuccio Macheda - di avere risvegliato le coscienze riscrivendo la storia dell'unificazione d'Italia che sicuramente non è quella insegnata a scuola». Il piccolo museo è il cuore sociale che batte per stare ed operare dentro la città: una scelta di campo perché "Incontriamoci sempre" non è un club riservato ma una rete aggregativa che coinvolge tutte le componenti sane che operano sul territorio. Nella stazione ferroviaria di Santa Caterina, questo piccolo museo aperto tutti i giorni ai visitatori è arricchito da tanti cimeli originali della storia delle Ferrovie ed affreschi legati alla storia del cinema e delle Fs: capolavori come "Il Ferrovie re" di Pietro Germi, cui è intitolato lo stesso museo, "Destinazione Piovareto" con Totò e "Cafè Express" con Nino Manfredi. Inoltre, le stesse pareti ospitano anche altri affreschi raffiguranti momenti di vita quotidiana legata alla storia della ferrovia. La stazione è accattivante il colpo d'occhio che si offre nella zona nord della città. Uno splendido loft rifiorito posto su due piani che ha avuto la fortuna di essere adottato dalla presenza attiva e caparbia dell'associazione: dalla piccola manutenzione alla pulizia costante e alla scomparsa di fenomeni di spaccio e prostituzione. La partecipazione di soci, simpatizzanti e di tanti cittadini alle varie iniziative settimanali, ha reso la struttura molto gradevole dal punto di vista ambientale ed aggregativo. «Dire oggi, infatti, stazione di Reggio Santa Caterina equivale a dire il salotto buono della città; senza ombra di dubbio, questo sito è una delle perle della nostra bellissima Calabria. Impegno e passione sono il credo di "Incontriamoci Sempre"», ammette Pino Strati. Le attività sono oltre ottanta nel corso dell'anno; da quelle di recupero della nostra cultura e delle tradizioni, alla rassegna "Calabria d'Autore", un format di grande profilo che registra un alto gradimento del pubblico, cui prendono parte, in veste di

ospiti giornalisti, scrittori, poeti ed artisti, alle tante attività di volontariato, ai laboratori sulle "Danze Tradizionali". Spiccano due importanti riconoscimenti nazionali: il Premio internazionale di poesia "Incont riamoci Semp re" - che conta sulla partecipazione di centinaia di poeti da ogni partede' Italia- ed il " Premio Simpatia della Calabria", gran galà in cui vengono insigniti ogni anno illustri personaggi calabresio di origine che illuminano di pregio la meravigliosa terra di Calabria. I premiati Lunga la carrellata del" Premio Simpatia della Calabria" conl' omaggio dell' orologio Perseo delle Fs dei primi del' 900e delle creazioni orafe del maestro Michele Affidato. Negli anni, sono stati insigniti: Papa Francesco, il giornalista vaticanista del Tg2 Enzo Romeo, Roberto Furfaro, tra i più importanti ingegneri aerospaziali al mondo, la ricercatrice Claudia Capparelli, lo scienziato **Valter Longo**, il prof Vincenzo Romeoe grandi imprenditori quali Pippo Callipoe Nuccio Caffo, i giornalisti Tonino Raffae Alfredo Pedullà, il dott. Domenico Menniti, amministratore di Harmont&Blaine, lo scrittore Pino Aprile, medici importanti come Nuccio Macheda, Pierfilippo Crucitti, Domenico Scopelliti, Enzo Montemurro ed aziende come Fattoria della Piana, Lanificio Leo, Mulinum S. Floro; e ancora, artisti come Michele Affidato, Mimmo Cavallaro, Luca Scorziello, chef Filippo Cogliandroe Apar, l'associazione di pasticceri artigiani reggini. Un modello Graziea questo circuito virtuoso, la stazione di Santa Caterinaè divenuta esempioa livello nazionale. Per il direttivo guidato da Pino Strati (Marco Mauro, vice presidentee presentatore degli eventi, Agostino Cotrupi, Alessandro Allegra, Domenico Russo), la soddisfazioneè di avere realizzato un viaggio nell' anima, nella culturae nell' identità della Calabria che, " Incontrandosi sempre", vuole ripartire con la sua storiae con i suoi sogni. ©RIPRODUZIONE RISERVATA

Foto: Dalla rassegna "Calabr ia d'Auto re" ai laboratori arti stici, i fiori al l'occhio di un modello virtuoso sono il Concorso in ternazionale di poesia e gran galà "P remio Sim pat ia" Foto: Il percorso Sopra, gli affreschi del primo marciapiede realizzati dai Tarzanellia cura di Rfi nel 2007, la sala-museo "Il fer rovie re" di Pietro Germi nella stazione di Santa Caterina e, da sinistra, Pino Aprilee Nuccio Macheda; sotto, i gruppi Apar ed " Incontriamoci Semp re" insieme al maestro Michele Affidato, Pino Strati con Richard Geree il vicepresidente Marco Mauro nell' ultima edizione del premio " Simpatia della C alabria"

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

Valter Longo : "La terapia migliore? Una dieta che rallenti l'invecchiamento"

"La terapia migliore? Una dieta che rallenti l'invecchiamento" di Linda Varlese Intervista a **Valter Longo**, lo scienziato della longevità: "La nutrizione è alla base di tutto e può essere in grado di potenziare le cure standard" 20 Febbraio 2023 alle 12:25 "L'alimentazione è al centro di quasi tutti i meccanismi del corpo umano. È vero quello che si è sempre detto: siamo quello che mangiamo". Con **Valter Longo**, professore di Biogerontologia e direttore dell'Istituto sulla Longevità a USC (University of Southern California) alla Andrus Gerontology Center e Group Leader del Laboratorio di Oncologia Molecolare dell'Ifom a Milano abbiamo discusso dell'attenzione crescente riservata all'alimentazione in correlazione non solo a un'aspettativa di vita più lunga nelle persone sane, ma anche come cura (abbinata ai farmaci) per le malattie oncologiche o cardiovascolari. Professore, da una ricerca condotta tra ottobre e dicembre 2022 da Ropi (la Rete Oncologica Pazienti Italia) attraverso l'analisi delle risposte di circa 200 pazienti con carcinoma mammario avanzato in fase precoce e avanzata, in cura in diverse strutture in Italia, è emerso che solo il 46% delle donne con carcinoma mammario ha utilizzato una o più terapie integrate e fra queste terapie è indicata anche la nutrizione personalizzata. Bisogna fare più informazione, perché la nutrizione è alla base di tutto. Se smettiamo di mangiare, entro qualche giorno il metabolismo e quasi tutte le cellule del corpo umano vengono modificate: la funzione viene modificata, la modalità di funzionamento viene modificata. Quindi questa conoscenza e questi effetti dell'alimentazione possono essere usati per integrare e potenziare i farmaci, come abbiamo iniziato a dimostrare nei nostri studi clinici per diabete, cancro e malattie cardiovascolari. Poi possono essere usati anche per la longevità sana. In effetti la prevenzione delle malattie non ha molto senso. Quello che ha senso è agire sull'invecchiamento perché l'invecchiamento agisce su tutte le malattie. Bisogna focalizzarsi sull'invecchiamento più lento e su una longevità più lunga perché facendo questo si agisce sulla prevenzione di molte malattie o quasi tutte quelle dell'invecchiamento. Poi c'è la parte terapeutica: la nutrizione e l'alimentazione diventano fattori fondamentali. In certi casi addirittura in assenza: abbiamo appena pubblicato uno studio sul diabete insieme all'University of Heidelberg che fa vedere che la dieta mima-digiuno insieme ai farmaci standard migliora di 7 volte l'abilità di ridurre i farmaci. In altre parole, i pazienti che oltre a prendere i farmaci, facevano la dieta mima-digiuno erano sette volte più in grado di diminuire i farmaci (molti addirittura abbandonandoli, ritornando ad essere sani) rispetto a quelli che prendevano farmaci e basta. E per quanto riguarda il cancro? Nel cancro è un supporto potenzialmente potente alle terapie standard, per cui noi e l'Istituto Nazionale dei Tumori, l'Università di Leiden e tanti altri centri di ricerca abbiamo iniziato a dimostrare, con la prima decina di studi clinici, che la mima-digiuna è in grado di potenziare le terapie standard. Poi c'è la dieta della longevità, la dieta giornaliera che è altrettanto potente, ma come ogni cura va personalizzata cercando di capire il problema di un particolare individuo, considerando tanti aspetti inclusi quelli molecolari: sono programmi che spesso hanno risultati fantastici come quelli ottenuti nella clinical della mia fondazione a Milano con tanti pazienti. Uno di loro è un medico italiano a cui 3 anni fa erano stati diagnosticati diabete e ipertensione. Dopo la dieta della longevità e la dieta mima digiuno personalizzate non è più diabetico o iperteso e non prende più farmaci. Veniamo al dunque. Lei è lo scienziato della Dieta della Longevità: se la dovesse descrivere in poche parole e per punti, in cosa consiste? Intanto è una dieta ad alto

