



# RASSEGNA STAMPA

01 giugno 2023 - 31 dicembre 2023

# INDICE

## FONDAZIONE VALTER LONGO

02/10/2023 cittadellaspezia.com 11:10	5
<b>Un po' di Lunigiana al festival nazionale della nutrizione e della longevità</b>	
02/10/2023 liguria24.it 12:10	7
<b>Un po' di Lunigiana al festival nazionale della nutrizione e della longevità</b>	
27/09/2023 lacucinaitaliana.it 07:09	8
<b>Il piatto della longevità? Esiste, e Valter Longo spiega cos'è</b>	
02/10/2023 voceapuana.com 11:10	11
<b>Un po' di Lunigiana al festival nazionale della nutrizione e della longevità</b>	

## VALTER LONGO

07/10/2023 GAZZETTA dell'ADDA	14
<b>Successo per il «Nutrition and Longevity festival»</b>	
06/10/2023 Giornale di Treviglio	15
<b>Successo per il «Nutrition and Longevity festival»</b>	
30/09/2023 Io Donna	16
<b>Un festival (e tanti menù) di lunga vita</b>	
29/09/2023 Giornale di Treviglio	17
<b>Sana alimentazione e longevità, a Fara arriva Valter Longo per la prima edizione del «Nutrition and Longevity festival»</b>	
06/10/2023 In Cremasco Week	18
<b>Successo per il «Nutrition and Longevity festival»</b>	
30/09/2023 GAZZETTA dell'ADDA	19
<b>Sana alimentazione e longevità, a Fara arriva Valter Longo per la prima edizione del «Nutrition and Longevity festival»</b>	
29/09/2023 In Cremasco Week	20
<b>Sana alimentazione e longevità, a Fara arriva Valter Longo per la prima edizione del «Nutrition and Longevity festival»</b>	
06/10/2023 Romanoweek Cronache della Bassa	21
<b>Successo per il «Nutrition and Longevity festival»</b>	

29/09/2023 Romanowweek Cronache della Bassa

22

**Sana alimentazione e longevità, a Fara arriva Valter Longo per la prima edizione del «Nutrition and Longevity festival»**

