



FONDAZIONE
VALTER LONGO

La nutrizione cambia la vita

RASSEGNA STAMPA

Studio Clinico Randomizzato
Comune di Varapodio

2022 - 2023



INDICE 2023

FONDAZIONE VALTER LONGO

03/01/2023 ilgiornale.it Il segreto dei centenari	6
11/01/2023 ecnews.it Calabria da record Parla nonna Rosina, a 94 anni sulla copertina del National Geographic: il segreto dei centenari di Molochio in Aspromonte	9
29/01/2023 thedailycases.com 23:34 Molochio: piccolo paese della Calabria divenuto noto per la longevità degli abitanti	10
15/02/2023 meteoweb.eu 11:50 Alla scoperta dei segreti dei centenari: iniziato l'arruolamento per il primo grande studio di Fondazione Valter Longo in Calabria	12
15/02/2023 strettoweb.com 13:29 La dieta della longevità dell'Aspromonte diventa un test scientifico mondiale: iniziato l'arruolamento	14
05/03/2023 gazzettadelsud.it 03:32 Varapodio, la 'dieta dei centenari' al vaglio degli studiosi	16
05/03/2023 gazzettadireggio.com 18:33 Varapodio, la 'dieta dei centenari' al vaglio degli studiosi	17
09/03/2023 meteoweb.eu 10:46 Al via grande studio sulla longevità in Calabria, a caccia dei segreti dei centenari	18
05/04/2023 Il Quotidiano del Sud - Calabria - Reggio Calabria Cibo e salute, fari sull 'Aspromonte	20
20/06/2023 meteoweb.eu 12:06 Dieta della Longevità: prosegue il primo grande studio clinico della Fondazione Valter Longo	22
25/06/2023 quicosenza.it 21:06 Parte lo studio clinico sulla longevità in Calabria: è possibile partecipare come volontari	24
19/07/2023 meteoweb.eu 12:07 Salute: la Calabria racconta la sua storia, incontro con il prof. Valter Longo	26

19/07/2023 strettoweb.com 15:07	28
Dieta della Longevità, come la Calabria "stupisce" il mondo: il Prof Longo incontra i pazienti	
09/08/2023 ecnews.it 00:08	31
Cibo e saluteVarapodio, Valter Longo incontra i pazienti del primo grande studio clinico sulla dieta della longevità: le loro testimonianze	
09/08/2023 ilreggino.it 16:08	34
A Varapodio lo studio sulla Dieta della Longevità del professore Longo: «Applichiamo alla nutrizione antica gli studi moderni» - VIDEO	

VALTER LONGO

02/01/2023 Il Giornale - Nazionale	38
Il segreto dei centenari	
02/01/2023 National Geographic Italia	42
GLI SCIENZIATI SONO DIVENTATI BRAVI A FAR VIVERE, I TOPI PIU' A LUNGO /1	
02/01/2023 National Geographic Italia	50
LA VIRTÙ PERDUTA TRA CAMBIO DIETA E NUOVE MINACCE	
07/01/2023 quotidianodelsud.it 11:25	54
I centenari di Molochio su National Geographic	
09/01/2023 lametino.it	55
"National Geographic" dedica copertina edizione italiana al piccolo paese di Molochio	
12/01/2023 strettoweb.com 00:52	56
Una nonna reggina finisce su National Geographic: la 94enne Rosina e la longevità a Molochio	
13/01/2023 citynow.it 11:11	57
La longevità di nonna Rosina, la 94enne calabrese sulla copertina del National Geographic	
15/01/2023 El Mundo - Nazionale	58
"CREEMOS EN LA IDEA DE QUE SE PUEDE 'HACKEAR' LA LONGEVIDAD"	
20/02/2023 huffingtonpost.it	62
Valter Longo: "La terapia migliore? Una dieta che rallenti l'invecchiamento"	
05/03/2023 Gazzetta del Sud - Reggio Calabria	66
La "dieta dei centenari" al vaglio degli studiosi	

02/10/2023 ilreggino.it 06:10

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

67

27/10/2023 Gente

CHI VIVE A MOLOCHIO CAMPA CENT'ANNI

69

FONDAZIONE VALTER LONGO

15 articoli

Il segreto dei centenari

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



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

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

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

candelina, mentre sono 17 le signore che hanno compiuto 110 anni. Numeri da primato, che dal 2009 al 2021 hanno continuato a migliorare fino a portare la popolazione ultra centenaria a crescere del 136 per cento. Proprio per questo l'Italia è finita nel mirino dei ricercatori. Nel cuore dell'Aspromonte ha infatti preso il via il primo studio nazionale sugli effetti della cosiddetta «dieta della longevità», a cura della **Fondazione Valter Longo**, fondata nel 2017 per portare avanti attività di ricerca e cura in relazione alle problematiche legate all'alimentazione. Il progetto, nato dalla collaborazione con la University of Southern California, l'università della California e l'università di Palermo, intende dimostrare come il regime alimentare possa influenzare le condizioni di salute, riducendo la percentuale di massa grassa, migliorando l'età biologica e diminuendo i fattori di rischio per le malattie. E lo fa proprio in questa zona remota della Calabria, che mostra numeri di ultra centenari ancora in vita simili a quelli delle blue zone ufficialmente riconosciute. «L'Italia mostra dati molto alti sia nella provincia di Nuoro sia in Aspromonte. Ma non solo chiarisce

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

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

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.

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

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

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

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

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

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

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



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

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

nel conferimento: '**Valter Longo** ha condotto delle ricerche importantissime sulla longevità a Molochio ed è arrivato a capire che questa comunità è una delle più longeve al mondo. Facendo questo ha portato il piccolo centro aspromontano alla ribalta delle cronache internazionali e Molochio, oggi, grazie a lui, è conosciuta in tutto il mondo come 'il paese dei centenari'. Ancora oggi il Professor Longo, che fieramente ha sempre professato le sue origini molochiesi, conduce studi scientifici sulla nostra popolazione ed è impegnato in studi clinici indirizzati a diminuire l'insorgenza di determinate malattie...'. Oramai è, dunque, indubbio: il segreto degli abitanti di Molochio è l'alimentazione, caratterizzata da una dieta povera di proteine e ricca di legumi ed ingredienti vegetali, quali verdure, cereali integrali e frutta con guscio, oltre ad altri

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

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

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



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

la prevenzione dei principali fattori di rischio, incidenza e progressione di alcune fra le più importanti patologie croniche e non trasmissibili - quali diabete, cancro, malattie cardiovascolari e neurodegenerative. Perché in Calabria? La Calabria vanta un passato caratterizzato da uno stile di vita longevo, grazie a una dieta povera di proteine e carne e ricca di legumi e ingredienti vegetali. Tuttavia, sotto la spinta della realtà postmoderna, la Calabria, come altre aree del Mediterraneo, ha lentamente abbandonato le proprie abitudini ed usanze per omologarsi a una realtà globale perdendo gradualmente molte tradizioni, cultura e stile di vita che racchiudono un'antica saggezza e che hanno contribuito a creare il mito di una dieta portatrice di salute e longevità. Nel presente, la percentuale di bambini e adolescenti in

eccesso di peso tra le più alte in Europa e il tasso di obesità tra gli adulti nel 2020-2022 era del 12.9%, contro il 10.4% della media nazionale, secondo i dati della sorveglianza PASSI (Progressi delle Aziende Sanitarie per la Salute in Italia) pubblicati su Epicentro. In aggiunta, in Calabria, secondo le stesse fonti, 'circa il 19% degli intervistati tra i 50 e i 69 anni ha riferito di aver ricevuto almeno una diagnosi di patologia cronica da parte di un medico, e poco meno del 7% nello specifico una diagnosi di diabete, prevalenza che sale al 12% tra chi ha tra i 50 e i 69 anni. Tra le persone anziane, circa il 60% riporta almeno una patologia cronica'. Le malattie croniche maggiormente presenti nella popolazione calabrese in età adulta ci devono far riflettere sull'importanza di ritornare ad una nutrizione che rifletta questo patrimonio

storico, senza violare i dati scientifici necessari a massimizzare l'opportunità di dimostrare che attraverso il percorso alimentare proposto nello studio si possono avere effetti importanti su salute e fattori di rischio di numerose patologie. È questo uno degli obiettivi dello studio clinico avviato dalla **Fondazione Valter Longo** per quanti avranno l'opportunità di partecipare allo stesso in modo totalmente gratuito. '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 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.

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

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



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

l'efficacia della Dieta della Longevità come 'Jolly terapeutico' per la prevenzione dei principali fattori di rischio, incidenza e progressione di alcune fra le più importanti patologie croniche e non trasmissibili - quali diabete, cancro, malattie cardiovascolari e neurodegenerative. Perché in Calabria? La Calabria vanta un passato caratterizzato da uno stile di vita longevo, grazie a una dieta povera di proteine e carne e ricca di legumi e ingredienti vegetali. Tuttavia, sotto la spinta della realtà postmoderna, la Calabria, come altre aree del Mediterraneo, ha lentamente abbandonato le proprie abitudini ed usanze per omologarsi a una realtà globale perdendo gradualmente molte tradizioni, cultura e stile di vita che racchiudono un'antica saggezza e che hanno contribuito a creare il mito di una dieta portatrice di salute e longevità. Nel presente, la percentuale di bambini e adolescenti in

eccesso di peso tra le più alte in Europa e il tasso di obesità tra gli adulti nel 2020-2022 era del 12.9%, contro il 10.4% della media nazionale, secondo i dati della sorveglianza PASSI (Progressi delle Aziende Sanitarie per la Salute in Italia) pubblicati su Epicentro. In aggiunta, in Calabria, secondo le stesse fonti, 'circa il 19% degli intervistati tra i 50 e i 69 anni ha riferito di aver ricevuto almeno una diagnosi di patologia cronica da parte di un medico, e poco meno del 7% nello specifico una diagnosi di diabete, prevalenza che sale al 12% tra chi ha tra i 50 e i 69 anni. Tra le persone anziane, circa il 60% riporta almeno una patologia cronica.' Le malattie croniche maggiormente presenti nella popolazione calabrese in età adulta ci devono far riflettere sull'importanza di ritornare ad una nutrizione che rifletta questo patrimonio storico, senza violare i dati

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

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

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

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

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



Varapodio, la 'dieta dei centenari' al vaglio degli studiosi di Antonino Raso - 05 Marzo 2023 Un confronto tra la loro alimentazione e regimi come il mima-digiuno Le nostre abitudini alimentari influenzano la nostra salute e r a l l e n t a n o l'invecchiamento? Questa la domanda posta dallo studio clinico sulla dieta della longevità in Calabria a cui stanno lavorando la **Fondazione Valter Longo**, l'Università della Calabria e di Palermo. Realtà che da qualche tempo hanno dato avvio ad un percorso di analisi scientifica, il primo del genere in Italia, con 501 pazienti tra i 30 e 65 anni, grazie al supporto del Comune di Varapodio. La ricerca intende capire se è possibile, grazie a una sana alimentazione, migliorare la salute e l'età biologica degli individui abbassando i fattori di rischio di molte malattie. In questa fase, il gruppo di lavoro sta allargando la base della sperimentazione: chi vive

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

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

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



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

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

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

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



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

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

parte del consumo delle proteine proviene da verdure e legumi e solo una parte dal pesce; i grassi vegetali monoinsaturi e polinsaturi sono predominanti e sono ammesse quantità molto basse di grassi saturi e trans animali; la fonte di carboidrati complessi proviene da verdure, cereali integrali e legumi; e un'aggiunta di vitamine, minerali e grassi EPA, DHA (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.