contenuto di legumi, di cereali integrali, noci, mandorle, nocciole, olio d'oliva. Una serie di componenti della dieta mediterranea, ma anche una serie di differenze: esclude la carne rossa, la carne bianca, prevede frutta in basse percentuali, solo pesce con basso mercurio. Si mangia entro le 12 ore al giorno. Se si deve saltare un pasto, si salta solo il pranzo e la cena, per 5 giorni a settimana solo nelle persone sovrappeso e obese. E poi prevede tre cicli in media di mima-digiuno all'anno. Poi dopo i 70 anni, diventa più simile alla dieta mediterranea anche se è una dieta più personalizzata e precisa. Quali sono gli effetti benefici che avete osservato. Di quanto riduce l'invecchiamento? Un recente studio norvegese, che è venuto dopo anni che io ho descritto questa dieta della longevità, fa vedere che una dieta identica, ma che comprendeva solo una parte della mia dieta di longevità, era associata fino a 13 anni di aumento dell'aspettativa di vita se iniziata a 20 anni e fino a 9 anni se iniziata a 60 anni in confronto a una dieta western tipica, che è quella seguita ormai anche in Europa. Anche in Italia la dieta mediterranea non la fa più nessuno: le ricerche che avevamo fatto, facevano vedere che meno del 10% degli italiani segue la dieta mediterranea, mentre praticamente quasi nessuno segue la dieta della longevità. Aggiungendo a quello descritto dai norvegesi una serie di consigli della dieta della longevità come mangiare entro 12 ore o fare 3 cicli annui di dieta mima digiuno, ma anche aggiungendo la personalizzazione che implementiamo nelle nostre cliniche, l'aspettativa di vita potrebbe aumentare di 20 anni se iniziata da giovani e in confronto a quelli che mantengono un western lifestyle. Ovvio che sono statistiche, ma basate su tanti studi e quindi sono sicuramente importanti, soprattutto se basate sui 5 pilastri di cui parlo nel mio libro e non solo l'epidemiologia. Sarebbe? L'epidemiologia è fondamentale, noi la usiamo per arrivare a queste conclusioni: ma poi utilizziamo gli studi sui centenari; gli studi sui topi e molecolari sulla longevità, gli studi clinici e mettendo tutto insieme abbiamo una risposta molto più chiara e sicura rispetto a quella che avremmo utilizzando solo questi grossi studi epidemiologici che però sono al centro delle nostre conclusioni. Quale è la differenza fra longevità ed epigenetica? L'epigenetica si riferisce a modifiche del Dna che possono cambiare parzialmente o completamente la funzione cellulare. Per esempio la funzione di staminali: noi abbiamo fatto vedere come soprattutto la dieta mima-digiuno riesce a riattivare diversi tipi di cellule staminali che normalmente non sono in funzione. Questi cicli di digiuno alternati ad una dieta normale riescono ad avere due effetti ed ovviamente l'epigenetica è al centro di questo: atrofizzare parzialmente gli organi e poi riespanderli. E in questo processo osserviamo un meccanismo rigenerativo: nei topi l'abbiamo dimostrato per vari sistemi, il pancreas, l'intestino, il sistema nervoso e sospettiamo valga un po' per tutti i sistemi. E poi l'epigenetica viene modificata anche dalla dieta giornaliera in maniera positiva e negativa: ad esempio le persone parlano di digiuno, ma non si rendono conto che non basta il digiuno per perdere peso. Uno studio sull'England Journal of Medicine già molti anni fa, faceva vedere che le persone se messe in diete estreme per tantissimo tempo eventualmente e probabilmente epigeneticamente entravano nella modalità di risparmio energetico, e cioè di metabolismo più rallentato. Se digiuni per troppo tempo questo metabolismo rallentato, ma anche un periodo che potrebbe durare anni, caratterizzato da aumento della fame nel quale il tuo cervello ti obbliga a mangiare: una serie di ormoni ti inviano continuamente segnali per farti mangiare e farti perdere peso. Probabilmente questi sistemi si sono evoluti per proteggerci dal rischio di morte per fame. Veniamo dunque alla dieta mima-digiuno? In cosa consiste? La dieta per le persone sane e anche quelle diabetiche (ma deve essere fatta con il medico per quelli malati) prevede 5 giorni con alti livelli di grassi vegetali, bassi livelli di zuccheri e proteine e ha una serie di caratteristiche: ad esempio usa ingredienti provenienti

dalle zone di alta longevità e va fatta come testata clinicamente. Perché se vogliamo che la nutrizione competa con i farmaci, o li aiuti a funzionare meglio, bisogna utilizzare lo standard dell'approvazione dei farmaci o uno molto simile. Perciò sono necessari tanti studi pre-clinici e clinici randomizzati finché il sistema medico di tutto il mondo si convincerà della validità delle conclusioni. I nostri 4 studi clinici sul diabete o pre-diabete iniziano a causare questo cambiamento di prospettiva dei diabetologi o degli endocrinologi. E siamo solo all'inizio. Infatti in Calabria abbiamo iniziato uno studio clinico con 500 persone in collaborazione con Giuseppe Passarino dell'Università della Calabria. L'Italia è particolarmente fortunata perché sembra avere una genetica predisposta a un invecchiamento meno rapido e storicamente una dieta in grado di coadiuvare questo processo, ma questa dieta ormai non la fa quasi più nessuno e noi in questo studio studieremo l'effetto che fa in confronto alla dieta western che ormai caratterizza la tavola dei calabresi. In Italia, recentemente, si è parlato molto degli effetti dell'alcol in relazione ad alcuni tumori. Io e il mio team, mentre scrivevamo il libro "Il cancro a digiuno", abbiamo speso settimane su questo argomento. Il discorso dell'incidenza dell'alcol nel rischio d'insorgenza di alcuni tumori è vero e anche completamente sbagliato. Perché in effetti non si deve quasi mai guardare l'effetto dell'alcol, come di qualsiasi altra cosa, su una malattia, ma sulla longevità sana. Perché ipoteticamente l'alcol potrebbe aumentare il rischio di cancro alla mammella del 6%, ma diminuisce quello di malattie cardiovascolari del 27% ed è quindi ovvio che è un'argomentazione poco sofisticata quella di dire di non bere, soprattutto perché stai levando un piacere. Sappiamo da dati epidemiologici che fino a 5 drinks a settimana, ad esempio 5 bicchieri di vino o birra, sono associati con effetto neutro, se non ad un leggero allungamento della vita. Questo vale per la popolazione generale. Poi è ovvio che ci sono 3-4 tipo di tumori per cui l'alcol è un fattore di rischio molto potente e nel caso ci sia un alto fattore di rischio in famiglia che predispone a quel tipo di tumore, con l'alcol ci si pone in una situazione pericolosa perché non si fa che aggiungere un altro fattore di rischio a quello già esistente. Per la restante parte della popolazione invece no. Anzi. Io dico sempre: non ho mai incontrato un centenario che non bevesse e quasi tutti lo facevano con moderazione. Vale anche per il cibo? Noi nelle cliniche della fondazione partiamo sempre da una domanda: "Cosa mangi? Di cosa sei innamorato della tavola?". Se uno ci risponde 'non mi togliete 2 bistecche alla settimana', va bene. D'altronde due bistecche, che ho preso ad esempio perché la carne rossa e quella processata sarebbe assolutamente da evitare, non ti condannano a morte. Se ce la si fa, meglio eliminarle almeno fino a 70 anni, ma si può comunque provare a raggiungere un compromesso, perché è necessario che la persona sia contenta. Per quelli che invece non riescono a modificare la maggior parte della dieta che mangiano, bisogna recuperare in qualche modo. Abbiamo provato a nutrire i topi con la dieta peggiore del mondo, altri grassi saturi e alte calorie, e poi a far fare loro 5 giorni al mese di mima digiuno: ebbene vivono esattamente come i topi che mangiano bene e raggiungono livelli di colesterolo, glicemia e peso simili a quelli dei topi che mantengono sempre una buona dieta. Questo non vuol dire che sia corretto mangiare male e recuperare con la mima digiuno ma per certe persone questa potrebbe essere la soluzione. Noi invitiamo a seguire la dieta della longevità. Meno ci riesci, più sarai obbligato a fare la mima digiuno per recuperare.

SALUD

"CREEMOS EN LA IDEA DE QUE SE PUEDE 'HACKEAR' LA LONGEVIDAD"

Valter Longo . El reputado bioquímico, experto en el envejecimiento y las enfermedades asociadas, nos cuenta algunas claves de sus investigaciones en la presentación en Madrid de su nuevo libro: 'El ayuno contra el cáncer'

Por Rocío R. García-Abadillo.

La humanidad lleva milenios buscando la fuente de la eterna juventud. Una de las primeras menciones la hizo Heródoto cuando contó que los persas querían saber por qué los etíopes eran longevos y tenían una excelente salud. Los africanos les llevaron a ver una fuente «cuya agua pondrá al que se bañe en ella más empapado y reluciente que si se untara con el aceite más exquisito», relató el historiador, no muy convencido de esa razón y refiriendo también la dieta de los etíopes. Puede que siempre lo hayamos tenido ahí y no hayamos querido entenderlo, pero lo que comemos es vital para vivir más y mejor. Para el bioquímico **Valter Longo** esto ha sido una obsesión desde niño. Director del Instituto de Longevidad de la Facultad de Gerontología de la Southern California University (Los Ángeles) y director del laboratorio de longevidad y cáncer del Instituto de Oncología Molecular (IFOM) de Milán, ha dedicado su vida al estudio de la longevidad. «Mi padre estaba en la habitación cuando murió mi abuelo y esa vivencia de la muerte cuando yo tenía cinco años me marcó, no lo razoné entonces pero se me quedó en la cabeza y siempre pensé machaconamente en el envejecimiento. Yo creo que la pregunta es por qué envejecemos, por qué morimos, más que cualquier otra motivación». Esa motivación creció cuando tenía 16 años y vivía en Chicago. «Mis parientes empezaban a ser diabéticos, varios de ellos con enfermedades cardiovasculares, y todos procedían de Calabria, del sur de Italia, y en Calabria no recordaba que la gente tuviese estas enfermedades». Con ese estímulo, lleva 30 años estudiando el envejecimiento y 15 años los tumores, centrado en los efectos positivos del ayuno y las dietas que imitan el ayuno sobre la salud y las enfermedades. Esta semana ha estado en Madrid para presentar su último libro, El ayuno contra el cáncer (editorial Grijalbo), donde sigue desplegando sus teorías sobre el ayuno aplicadas a la prevención y tratamiento de los tumores. «El ayuno es una parte fundamental de nuestra existencia, todos ayunamos por la noche. Los pingüinos emperadores, los osos grizzly o la mayoría de los microorganismos, por ejemplo, las bacterias, están constantemente ayunando y, de vez en cuando, consiguen comida y vuelven a tener hambre. Esa es la historia de todos los organismos», señala Longo a Papel . También del ser humano hace 10.000 años, que comía cuando conseguía alimento. «Por primera vez en la historia hemos abandonado esta práctica completamente», recalca. «Eso no significa que solo por que vuelvas a hacer ayuno sea algo bueno. Significa que algunas versiones y para algunas personas en el momento adecuado va a ser bueno y algunas otras versiones para algunas personas en el momento no adecuado va a ser malo. El ayuno es bueno, malo y neutral, no significa nada, como comer. Algunos tipos son muy buenos y otros, muy malos». La dieta que imita el ayuno (Fasting Mimicking Diet , FMD) surgió cuando hicieron el primer ensayo en la Southern California University en 2009 en pacientes con cáncer y, al margen de la quimioterapia, les sometieron a ayuno solo con agua. Pensaron que al tener cáncer estarían motivados, pero no fue el caso. «Los oncólogos estaban muy preocupados y los pacientes lo estaban incluso más. La sorpresa es que nos dijeron: '¿Por qué nos dais solo agua? Parece que nos estáis engañando, ¿este es el tratamiento?'. Fuimos al Instituto Nacional del Cáncer y pedimos fondos para desarrollar una dieta que