# FONDAZIONE VALTER LONGO

4 articoli

## Un po' di Lunigiana al festival nazionale della nutrizione e della longevità

Un po' di Lunigiana al festival nazionale della nutrizione e della longevità C'era anche l'osteopata pontremolese Annalisa Arrighi: "Ho cominciato a collaborare con la Fondazione Longo dopo il mio Phd, svolgendo qualche consulenza legata alla postura, all'attività fisica". di Redazione 02 Ottobre 2023 - 11:17 2 min STAMPA C'è stata un po' di Lunigiana alla prima edizione del Nutrition & Longevity Festival svoltosi il 1° ottobre a Fara Gera d'Adda, nell'area di Bergamo, festival organizzato dalla **Fondazione Valter Longo**, nata per volere 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. Spiega Annalisa Arrighi, osteopata pontremolese che esercita in tutta l'area tosco-ligure, combinando l'attività ambulatoriale con l'attività didattica: 'La location è stata scelta perché la città di Bergamo è stata nominata dal Ministero della cultura «Capitale italiana della Cultura 2023» con la città di Brescia, quali luoghi simbolo di resilienza durante la pandemia Covid-19. Io ho cominciato a collaborare con la Fondazione Longo dopo il mio Phd, svolgendo qualche consulenza legata alla postura, all'attività fisica e scrivendo qualche capitolo di libro. Negli anni la Fondazione si è specializzata con webinar dedicati al mondo della scuola per sensibilizzare i ragazzi sui temi dell'alimentazione, dell'ergonomia, della postura. L'esigenza del Festival nasce dalla necessità di affrontare questi temi in modo più interattivo, con masterclass, workshop, attività sportive e ricreative accessibili a tutti. Il valore della Fondazione è che tutto è gratuito'. Di cosa si parla al festival? 'Si parla di longevità: idea è di arrivare in età più avanti possibile al meglio, ovvero si stare bene e in salute a lungo. C'è l'aspetto genetico ma anche quello ambientale. E la cucina ne è parte fondamentale. Abbiamo due chef stellati! Il richiamo al Covid per la scelta della sede non è casuale: ha cambiato molti stili di vita. Ha spinto i ragazzi a una vita più sedentaria, a passare più tempo sui device, sui social network, ha allontanato dagli sport di squadra'. Come fare allora a riappropriarci di uno stile di vita attivo? 'Per esempio si può scendere alla fermata del bus in anticipo, cercare di usare la bicicletta,... dovrebbero essere non buone pratiche muscolo-scheletriche, ma abitudini, un po' come il gesto di lavarsi i denti per l'igiene orale. L'Oms raccomanda anche sessioni di allenamento. Poi ci sono le buone pratiche ergonomiche: leggere con il libro rialzato, non tenere il telefono in basso ma sollevare lo sguardo, studiare in modo composto'. Il Festival si propone di lanciare una call to action per le nuove generazioni. Quali sono gli errori più comuni tra le abitudini che rilevi nel corso del tuo lavoro a scuola? 'I ragazzi hanno un consumo di proteine altissimo: quando chiedo come dividerebbero la somministrazione giornaliera di lipidi, grassi e carboidrati tendono a mettere al primo o al secondo posto le proteine. Pensano che i grassi siano da evitare'. Longo teorizza cinque giorni di digiuno, come funziona? 'Non è un vero e proprio digiuno, in realtà è come se il corpo facesse autofagia, autoeliminasse prodotti di scarto. Io mi sono occupata di digiuno sia come osteopata che come esperta in attività fisiche, ho un dottorato in scienze biometriche delle attività motorie. Avevo seguito una sperimentazione oncologica legata al digiuno, prima in vitro poi in vivo. Il digiuno, in modo forse inaspettato, aumenta l'effettività terapie oncologiche. Certo occorre sotto stretto controllo medico con

patologie pregresse, ma se non vi sono patologie con la Fondazione si offre l'opportunità di seguire il digiuno con un kit standardizzato'. In attesa di ascoltare la tavola rotonda con il professor Longo, per conoscere il World's Best Longevity Dish 2023 e seguire il programma del Nutrition & Longevity Festival: [www.nutritionlongevityfestival.com](http://www.nutritionlongevityfestival.com)

## Un po' di Lunigiana al festival nazionale della nutrizione e della longevità

Un po' di Lunigiana al festival nazionale della nutrizione e della longevità di Redazione Città della Spezia 02 Ottobre 2023 - 12:12 COMMENTA STAMPA C'è stata un po' di Lunigiana alla prima edizione del Nutrition & Longevity Festival svoltosi il 1° ottobre a Fara Gera d'Adda, nell'area di Bergamo, festival organizzato dalla **Fondazione Valter Longo**, nata per volere 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. Spiega Annalisa Arrighi, osteopata pontremolese che esercita in tutta l'area tosco-ligure, combinando l'attività ambulatoriale con l'attività didattica: 'La location è stata scelta perché la città di Bergamo è stata nominata dal Ministero della cultura «Capitale italiana della Cultura 2023» con la città di Brescia, quali luoghi simbolo di resilienza durante la pandemia Covid-19. Io ho cominciato a collaborare con la Fondazione Longo dopo il mio Phd, svolgendo qualche consulenza legata alla postura, all'attività fisica e scrivendo qualche capitolo di libro. Negli anni la Fondazione si è specializzata con webinar dedicati al mondo della scuola per sensibilizzare i ragazzi sui temi dell'alimentazione, dell'ergonomia, della postura. L'esigenza del Festival nasce dalla necessità di affrontare questi temi in modo più interattivo, con masterclass, workshop, attività sportive e ricreative accessibili a tutti. Il valore della Fondazione è che tutto è gratuito'. » leggi tutto su [www.cittadellaspezia.com](http://www.cittadellaspezia.com)