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

Fondazione Valter Longo al lavoro sugli effetti di particolari regimi alimentari

Gli occhi
del mondo
scientifico
sulla terra
dei centenari

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

Perché nel Reggino? L'area metropolitana vanta un passato caratterizzato da uno stile di vita longevo, grazie a una dieta povera di proteine e carne e ricca di legumi e ingredienti vegetali. Tuttavia, sotto la spinta della realtà postmoderna, il Reggino (e il resto della Calabria), come altre aree del Mediterraneo, ha lentamente abbandonato le proprie abitudini ed usanze per omologarsi a una realtà globale perdendo gradualmente molte tradizioni, cultura e stile di vita che racchiudono un'antica saggezza e che hanno contribuito a creare il mito di una dieta portatrice di salute e longevità.

Nel presente, la percentuale di bambini e adolescenti in eccesso di peso tra le più alte in Europa e il tasso di obesità tra gli adulti nel 2020-2022 era del 12,9%, contro il 10,4% della media nazionale, secondo i dati della sorveglianza Passi (Progressi delle Aziende Sanitarie per la Salute in Italia) pubblicati su Epicentro. In aggiunta, in Calabria, secondo le stesse fonti, "circa il 19% degli intervistati tra i 50 e i 69 anni ha riferito di aver ricevuto almeno una dia-

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

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

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

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



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

Valt

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

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

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

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

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

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



Romina Ines Cervigni, Simona Arrubolo e Antonella Pellegrino

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

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

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



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

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

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

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

longevità è un tipo di alimentazione ideato dal Prof. Longo con l'obiettivo di prolungare la gioventù il più a lungo possibile, minimizzando le malattie. Si basa su un'alimentazione che unisce tradizione e scienza, ricca di cibi selezionati tra la grande varietà presente sulla tavola dei centenari e dei propri antenati. La dieta della longevità prevede soprattutto alimenti di origine vegetale come i cereali, le verdure, i legumi, la frutta a guscio. Come alimenti di origine animale, si prevede il consumo di pesce per 3-4 pasti alla settimana fino ai 65 anni, soprattutto azzurro e di piccole dimensioni, data la miglior qualità nutrizionale e la minor presenza di inquinanti e di metalli pesanti. La dieta della longevità comprende anche due tipi diversi di digiuno: quello notturno, di 12 ore, e la dieta mima-digiuno periodica (un ciclo di 5 giorni ogni tre mesi). La dieta mima-digiuno è un protocollo alimentare ipocalorico interamente vegetale nato da un percorso più che ventennale di ricerche scientifiche, che migliora i livelli di molti fattori di rischio e di marcatori associati all'invecchiamento e alle malattie correlate all'avanzare dell'età. I primi studi scientifici su questo

tipo di dieta sono stati condotti e sponsorizzati dal National Institute of Health, dal National Cancer Institute e dal National Institute on Aging negli Stati Uniti. Questo programma dietetico è pensato per promuovere il naturale processo di rigenerazione e ringiovanimento biologico dell'organismo. Segui MeteoWeb su Google News Condividi

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

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



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

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

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

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

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

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



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

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

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

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

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

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



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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Varapodio, **Valter Longo** incontra i pazienti del primo grande studio clinico sulla dieta della longevità: le loro testimonianze Nel comune aspromontano ha base il progetto scientifico che finora ha coinvolto quasi 200 persone provenienti dal territorio del Reggino: l'obiettivo è arrivare a 500 e accreditare i risultati della ricerca attraverso una pubblicazione di Anna Foti 9 agosto 2023 06:52 «Ho ritrovato le energie per fare molte più cose e anche il piacere del sonno. Inizialmente ho abbracciato l'esperienza come una sfida. Da calabresi siamo buongustai. Pensare alla dieta e al digiuno mi scoraggiava. Invece tutto è stato diverso e al di sopra delle mie aspettative. Oggi sto decisamente meglio. La qualità della mia vita è notevolmente migliorata. Sono contento di avere aderito al programma e consiglio l'esperienza». «Mi ha molto incuriosito il programma che ho subito reputato valido vista anche l'autorevolezza del professore **Valter Longo**. Avevo già provato altre diete ma non ero mai 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 Meliadó, morto nel 2006, e con i suoi 4 figli, Grazia, Antonio, Santa e Angela. Per una vita lunga e sana «L'obiettivo dello studio è raggiungere le 500 persone e accreditare i risultati della ricerca scientifica attraverso una pubblicazione. Ciò consentirà di promuovere questa dieta ad ampio raggio e così rendere concreta "L'opportunità per tutti di una vita lunga e sana". Grazie al Comune di Varapodio abbiamo potuto avviare lo studio ma serve crescere e coinvolgere la popolazione calabrese», spiega il professore Longo. Un investimento immateriale «Il Comune ha intercettato un finanziamento di un milione e mezzo di euro. La Regione Calabria ha bandito per i borghi 110 milioni di euro di fondi dell'Unione Europea. Varapodio è stato tra i 70

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

di potere prolungare», spiega la nutrizionista Antonella Pellegrino, impegnata proprio presso la base operativa allestita a Varapodio. La dieta della longevità **Valter Longo**, cresciuto tra la Calabria e la Liguria, è professore di Biogerontologia e direttore dell'Istituto di Longevità alla University of Southern California - Davis School of Gerontology di Los Angeles, uno dei centri più importanti per la ricerca sull'invecchiamento e sulle malattie correlate all'avanzamento dell'età. Qui svolge ricerca sia di base, sia clinica su nutrizione, genetica e invecchiamento. La sua proposta di Dieta della longevità è costituita principalmente da alimenti di origine vegetale come cereali, verdure, legumi, frutta a guscio abbinati a consumo di pesce. Uno stile di vita antico e gli studi scientifici moderni Abitudini alimentari più sane per migliorare la qualità della vita, ispirandosi a chi avendo segnato proprio in Calabria, e in particolare nel Reggino, primati di longevità ha dimostrato che si può vivere a lungo, pur avendo attraversato periodi di stenti e avendo scoperto solo dopo un altro stile alimentare. Dunque nel giusto equilibrio delle cose può risiedere un modello alimentare dal quale trarre

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

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

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

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

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



A Varapodio lo studio sulla Dieta della Longevità del professore Longo: «Applichiamo alla nutrizione antica gli studi moderni» - VIDEO Primi riscontri e prospettive a quasi un anno dall'avvio in alcune aree dell'Aspromonte del primo grande approfondimento clinico randomizzato da parte dell'European Longevity Institute e della **Fondazione Valter Longo** Onlus Anna Foti - 9 Agosto 2023 16:01 class="lac-video-embed" width="640" height="360" frameborder="0" scrolling="no" allowfullscreen=""> class="lac-video-embed" width="640" height="360" frameborder="0" scrolling="no" allowfullscreen=""> Abitudini alimentari più sane per migliorare la qualità della vita, ispirandosi a chi avendo segnato proprio in Calabria, e in particolare nel reggino, primati di longevità ha dimostrato che si può

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

Fondazione Valter Longo Onlus con sede a Milano, avviato quasi un anno fa in a l c u n e a r e e 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 Meliadò, mancato nel 2006, e con i suoi 4 figli, Grazia, Antonio, Santa e Angela. Un investimento immateriale «Il comune ha intercettato un finanziamento di un milione e mezzo di euro. La regione Calabria ha bandito per i Borghi 110 milioni di euro di fondi dell'Unione Europea. Varapodio è stato tra i 70 comuni calabresi destinatari. Di questo milione e mezzo abbiamo destinato 260 mila euro a questo investimento immateriale che punta al miglioramento della qualità della vita e al risparmio di termini di spesa sanitaria. È il primo studio randomizzato mai realizzato ed è di grande valore. Speriamo di poterlo portare oltre i confini nazionali», spiega il sindaco di Varapodio, Orlando Fazzolari. class="lac-video-

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

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

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

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

VALTER LONGO

12 articoli

il settimanale de **il Giornale**

CONTROCORRENTE

POLITICA - PERSONE - IDEE - CULTURA

LO STUDIO

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...

di **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**



RECORD ITALIANI

Le terre della **longevità?** Dopo Nuoro, la Calabria

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 esten-

de fra i Comuni di Varapodio, Molochio e Oppido Mamertina, in Cala-

bria.