simulara el ayuno, pero no fuera solo agua para que no se sintieran engañados, y conseguir los cambios en la sangre (glucosa, etc.) que se obtienen con el ayuno solo con agua». Al margen del ayuno, Longo habla también de la dieta de la longevidad (así se titula otro de sus libros), dirigida en general a todo el mundo. P. ¿Cuántos años más realmente nos puede proporcionar la dieta? R. Un metaanálisis noruego hecho en 2022, basado en dos millones de personas de Europa, China y EEUU, analiza qué alimentos son muy buenos para las personas y cuáles son muy malos, y son exactamente los que habíamos preconizado nosotros con la dieta de la longevidad. El estudio noruego demostraba que los que empezaron esta dieta a los 20 años y la siguieron han vivido hasta 13 años más de la esperanza de vida y si se empieza la dieta a los 60, eran 9 años más de esperanza de vida. Si lo comparamos con la dieta occidental, la esperanza de vida es de 20 años más. La dieta occidental no es solo la que se sigue en EEUU, sino también en España, Italia, Grecia, Francia... Se suele pensar 'soy mediterráneo, coma lo que coma es mediterráneo', pero no es así. En uno de mis libros hablo de niños italianos y españoles que tienen más sobrepeso que los estadounidenses en ciertas franjas de edad. En EEUU están mucho peor, pero los europeos se acercan, se están americanizando. P. ¿Es una garantía para todas las personas esa mayor esperanza de vida si se hace la dieta de la longevidad, a pesar de las cuestiones genéticas? R. Es independiente. Incluso si tu genética es mala y estás condenado a sufrir una enfermedad, la nutrición y el estilo de vida pueden marcar una diferencia enorme. Otro ejemplo: si provocas a los ratones una mutación que elimina un supresor tumoral tienen cáncer enseguida. Si les das esta dieta que imita el ayuno, pueden vivir hasta dos o tres años más. Viven menos porque les han manipulado, pero viven más que los ratones manipulados que no siguen la dieta. P. ¿Y qué tenemos que comer para vivir más? R. Muchas legumbres y muchos granos enteros, una buena cantidad de frutos secos como avellanas, nueces, almendras... Muchos vegetales y algo de fruta, no demasiada. Mucha gente dice 'me tomo tres plátanos y muchas uvas, es fruta, es sano', pero con eso es suficiente para entrar en la obesidad. Lo ideal es nada de carne roja ni blanca, pero se puede incluir poca carne blanca; pescado dos o tres veces a la semana, con alto contenido en omega 3, omega 6 y vitamina B12 (salmón, boquerones, sardinas, bacalao, dorada, trucha, almejas y gambas); aceite de oliva, un poco de chocolate negro y muy poco azúcar y granos refinados. Tomen nota. Esta redactora no tuvo el coraje de preguntarle por el jamón (aun siendo ibérico). Supongo que lamentablemente todos imaginamos la respuesta... Y eso puede ser un esfuerzo tremendo para algunas personas que les lleve a plantearse si merece la pena. «Lo principal es que la persona se comprometa, se suba al tren y que trabaje con nosotros, sea lo que sea: si pueden al menos dejar una cosa y que hagan la dieta una vez al año, eso es un comienzo, y luego vamos poco a poco gradualmente. Puede que prohibir tajantemente algunos alimentos sea más beneficioso para la salud, pero a la gran mayoría le va a costar mucho seguir una dieta sin esos ingredientes y la acabarían dejando». Longo recalca que la dieta de la longevidad es para personas entre 20 y 70 años de edad. «Después de los 70 la dieta mediterránea es mucho más adecuada porque tiene más proteínas y más variedad». Y pone el ejemplo de Emma Morano, una italiana que vivió hasta los 117 años, de las personas más longevas del mundo. «Cuando tenía unos 100 años, su médico Carlo Bava le recomendó 100-150 gramos de carne cruda al día. Eso que en una persona de 40 hubiera sido horrible, quizá permitió que Morano llegara a los 117 años porque tiene otras necesidades y lo que menos le tiene que preocupar a esa edad es el cáncer. La combinación de la dieta que imita el ayuno y la dieta de la longevidad con la mediterránea en niños y mayores, por ejemplo, permite que podamos conseguir una

diferencia de 20 años más de esperanza de vida», subraya Longo. Siempre se ha dicho que la dieta mediterránea (la auténtica, no la que tomamos ahora) era muy buena, pero no parece tan ventajosa como la dieta de la longevidad. «La dieta mediterránea es una idea basada en Ancel Keys, un señor de Minnesota que en los años 50 fue a Salerno y dijo 'esta gente no tiene enfermedades cardiovasculares', pero eso no es así, es como un fotograma en la historia. El metaanálisis noruego mostraba que con la dieta mediterránea hay un 6% menos de cáncer, un 6-10% menos de enfermedades cardiovasculares y un 10-13% menos en las enfermedades neurodegenerativas. Es buena, pero no es tan tan buena. Con la dieta de la longevidad hemos visto en algunos casos que se ha reducido el cáncer en un 50%, las enfermedades cardiovasculares un 50% y se han eliminado muchas otras enfermedades». Cuando Longo empezó a hablar de incluir el ayuno en los pacientes con cáncer, los oncólogos lo miraban como si estuviera loco. «Hace 15 años todo el mundo decía que ni hablar. Ahora casi todos los oncólogos te dicen que si el paciente les insiste dejan que lo haga. Así que espero que en unos cinco años, cuando se hayan hecho 20 ensayos clínicos más, la mayoría diga 'hay muchos estudios en animales y personas y es una locura no intentarlo en un paciente'». Los oncólogos siempre han sobrealimentado a los pacientes porque les preocupa que pierdan peso, argumenta Longo, pero el beneficio es mayor para las células tumorales. «Cada cáncer lo enfrentas de una manera distinta, pero también es importante ir a las propiedades fundamentales de las células cancerígenas. Son células tontas que no dejan de crecer y si tienen mucho azúcar, muchos nutrientes pueden seguir creciendo». En el libro, Longo indica que cuando se deja de alimentar a un organismo entra en una modalidad de 'no crecimiento' y de alta protección. Con el ayuno o dieta que lo imita justo antes de la quimio u otra terapia contra el cáncer, las células sanas levantan una especie de escudo protector, pero las tumorales, al no dejar de crecer, siguen siendo vulnerables, por lo que la terapia eliminará más células tumorales y reducirá los daños en las sanas». Hasta ahora todos los ensayos clínicos realizados han arrojado resultados positivos. P. ¿Es el ayuno entonces esa fuente de la eterna juventud que llevamos buscando siglos?... R. Quizá la juventud eterna no, pero sí que estamos demostrando que, por ejemplo, podemos dañar el páncreas y si ayunamos y hacemos la realimentación las células madre se ponen a trabajar y reparan y regeneran. Estamos viéndolo también en el hígado, en músculos, en los intestinos... El ayuno y la realimentación pueden regenerar parcialmente todos estos órganos. ¿Es posible que se pudiese hacer algo para que el órgano sea totalmente joven otra vez? Pues no lo sé, pero la posibilidad se abre. Y lo que es más importante, ¿es posible que todos los órganos vuelvan a ser jóvenes al mismo tiempo? Pues eso está muy lejos, pero sí que la puerta está abierta. P. ¿Es por ese proceso que usted explica en las levaduras de 'canibalismo', de autofagia? R. Sí, por ejemplo, después de un mes sin alimentación pierdes el 30-40% de tu peso, te reduces muchísimo, y en ese proceso, al menos en los animales y seguramente también en las personas, se ha visto que después de 7 días de ayuno en las personas el conteo de células blancas se reduce un 20% porque el cuerpo empieza a comerse, a fagocitarse. Y luego parece que lo que hace en primer lugar es comerse los componentes que están más dañados. Y luego tenemos beneficio doble: Te reduces como estás fagocitando tus componentes malos, y empiezas el programa regenerativo y ya se empieza a dar alimentación. En este momento su equipo realiza 20 ensayos clínicos en todo el mundo sobre distintas enfermedades, no solo cáncer. «También nos interesa mucho ver si es posible que las personas coman más y con más calorías y pierdan peso. Estamos empezando a conseguir evidencias que nos dicen que no se trata de las calorías que entran y las que salen, sino que puedes ingerir más calorías y

perder peso, e ingerir menos calorías y subir de peso. Va a depender de lo que comas, el contenido de lo que comes». Otros temas interesantes en los que están trabajando son si se puede hibernar al mismo tiempo que eres activo o si se puede cambiar nuestra programación. «No sé si estamos programados para morir, pero sí creo que lo estamos para vivir, ¿se puede eso cambiar? Quizás seamos los únicos que hemos cogido esta idea de que puedes hackear tu longevidad, lo que pasa es que es muy difícil cambiar 3.000 millones de años de evolución».