## Il piatto della longevità? Esiste, e Valter Longo spiega cos'è

Il piatto della longevità? Esiste, e **Valter Longo** spiega cos'è. Il primo ottobre sarà eletto il World's Best Longevity Dish 2023 nell'ambito del Nutrition & Longevity Festival. Ma com'è composto il piatto perfetto? di Fabiana Salsi 27 settembre 2023. Piatto della longevità: gli esperti della **Fondazione Valter Longo** hanno pensato bene di soprannominarlo così. Una definizione semplice per ribadirci un concetto fondamentale: da cosa mettiamo nel piatto dipende quanto tempo vivremo e soprattutto come vivremo. Nell'Unione europea, negli ultimi due decenni, l'aspettativa di vita è passata dai 77,6 a 80,1 anni. Contemporaneamente, però, sono aumentati i malati cronici: in Italia - dati ISS - siamo arrivati a già 14 milioni. I motivi? La genetica, in piccolissima parte (il 25%); il resto dipende dal nostro stile di vita e quindi anzitutto dall'alimentazione. Il piatto della longevità, e il festival Ecco perché proprio la composizione del piatto della longevità è al centro del Nutrition & Longevity Festival, evento gratuito che si terrà il primo ottobre a Fara Gera d'Adda (Bergamo): un'intera giornata con attività per adulti e bambini, per sperimentare i benefici dell'attività sportiva, delle buone abitudini, e della buona tavola, appunto. Il piatto della longevità sarà il clou del festival con il concorso World's Best Longevity Dish 2023 aperto a chef per passione o professione. Come è composto il piatto della longevità? Come è composto il piatto della longevità lo abbiamo chiesto a **Valter Longo**, presidente della fondazione, direttore del Programma di Oncologia e Longevità dell'istituto Firc di Oncologia Molecolare di Milano e del Longevity Institute dell'University of Southern California Davis School of Gerontology di Los Angeles, conosciuto per il suo best seller mondiale La dieta della longevità. Intervista a **Valter Longo** Come è composto il piatto della longevità? «Il piatto della longevità ideale è quello che meglio riesce a far incontrare tradizione e innovazione. La tradizione dei nonni che sono riusciti a vivere a lungo e in maniera per lo più sana, e l'innovazione che deriva dalla ricerca scientifica e che ci permette di spiegare i meccanismi biochimici che probabilmente sono stati solamente intuiti da chi è diventato centenario. In termini pratici è un piatto che contiene tutti i macronutrienti (carboidrati, proteine e grassi), ma che considera qualità e quantità». Cosa vuol dire? «I carboidrati possono arrivare a coprire oltre il 50% del nostro fabbisogno in termini di calorie (arrivando anche al 60%), ma devono essere soprattutto di tipo complesso, richiedendo un assorbimento più lento da parte del nostro corpo. In questa categoria troviamo i cereali integrali, meglio se a chicco, perché significa che sono stati poco processati e mantengono fibre e micronutrienti come vitamine e minerali. Per quanto riguarda le proteine, per una longevità sana gli studi suggeriscono che non siano in eccesso. Idealmente sono 0,8 g per kg di peso corporeo e devono derivare principalmente dal mondo vegetale, come legumi e frutta a guscio, ma va bene anche il pesce azzurro, di piccole dimensioni e ricco di omega 3, e altri tipi di pesce con basso mercurio per circa tre volte alla settimana. I grassi rappresentano fino al 30% della nostra alimentazione, ma devono essere principalmente di tipo insaturo, quindi la tipologia 'sana' che troviamo nell'olio extravergine d'oliva e nella frutta a guscio. La classica pasta e fagioli, la panzanella o la polenta con i funghi sono solo alcuni esempi di piatti della longevità che sposano bene tradizione e scienza». Ci sono cibi da evitare? «Per rallentare l'invecchiamento cellulare, che poi si ripercuote su tutto l'organismo diminuendo la salute generale, dobbiamo limitare le proteine e minimizzare carne rossa e zuccheri. Un aumento delle proteine e soprattutto di quelle di origine animale va bene nell'alimentazione dei più giovani, che sono in crescita, e dei più anziani, che invece vanno incontro più facilmente alla