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 percen-

tuale 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'ali-

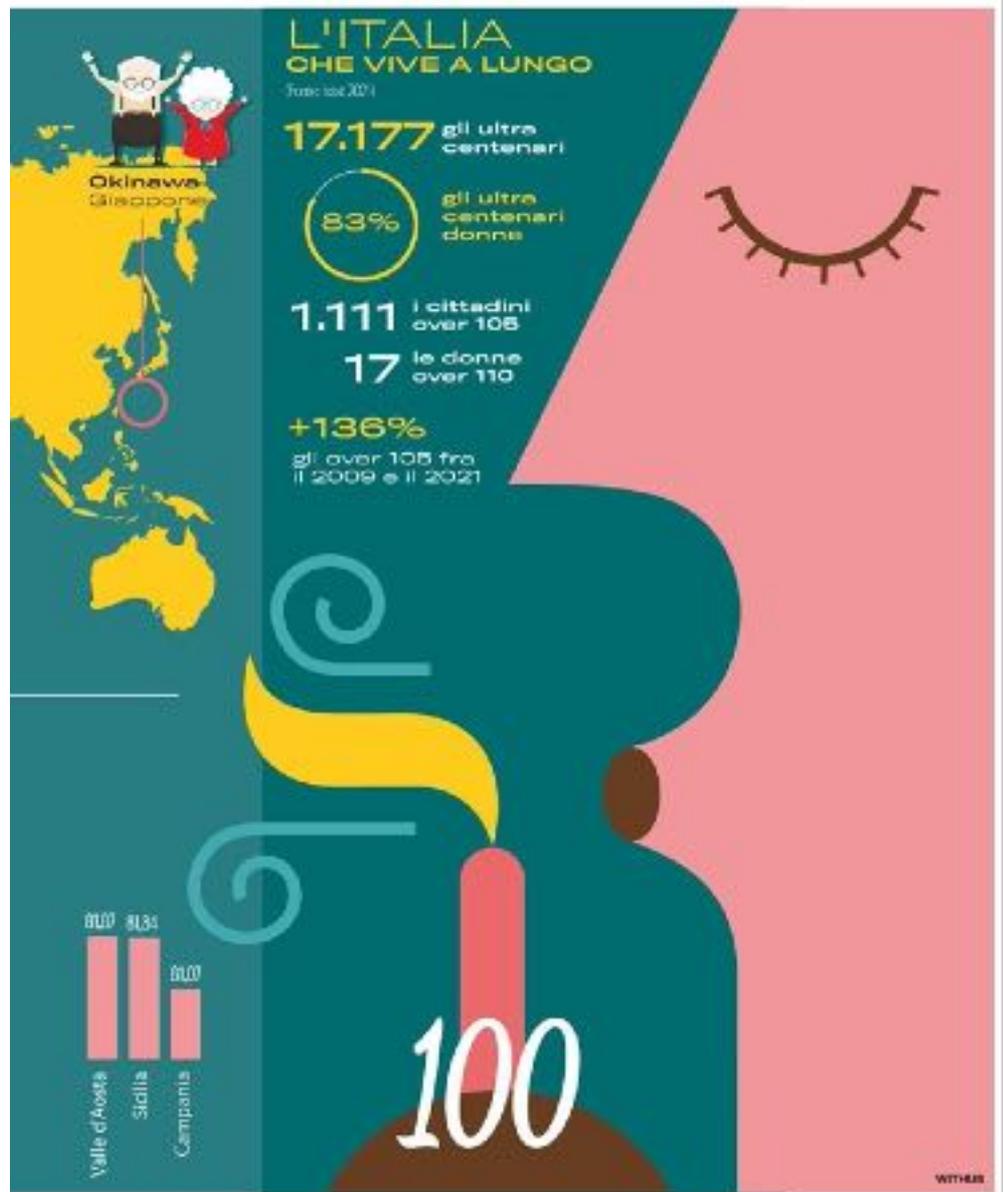
mentazione a base soprattutto di cibi di origine vegetale come legumi,

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 lonta-

nissima 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 provincia sarda è inserita tra le 5 zone dove si vive più a lungo con Okinawa (Giappone), Lomo Linda (Stati Uniti), Nicoya (Costa Rica) e Ikaria (Grecia)

Sotto osservazione oggi anche alcuni comuni in Aspromonte dove non è raro incontrare persone che hanno più di 110 anni in buona salute. L'elisir? Anche nella dieta

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

LA MAPPA DELLA LONGEVITÀ

Le sei isole felici del mondo

(Fonte: [Fondazione Valter Longo](#))



L'aspettativa di vita nelle Regioni

(Fonte: Istat)

80 anni
aspettativa di vita media



GLI SCIENZIATI SONO DIVENTATI BRAVI A FAR VIVERE, I TOPI PIÙ A LUNGO.

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



Nell'ambito della ricerca di Kaeberlein sulle potenzialità anti-invecchiamento 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



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

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

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 DUFFENHILL/2014

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 affasciano gli studiosi perché sono portatori di virus letali ma non si infettano.

NICHOLE ROBB/2014





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 Calico 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».

WALTER

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 13



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



**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 DOEST

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.

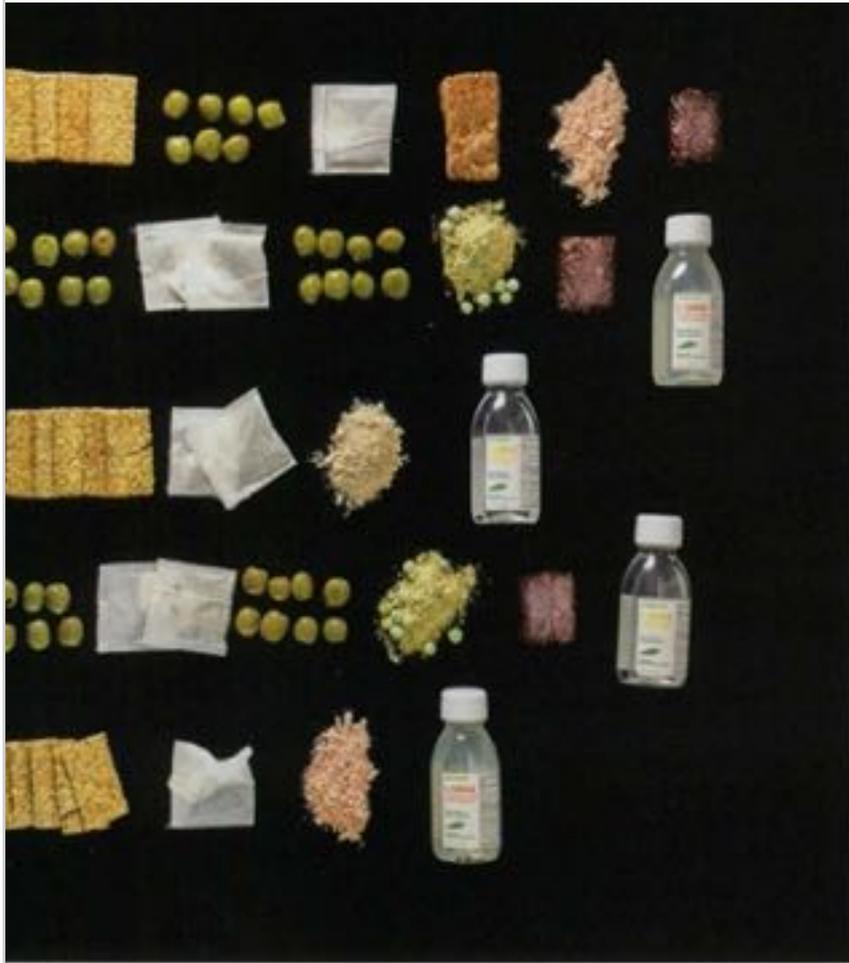
Poiché il farmaco può aumentare il rischio di diabete di tipo 2, Fahy ha assunto contemporaneamente altre due pillole: la metformina e il deidroepiandrosterone (DHEA), un ormone che migliora la regolazione della glicemia. Si pensa inoltre che



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



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 DORST (ENTRANBE)



LONGEVITÀ 17

LA VIRTÙ PERDUTA TRA CAMBIO DI DIETA E NUOVE MINACCE

di VALERIO GUALERZI fotografie di JASPER OOST

FURZUGHLIAT'. SI CHIAMA COSÌ a Montegiordano 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 USC (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



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, Nazarena Murace, 75 anni, raggiungono i campi a bordo di una vecchia Vespa 50 del 1967 per coltivare frutta e ortaggi.



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

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 disuguaglianze, 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

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.

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». □

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.



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

I centenari di Molochio su National Geographic

LINK: <https://www.quotidianodelsud.it/calabria/reggio-calabria/societa-e-cultura/attualita/2023/01/07/i-centenari-di-molochio-su-national-geograph...>



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

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

LINK: <http://www.lametino.it/Ultimora/national-geographic-dedica-copertina-edizione-italiana-al-piccolo-paese-di-molochio.html>



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

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

LINK: <http://www.strettoweb.com/2023/01/nonna-reggina-national-geographic-94enne-rosina-longevita-a-molochio/1461845/>



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 Ciccù 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.+

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

LINK: <https://www.citynow.it/longevita-nonna-calabrese-copertina-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

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.** Fotografía de **Javier Barbancho**

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 machacona-

mente 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 procedía 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.



20 AÑOS MÁS. Hasta eso se puede aumentar la esperanza de vida si combinamos ayuno, dieta de la longevidad y mediterránea

MEMORIA. Incluso si tu genética es mala, el estilo de vida y la nutrición pueden marcar una diferencia enorme

SORREPESO. En EEUU están mucho peor, pero los europeos se están acercando, se están ‘americanizando’



“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”



«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 daís 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».

Quando 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 lejito, 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”



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"

LINK: https://www.huffingtonpost.it/life/2023/02/20/news/valter_longo_dieta_della_longevita-11329649/



"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 sopporto 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 clinica 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.

Varapodio

La “dieta dei centenari” al vaglio degli studiosi

Un confronto tra la loro alimentazione e regimi come il mima-digiuno

VARAPODIO

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.

«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 e 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



Varapodio La copertina di National Geographic sui centenari



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

LINK: <https://www.ilreggino.it/societa/2023/10/02/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 abitudine, 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.

GENTE 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



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.

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

e Salvatore Caruso il nonnino d'Italia detto U' ragiuneri (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 mimadigiuno" e per il libro best-seller *La dieta della longevità*. «Invece un'alimenta-

zione 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 im- ▶



Mapa di Paula Simonetti.

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

I GIOVANI CHIEDONO CONSIGLI AI NONNI



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.

mancabili "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 passeggiate, 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 confidare 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, conducen-

do 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».

«POTREI RIPOSARMI, INVECE NON STO MAI FERMA», DICE MARIA ROSA

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



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».