"El ayuno es parte fundamental de nuestra existencia, todos ayunamos por la noche. Pingüino emperador, oso grizzly o bacterias, es la historia de todos los organismos"

"Hemos demostrado que en un órgano dañado, si ayunamos y hacemos la realimentación, las células madre se ponen a trabajar y lo reparan y regeneran"20 AÑOS MÁS. Hasta eso se puede aumentar la esperanza de vida si combinamos ayuno, dieta de la longevidad y mediterránea

MEJORA. Incluso si tu genética es mala, el estilo de vida y la nutrición pueden marcar una diferencia enorme SOBREPESO. En EEUU están mucho peor, pero los europeos se están acercando, se están 'americanizando'

Foto: Fotografía de Javier Barbancho

"National Geographic" dedica copertina edizione italiana al piccolo paese di Molochio

"National Geographic" dedica copertina edizione italiana al piccolo paese di Molochio
Lunedì, 09 Gennaio 2023 13:13 Reggio Calabria - Il "National Geographic" ha dedicato la copertina della sua edizione italiana per il numero di gennaio 2023 al piccolo paese calabrese di Molochio, alle pendici dell'Aspromonte, dove ormai da diversi decenni si è registrato un elevato tasso di lunga anzianità fra la cittadinanza. Al centro dell'articolo l'ormai noto studio scientifico del ricercatore **Valter Longo**, professore di gerontologia e scienze biologiche, direttore dell'Istituto della longevità alla University of Southern California di Los Angeles e del laboratorio di oncologia e longevità all'Istituto di oncologia molecolare di Milano, considerato dal "Time" fra le cinquanta persone più influenti al mondo in ambito salute. Il docente italo-americano - scrive Il Quotidiano del Sud - , i cui genitori alla metà del secolo scorso emigrarono proprio da Molochio per trasferirsi a Genova, da circa un decennio si è interessato all'alto numero di centenari presenti nel borgo calabrese. Molochio, infatti, è uno dei luoghi con il più alto tasso di centenari al mondo. Il tutto su una popolazione di appena duemila abitanti.

LO STUDIO / CONTROCORRENTE

Il segreto dei centenari

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 per la sua straordinaria longevità...

Daniela Uva

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 (...) segue alle pagine 22-23 segue da pagina 21 (...) 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 Calabria 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 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». Daniela Uva

LA MAPPÀ DELLA LONGEVITÀ Le sei isole felici del mondo (Fonte: **Fondazione Valter Longo**)
L'aspettativa di vita nelle Regioni M U V T L
T Loma Linda California (Fonte: Istat) 83,57 83,36 83,31 83,31 83,29 83,25 83,19 82,85
82,83 82,83 82,74 82,65 82,65 82,63 82,59 82,43 82,30 A E Nicoya Costa Rica Ikaria Grecia

aspettativa di vita media P L L S P M B C F Sardegna Aspromonte ITALIA 80 anniOkinawa Giappone 81,87 81,84 S C V 81,07 L'ITALIA CHE VIVE A LUNGO (Fonte: Istat 2021) 17.177 83% 1.111 17 gli ultra centenari gli ultra centenari donne i cittadini over 105 le donne over 110 +136% gli over 105 fra il 2009 e il 2021

IL PAESINO CALABRESE CUSTODISCE IL SEGRETO DELLA LONGEVITÀ **CHI VIVE A MOLOCHIO CAMPA CENT'ANNI**

SONO TANTI I 90ENNI E I CENTENARI IN BUONA SALUTE. «SI NUTRONO BENE: FRUTTA, VERDURA E SI STRESSANO POCO», SPIEGA IL LUMINARE VALTER LONGO . E IN PIÙ HANNO LA FONTE DELL'ETERNA GIOVINEZZA
da Molochio (Reggio Calabria) Mariella Palermo

Campare oltre cent'anni, felici e contenti: a Molochio si può. Ecco perché quest'angolo di Calabria jonica (Reggio Calabria) in cui abbondano gli emuli del biblico Matusalemme, è diventato il centro della ricerca della formula dell'elisir di lunga vita di uno dei massimi esperti mondiali di longevità: il professor **Valter Longo**, titolare della cattedra di Biogerontologia e direttore dell'Istituto di longevità della University of Southern California di Los Angeles, e a capo del programma Oncologia e longevità presso Ifom, l'Istituto fondazione di oncologia molecolare, e Firc, la Fondazione italiana per la ricerca sul cancro, di Milano. A Molochio si sono contati contemporaneamente fino a cinque ultracentenari - fra i quali Grazia Cosmano e Salvatore Caruso il nonnino d'Italia detto U' raggiuneri (il ragioniere), scomparso nel 2015 a 110 anni - su una popolazione di poco più di 2 mila abitanti, roba da Guinness dei primati (o da Zone Blu, aree del mondo dove è più alta la concentrazione di centenari: una di queste è in Sardegna) tanto da attirare l'attenzione della comunità scientifica internazionale e la nostra. Arriviamo a Molochio per scoprire il segreto della longevità e incontrare il professor Longo, seguendo i percorsi d'Aspromonte, tra natura incontaminata e aria pura, dove sveltano ulivi e querce secolari ed è custodito un gioiello inaspettato: la cascata Galasia, sorgente che merita un'ora di scarpinata. Sarà la fonte dell'elisir di lunga vita? «Sarebbe bello», dice il professore che ci conduce per i vicoli di Molochio: per una sorprendente coincidenza è stato il luogo delle vacanze della sua infanzia (qui sono nati i suoi poi emigrati a Genova). «Le ricerche dei più importanti scienziati in genetica dell'invecchiamento concordano sul fatto che vivere a lungo e in salute dipende per il 70-80% da ciò che mangiamo. In uno dei miei studi abbiamo verificato che, con un'alimentazione ad hoc, le persone sono ringiovanite, nel senso che l'età biologica è diminuita di qualche anno, il loro organismo si è come rigenerato. L'attrice Gwyneth Paltrow - seguite le mie indicazioni alimentari - non solo è guarita dai suoi malanni, ma la sua età biologica è diminuita di due anni e mezzo». Nella piazza del paese si svolge una partita a carte tra gli iscritti all'autogestito centro anziani, che come tifosi hanno altri 80-90enni autosufficienti e in ottima salute. **GIORNATE SCANDITE DA RITMI LENTI** Quindi l'alimentazione è decisiva? «È bene evitare cibi industriali, ricchi di grassi e zuccheri, che nel tempo hanno effetti nefasti su salute e invecchiamento precoce», spiega Longo, conosciuto in tutto il mondo per l'invenzione della "Dieta mima-digiuno" e per il libro best-seller La dieta della longevità . «Invece un'alimentazione a base vegetale con poche proteine animali - meglio il pesce della carne - ha benefici effetti sul metabolismo e sulla prevenzione delle malattie croniche». Lo stress, poi, va ridotto il più possibile. E pure sotto questo aspetto Molochio è il posto giusto. «Qui le giornate sono scandite da ritmi lenti, ricorrenze familiari e feste patronali vecchie di secoli a cui partecipa l'intera comunità», racconta il sindaco Marco Caruso, 37 anni, che ci accompagna a incontrare la 95enne Gianna Trimarchi. La signora ci accoglie nel suo piccolo salotto, mentre dalla cucina arriva un buon profumo: il menu prevede fileja, i maccheroni all'aspromontana. «Pomodori, basilico, aglio e gli immancabili "vaianeya", i fagiolini piattoni: ingredienti genuini, tutti del nostro orto; talora aggiungo un po' di nduja (salume morbido calabrese a base di peperoncino , ndr)», dice nonna Gianna. Le chiediamo la sua ricetta del benessere: «Certo non stare in poltrona! Fare

passaggiate, tenere in ordine la casa, cucinare piatti leggeri e gustosi per me e la famiglia». Salutata la signora Gianna, la parola torna al sindaco: «Da noi gli anziani sono ancora considerati una ricchezza, rappresentano la nostra memoria. Infatti, a differenza delle caotiche grandi città, qui spesso convivono sotto lo stesso tetto più generazioni, e di nonni e bisnonni si prendono cura figli e nipoti, difficilmente Rsa e badanti: così il pranzo della domenica vede riuniti allo stesso tavolo il trisnipote che ha appena iniziato a sgambettare e la trisnonna centenaria, insieme per condividere il pasto e i racconti del quotidiano in allegria». E per darcene prova il primo cittadino ci conduce in uno dei vicoli dove vivono gomito a gomito quattro generazioni dei Raco-Malivindi con la 93enne Maria, indiscussa matriarca, trisnonna dell'ultimo nato, il piccolo Riccardo. «Gli anziani un peso? No, da noi questo non esiste», spiegano le nipoti trentenni. «La bisnonna Maria è un punto di riferimento: è normale confidarle i fatti nostri, chiederle consigli. Non ci stanchiamo mai di ascoltare i suoi racconti sulle antiche storie di paese, amori e drammi, più avvincenti di una serie tv». Anche in questo borgo sono arrivate le comodità della vita moderna, ma la cospicua popolazione di anziani ha attraversato buona parte del secolo scorso, fino ad arrivare ai giorni nostri, conducendo spesso un'esistenza di sacrifici e fatica. Ce lo spiega Maria Rosa Tranquilla, classe 1930, anche lei matriarca di una famiglia multigenerazionale di 35 componenti: «Mi sono sempre alzata prima dell'alba, ho trascorso gran parte della vita con la zappa in mano. Si viveva così, da contadini, recandosi a piedi o in groppa all'asino nelle nostre campagne, per strappare alla terra ciò che serviva per sopravvivere. Una vita dura, certo, causa di vari acciacchi, ma ora che potrei riposare non riesco a stare sul divano: ho bisogno di fare sempre qualcosa per tenermi impegnata». Identica la ricetta di Maria Rovere, 100 anni, che con orgoglio mostra la pergamena avuta per l'ambito traguardo. La incontriamo con la figlia Angela e la dottoressa Antonella Pellegrino, responsabile dello studio clinico del professor Longo in Calabria. Alla fine del viaggio a Molochio alla ricerca del segreto della longevità, torniamo a casa con la certezza che la ricetta del futuro ha radici nel passato. Mariella Palermo

QUATTRO GENERAZIONI Molochio (Reggio Calabria) . Nonna Maria (in primo piano), 93 anni, è la capostipite di quattro generazioni della famiglia Raco-Malivindi. È la trisnonna di Riccardo, 2, in braccio al nonno. Gli abitanti di questo paesino calabrese hanno attirato l'attenzione degli scienziati che si occupano di longevità.