perdita muscolare. Nelle persone giovani e anziane meglio comunque limitare il consumo di prodotti di origine animale, soprattutto carne (e ancor di più la carne processata come würstel, salsicce e affettati) e dare preferenza ad altri fonti proteiche (legumi, pesce, uova, formaggi). Invece per gli adulti sotto i 70 anni, se proprio non si riescono a limitare questi alimenti, si consiglia di consumarli solo sporadicamente e di scegliere comunque prodotti di ottima qualità, non derivanti da allevamenti intensivi, così da limitare l'apporto di antibiotici e altre sostanze nocive». Formaggi e longevità: è vero che andrebbero ridotti al minimo? «Per i formaggi vale lo stesso discorso della carne, anche perché i formaggi favoriscono il rilascio degli ormoni della crescita che, in determinati contesti, potrebbero favorire una iperproliferazione cellulare dannosa per la salute. Tra i 20 e i 70 anni possono essere consumati sporadicamente, cercando di preferire quelli derivanti da lattini caprini e ovini, che in genere sono di miglior qualità. Possono essere consumati più frequentemente invece fino a 20 anni e dopo i 65-70 anni Come regolarsi, invece, con gli zuccheri? «Gli zuccheri devono essere meno del 5% dell'energia totale giornaliera, ma non devono necessariamente essere esclusi totalmente, soprattutto negli anziani, nei quali gli zuccheri possono avere un ruolo nutritivo importante. Nonostante vi siano ancora pochi studi scientifici a riguardo, è possibile che un livello di glicemia troppo basso possa comportare deficienze a carico del sistema immunitario, soprattutto in età avanzata». Le cotture fanno davvero la differenza? Quali sono le migliori? «Non esiste una cottura migliore dell'altra, perché dipende molto dal tipo di alimento e da quali micronutrienti (vitamine e minerali) vogliamo esaltare (oltre al gusto, naturalmente). Ci sono infatti nutrienti che si degradano con la cottura prolungata (per esempio la vitamina C), ma altri che necessitano una maggior cottura per essere meglio assorbiti (come il ferro). In generale però alcune indicazioni possono essere valide, come cuocere la pasta e il riso al dente, per ridurre l'indice glicemico; cuocere le verdure per poco tempo, in quanto sono spesso ricche di vitamine termolabili (ossia che si rovinano con le alte temperature come le vitamine C e molte di quelle del gruppo B). Meglio evitare di cuocere direttamente con olio, perché questo lo avvicina troppo al 'punto di fumo' che sprigiona sostanze tossiche. Meglio cuocere al vapore e poi usare l'olio extravergine d'oliva per condire a crudo. Anche la cottura alla griglia, sebbene possa sembrare molto sana, richiede una certa attenzione, in quanto bisogna evitare le bruciature, che sono tossiche. Per i legumi, la cottura migliore risulta essere quella con la pentola a pressione, che permette di ridurre tutte quelle molecole che possono provocare fastidi alla digestione». Dieta Mediterranea e longevità: cosa abbiamo dimenticato? «Alcune persone sono erroneamente convinte di star seguendo una alimentazione sana. Da diverse indagini risulta che in Italia, nonostante la maggior parte delle persone sia convinta di seguire la dieta mediterranea, solamente una bassa percentuale effettivamente la segue correttamente. La dieta mediterranea degli anni 50 è infatti molto diversa da ciò che attualmente si mangia in Italia. Attualmente l'alimentazione è infatti molto ricca di proteine, soprattutto di origine animale, mentre i legumi non vengono quasi considerati, non solo come fonte proteica, ma neanche all'interno dell'alimentazione settimanale. Le verdure, invece, non sono presenti a ogni pasto e non sempre si presta attenzione alla stagionalità». A proposito di diete e di mode, cosa ne pensa delle diete proteiche? «Tra i vari concetti che si sono erroneamente diffusi c'è anche la demonizzazione dei carboidrati, che spesso porta ad aumentare il consumo di proteine, di nuovo, quasi solo di origine animale. Tuttavia, nell'ottica di una alimentazione che contribuisca a una longevità sana, le evidenze scientifiche ci dicono che i carboidrati dovrebbero rappresentare almeno il 50% della nostra alimentazione, ma meglio se di tipo complesso, come cereali integrali,