INDICE 2022

FONDAZIONE VALTER LONGO

06/06/2022 corrieredellacalabria.it 14:24	7
Dieta "elisir di lunga vita" per alcuni comuni del Reggino: Fondazione Longo avvia studio	
06/06/2022 strettoweb.com 17:12	10
Calabria terra di ultracentenari grazie alla dieta della longevità	
07/06/2022 cn24tv.it 08:04	13
La Calabria terra di ultracentenari con la dieta della longevità	
11/06/2022 quicosenza.it 09:00	15
La Calabria: terra di ultracentenari con la dieta della longevità	
11/06/2022 calabriadirettanews.com 09:35	17
La Calabria: terra di ultracentenari con la dieta della longevità	
13/06/2022 insalutenews.it 11:00	20
Calabria, terra di ultracentenari. Al via studio sulla dieta della longevità	
13/06/2022 politicamentecorretto.com 13:48	22
La Calabria: terra di ultracentenari con la dieta della longevità	
13/06/2022 strettoweb.com 18:20	24
Reggio Calabria e quei comuni d'Aspromonte patria di ultracentenari grazie alla "dieta della longevità": parte studio scientifico	
14/06/2022 adnkronos.com	26
Alimentazione, nella Calabria dei centenari studio 'testerà' dieta longevità	
14/06/2022 corrieredellacalabria.it 05:07	28
Nella Calabria dei centenari uno studio testerà la dieta della longevità	
14/06/2022 news.upday.com 07:02	30
Alimentazione, nella Calabria dei centenari studio 'testerà' dieta longevità	
14/06/2022 italiasera.it 07:10	32
Alimentazione, nella Calabria dei centenari studio 'testerà' dieta longevità	
14/06/2022 siciliareport.it 08:03	34
Alimentazione, nella Calabria dei centenari studio 'testerà' dieta longevità	
14/06/2022 lifestyleblog.it 08:27	36
Alimentazione, nella Calabria dei centenari studio 'testerà' dieta longevità	

14/06/2022 mantovauno.it 08:29	38
Alimentazione, nella Calabria dei centenari studio 'testerà' dieta longevità	
14/06/2022 sbircialanotizia.it 08:31	40
Alimentazione, nella Calabria dei centenari studio 'testerà' dieta longevità	
18/06/2022 medicalive.it 07:45	42
La Calabria: terra di ultracentenari con la dieta della longevità	
21/06/2022 politicamentecorretto.com 16:06	44
La Calabria: terra di ultracentenari con la dieta della longevità	
21/06/2022 telemia.it 22:53	47
La Calabria: terra di ultracentenari con la dieta della longevità	
24/06/2022 calabriadirettanews.com 00:25	50
Nel paese calabrese di ultracentenari scienziati mondiali per studiare la dieta della longevità	
24/06/2022 corrieredellacalabria.it 11:11	52
Ricercatori in Calabria a caccia dell'elisir di lunga vita	
05/07/2022 altraeta.it 10:56	54
In Calabria terra il primo studio sulla dieta della longevità	
11/07/2022 strettoweb.com 11:01	56
Dagli USA per studiare la Calabria, terra di ultracentenari con la dieta della longevità	
12/07/2022 corrieredellacalabria.it 13:44	58
Dagli States a Varapodio per studiare gli ultracentenari	
12/07/2022 politicamentecorretto.com 15:23	59
Fondazione Valter Longo, 14 luglio 2022: DAGLI USA PER STUDIARE LA CALABRIA, TERRA DI ULTRACENTENARI CON LA DIETA DELLA LONGEVITÀ	
12/07/2022 efanews.eu 17:09	61
Gli Usa studiano la dieta della longevità in Aspromonte	
13/07/2022 cn24tv.it 10:43	62
In Calabria si campa cent'anni (e anche più): gli effetti della dieta della longevità	
15/07/2022 ecnews.it	63
La ricercaDieta e longevità, a Varapodio la fondazione Longo lancia uno studio di massa	
15/07/2022 gazzettadelsud.it 00:44	64
"Dalla Calabria un progetto per esportare 'l'elisir di lunga vita' nel mondo"	

15/07/2022 ildispaccio.it 10:44	66
Varapodio, Amalia Bruni: "Fondamentale studio di Valter Longo su longevità"	
15/07/2022 lametino.it 10:51	68
A Varapodio il progetto di Valter Longo sulla longevità, Bruni: "Il segreto è nella dieta dei nostri nonni"	
15/07/2022 gazzettadireggio.com 16:24	70
"Dalla Calabria un progetto per esportare 'l'elisir di lunga vita' nel mondo"	
15/07/2022 telemia.it 16:52	71
A Varapodio il progetto di Valter Longo sulla longevità, Bruni: "Il segreto è nella dieta dei nostri nonni"	
16/07/2022 gazzettadelsud.it 01:32	73
Varapodio, dagli Usa in cerca dell'elisir di lunga vita	
16/07/2022 gazzettadireggio.com 04:32	74
Varapodio, dagli Usa in cerca dell'elisir di lunga vita	
17/07/2022 strill.it 00:35	75
La Calabria: terra di ultracentenari con la dieta della longevità. Al via lo studio promosso dalla Fondazione Valter Longo	
18/07/2022 meteoweb.eu	77
Calabria terra di ultracentenari con la dieta della longevità: al via studio promosso da Fondazione Valter Longo	
18/07/2022 corrieredellacalabria.it 14:37	79
Varapodio, al via studio su ultracentenari: coinvolti 20 Comuni e 500 persone	
18/07/2022 strettoweb.com 15:08	81
La Calabria terra di ultracentenari con la dieta della longevità: al via lo studio promosso dalla Fondazione Valter Longo	
24/07/2022 ansa.it 10:47	83
Calabria "laboratorio" ultracentenari con dieta longevità	
24/07/2022 quicosenza.it 16:00	85
In Aspromonte la concentrazione più alta di ultracentenari. Parte un caso di studio	
23/08/2022 strettoweb.com 11:22	87
Valter Longo cittadino onorario di Molochio, "il paese dei centenari": Aspromonte protagonista della dieta della longevità	
23/08/2022 corrieredellacalabria.it 13:58	90
Lo scienziato Valter Longo cittadino onorario di Molochio, cerimonia il 26 agosto	

23/08/2022 strill.it 15:57	92
Reggio Calabria - Record di longevità: il Professore Valter Longo cittadino onorario di Molochio	
26/08/2022 quotidianodelsud.it 17:58	94
Molochio, la California studia i segreti dei centenari calabresi	
26/09/2022 calabriadirettanews.com 10:42	98
Ultra centenari in un paese calabrese, scienziato californiano studia il perché	
01/10/2022 true-news.it 14:03	99
Il segreto degli ultracentenari dell'Aspromonte e non solo: ecco dove si campa fino a cent'anni	

VALTER LONGO

07/06/2022 Il Quotidiano del Sud - Calabria - Catanzaro	102
Dieta mediterranea e longevità Lo studio parte da Varapodio	
28/06/2022 Gazzetta del Sud - Reggio Calabria	103
Alla scoperta del "segreto" della longevità in Aspromonte	
16/07/2022 Il Quotidiano del Sud - Calabria - Reggio Calabria	104
«Il segreto della longevità sta nelle ricette dei nostri nonni»	
16/07/2022 Gazzetta del Sud - Reggio Calabria	105
Dagli Usa in cerca dell' elisir di lunga vita	
25/08/2022 Il Quotidiano del Sud - Calabria - Reggio Calabria	107
Cittadinanza onoraria a Valter Longo Domani la cerimonia	
26/08/2022 L'Altravoce dell'Italia	109
MOLOCHIO, LA CALIFORNIA STUDIA I SEGRETI DEI CENTENARI CALABRESI	
11/11/2022 startupitalia.eu 07:50	111
Valter Longo: 'I miei studi tra Milano e Los Angeles alla ricerca del segreto della longevità'	

FONDAZIONE VALTER LONGO

47 articoli

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Calabria terra di ultracentenari grazie alla dieta della longevità

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



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

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

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

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

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

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

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

La Calabria terra di ultracentenari con la dieta della longevità

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



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

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

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



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

La Calabria: terra di ultracentenari con la dieta della longevità

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

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

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

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

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

La Calabria: terra di ultracentenari con la dieta della longevità

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



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

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

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

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

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

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

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

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

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



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

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

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

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

La Calabria: terra di ultracentenari con la dieta della longevità

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



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

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

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

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

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

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

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



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

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

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

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

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

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

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



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

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

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

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

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

Nella Calabria dei centenari uno studio testerà la dieta della longevità

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

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

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

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

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

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

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



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

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

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

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

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

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

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



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

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

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

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

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

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

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



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

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

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

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

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

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

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

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



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

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

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

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

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

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

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



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

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

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

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

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

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

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



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

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

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

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

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

La Calabria: terra di ultracentenari con la dieta della longevità

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



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

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

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

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

La Calabria: terra di ultracentenari con la dieta della longevità

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



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

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

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

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

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

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

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

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

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

La Calabria: terra di ultracentenari con la dieta della longevità

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



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

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

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

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

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

. Media relations

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

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

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

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

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

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



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

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

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

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

Ricercatori in Calabria a caccia dell'elisir di lunga vita

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

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

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

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

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

In Calabria terra il primo studio sulla dieta della longevità

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

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

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

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

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

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

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

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

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



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

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

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

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

Dagli States a Varapodio per studiare gli ultracentenari

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

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

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

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

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

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



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

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

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

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

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

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

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

Gli Usa studiano la dieta della longevità in Aspromonte

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



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

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

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

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

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



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

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

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

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

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

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

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

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

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

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



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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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



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

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

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

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

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

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

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



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

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

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

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

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



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

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

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

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

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

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

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



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

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

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

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

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



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

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

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

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

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



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

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

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

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

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

importantissimo da tracciare e diffondere".

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

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



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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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



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

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

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

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

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

Calabria "laboratorio"ultracentenari con dieta longevità

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



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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Fondazione Valter Longo .

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

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

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



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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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



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

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

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

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

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

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

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

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



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

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

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

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

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

Molochio, la California studia i segreti dei centenari calabresi

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



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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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



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

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

realtà globale. Purtroppo!

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

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

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

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

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

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

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

valutare tutti gli aspetti importanti".

VALTER LONGO

7 articoli

■ IL PROGETTO

Dieta mediterranea e longevità

Lo studio parte da Varapodio

VARAPODIO- Alcuni Comuni in provincia di Reggio Calabria, sono al centro di un territorio che ospita una delle più alte concentrazioni di ultracentenari d'Italia e rappresenta un caso di studio per scienziati da tutto il mondo. Il territorio è protagonista del primo studio randomizzato in Italia sul ruolo di una particolare nutrizione che sposa la scienza e la dieta dei centenari locali, e che verrà condotto nei prossimi 18 mesi dalla **Fondazione Valter Longo**.