PRIMA LA FESTA IN FAMIGLIA, POI SI VA ALLA CASCATA Sopra: a sinistra, un'altra delle donne che rendono Molochio speciale: Grazia Cosmano festeggia 100 anni; a destra, la cascata Galasia, che si trova a circa un'ora di cammino dal paese. Ad alcuni piace pensare che questa sia la fonte dell'elisir di lunga vita.

INOSSIDABILI Molochio (Reggio Calabria) . A sinistra, Maria Rovere, 100 anni, tra la figlia Angela, 65, e il medico Antonella Pellegrino. A destra, Gianna Trimarchi, 95, con il sindaco Marco Caruso, 37, e il **Valter Longo**, tra i massimi esperti mondiali di longevità.

TUTTI INSIEME Sfida a carte nella piazza del paese. Sopra, Maria Rosa Tranquilla, 93, matriarca di una famiglia di ben 35 componenti.

LA SUA ETÀ È... CALATA Gwyneth Paltrow, 51 anni: l'attrice è stata paziente del professor Longo, che spiega: «Dopo aver seguito le mie indicazioni alimentari, è guarita dai suoi malanni e ora la sua età biologica è diminuita di due anni e mezzo».

Foto: «GLI ANZIANI SONO LA NOSTRA MEMORIA», RACCONTA IL SINDACO

Foto: «POTREI RIPOSARMI, INVECE NON STO MAI FERMA», DICE MARIA ROSA I GIOVANI CHIEDONO CONSIGLI AI NONNI

La longevità di nonna Rosina, la 94enne calabrese sulla copertina del National Geographic

La longevità di nonna Rosina, la 94enne calabrese sulla copertina del National Geographic La dieta dei centenari calabresi su National Geographic. La nota rivista scientifica dedica il primo numero 2023 ai "segreti di longevità" dei calabresi 13 Gennaio 2023 12:11 Redazione La prestigiosa rivista scientifica dedica il numero di gennaio ai "segreti di longevità" degli anziani del territorio calabrese in particolare di Molochio e Varapodio La storica e prestigiosa rivista mette in copertina, per il mese di gennaio, la "dieta dei centenari calabresi" col viso sorridente di Maria Rosa Tranquilla, 94 anni, con in braccio la pronipote Chiara di soli 6 mesi da Varapodio (RC). Nell'articolo sulla dieta dei centenari calabresi vengono riportati i segreti "segreti" della 94enne calabrese. "I segreti della longevità", questo il titolo della copertina, dedicato agli ultracentenari del territorio che circonda Molochio e Varapodio, è ritratta mentre tiene in braccio la sua pronipote. Al centro del numero lo studio scientifico del ricercatore ricercatore **Valter Longo**, professore di Biogerontologia e direttore dell'Istituto sulla Longevità a USC (University of Southern California) - Davis School of Gerontology di Los Angeles, uno dei centri più importanti per la ricerca in materia d'invecchiamento e di malattie correlate all'avanzamento dell'età. Oltre al suo impegno americano, lo specialista è direttore del programma di ricerca di longevità e cancro presso l'Istituto di Oncologia Molecolare IFOM di Milano. I suoi studi sono focalizzati sull'analisi di diversi meccanismi genetici che predispongono all'invecchiamento e all'individuazione di strategie terapeutiche che possano rallentare e contrastare l'insorgenza di importanti patologie legate all'età. Il piccolo Comune dell'aprovincia di Reggio Calabria, situato nel cuore dell'Aspromonte, è uno dei luoghi con il più alto tasso di centenari al mondo. Da questo dato Longo ha elaborato una dieta che unisce i segreti dei centenari del territorio ai risultati raggiunti dalla scienza in materia. Maria Rosa Tranquilla, per tutti "nonna Rosina", conquista dunque la copertina di una delle riviste più importanti al mondo. CONTINUA A LEGGERE SU CITYNOW Attualità Molochio Varapodio

Una nonna reggina finisce su National Geographic: la 94enne Rosina e la longevità a Molochio

Una nonna reggina finisce su National Geographic: la 94enne Rosina e la longevità a Molochio
I centenari calabresi finiscono all'interno della nota rivista National Geographic: gli studi di **Valter Longo** sulla dieta della longevità e la presenza delle nonne Rosina e Grazia 12 Gennaio 2023 11:47 | Consolato Cicciù 12 Gennaio 2023 11:47 Il territorio reggino finisce su National Geographic. La nota rivista internazionale, per parlare di longevità, ha scelto uno luogo di centenari, uno di quelli in cui si può vivere bene e a lungo, per via del clima e della dieta mediterranea. Protagonista della copertina del numero di gennaio è nonna Rosina (Maria Rosa Tranquilla), 94enne di Molochio che tiene in braccio la pronipote, di qualche mese. E' lei uno degli emblemi della longevità nel territorio reggino, come evidenziato dagli studi di **Valter Longo**, biochimico della University of Southern California e i cui genitori sono nati proprio a Molochio. Longo ha inserito tanti centenari all'interno degli studi sui calabresi e sulla loro dieta. Tra questi c'è Grazia Cosmano, 102 anni: "l'importante è non mangiare molto e consumare cibi semplici", dice alla nota rivista Grazia, che si limita a mangiare frutta e verdure. Lo studio, poi, sottolinea che "le abitudini alimentari improntate a restrizione calorica possono in parte spiegare l'alto numero di centenari della Calabria. Secondo Longo, in tempi duri queste persone mangiavano poco, forse solo pasta (sotto) con olio e legumi. Per capire se una dieta che simula il digiuno può ripristinare il metabolismo, Longo ha coinvolto in un suo studio 500 calabresi con problemi di salute, tra cui l'obesità. Per 5 giorni ogni 3 mesi alcuni di loro mangeranno solo l'indispensabile per non avere fame: barrette con frutta secca o cioccolato, tè alla menta o carcadè, una capsula di olio di alghe, una zuppa vegetale, un integratore di vitamine e minerali, cracker di mandorle e cavolo riccio, olive e una bevanda con glicerina vegetale". Ascolta l'articolo -ADecrease font size. AReset font size. AIncrease font size.+

GLI SCIENZIATI SONO DIVENTATI BRAVI A FAR VIVERE, I TOPI PIU' A LUNGO /1

Nell'ambito della ricerca di Kaeberlein sulle potenzialità antiinvecchiamento del sirolimus, il cardiologo veterinario Ryan Baumwart esegue un ecocardiogramma su un cane di nome Joe Pup presso la Washington State University di Pullman.

DAVID GUTTENFELDER

Il sirolimus, noto anche come rapamicina e diffusamente prescritto per prevenire il rigetto dopo un trapianto d'organo, aumenta del 60 per cento l'aspettativa di vita dei topi di mezza età. I farmaci chiamati senolitici aiutano i topi anziani a rimanere arzilli molto tempo dopo la morte dei loro coetanei. Gli antidiabetici metformina e acarbosio, un'estrema riduzione delle calorie e una novantina di altri trattamenti, fanno sì che i topi continuino a correre nelle gabbie da laboratorio fino a un'età molto avanzata. Il progetto più recente consiste nel "hackerare" il processo di invecchiamento riprogrammando le cellule vecchie a uno stadio più giovane. «I topi sono creature fortunate perché esistono molti modi per allungare la durata della loro vita», afferma Cynthia Kenyon, biologa molecolare e autrice, decenni fa, di uno studio innovativo che ha fatto da catalizzatore alle sempre più numerose ricerche di oggi. «E i topi che vivono a lungo sembrano molto contenti». E noi esseri umani? Gli scienziati possono allungare la durata della nostra vita? E fino a che punto? Tra il 1990 e il 2020 la nostra aspettativa di vita è più che raddoppiata, raggiungendo i 73,4 anni a livello mondiale. Ma abbiamo pagato un prezzo per questo successo: uno sconcertante aumento delle malattie croniche e degenerative. L'invecchiamento rimane il principale fattore di rischio per cancro, malattie cardiache, Alzheimer, il diabete di tipo 2, l'artrite, le malattie polmonari e quasi tutte le altre principali patologie. Ma se gli esperimenti sui topi portassero alla scoperta di farmaci capaci di ripulire i rottami molecolari e biochimici che sono all'origine di così tanti problemi di salute degli anziani, o di terapie che possano rallentare - o meglio ancora prevenire - quegli accumuli disordinati, allora molti di noi potrebbero arrivare a 80 o 90 anni senza i dolori e i disturbi che rendono il raggiungimento di quel traguardo una vittoria a metà. Un numero più alto di individui potrebbe arrivare a quello che è considerato il limite massimo della vita umana, dai 120 ai 125 anni d'età. Nelle nazioni industrializzate circa una persona su 6.000 arriva ai 100 anni e una su cinque milioni supera i 110. A quanto pare, la biologia umana può essere perfezionata in funzione di una maggiore longevità. Guadagni inimmaginabili attendono chiunque riesca a decrittare il codice. Non sorprende allora che le aziende investano miliardi per tentare di riuscirci. In testa a questa speciale classifica c'è Google, che nel 2013 ha creato Calicò Life Sciences, azienda di cui Kenyon ricopre il ruolo di vice presidente degli studi sull'invecchiamento. Le ricerche sono alimentate dall'intelligenza artificiale, dai big data, dalla riprogrammazione cellulare e da una conoscenza sempre più approfondita dell'infinità di molecole che fanno funzionare il nostro corpo. Alcuni ricercatori parlano addirittura di "curare" l'invecchiamento. Gli esseri umani inseguono il sogno dell'eterna giovinezza da secoli. Ma appena trent'anni fa gli studi sull'invecchiamento e la longevità avevano raggiunto un punto morto, tanto che Cynthia Kenyon non riusciva a trovare giovani ricercatori che la assistessero negli esperimenti che poi avrebbero trasformato il settore. All'epoca lavorava alla University of California a San Francisco ed era riuscita ad alterare un gene di minuscoli nematodi della specie *C. elegans* raddoppiando la durata della loro vita. I mutanti si comportavano anche come se fossero più giovani, strisciando vivacemente sotto la lente del microscopio mentre i loro simili non modificati stavano lì a