verdure e legumi e senza troppi amidi. Le proteine, invece, dovrebbero essere circa il 10-15%, e ci dovrebbe essere varietà tra proteine di origine animale (principalmente pesce azzurro di piccole dimensioni) e di origine vegetale (legumi, semi, e frutta a guscio). Questo permette di avere la giusta quantità dei nutrienti (incluse le proteine), ma con un occhio alla tipologia di queste proteine, che, se sono di origine vegetale, saranno meno ricche di alcuni aminoacidi che promuovono l'invecchiamento». Altri articoli di La Cucina Italiana che vi potrebbero interessare: -Longevità e zuccheri: quale legume? -Longevità: quale è il segreto? La risposta del nutrizionista -La dieta della longevità del prof **Valter Longo** Articoli più letti Cenare con uno yogurt fa perdere peso? Risponde la nutrizionista di Angela Altomare Piatti autunnali: 15 idee per affrontare il cambio di stagione di Redazione Torte senza zucchero: 3 ricette per farle golosissime di Giorgia Di Sabatino

## Un po' di Lunigiana al festival nazionale della nutrizione e della longevità

Un po' di Lunigiana al festival nazionale della nutrizione e della longevità Presente l'osteopata Annalisa Arrighi: «Io ho cominciato a collaborare con la Fondazione Longo dopo il mio Phd, svolgendo qualche consulenza legata alla postura, all'attività fisica» di Redazione - 02 Ottobre 2023 - 11:29 LUNIGIANA - C'è stata un po' di Lunigiana alla prima edizione del Nutrition & Longevity Festival svoltosi il 1° ottobre a Fara Gera d'Adda, nell'area di Bergamo, festival organizzato dalla **Fondazione Valter Longo**, nata per volere 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. Spiega Annalisa Arrighi, osteopata pontremolese che esercita in tutta l'area tosco-ligure, combinando l'attività ambulatoriale con l'attività didattica: 'La location è stata scelta perché la città di Bergamo è stata nominata dal Ministero della cultura «Capitale italiana della Cultura 2023» con la città di Brescia, quali luoghi simbolo di resilienza durante la pandemia Covid-19. Io ho cominciato a collaborare con la Fondazione Longo dopo il mio Phd, svolgendo qualche consulenza legata alla postura, all'attività fisica e scrivendo qualche capitolo di libro. Negli anni la Fondazione si è specializzata con webinar dedicati al mondo della scuola per sensibilizzare i ragazzi sui temi dell'alimentazione, dell'ergonomia, della postura. L'esigenza del Festival nasce dalla necessità di affrontare questi temi in modo più interattivo, con masterclass, workshop, attività sportive e ricreative accessibili a tutti. Il valore della Fondazione è che tutto è gratuito'. Di cosa si parla al festival? 'Si parla di longevità: idea è di arrivare in età più avanti possibile al meglio, ovvero si stare bene e in salute a lungo. C'è l'aspetto genetico ma anche quello ambientale. E la cucina ne è parte fondamentale. Abbiamo due chef stellati! Il richiamo al Covid per la scelta della sede non è casuale: ha cambiato molti stili di vita. Ha spinto i ragazzi a una vita più sedentaria, a passare più tempo sui device, sui social network, ha allontanato dagli sport di squadra'. Come fare allora a riappropriarci di uno stile di vita attivo? 'Per esempio si può scendere alla fermata del bus in anticipo, cercare di usare la bicicletta,... dovrebbero essere non buone pratiche muscolo-scheletriche, ma abitudini, un po' come il gesto di lavarsi i denti per l'igiene orale. L'Oms raccomanda anche sessioni di allenamento. Poi ci sono le buone pratiche ergonomiche: leggere con il libro rialzato, non tenere il telefono in basso ma sollevare lo sguardo, studiare in modo composto'. Il Festival si propone di lanciare una call to action per le nuove generazioni. Quali sono gli errori più comuni tra le abitudini che rilevi nel corso del tuo lavoro a scuola? 'I ragazzi hanno un consumo di proteine altissimo: quando chiedo come dividerebbero la somministrazione giornaliera di lipidi, grassi e carboidrati tendono a mettere al primo o al secondo posto le proteine. Pensano che i grassi siano da evitare'. Longo teorizza cinque giorni di digiuno, come funziona? 'Non è un vero e proprio digiuno, in realtà è come se il corpo facesse autofagia, autoeliminasse prodotti di scarto. Io mi sono occupata di digiuno sia come osteopata che come esperta in attività fisiche, ho un dottorato in scienze biometriche delle attività motorie. Avevo seguito una sperimentazione oncologica legata al digiuno, prima in vitro poi in vivo. Il digiuno, in modo forse inaspettato, aumenta l'effettività terapie oncologiche. Certo occorre sotto stretto controllo medico con patologie pregresse, ma se non vi sono patologie con la Fondazione si offre l'opportunità di seguire il digiuno con un kit standardizzato'. In attesa di ascoltare la tavola rotonda con il professor Longo, per conoscere