Sabato 25 giugno il piccolo centro di Varapodio ospiterà la cerimonia di lancio di uno studio clinico sugli effetti della dieta della longevità per ridurre la percentuale di massa grassa, migliorare la composizione corporea, la salute e l'età biologica della comunità dei Comuni di Varapodio, Molochio e Oppido Mamertina e altre aree limitrofe. Oltre al professore **Valter Longo**, direttore del programma di ricerca su longevità e cancro presso l'Ircm di Milano e Direttore dell'Istituto di Longevità alla University of Southern California - Davis School of Gerontology di Los Angeles, uno dei centri più importanti per la ricerca sull'invecchiamento e sulle malattie correlate all'avanzamento dell'età dove svolge sia ricerca di base che clinica su nutrizione, genetica e invecchiamento, parteciperanno alla cerimonia il professore Passarino e il professore Montessanto dell'Università della Calabria, il professore Mirisola dell'Università di Palermo, nonché i rappresentanti delle Istituzioni coinvolte e della **Fondazione Valter Longo**. La Calabria ha un passato di stile di vita longevo, con alcuni paesi che sono testimoni della sua tradizione caratterizzata da una dieta povera di proteine e carne e ricca di legumi e ingredienti vegetali. Tuttavia, negli ultimi decen-

ni, 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. L'adesione volontaria dei partecipanti al progetto prevede una visita nutrizionale (fase di arruolamento) e un prelievo ematico per la determinazione di eventuali fattori di rischio per la salute. Saranno poi contestualmente indirizzati ad effettuare visite nutrizionali realizzate dagli specialisti che aderiscono allo studio e coordinati e supervisionati dai biologi nutrizionisti della **Fondazione Valter Longo**, specializzati nella dieta della longevità. Il percorso comprende 4 visite nutrizionali in 18 mesi e 2 prelievi a distanza di un anno.

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



Varapodio

Alla scoperta del "segreto" della longevità in Aspromonte

VARAPODIO

Uno studio internazionale per scoprire i segreti della longevità alle pendici dell'Aspromonte. Un'area che ospita una delle più alte concentrazioni di ultracentenari d'Italia e che da anni rappresenta un fronte di indagine per scienziati di tutto il mondo.

Il programma prenderà il via il 4 luglio: il Comune di Varapodio ospiterà la cerimonia inaugurale di un percorso che coinvolgerà anche le comunità di Varapodio, Molochio e Oppido Mamertina. Oltre a **Valter Longo**, direttore del programma di ricerca su Longevità e Cancro dell'Ifo di Milano e direttore dell'Istituto di Longevità alla University of Southern California-Davis School of Gerontology di Los Angeles, parteciperanno anche Orlando Fazzolari, sindaco di Varapodio, Giuseppe Passarino, professore di genetica all'Università della Calabria, Antonluca Matarazzo, ad **fondazione Valter Longo Onlus**, Romina Inés Cervigni, responsabile scientifico **fondazione Valter Longo Onlus**, Alberto Montesanto, università della Calabria; Antonella Pellegrino, biologa nutrizionista.

Un progetto che mira ad individuare le peculiarità del vivere quotidiano in Aspromonte, a partire dall'alimentazione, e per il quale sono stati stanziati un milione e mezzo di fondi regionali.

R.F.

© RIPRODUZIONE RISERVATA



■ **ALIMENTAZIONE** Amalia Bruni elogia lo studio di **Valter Longo**

«Il segreto della longevità sta nelle ricette dei nostri nonni»

REGGIO CALABRIA - «In una regione come la Calabria dove l'aspettativa di vita è in media di due anni in meno rispetto a quella nazionale e il diabete, l'ipertensione, l'obesità femminile e infantile e le malattie multiple associate sono le più alte d'Italia, il tema della prevenzione attraverso il controllo dei fattori di rischio con l'alimentazione sarà la questione capitale che questa terra dovrà affrontare in maniera sistematica. Il progetto presentato a Varapodio da **Valter Longo** è nel solco importantissimo da tracciare e diffondere». Lo afferma, in una nota, Amalia Bruni, leader dell'opposizione in Consiglio regionale.

«La popolazione calabrese, come del resto nel mondo - prosegue Bruni - invecchia sempre di più ma è contemporaneamente anche quella con la peggiore salute rispetto alle altre regioni e la più povera d'Europa. Peggior salute significa pessima qualità di vita e conseguentemente spesa sanitaria enorme. La nostra sanità commissariata da oltre un decennio e l'incapacità gestionale ha impedito non solo la riorganizzazione e la nascita di ospedali e strutture adeguate ma anche la capacità di insegnare alla collettività



Amalia Bruni

che assumere stili di vita idonei e lavorare sulla prevenzione sia fondamentale. **Valter Longo** è un ricercatore di origini calabresi, notissimo per i suoi studi e ricerche sull'alimentazione e che hanno già dimostrato avere un impatto positivo sui tumori e più in generale sui fattori di rischio e la longevità. Il progetto che coinvolgerà la popolazione di Varapodio, Molochio, Oppido Mamertina e altre aree limitrofe, avrà il compito di dimostrarlo su un'ampia scala. Lo studio durerà 18 mesi e saranno arruolate 400 persone tra i 30 e i 65 anni con almeno un fattore di rischio che saranno divise in

tre gruppi con tre tipi di alimentazione diversa, la dieta mima digiuno, quella della longevità e coloro che si continueranno ad alimentare come al solito».

«Sarà dunque possibile - sostiene ancora Bruni - fare i confronti tra i tre gruppi, consentire di misurare la riduzione dei fattori di rischio ma anche, e questo sarà compito del professor Passarino e dei suoi ricercatori dell'Unical, verificare se tutto questo comporti anche la variazione del DNA dei telomeri che sono quei pezzetti dei cromosomi la cui lunghezza è direttamente correlata alla durata della vita. Altro aspetto importante da sottolineare è l'interazione efficace tra il Comune di Varapodio e i ricercatori che permesso una progettualità, finanziata non solo dalla Fondazione Valter Longo ma anche dalla Regione con il progetto dei borghi per 1,5 milioni di euro. Ci auguriamo dunque che la Calabria riesca a diffondere le buone pratiche e ad esportare nel mondo l'elisir di lunga vita, come del resto sottolineato dal National Geographic che già da parecchio tempo aveva attenzionato l'area di Molochio/Varapodio per la numerosità dei centenari».



Al via 18 mesi di studio per gettare nuova luce sui segreti della longevità alle pendici dell'Aspromonte: a Varapodio il quartier generale

Dagli Usa in cerca dell'elisir di lunga vita

Il sindaco Fazzolari: «Stiamo scrivendo una pagina di storia per questo territorio»

Antonino Raso

VARAPODIO

Diciotto mesi di lavoro sul campo per gettare nuova luce sui segreti della longevità alle pendici dell'Aspromonte. Un percorso di ricerca che metterà insieme una rete di attori internazionali con l'obiettivo di capire e replicare i meccanismi che hanno donato lunga vita a uomini e donne appartenuti a una civiltà adesso sotto attacco.

Giovedì pomeriggio, a Varapodio, è stato illustrato il progetto "La via delle acque": un programma di attività redatto dall'amministrazione comunale e che verrà realizzato in sinergia con la Fondazione Valter Longo. «Stiamo scrivendo una pagina di storia per questo territorio - ha spiegato il sindaco Orlando Fazzolari - e sono contento di poter concretizzare questo quadro di iniziative che guardano ad un'area ampia che comprende più comuni, storie, tradizioni. Questo progetto è risultato vincitore del bando per la valorizzazione dei borghi presentato dalla Regione Calabria. Abbiamo ottenuto risorse per un milione e mezzo di euro. Con questo finanziamento riqualificheremo parte del nostro paese, avvieremo percorsi di valorizzazione del nostro limone e delle nostre acque e, ancora, sosterranno la ricerca del dottor Longo e della sua equipe. Il 25 per cento del contributo è stato già erogato e diversi interventi di carattere



L'evento La presentazione pubblica del progetto in piazza a Varapodio

strutturale sono stati già avviati».

Dopo il taglio del nastro al centro operativo che farà da riferimento per le attività (la biblioteca comunale) e la benedizione dei locali da parte di don Gaudioso Mercuri, il gruppo di lavoro ha spiegato i dettagli della ricerca scientifica in piazza San Nicola, alla presenza di alcune centinaia di cittadini e dei sindaci di Oppido Mamertina, Bruno Barillaro, e di Terranova Sappo Minulio, Ettore Tiganì.

Al tavolo dei relatori, insieme a

Fazzolari, anche la consigliera regionale Amalia Bruni, il direttore del programma di Ricerca su Longevità e Cancro presso l'Ifo di Milano e direttore dell'Istituto di Longevità alla University of Southern California - Davis School of Gerontology di Los Angeles Valter Longo, il professore di geneti-

ca presso l'Università della Calabria Giuseppe Passarino, l'amministratore delegato della fondazione Valter Longo Onlus Antonluca Matarazzo, la responsabile scientifica della fondazione Val-

ter Longo Onlus Romina Inés Cervigni, Alberto Montesanto dell'Università della Calabria e la biologa nutrizionista Antonella Pellegrino. Al progetto prenderà parte anche l'Università di Palermo.

«Il cammino che ci ha condotti qui, intenso e straordinario, ci consente oggi di procedere su un sentiero che può dire molto sui legami tra alimentazione e longevità - ha scandito il Valter Longo -. Da anni desidero condurre uno studio su questo territorio. Un'area che ha generato tantissimi ultracentenari e che, sicu-



mente, merita un approfondimento anche di carattere geneti-

co. Tuttavia, da qualche tempo la speranza di vita è iniziata a diminuire anche in questi territori. E i nuovi stili alimentari non sono estranei a questo trend. Noi ora vogliamo unire la tradizione e la scienza. La dieta "mima digiuno" ci ha già detto tante cose importanti. Nei prossimi mesi verranno testati alcuni aspetti che riteniamo importanti ai fini della ricerca. Cinquecento soggetti verranno divisi in più gruppi. Il tentativo è quello di dimostrare che una popolazione può cambiare stile di vita, aumentarne la speranza e diminuire l'uso di farmaci».

L'iter dei diversi percorsi di studio potrà variare in intensità e durata. All'orizzonte, la comprensione delle dinamiche che stanno riducendo in modo evidente il numero di ultracentenari sul territorio di Varapodio, Molochio e Oppido.

«Fino a qualche decennio fa – ha ricordato il professor Passarino – la speranza di vita in Calabria era la più alta in Italia. Oggi non è più così. Capire quali processi hanno portato a questo decremento può essere decisivo per il nostro futuro».