poltrire. La sorprendente scoperta di Kenyon dimostrava che l'invecchiamento era malleabile e controllato da geni, vie cellulari e segnali biochimici. «Da mondo nebuloso il settore è diventato una scienza familiare che tutti comprendevano. E di cui tutti potevano occuparsi. Così il numero dei ricercatori è aumentato», spiega la studiosa. Non è detto però che le soluzioni che ritardano la morte di vermi e topi siano valide anche per noi. Attualmente gli studiosi e le aziende di biotecnologie stanno testando i senolitici per il trattamento dei sintomi iniziali dell'Alzheimer, del long Covid, delle malattie renali croniche, della fragilità dei sopravvissuti al cancro e di una complicanza del diabete che può provocare la cecità. E sono in corso diversi trial clinici con altri composti anti-invecchiamento. Ma finora nessuno dei farmaci sperimentali che ha avuto effetti sorprendenti nei topi è riuscito ad arrivare sul mercato. «La questione viene affrontata con molti approcci diversi», afferma Kenyon. «Non sappiamo se qualcuno funzionerà. Forse uno, forse tutti. Forse la soluzione arriverà combinandone alcuni. C'è molto da sperimentare. E lo stiamo facendo». Crompton, ex ingegnere biomedico della Silicon Valley, ha 69 anni. Ha capelli e pizzetto bianchi, e una visione cupa del futuro da anziano. «Sono nell'età in cui le cose peggiorano rapidamente. Mi guardo intorno e vedo molti coetanei morire o ammalarsi di patologie orribili. Cominciano gli acciacchi, i dolori, all'improvviso ti fa male il ginocchio mentre corri e bla, bla, bla. E se non è una cosa, è un'altra». Considerata questa disposizione d'animo, non stupisce che Crompton sia ossessionato dall'invecchiamento e dalla ricerca sul prolungamento della vita. Ha letto gli studi sui topi. Ha preso parte a un laboratorio di longevità. Ha assistito a conferenze LONGEVITÀ 15 in cui gli scienziati parlavano dei "segni caratteristici" dell'invecchiamento, i meccanismi interconnessi attraverso cui la biologia si altera nel tempo. Le estremità protettive dei cromosomi, i telomeri, si accorciano. Il genoma diventa instabile, con conseguente aumento delle mutazioni di DNA che provocano il cancro. Si verificano cambiamenti nell'epigenoma, l'insieme dei fenomeni che colpiscono il DNA e regolano l'espressione dei geni. Alcune cellule diventano senescenti, cioè non funzionano più normalmente, ma sopravvivono come "zombie", non muoiono e secernono sostanze che causano infiammazioni. Le alterazioni delle vie sensibili a nutrienti, lipidi e colesterolo mandano in tilt il metabolismo. E l'elenco potrebbe proseguire. Non c'è consenso sul modo in cui questi cambiamenti si influenzino a vicenda, né su quale sia il più importante da studiare. Durante una conferenza, Crompton ascoltò l'intervento del ricercatore Gregory Fahy, secondo cui l'invecchiamento immunologico può essere invertito trattando il timo, piccola ghiandola che si trova nel torace e stimola lo sviluppo dei linfociti T preposti alla lotta contro le malattie. Fahy cercava volontari per verificare la propria teoria: le iniezioni di ormone della crescita ricombinante, un farmaco usato da decenni per curare i bambini di bassa statura, potrebbero infatti ringiovanire il timo e il sistema immunitario indebolito. Aveva sperimentato la cura su se stesso per otto anni e appariva in gran forma per la sua età. Crompton decise di partecipare alla sperimentazione. Fahy, direttore scientifico dell'azienda Intervene Immune, è noto nel campo della criobiologia e si interessa al timo da decenni, da quando ha letto lo studio di un gruppo che aveva rigenerato il sistema immunitario dei topi impiantando cellule che producono l'ormone della crescita. L'ormone della crescita ricombinante non è protetto da brevetti, quindi riutilizzarlo per l'anti-invecchiamento non frutterà grandi proventi come un nuovo farmaco. Inoltre, è associato a un elevato rischio di insorgenza di alcuni tumori. Fahy ha tentato, senza riuscirci, di coinvolgere altri studiosi in un trial clinico. «Ho capito che potevo contare solo su me stesso, così ho iniziato a rigenerare il mio timo basandomi su ciò che avevo letto nello studio sui ratti», afferma. Poiché il farmaco può aumentare il rischio di diabete di tipo 2, Fahy ha

assunto contemporaneamente altre due pillole: la metformina e il deidroepiandrosterone (DHEA), un ormone che migliora la regolazione della glicemia. Si pensa inoltre che entrambi i farmaci possano mitigare gli effetti dell'invecchiamento e sono usati diffusamente a questo scopo. La metformina, che viene assunta per il diabete da 150 milioni di persone in tutto il mondo, può ridurre l'incidenza delle malattie neurodegenerative e del cancro. Studiosi statunitensi sono in procinto di avviare uno studio per capire se è in grado di prevenire o ritardare importanti patologie correlate all'età. Alcuni specialisti della longevità, tuttavia, non aspettano l'esito delle ricerche e prendono la metformina ogni giorno. Crompton sostiene di aver avvertito subito gli effetti della "cura" Fahy: «Avevo l'impressione di poter scavalcare un muro con un balzo». Ha perso i chili di troppo senza seguire diete. Un altro volontario, Hank Pellissier di 70 anni, mi ha raccontato che i suoi capelli ricrescono di nuovo castani. I test hanno dimostrato che il trattamento ha incrementato la produzione di linfociti T, ha fatto sparire il tessuto adiposo del timo e ha migliorato la funzionalità di reni e prostata. E, cosa più sorprendente, gli uomini hanno perso in media due anni e mezzo di età biologica, valutata secondo LONGEVITÀ 17

GLI UOMINI INSEGUONO IL SOGNO DELL'ETERNA GIOVINEZZA DA SECOLI. MA APPENA 30 ANNI FA GLI STUDI SU LONGEVITÀ E INVECCHIAMENTO AVEVANO RAGGIUNTO UN PUNTO MORTO. «L'importante è non mangiare molto e consumare cibi semplici», dice Grazia Cosmano, 102 anni, che si limita a frutta e verdure. È così che Cosmano è entrata a far parte dell'insolita concentrazione di centenari della Calabria, spiega **Valter Longo**, biochimico della University of Southern California. Longo, i cui genitori sono nati a Molochio, lo stesso paese di Cosmano, conosce la donna da quando era bambino. Quando ha compiuto 100 anni l'ha inserita nel suo studio sui centenari calabresi e la loro dieta. JASPER DOES T

Le abitudini alimentari improntate a restrizione calorica possono in parte spiegare l'alto numero di centenari della Calabria. Secondo Longo, in tempi duri queste persone mangiavano poco, forse solo pasta (sotto) con olio e legumi. Per capire se una dieta che simula il digiuno può ripristinare il metabolismo, Longo ha coinvolto in un suo studio 500 calabresi con problemi di salute, tra cui l'obesità. Per 5 giorni ogni 3 mesi alcuni di loro mangeranno solo l'indispensabile per non avere fame: barrette con frutta secca o cioccolato, tè alla menta o carcadè, una capsula di olio di alghe, una zuppa vegetale, un integratore di vitamine e minerali, cracker di mandorle e cavolo riccio, olive e una bevanda con glicerina vegetale. JASPER DOEST (ENTRAMBE)

Foto: A DESTRA Rochelle Buffenstein, ricercatrice della University of Illinois di Chicago, osserva un eterocefalo glabro. La scienziata studia da decenni questo mammifero longevo per capire se i suoi tratti unici possano essere adattati per prevenire alcuni degli effetti dell'invecchiamento negli esseri umani. DAVID GUTTENFELDER SOTTO Un biologo in Uganda con un pipistrello dalle ali gialle. Dei 19 mammiferi che vivono più a lungo degli uomini in proporzione alle dimensioni del corpo, 18 sono pipistrelli (l'altro è l'eterocefalo glabro). I pipistrelli affascinano gli studiosi perché sono portatori di virus letali ma non si infettano. NICHOLE SOBECKI