il World's Best Longevity Dish 2023 e seguire il programma del Nutrition & Longevity Festival:  
[www.nutritionlongevityfestival.com](http://www.nutritionlongevityfestival.com)

# VALTER LONGO

9 articoli

FARA La manifestazione che celebra la salute e la corretta alimentazione si è tenuta in oratorio

## Successo per il «Nutrition and Longevity festival»

FARA GERA D'ADDA (stn) Corretta alimentazione e longevità: grande successo domenica per la prima edizione del « Nutrition and Longevity festival»: una giornata ricca di appuntamenti e iniziative organizzata dalla fondazione «Valter Longo» con la partecipazione di importanti ospiti internazionali. La manifestazione, atta a celebrare la salute e la cultura di una corretta alimentazione, si è tenuta domenica in oratorio e ha visto svolgersi masterclass, workshops, attività sportive e ricreative per tutte le fasce d'età e con ragazze e ragazzi in qualità di ambasciatori e giudici per l'elezione del World's Best Longevity Dish 2023. Tantissimi gli ospiti di rilievo: dal professor **Valter Longo**, Direttore del programma di Oncologia e Longevità presso l'I FOM di Milano e Direttore dell'Istituto di Longevità alla USC di Los Angeles, a Paolo Rota, Executive Chef del ristorante trisstellato «Da Vittorio» e Genaro Espósito, Chief Executive Chef della «Torre del Saracino», 2 stelle Michelin. Fittissimo il programma della giornata, che sin dal primo mattino ha portato i faresi in piazza Roma e in oratorio. L'evento, pur alla prima edizione, ha riscosso grande successo incassando gli elogi dell'Amministrazione comunale, la quale a margine dello stesso ha ringraziato la fondazione e la persona di **Valter Longo** per l'importante iniziativa, culminata la sera con un concerto in piazza Roma.

FARA La manifestazione che celebra la salute e la corretta alimentazione si è tenuta in oratorio

## Successo per il «Nutrition and Longevity festival»

FARA DI GERA D'ADDA (stn) Corretta alimentazione e longevità: grande successo domenica per la prima edizione del «Nutrition and Longevity festival»: una giornata ricca di appuntamenti e iniziative organizzata dalla fondazione «Valter Longo» con la partecipazione di importanti ospiti internazionali. La manifestazione, atta a celebrare la salute e la cultura di una corretta alimentazione, si è tenuta domenica in oratorio e ha visto svolgersi masterclass, workshops, attività sportive e ricreative per tutte le fasce d'età e con ragazze e ragazzi in qualità di Ambasciatori e Giudici per l'elezione del World's Best Longevity Dish 2023. Tantissimi gli ospiti di rilievo: dal professor **Valter Longo**, Direttore del programma di Oncologia e Longevità presso l'IFOM di Milano e Direttore dell'Istituto di Longevità alla USC di Los Angeles, a Paolo Rota, Executive Chef del ristorante tristellato «Da Vittorio» e Gennaro Esposito, Chief Executive Chef della «Torre del Saracino», 2 stelle Michelin. Fittissimo il programma della giornata, che sin dal primo mattino ha portato i faresi in piazza Roma e in oratorio. L'evento, pur alla prima edizione, ha riscosso grande successo incassando gli elogi dell'Amministrazione comunale, la quale a margine dello stesso ha ringraziato la fondazione e la persona di **Valter Longo** per l'importante iniziativa, culminata la sera con un concerto in piazza Roma.