Povertà, sanità in emergenza, inquinamento atmosferico: questi alcuni dei fattori tenuti in considerazione dai ricercatori. Ma soprattutto c'è sotto i riflettori il cambiamento radicale nelle abitudini alimentari. Lo studio avviato a Varapodio proverà a dire di più su questo tema.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

MOLOCHIO Genetica e nutrizione Cittadinanza onoraria a Valter Longo Domani la cerimonia

La comunità
locale
è una delle più
longeve
al mondo

MOLOCHIO - L'Aspromonte ospita una delle più alte concentrazioni di ultracentenari d'Italia e rappresenta un caso di studio per scienziati da tutto il mondo. Il territorio è protagonista del primo studio randomizzato in Italia sul ruolo di una particolare nutrizione che sposa la scienza e la dieta dei centenari locali, e che verrà condotto nei prossimi 18 mesi dalla **Fondazione Valter Longo**. Domani il Comune di Molochio ospiterà la cerimonia di consegna della cittadinanza onoraria a **Valter Longo**, presidente della Fondazione, direttore del programma di ricerca su longevità e cancro presso l'Iom di Milano e direttore dell'Istituto di Longevità alla University of Southern California, nonché uno dei massimi esperti mondiali di tematiche legate alla nutrizione, alla genetica e all'invecchiamento. La cerimonia avrà luogo alle 18.30 in piazza Mons. Quattrone (in municipio, in caso di maltempo), alla presenza delle autorità e dei rappresentanti della società civile.

Saranno presenti, oltre al sindaco Marco Giuseppe Caruso, il presidente del Gal Batir, Emanuele Oliveri, il direttore di Confagricoltura Calabria, Angelo Politi, la presidente del consiglio comunale, Vita Malivindi, e il

vicesindaco Domenico Garreffa. Come si legge nelle motivazioni del conferimento della cittadinanza onoraria, **Valter Longo** «ha condotto delle ricerche importantissime sulla longevità a Molochio ed è arrivato a capire che questa comunità è una delle più longeve al mondo. Facendo questo ha portato il



Valter Longo



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

0

piccolo centro aspromontano alla ribalta delle cronache internazionali e Molochio oggi, grazie a lui, è conosciuto in tutto il mondo come "il paese dei centenari". Ancora oggi il professore, che fieramente ha sempre professato le sue origini molochiesi, conduce studi scientifici sulla nostra popolazione ed è impegnato in studi clinici indirizzati a diminuire l'incidenza di determinate patologie».

La Calabria ha un passato di stile di vita longevo, con alcuni paesi, come Molochio, che sono testimoni della sua tradizione caratterizzata da una dieta povera di proteine e carne e ricca di legumi e ingredienti vegetali. Tuttavia, negli ultimi decenni, sotto la spinta della realtà postmoderna, la Calabria, come altre aree del Mediterraneo, ha lentamente abbandonato le proprie abitudini ed usanze per omologarsi a una realtà globale perdendo

gradualmente molte tradizioni, cultura e stile di vita che racchiudono un'antica saggezza e che hanno contribuito a creare il mito di una dieta portatrice di salute e longevità. Nel presente, la percentuale di bambini e adolescenti in eccesso di peso tra le più alte in Europa e le malattie croniche maggiormente presenti nella popolazione calabrese in età adulta deve far riflettere Lo studio, presentato a Varapodio lo scorso 14 luglio, prevede l'adesione volontaria di un campione di almeno 500 partecipanti disposti a sottoporsi a cicli di regimi alimentari proposti dai nutrizionisti della Fondazione Valter Longo per una durata di circa 18 mesi.

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

SULL'ASPROMONTE LA DIETA DELLA LONGEVITÀ

MOLOCHIO, LA CALIFORNIA STUDIA I SEGRETI DEI CENTENARI CALABRESI

Oggi la cittadinanza onoraria allo scienziato che ha rilanciato la ricerca sull'alimentazione che allunga la vita

di EDVIGE VITALIANO

In Calabria, a Molochio, si vive cent'anni. Non da soli, come caso unico, ma con gli amici. Il viaggio alla scoperta di come la longevità sia diffusa porta dritti dritti in Aspromonte dove si trova una delle più alte concentrazioni di ultracentenari d'Italia e per questo rappresenta un caso di studio per scienziati da tutto il mondo.

Il territorio è protagonista del primo studio randomizzato in Italia sul ruolo di una particolare nutrizione che sposa la scienza e la dieta dei centenari locali. Uno studio che verrà condotto nei prossimi 18 mesi dalla Fondazione Valter Longo nata nel 2017 su iniziativa del professore di cui ha il nome con l'obiettivo di portare avanti attività di ricerca e cura in relazione alle problematiche legate all'alimentazione, prendendo come punto di riferimento i regimi alimentari dei cluster di popolazione più longevi e cercando di diffondere una corretta cultura del cibo.

In attesa che lo studio in programma e i suoi risultati vengano raccolti, elaborati e resi noti oggi il Comune di Molochio in provincia di Reggio Calabria, ospiterà la cerimonia di consegna della cittadinanza onoraria a **Valter Longo**, Presidente della Fondazione, Direttore del Programma di Ricerca

su Longevità e Cancro presso l'IFOM di Milano e Direttore dell'Istituto di Longevità alla University of Southern California, nonché uno dei massimi esperti mondiali di tematiche legate alla nutrizione, alla genetica e all'invecchiamento. Come si legge nelle motivazioni del conferimento della cittadinanza onoraria, Valter Longo "ha condotto delle ricerche importantissime sulla longevità a Molochio ed è arrivato a capire che questa comunità è una delle più longeve al mondo. Facendo questo ha portato il piccolo centro aspromontano alla ribalta delle cronache internazionale e Molochio oggi, grazie a lui, è conosciuto in tutto il mondo come 'il paese dei centenari'. Ancora oggi il professore, che fieramente ha sempre professato le sue origini molochiesi, conduce studi scientifici sulla nostra popolazione ed è impegnato in studi clinici indirizzati a diminuire l'insorgenza di determinate patologie".

Una storia con la valigia in mano quella del legame tra il paese dell'Aspromonte e lo scienziato come tante che accompagnano narrazioni legate al Sud d'Italia. Longo classe 1967, figlio di calabresi, originari proprio di Molochio non ha dimenticato la terra d'origine. «La Calabria ha un passato di stile di vita longevo, con alcuni paesi, come Molochio, che sono testimoni della sua tradizione

caratterizzata da una dieta povera di proteine e carne e ricca di legumi e ingredienti vegetali. Tuttavia, negli ultimi decenni, sotto la spinta della realtà postmoderna, la Calabria, come altre aree del Mediterraneo, ha lentamente abbandonato le proprie abitudini ed usanze per omologarsi a una realtà globale perdendo gradualmente molte tradizioni, cultura e stile di vita che racchiudono un'antica

saggezza e che hanno contribuito a creare il mito di una dieta portatrice di salute e longevità.

Nel presente, la percentuale di bambini e adolescenti in eccesso di peso tra le più alte in Europa e le malattie croniche maggiormente presenti nella popolazione calabrese in età adulta ci deve far riflettere sull'importanza di ritornare ad una nutrizione che riflette sia questo patrimonio storico, ma anche molti dati scientifici necessari a massimizzare l'opportunità di vivere fino a cento anni sani», fanno sapere tra le altre cose dalla **Fondazione Valter Longo**.

Dati, percentuali, analisi e so-



prattutto lo studio presentato a Varapodio lo scorso 14 luglio che prevede l'adesione volontaria di un campione di almeno 500 partecipanti disposti a sottoporsi a cicli di regimi alimentari proposti dai nutrizionisti della Fondazione **Valter Longo** per una durata di circa 18 mesi. L'«esperimento» è monitorato da biologi nutrizionisti specializzati nella Dieta della Longevità della Fondazione Valter Longo che daranno ai partecipanti, che volontariamente aderiranno allo studio, le indicazioni su come sottoporsi gratuitamente al trattamento in questo percorso di miglioramento della propria condizione clinica». Diversi gli elementi e i biomarcatori che saranno oggetto di analisi durante lo studio clinico allo scopo di comprendere gli effetti della Dieta della Longevità sui pazienti e sul loro stato di salute. Ma che cos'è la Dieta della Longevità? In poche parole è un tipo di alimentazione ideata da Longo basato su 5 pilastri della longevità con il duplice obiettivo di prolungare la giovinezza il più a lungo possibile e minimizzare le malattie. Il regime dietetico si basa su un'alimentazione che unisce tradizione e scienza ma anche pratiche, come il digiuno: quello notturno, di 12 ore, e la dieta mima digiuno periodica (un ciclo di 5 giorni ogni tre mesi).

«La Dieta della longevità è un tipo di alimentazione che unisce i

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

Fondazione».

Alla tavola della longevità, per dirla col titolo di uno dei libri del professor Longo, dunque si può scegliere tra cereali, verdure, legumi, pesce, frutta a guscio ma anche i limoni. Non solo, l'uso dell'acqua locale rientra tra le abitudini di queste popolazioni e lo studio mira anche a valorizzarne il consumo.

Ma torniamo alla giornata di oggi. La cerimonia per il conferimento della cittadinanza onoraria al professor Longo, avrà luogo alle 18.30 in piazza Mons. Quattrone alla presenza delle autorità e dei rappresentanti della società civile. Oltre al sindaco Marco Giuseppe Caruso, saranno presenti il presidente del GAL Batir, Emanuele Oliveri, il direttore di Confagricoltura Calabria, Angelo Politi, la presidente del Consiglio co-

munale, Vita Malivindi e il vice-sindaco, Domenico Garreffa.

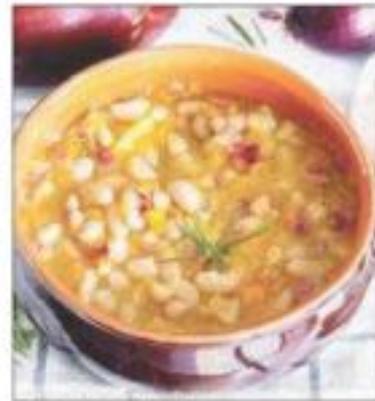
L'appuntamento istituzionale può essere anche un'occasione per un viaggio in un passato lontanissimo, alla scoperta di storie e leggende che ruotano intorno a Molochio il cui toponimo deriva dal greco *malakos*, da cui *molochion*, in latino *moloche* con il significato di malva: fiori che si accompagnano ad alberi da frutto tipici della macchia mediterranea. In quello che viene anche chiamato l'antico giardino delle malve, ci si arriva costeggiando ulivi secolari e agrumeti, boschi collinari di castagno e via via salendo d'elci che nelle zone più interne somigliano a foreste quasi inaccessibili, faggi, pini laricio e abeti bianchi. Una vegetazione raccontata anche da Paolo Gualtieri, nel volume *Sacro Trionfo Delli Santi di Calabria*, edito nel 1610. Tra quelle pagine si accenna addirittura a un'erba così denominata: "Molochi, termine greco, che santo nella nostra favella suona, detto così dall'erba molochi, molto simile alla malva, della quale comandò Pitagora nei suoi simboli che si seminasse e si raccogliesse, ma non si mangiasse, mentre disse: *"Herbam Molochem ferito, non tamen mandito"*, quasi avesse voluto dire che le cose sane si devono propagare non consumare". A Molochio dove tra l'altro sorge il primo Santuario in Italia dedicato alla Madonna di Lourdes inaugurato nel 1901, pure i modi di dire sono legati al passare del tempo. C'è chi ricorda, ad esempio, un detto in uso nella Piana di Gioia Tauro: *"E' cchiù vèchciu du 'Bambinedu 'i Mulòchiu!"* (È più vecchio del Bambino di Molochio!). Il riferimento è alla statua di un Bambinello di legno

scolpito e colorato, con il braccio destro in alto benedicente e con i capelli lunghi e ondulati.