La lestopitta, l'antico pane calabrese, rinasce street food

La lestopitta, l'antico pane calabrese, rinasce street food La lestopitta, il pane calabrese dalle origini greche, vede un'importante rinascita grazie agli chef del territorio che gli danno nuova luce. Ecco la ricetta di Giada Bellegotti 13 giugno 2023 Da antico pane di origine greca a raffinato street food. La lestopitta calabrese sta vivendo una seconda rinascita nel mondo della ristorazione calabrese. Merito anche di figure come Emanuele Pucci, il giovane chef del ristorante De' Minimi, del Villa Paola charming hotel a Tropea, che sta contribuendo alla riscoperta della cucina calabrese, ben lontana dagli stereotipi fatti di sola 'nduja, cipolle di Tropea e peperoncino. «La Calabria ha una grande ricchezza enogastronomica purtroppo non ancora del tutto valorizzata come dovrebbe. La mia cucina vuole dare voce a tutte le anime del nostro territorio attraverso le sue materie prime, che non sono solo cipolla di Tropea e peperoncino: dall'aglio di Papaglionti al pomodoro di Belmonte, dai fagioli di Caria di Drapia al caciocavallo silano DOP Croce di Magara, fino alla ricotta affumicata di Mammola, al suino nero calabrese, alla trota della Sila. Mi piacerebbe finalmente valorizzare anche il pesce di lago calabrese, poiché la Calabria non è solo la terra tra due mari, ma è anche terra di laghi, delle Serre, da dove vengono buonissimi funghi, dei parchi nazionali dell'Aspromonte, della Sila con il tartufo nero estivo. Una terra, la nostra, che si porta dietro tanti contrasti che sono parte fondamentale della sua identità, ma è proprio questa peculiarità che la rende diversa da tutte le altre», spiega Pucci. Emanuele Pucci, chef del ristorante De' Minimi a Villa Paola, Tropea (VV) Per ingolosire (e incuriosire) i clienti del ristorante De' Minimi, chef Pucci propone alcune di queste specialità calabresi meno conosciute in versione street food, a pranzo e all'aperitivo negli 'strettissimi', ovvero una serie di piattini da condividere, tra i quali spicca una versione rivisitata della lestopitta. Cos'è la lestopitta calabrese e le sue origini «La 'lestopitta' è una specialità calabrese, in particolare dell'area grecanica e del paesino di Bova superiore, che sorge nel Parco Nazionale d'Aspromonte, capitale della cultura grecanica e annoverato tra i borghi più belli d'Italia (come Tropea). La lestopitta è un piatto di origine greca, che si condisce con prodotti e insaccati tipici del luogo. Il nome deriva dal greco ?????? (leptòs), sottile e ????? (pita), pane e significa appunto 'pane sottile'. Nasceva in origine come un sostitutivo del pane ed era probabilmente un'alternativa più veloce, visto che non necessita di lievitazione», spiega chef Pucci. «C'è chi la vede come un incrocio tra pizza frita e piadina, pita turca e pane azzimo, chi come una focaccia non lievitata e frita, un tacos o come una sottilissima pizzetta da condire con prodotti tipici calabresi». Articoli più letti Verdure cotte, ovvero il contorno leggero ideale in 25 ricette di Redazione Gelato fatto in casa: 50 ricette di Redazione La dieta della longevità del Prof. **Valter Longo** per l'estate di Monica Coviello Per capirla fino in fondo, non resta che assaggiarla. Lestopitta calabrese: la ricetta Ecco per noi la ricetta di chef Emanuele Pucci del ristorante De' Minimi. Ingredienti 200 g di farina 00 250 g di farina integrale 250 ml di acqua 20 g olio extra vergine d'oliva 5 g di sale Procedimento Mettere le farine in una planetaria e iniziare a impastare, aggiungere il sale e versare a filo l'acqua insieme all'olio evo. Impastare fino a quando l'impasto non si mostra compatto. Successivamente mettere l'impasto in un contenitore e far riposare per 1h circa. Dividere l'impasto in piccole palline e stendere delle sfoglie sottili, tagliare con un coppapasta nella misura che si desidera per ottenere dei dischi sottili. Scaldare un filo d'olio d'oliva extra vergine e friggere i dischi su entrambi i lati fino a quando non vedrete le lestopitte gonfiare. Il segreto per un'ottima riuscita? «Stendere sfoglie sottili e friggerle in olio bollente», dice

chef Pucci. Come farcire la lestopitta La Lestopitta che sta per pitta sottile, era ed è un cibo povero - come lo è del resto tutta la cucina tradizionale calabrese - , nasceva in origine come sostitutivo del pane, perché questo impasto non richiede lievitazione ed era un'alternativa più veloce. «Le farciture più indicate sono quelle tipiche: salumi e formaggi locali del Monte Poro e verdure di stagione, ma il mio tocco personale è la farcitura con una tartare di manzo che al De' Minimi serviamo su del fieno, per ricordare i contadini che nel passato la portavano con sé per la giornata di lavoro nei campi», conclude chef Pucci.

I centenari di Molochio su National Geographic

I centenari di Molochio su NatGeo La copertina di NatGeo dedicata a Molochio Ridimensiona il testo A A A Condividi: minuti per la lettura Il segreto dei centenari di Molochio in provincia di Reggio Calabria finisce in copertina sul National Geographic MOLOCHIO (REGGIO CALABRIA) - Qual è il segreto della longevità alle pendici dell'Aspromonte? Il noto magazine scientifico "National Geographic" ha dedicato la copertina della sua edizione italiana per il numero di gennaio 2023 al piccolo paese pianigiano di Molochio, dove ormai da diversi decenni si è registrato un elevato tasso di lunga anzianità fra la cittadinanza. Al centro dell'articolo del "National Geographic" l'ormai noto studio scientifico del ricercatore **Valter Longo**, professore di gerontologia e scienze biologiche, direttore dell'Istituto della longevità alla University of Southern California di Los Angeles e del laboratorio di oncologia e longevità all'Istituto di oncologia molecolare di Milano, considerato dal "Time" fra le cinquanta persone più influenti al mondo in ambito salute. Il sopracitato docente italo-americano, i cui genitori alla metà del secolo scorso emigrarono proprio da Molochio per trasferirsi a Genova, da circa un decennio si è interessato al sopraelevato numero di centenari presenti nel borgo calabrese. MOLOCHIO SUL NATIONAL GEOGRAPHIC, LO STUDIO DI LONGO Molochio, infatti, è uno dei luoghi con il più alto tasso di centenari al mondo. Il tutto su una popolazione di appena duemila abitanti. Secondo lo studio di Longo, spiegato nel libro intitolato "La dieta della longevità" (Vellardi, Milano 2016), il segreto della longevità degli abitanti di Molochio risiederebbe nella loro alimentazione (costituita dall'abitudine a consumare pasti con un basso contenuto di proteine, principalmente una dieta a base vegetale con assunzione di alimenti come i legumi, cereali integrali, verdure, frutta a guscio e altri prodotti locali) e nello stile di vita. Tale condizione sociale non interesserebbe solo l'abitato di Molochio, ma anche quelli di Varapodio e Oppido Mamertina e altri piccoli centri limitrofi per un totale di circa venti paesi. Da qui, l'elaborazione di una dieta da parte di Longo che unisce i segreti dei centenari della Piana di Gioia Tauro ad i moderni progressi dalla scienza in materia. Nell'articolo in questi giorni pubblicato su "National Geographic", anticipato da un editoriale a cura del direttore del magazine, Marco Cattaneo, lo studio di **Valter Longo** viene attenzionato tramite due centenarie di Molochio prese come esempio: Giovanna Trimarchi, di 91 anni, e Grazia Cosmano, di 102 anni. Condividi: COPYRIGHT Il Quotidiano del Sud © - RIPRODUZIONE RISERVATA

LA VIRTÙ PERDUTA TRA CAMBIO DIETA E NUOVE MINACCE

VALERIO GUALERZI

furzughliat'. si CHIAMA così a Montegidano il particolare formato di pasta fatta in casa che nel servizio precedente illustra le speciali doti di longevità dei calabresi. Chi conosce la regione sa che il nome cambia di zona in zona. Vengono chiamati furzughliat' perché si preparano arrotolando l'impasto attorno a un ferro da calza. La mia compianta suocera li preparava amorevolmente ogni estate per figlia e nipoti e altrettanto faceva anche la suocera di mia suocera (la nonna di mia moglie), che si chiamava Inferma in omaggio alla Madonna degli Infermi, e per benevola ironia della sorte è morta alla soglia dei 105 anni, traguardo che le è valso una targa sul monumento che in paese celebra i numerosi ultracentenari di Montegiordano. Purtroppo dal 2017, anno in cui mia suocera ci ha lasciati, non ho avuto più la fortuna di mangiare i furzughliat'. Cuocere un hamburger o comprare un pezzo di pizza al forno della Marina è molto più semplice. Questo che può sembrare un insignificante aneddoto personale è in realtà anche una piccola metafora di quanto sta accadendo in Italia. Fino a non molto tempo fa, in una graduatoria ancora consultabile online, figuravamo al terzo posto nella speciale graduatoria mondiale della longevità, con un'aspettativa di vita media di 82,9 anni. «Purtroppo non è più così, nella maggior parte delle classifiche siamo scesi», spiega **Valter Longo**, professore di Biogerontologia e Direttore del Longevity Institute della Use (University of Southern California) di Los Angeles. «In base ai criteri utilizzati, l'Italia rimane nella top 10 per aspettativa di vita, ma spesso dopo il quinto posto: i nostri dati e quelli di molti altri ricercatori indicano che l'alimentazione ha un ruolo centrale e che i cambiamenti nei pasti degli italiani probabilmente stanno contribuendo alla discesa nelle classifiche», precisa. «Sappiamo che nutrizione e stile di vita corretti possono aggiungere oltre 15 anni di aspettativa di vita in confronto ad alimentazione western e stile di vita sedentario», aggiunge Longo. Non occorre per forza preparare in casa i furzughliat' per mangiare bene, ma è un dato di fatto che ritmi e modelli di vita diversi ci stanno spingendo verso un'alimentazione più disordinata, ricorrendo per esempio sempre più spesso all'economico cibo ordinato online. «Penso che i cambiamenti della dieta, inclusi cucina etnica, take away e fast food, stiano contribuendo al peggioramento della nutrizione in Italia e sono sicuramente al centro del forte aumento di sovrappeso e obesità negli ultimi 30 anni», avverte ancora Longo. «I bambini italiani ora mangiano almeno il doppio delle proteine che dovrebbero assumere e tantissimi amidi che insieme chiamo "5 P" (pane, pasta, pizza, patate e proteine). Ovvio che questo avrà un forte effetto sulla longevità sana». «La questione non è aver abbandonato la dieta mediterranea», specifica l'esperto. «"Dieta mediterranea" è una definizione che a mio avviso ha fatto molto danno alla salute italiana e del mondo e non perché una particolare "dieta mediterranea" non possa avere effetti sulla longevità, ma perché il nome permette a chiunque di mangiare un po' quello che vuole ritenendolo parte di una dieta mediterranea. La maggioranza degli italiani», sostiene Longo, «pensa di seguire una dieta mediterranea, ma in realtà sono in pochi a farlo». Prestare più attenzione a ciò che si mette in tavola e recuperare consapevolezza dell'importanza della qualità del cibo, senza necessariamente lasciarsi andare a facili nostalgie, è solo una delle strade da battere se non vogliamo perdere altre posizioni in classifica. Longo stima, per esempio, che migliorare drasticamente la qualità dell'aria nella Pianura Padana, attualmente una delle aree più inquinate d'Europa, potrebbe aumentare l'aspettativa di vita dei suoi abitanti di circa tre anni. Oltre allo smog, un ruolo ancora più