L'opera viene attribuita a qualche artista di scuola napoletana del XVII secolo, o di data anteriore ed è conservata nella Chiesa Matrice "Santa Maria de Merula".



Valter Longo



Una zuppa di fagioli



Il municipio di Molochio

Valter Longo: 'I miei studi tra Milano e Los Angeles alla ricerca del segreto della longevità'

LINK: <https://startupitalia.eu/74452-20221018-valter-longo-dieta-della-longevita>



Valter Longo: "I miei studi tra Milano e Los Angeles alla ricerca del segreto della longevità" Per la rubrica "Italiani dell'altro mondo" il direttore del programma di ricerca di Oncologia e Longevità presso l'IFOM di Milano ripercorre a StartupItalia la sua carriera, che comincia negli USA, dove tuttora dirige l'Istituto di Longevità. "Vogliamo fare in modo che il corpo si rigeneri con le sue abilità naturali" Per la rubrica "Italiani dell'altro mondo" il direttore del programma di ricerca di Oncologia e Longevità presso l'IFOM di Milano ripercorre a StartupItalia la sua carriera, che comincia negli USA, dove tuttora dirige l'Istituto di Longevità. "Vogliamo fare in modo che il corpo si rigeneri con le sue abilità naturali" Science Tech Maria Carla Rota 11 nov 2022 "Credo che il mio interesse per la longevità affondi le sue radici nella mia infanzia, anche se non l'ho mai razionalizzato completamente. Quando

ero piccolo, vidi mio nonno morire e questo fece nascere in me, una volta cresciuto, il desiderio di approfondire il mistero stesso della vita: perché e come invecchiamo?". **Valter Longo** è conosciuto in tutto il mondo per l'invenzione della Dieta Mima Digiuno e della Dieta della Longevità, da cui ha preso il nome il suo libro, bestseller internazionale. Alla base delle sue ricerche, l'idea che la nutrizione possa farci vivere sani e a lungo. E non è un caso, forse, che sia nato e cresciuto tra "due regioni le cui cucine sono tra le più gustose e sane al mondo", Liguria e Calabria, quest'ultima anche caso di studio come terra di ultracentenari. All'inizio, però, Longo è andato in tutt'altra direzione: ancora inconsapevole della strada che avrebbe intrapreso, a sedici anni si è trasferito negli Stati Uniti con il sogno di diventare un chitarrista rock. "Sono entrato in una famosa scuola di jazz in Texas, ma prima ancora di

compiere i vent'anni mi sono reso conto che il tema dell'invecchiamento mi incuriosiva profondamente. Così ho deciso di studiare biochimica, pensando che, se avessi unito la biologia da un lato e la chimica dall'altro, non avrei sbagliato". 'Ho avuto la possibilità di affiancare due star come Roy Walford e Caleb Finch, veri pionieri con lo sguardo rivolto verso il futuro" Dopo la laurea all'Università del North Texas, ha conseguito il dottorato di ricerca alla University of California di Los Angeles e qui ha completato la sua formazione con un post-dottorato in neurobiologia dell'invecchiamento e malattie neurodegenerative. "Era l'inizio degli Anni Novanta, ma a Los Angeles questa tematica veniva studiata già dagli Anni Sessanta. C'era un intero edificio dedicato a questa ricerca, che appariva come fantascientifica agli occhi del mondo, tanto che era quasi imbarazzante lavorare

su un simile argomento. In quel periodo ho avuto la possibilità di affiancare due star come Roy Walford e Caleb Finch, veri pionieri con lo sguardo rivolto verso il futuro". Invecchiamento, viaggi su Marte e IA L'attenzione verso questi temi è cresciuta in tutto il mondo dopo il Duemila ed è "esplosa negli ultimi 5-6 anni. Lo vedo innanzitutto dagli studenti che vogliono fare il Phd in Biologia dell'Invecchiamento, insegnamento che ho fondato insieme ad altri colleghi: sono sempre più numerosi e provengono dalle migliori università, come Harvard, MIT o Stanford, sicuramente trent'anni fa non sarebbe successo. Ma è cresciuto anche l'interesse delle persone in generale: in molti si chiedono come vivere più a lungo". Un'ulteriore svolta è stata impressa quando varie bigtech hanno deciso di scendere in campo. Per esempio, i fondatori di Google, Sergey Brin e Larry Page, hanno dato vita alla società Calico, che fa parte di Alphabet, Elon Musk ha lanciato Neuralink, Jeff Bezos ha puntato sulla startup Altos Labs, il cofondatore di Oracle Larry Ellison ha fatto una donazione di centinaia di milioni di dollari alla ricerca sull'invecchiamento. "I più ricchi al mondo parlano di

questo tema e se ne interessano con progetti veri. Invecchiamento, viaggi su Marte e Intelligenza artificiale sono le sfide futuristiche del momento". 'È cresciuto anche l'interesse delle persone in generale: in molti si chiedono come vivere più a lungo" Oggi **Valter Longo** è professore di Biogerontologia e direttore dell'Istituto di Longevità alla University of Southern California - Davis School of Gerontology di Los Angeles. Contemporaneamente dirige il programma di ricerca di Oncologia e Longevità presso l'Istituto di Oncologia Molecolare IFOM di Milano e collabora con numerose università italiane e straniere, oltre ad aver dato vita nel 2017 alla Fondazione che porta il suo nome. Le ricerche sono focalizzate sull'analisi dei meccanismi genetici che p r e d i s p o n g o n o all'invecchiamento e all'individuazione di strategie terapeutiche che possano rallentare e contrastare l'insorgenza di patologie importanti legate all'età. "Essendo andato via da giovane, non avevo mai vissuto fino in fondo il mio Paese d'origine, ma ho sempre coltivato il desiderio di poter vivere sei mesi in Italia e sei mesi in California. Un progetto che si è realizzato quando ho avuto l'opportunità di

lavorare con l'IFOM e di essere così circondato da un gruppo di esperti in oncologia, anche perché nel frattempo avevo iniziato ad approfondire il rapporto tra alimentazione e tumori. Se negli Anni Novanta Los Angeles era la capitale dell'invecchiamento, oggi Milano è un po' la capitale della cura del cancro a livello nazionale, grazie a realtà importanti, come IEO e San Raffaele, che affiancano gli istituti di ricerca". Italia e USA: due modi diversi di fare ricerca Secondo Longo, che la rivista scientifica Science di recente ha citato come pioniere dell'uso del digiuno nelle terapie metaboliche contro i tumori e nel 2018 è stato annoverato da Time fra le 50 persone più influenti al mondo, "in Italia si riesce a fare bene ricerca: almeno per quanto riguarda la mia esperienza personale, ho lavorato sempre con studenti molto preparati, che non hanno niente da invidiare alla formazione che si può ricevere negli altri Paesi". Certo, i finanziamenti sono scarsi, a maggior ragione se l i s i p a r a g o n a all'abbondanza di fondi messi a disposizione in America: "Non si creda, però, che sia facile ottenerli, perché negli Stati Uniti c'è molta competizione: le realtà sono numerose e bisogna faticare

per emergere, ma se ci si impegna i risultati arrivano. Non si ha quella sensazione che, al di là della bravura, ci sia anche la politica a determinare i destini dei progetti di ricerca". L'impressione generale, tuttavia, è quella di un Paese molto statico, fermo a causa della sua burocrazia e delle complicazioni che questa comporta: "La California, al contrario, è molto sognatrice. Si va più all'avventura, ci si lancia e poi si vede che cosa succede. Nel mezzo, tra questi due estremi, si collocano Paesi europei come Germania, Inghilterra e Francia". 'Rispetto all'Italia la California è molto sognatrice. Si va più all'avventura, ci si lancia e poi si vede che cosa succede" Secondo **Valter Longo**, l'Italia dovrebbe puntare di più sulla relazione tra il mondo della ricerca e quello delle startup e delle aziende. "Anche in Europa ormai tanti grant hanno una componente di business: si lavora su un farmaco, sperando che poi arrivi a un paziente. Invece in Italia c'è quasi uno stigma e manca questa seconda parte. Nella maggior parte dei casi sono le aziende a intervenire, inglesi o americane, che rilevano le startup, cresciute in modo underground, quando queste raggiungono una

dimensione interessante". Cancro, diabete, medicina rigenerativa Quali sono ora le sfide in corso? "Siamo molto interessati alla medicina rigenerativa, ovvero a trovare un metodo affinché il corpo riesca a rigenerarsi attraverso le sue abilità naturali. Se il corpo, di fronte a una ferita, è in grado di ricostruirsi, come si può attivare la rigenerazione cellulare anche per intervenire contro l'invecchiamento di pelle, cuore, fegato e cervello?". Un altro focus importante riguarda il cancro: "In laboratorio abbiamo dimostrato che brevi periodi di restrizione calorica sono in grado di proteggere le cellule e i tessuti sani dalla tossicità dei chemioterapici e di sensibilizzare le cellule maligne alle terapie anti tumorali: tali risultati hanno permesso di avviare uno studio in fase I di sperimentazione clinica in diversi ospedali americani ed europei. Allo stesso modo ci sono vari studi in corso sul diabete: stiamo approfondendo come la Dieta Mima Digiuno possa essere efficace nella regressione della malattia e nella conseguente diminuzione della quantità di farmaci assunti, che spesso causano problemi collaterali". 'Se il corpo, di fronte a una ferita, è in grado di ricostruirsi, come

si può attivare la rigenerazione cellulare anche per intervenire contro l'invecchiamento di pelle, cuore, fegato e cervello?" Dalla scorsa estate, infine, la Fondazione Longo ha dato il via alla prima ricerca italiana sugli effetti della Dieta della Longevità, in collaborazione con la University of Southern California, l'Università della Calabria e l'Università di Palermo: l'obiettivo è dimostrare come essa 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. I 501 partecipanti, divisi in tre gruppi omogenei, come previsto dallo studio clinico randomizzato, stanno seguendo tre regimi alimentari diversi: il primo continua ad alimentarsi secondo le proprie abitudini, il secondo gruppo segue ogni due mesi la Dieta Mima Digiuno, mentre il terzo gruppo applica anche la Dieta della Longevità. "Coinvolgendo un numero di persone così ampio, la ricerca farà in modo che questo regime alimentare possa essere ufficialmente preso in considerazione da parte della comunità medica per arrivare ad essere inserito nella 'cassetta degli attrezzi

dei sanitari, i quali potranno decidere di utilizzarlo in sostituzione oppure in affiancamento ai farmaci tradizionali". Tags: Iscriviti alla newsletter di SI Info, networking, best practice sull'innovazione digitale in Italia. Inviando il form acconsenti al trattamento dei dati personali Iscriviti "Credo che il mio interesse per la longevità affondi le sue radici nella mia infanzia, anche se non l'ho mai r a z i o n a l i z z a t o completamente. Quando ero piccolo, vidi mio nonno morire e questo fece nascere in me, una volta cresciuto, il desiderio di approfondire il mistero stesso della vita: perché e come invecchiamo?". **Valter Longo** è conosciuto in tutto il mondo per l'invenzione della Dieta Mima Digiuno e della Dieta della Longevità, da cui ha preso il nome il suo libro, bestseller internazionale. Alla base delle sue ricerche, l'idea che la nutrizione possa farci vivere sani e a lungo. E non è un caso, forse, che sia nato e cresciuto tra "due regioni le cui cucine sono tra le più gustose e sane al mondo", Liguria e Calabria, quest'ultima anche caso di studio come terra di ultracentenari. All'inizio, però, Longo è andato in tutt'altra direzione: ancora inconsapevole della strada che avrebbe intrapreso, a

sedici anni si è trasferito negli Stati Uniti con il sogno di diventare un chitarrista rock. "Sono entrato in una famosa scuola di jazz in Texas, ma prima ancora di compiere i vent'anni mi sono reso conto che il tema dell'invecchiamento mi incuriosiva profondamente. Così ho deciso di studiare biochimica, pensando che, se avessi unito la biologia da un lato e la chimica dall'altro, non avrei sbagliato". 'Ho avuto la possibilità di affiancare due star come Roy Walford e Caleb Finch, veri pionieri con lo sguardo rivolto verso il futuro" Dopo la laurea all'Università del North Texas, ha conseguito il dottorato di ricerca alla University of California di Los Angeles e qui ha completato la sua formazione con un post-dottorato in neurobiologia dell'invecchiamento e malattie neurodegenerative. "Era l'inizio degli Anni Novanta, ma a Los Angeles questa tematica veniva studiata già dagli Anni Sessanta. C'era un intero edificio dedicato a questa ricerca, che appariva come fantascientifica agli occhi del mondo, tanto che era quasi imbarazzante lavorare su un simile argomento. In quel periodo ho avuto la possibilità di affiancare due star come Roy Walford e Caleb Finch, veri pionieri con lo sguardo rivolto verso

il futuro". Invecchiamento, viaggi su Marte e IA L'attenzione verso questi temi è cresciuta in tutto il mondo dopo il Duemila ed è "esplosa negli ultimi 5-6 anni. Lo vedo innanzitutto dagli studenti che vogliono fare il Phd in Biologia dell'Invecchiamento, insegnamento che ho fondato insieme ad altri colleghi: sono sempre più numerosi e provengono dalle migliori università, come Harvard, MIT o Stanford, sicuramente trent'anni fa non sarebbe successo. Ma è cresciuto anche l'interesse delle persone in generale: in molti si chiedono come vivere più a lungo". Un'ulteriore svolta è stata impressa quando varie bigtech hanno deciso di scendere in campo. Per esempio, i fondatori di Google, Sergey Brin e Larry Page, hanno dato vita alla società Calico, che fa parte di Alphabet, Elon Musk ha lanciato Neuralink, Jeff Bezos ha puntato sulla startup Altos Labs, il cofondatore di Oracle Larry Ellison ha fatto una donazione di centinaia di milioni di dollari alla ricerca sull'invecchiamento. "I più ricchi al mondo parlano di questo tema e se ne interessano con progetti veri. Invecchiamento, viaggi su Marte e Intelligenza artificiale sono le sfide futuristiche del

momento". 'È cresciuto anche l'interesse delle persone in generale: in molti si chiedono come vivere più a lungo" Oggi **Valter Longo** è professore di Biogerontologia e direttore dell'Istituto di Longevità alla University of Southern California - Davis School of Gerontology di Los Angeles. Contemporaneamente dirige il programma di ricerca di Oncologia e Longevità presso l'Istituto di Oncologia Molecolare IFOM di Milano e collabora con numerose università italiane e straniere, oltre ad aver dato vita nel 2017 alla Fondazione che porta il suo nome. Le ricerche sono focalizzate sull'analisi dei meccanismi genetici che p r e d i s p o n g o n o all'invecchiamento e all'individuazione di strategie terapeutiche che possano rallentare e contrastare l'insorgenza di patologie importanti legate all'età. "Essendo andato via da giovane, non avevo mai vissuto fino in fondo il mio Paese d'origine, ma ho sempre coltivato il desiderio di poter vivere sei mesi in Italia e sei mesi in California. Un progetto che si è realizzato quando ho avuto l'opportunità di lavorare con l'IFOM e di essere così circondato da un gruppo di esperti in oncologia, anche perché nel frattempo avevo iniziato ad approfondire il rapporto tra

alimentazione e tumori. Se negli Anni Novanta Los Angeles era la capitale dell'invecchiamento, oggi Milano è un po' la capitale della cura del cancro a livello nazionale, grazie a realtà importanti, come IEO e San Raffaele, che affiancano gli istituti di ricerca". Italia e USA: due modi diversi di fare ricerca Secondo Longo, che la rivista scientifica Science di recente ha citato come pioniere dell'uso del digiuno nelle terapie metaboliche contro i tumori e nel 2018 è stato annoverato da Time fra le 50 persone più influenti al mondo, "in Italia si riesce a fare bene ricerca: almeno per quanto riguarda la mia esperienza personale, ho lavorato sempre con studenti molto preparati, che non hanno niente da invidiare alla formazione che si può ricevere negli altri Paesi". Certo, i finanziamenti sono scarsi, a maggior ragione se l i s i p a r a g o n a all'abbondanza di fondi messi a disposizione in America: "Non si creda, però, che sia facile ottenerli, perché negli Stati Uniti c'è molta competizione: le realtà sono numerose e bisogna faticare per emergere, ma se ci si impegna i risultati arrivano. Non si ha quella sensazione che, al di là della bravura, ci sia anche la politica a determinare i destini dei

progetti di ricerca". L'impressione generale, tuttavia, è quella di un Paese molto statico, fermo a causa della sua burocrazia e delle complicazioni che questa comporta: "La California, al contrario, è molto sognatrice. Si va più all'avventura, ci si lancia e poi si vede che cosa succede. Nel mezzo, tra questi due estremi, si collocano Paesi europei come Germania, Inghilterra e Francia". 'Rispetto all'Italia la California è molto sognatrice. Si va più all'avventura, ci si lancia e poi si vede che cosa succede" Secondo **Valter Longo**, l'Italia dovrebbe puntare di più sulla relazione tra il mondo della ricerca e quello delle startup e delle aziende. "Anche in Europa ormai tanti grant hanno una componente di business: si lavora su un farmaco, sperando che poi arrivi a un paziente. Invece in Italia c'è quasi uno stigma e manca questa seconda parte. Nella maggior parte dei casi sono le aziende a intervenire, inglesi o americane, che rilevano le startup, cresciute in modo underground, quando queste raggiungono una dimensione interessante". Cancro, diabete, medicina rigenerativa Quali sono ora le sfide in corso? "Siamo molto interessati alla medicina rigenerativa,

ovvero a trovare un metodo affinché il corpo riesca a rigenerarsi attraverso le sue abilità naturali. Se il corpo, di fronte a una ferita, è in grado di ricostruirsi, come si può attivare la rigenerazione cellulare anche per intervenire contro l'invecchiamento di pelle, cuore, fegato e cervello?". Un altro focus importante riguarda il cancro: "In laboratorio abbiamo dimostrato che brevi periodi di restrizione calorica sono in grado di proteggere le cellule e i tessuti sani dalla tossicità dei chemioterapici e di sensibilizzare le cellule maligne alle terapie anti tumorali: tali risultati hanno permesso di avviare uno studio in fase I di sperimentazione clinica in diversi ospedali americani ed europei. Allo stesso modo ci sono vari studi in corso sul diabete: stiamo approfondendo come la Dieta Mima Digiuno possa essere efficace nella regressione della malattia e nella conseguente diminuzione della quantità di farmaci assunti, che spesso causano problemi collaterali". "Se il corpo, di fronte a una ferita, è in grado di ricostruirsi, come si può attivare la rigenerazione cellulare anche per intervenire contro l'invecchiamento di pelle, cuore, fegato e cervello?" Dalla scorsa

estate, infine, la Fondazione Longo ha dato il via alla prima ricerca italiana sugli effetti della Dieta della Longevità, in collaborazione con la University of Southern California, l'Università della Calabria e l'Università di Palermo: l'obiettivo è dimostrare come essa 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. I 501 partecipanti, divisi in tre gruppi omogenei, come previsto dallo studio clinico randomizzato, stanno seguendo tre regimi alimentari diversi: il primo continua ad alimentarsi secondo le proprie abitudini, il secondo gruppo segue ogni due mesi la Dieta Mima Digiuno, mentre il terzo gruppo applica anche la Dieta della Longevità. "Coinvolgendo un numero di persone così ampio, la ricerca farà in modo che questo regime alimentare possa essere ufficialmente preso in considerazione da parte della comunità medica per arrivare ad essere inserito nella 'cassetta degli attrezzi dei sanitari, i quali potranno decidere di utilizzarlo in sostituzione oppure in affiancamento ai farmaci tradizionali".