decisivo lo svolgono povertà e diseguaglianze, accentuatesi soprattutto dopo la pandemia, con il loro carico negativo sul benessere psicologico, in particolare dei minori, che rischiano di subire conseguenze catastrofiche proprio nelle regioni più fragili, come la per altri versi elogiata Calabria. Stando ai dati contenuti dell'Atlante dell'infanzia (a rischio)2022 di Save the Children, in Italia "a oggi la speranza di vita in buona salute è in media di 61 anni, ma andando a vedere che cosa significa la lotteria della nascita, si va dai bambini più 'fortunati' che in provincia di Bolzano vedranno questa soglia alzarsi a 66,6 anni, a quelli che nascono in Calabria, per i quali questo traguardo si ferma a 55 anni". La povertà è collegata quasi sempre a un accesso a peggiori prestazioni sanitarie, malgrado la sostanziale gratuità del sistema sanitario pubblico italiano. Un modello di cui possiamo andare fieri per molti motivi, ma che ha sicuramente bisogno anche di una profonda riforma, come ci ha ricordato la pandemia e come richiedono le esigenze di una popolazione che va comunque invecchiando. «Bisogna cambiare completamente il sistema, abbiamo bisogno di lifestyle schools», sottolinea Longo, «e di team multidisciplinari che aiutino bambini, adulti e anziani a: invecchiare più lentamente e non ammalarsi; conservare un peso normale; mantenere la massa muscolare e ossea a livelli e funzionalità corretti. Da anni cerco di convincere i politici a Roma (e negli USA)», ricorda il biologo, «ad adottare un programma in cui 10 mila nutrizionisti assunti dal governo aiuterebbero i medici a implementare sia un'alimentazione corretta che un regime di esercizio fisico sano nei 10 milioni di italiani che ne hanno più bisogno, ma per ora con scarsa fortuna». •

Foto: fotografi e di JASPER DOEST

Foto: Aldo Calabrese, 83 anni, di Bivongi (Reggio Calabria) lavorava come muratore. Ora si prende cura dell'orto e delle terre di famiglia. Tutti i giorni lui e sua moglie, Nazzarena Murace, 75 anni, raggiungono i campi a bordo di una vecchia Vespa 50 del 1967 per coltivare frutta e ortaggi.

Foto: A Bivongi (RC), paese noto per la longevità degli abitanti, Rocco Leotta (con la polo verde), 79 anni, gioca a carte con gli amici. Secondo diversi studi, forti legami sociali possono rendere una vita più lunga e più sana.

Foto: Maria Rosa Tranquilla, nata a Varapodio (RC) 93 anni fa, posa per un ritratto con la pronipote Chiara Pia, di sei mesi. Maria Rosa ha dato alla luce quattro figli e oggi la sua famiglia conta 35 componenti tra figli, nipoti e pronipoti.

Festa dei nonni, gli Angeli custodi della casa e del welfare familiare

Festa dei nonni, gli Angeli custodi della casa e del welfare familiare Con dolcezza ed esperienza si prendono cura dei nipoti e contribuiscono a fare quadrare i conti. Ma, secondo il Sole24ore, Reggio Calabria è tra le ultime cinque città per qualità della vita delle persone over 65 Anna Foti - 2 Ottobre 2023 06:30 Accompagnarli nella inesorabile dimensione digitale. Lasciarsi guidare con l'esperienza di una vita condotta in pienezza e senza smartphone. I nonni restano custodi di una storia mentre i figli e soprattutto i nipoti diventano depositari della sua evoluzione. Uno scambio che è puro arricchimento, che richiede tempo, che oggi spesso manca, e tutta la pazienza dell'amore. Uno scambio che è un'occasione irripetibile. Incarnano le generazioni che si susseguono senza perdersi e sono gli angeli custodi della casa. Per questo nel 2005, il Parlamento, riconoscendo il loro fondamentale ruolo sociale e familiare, ha individuato nella festa cattolica dei Santi Angeli Custodi, che si celebra oggi 2 ottobre, la festa dei Nonni. Il dono di averli accanto Esperienza e dolcezza. Saggezza e generosità condensate in esseri amorevoli che non tutti i nipoti hanno il dono di conoscere e di avere accanto. I nonni sono risorse insostituibili e non solo in termini di presenza. Rappresentano un solido riferimento anche per le famiglie calabresi. Tante coccole ma anche un costante e concreto aiuto per i genitori alle prese con la frenesia quotidiana e con la vita altrettanto impegnata di bambini e adolescenti. Così quel prezioso tempo trascorso in famiglia, laddove i nonni accudiscono e si prendono cura dei nipoti, alleggeriscono i bilanci familiari. C'è un risparmio notevole sulle spese per il babysitteraggio e per il doposcuola. Quando l'età lo consente, i nonni si rivelano anche preziosi per il servizio di accompagnamento a lezione di musica, inglese, danza oppure agli allenamenti di calcio e pallavolo. Insomma una risorsa che supporta moltissimo i genitori, impegnati a lavorare tutto il giorno per far quadrare quei conti che non tornano mai. L'apporto dei nonni, spesso concreto e fattivo a sostegno del welfare familiare, può essere anche materiale per sorreggere i bilanci familiari. I bilanci familiari si alleggeriscono «In Calabria in quasi il 50% delle famiglie sono i nonni a salvare il bilancio domestico. Lo fanno con la pensione oppure dedicandosi all'agricoltura, coltivando orti, aiutando le famiglie nella conduzione aziendale o anche titolari di aziende agricole. In Calabria, coloro che hanno più di 75 anni conducono in agricoltura oltre 21.000 (di cui donne circa 8500) aziende su un totale di 95538, secondo l'ultima rilevazione Istat. Ma anche artigianato e commercio. L'esperienza di chi è in pensione viene valorizzata in più settori», rileva la Coldiretti Calabria. Tradizione e modernità anche a tavola «La presenza dei nonni - prosegue la Coldiretti - è sempre più importante anche rispetto alla funzione fondamentale di conservare le tradizioni alimentari e guidare i più giovani verso abitudini più salutari nelle scuole e nelle case». 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. Sul recupero di queste sane abitudini, e alla formalizzazione di un modello a esse ispirato, è incentrato lo studio condotto dal professore **Valter Longo**. Originario di Molochio, è 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. «La longevità record di un tempo va sparendo. Con il progetto avviato a Varapodio nel reggino, noi cerchiamo di riportare la popolazione a uno stile di vita antico ma al

contempo ammodernato da studi scientifici». Così ha spiegato il professore Longo. Qualità della vita degli over 65 anni A fronte della risorsa che rappresentano, gli anziani non godono in modo adeguato dei servizi ai quali avrebbero diritto. Si spende poco per loro. Secondo un'indagine del Sole 24 ore, tra le ultime cinque città d'Italia per qualità della vita ce ne sono due del Sud, Reggio Calabria e Messina. Trento e Bolzano sono in cima alla classifica. La disponibilità di geriatri e di infermieri non pediatrici, trasporto, assistenza domiciliare, esposizione a inquinamento acustico, la presenza di biblioteche e orti urbani, il numero dei posti letto nelle Rsa e la solitudine, questi gli indici utilizzati per l'indagine. Dunque questi i servizi, anche sanitari, di cui anche la città di Reggio Calabria è carente. La popolazione anziana in aumento «Al 1° gennaio 2022 l'indice di vecchiaia - rapporto percentuale tra anziani di 65 anni e più e giovani di età inferiore a 15 anni - è pari a 187,9%, aumentato in vent'anni di oltre 56 punti. Anche nei prossimi decenni si prevede che l'invecchiamento continuerà: si prevede che l'indice raggiungerà quota 293 al 1° gennaio 2042». È quanto sottolinea ancora Coldiretti Calabria. In questo ultimo decennio l'Istat ha rilevato la decrescita delle fasce giovanili, come della popolazione calabrese, a fronte di una popolazione anziana che invece prevale e di un'età media che si alza. La popolazione censita in Calabria al 31 dicembre 2019 ammonta a quasi 1mln 900 mila persone, con una riduzione di quasi 18 mila (-9,4?) rispetto all'anno precedente. Sempre secondo i dati Istat, l'età media in Calabria è pari 44,4 anni contro i 45,2 dell'Italia. Tutte le classi di età sotto i 50 anni vedono diminuire la propria incidenza rispetto al censimento del 2011. Crescono, più che nel resto d'Italia, consistenza e peso delle classi più anziane. Sono circa 46 mila i residenti con più di 64 anni (con un +12,3% in Calabria e +11,9% in Italia); i grandi anziani (con 85 anni e più) passano da 50.419 a 66.263 (+31,4%, +29,4% Italia). Il comune più giovane è Platì, nel reggino, con una età media di 36,1 anni. Quello più vecchio è Carpanzano, in provincia di Cosenza, dove l'età media è pari a 58,9 anni.