Block notes

## Un festival (e tanti menù) di lunga vita

Luisa Brambilla

La longevità inizia da piccoli e continua nell'arco di tutta la vita: è la prospettiva che orienta da anni l'attività della **Fondazione Valter Longo**. Significa educare alla nutrizione bilanciata e all'esercizio fisico lungo l'arco di tutta la vita: quello che faranno il 1° ottobre a Fara Gera D'Adda, che ospita il primo Nutrition and Longevity Festival. Laboratori, lezioni di perfezionamento, attività ricreative e sportive, pensate per poter coinvolgere tutte le età. Al centro della giornata il Contest Miglior piatto della Longevità, che offre a professionisti e amatori la possibilità di misurare l'abilità culinaria ispirandosi ai principi scientifici di una sana longevità ( [nutritionlongevityfestival.com](http://nutritionlongevityfestival.com) ).

## EVENTI

### **Sana alimentazione e longevità, a Fara arriva Valter Longo per la prima edizione del «Nutrition and Longevity festival»**

FARA DI GERA D'ADDA (stn) Si terrà a Fara la prima edizione del «Nutrition and Longevity festival»: una domenica ricca di appuntamenti e iniziative organizzata dalla fondazione «**Valter Longo**» con la partecipazione di importanti ospiti internazionali. La manifestazione, atta a celebrare la salute e la cultura di una corretta alimentazione, si svolgerà questa domenica, 1 ottobre, e prevedrà un evento con Masterclass, Workshops, attività sportive e ricreative per tutte le fasce d'età e con ragazze e ragazzi in qualità di Ambasciatori e Giudici per l'elezione del World's Best Longevity Dish 2023. Tantissimi gli ospiti di rilievo: dal professor **Valter Longo**, Direttore del programma di Oncologia e Longevità presso l'IFOM di Milano e Direttore dell'Istituto di Longevità alla USC di Los Angeles, a Paolo Rota, Executive Chef del ristorante trstellato «Da Vittorio» e Gennaro Esposito, Chief Executive Chef della «Torre del Saracino», 2 stelle Michelin. Fittissimo il programma della giornata, che prenderà avvio di buon mattino, alle 8.30, con un momento di stretching e yoga seguito alle 9.30 dall'intervista a **Valter Longo**. Alle 10.30 si terrà la conferenza stampa dell'evento, mentre chi vorrà potrà prendere parte, dalle 10, al cammino della longevità per tutte le età, con consulti nutrizionali gratuiti. Alle 12 in oratorio prenderà invece avvio la Masterclass di cucina, seguita dallo showcooking e dalla gara di cucina. Anche l'intero pomeriggio vedrà organizzato uno showcooking in oratorio alle 14.30 e una serie di workshops e incontri a tema nutrizione. Gli ultimi eventi della giornata avranno invece luogo in piazza Roma, dove a partire dalle 17.30 si terrà una masterclass interattiva con il professor Longo e altri nutrizionisti dell'omonima fondazione e dove, a seguire, saranno premiati i vincitori della gara di cucina della longevità. Dalle 19 in poi i piatti della longevità saranno a disposizione della popolazione, mentre alle 20 si terrà, sempre in piazza Roma, il concerto finale.

FARA La manifestazione che celebra la salute e la corretta alimentazione si è tenuta in oratorio

## **Successo per il «Nutrition and Longevity festival»**

FARA DI GERA D'ADDA (stn) Co rretta alimentazione e longevità: grande successo domenica per la prima edizione del «Nutrition and Longevity festival»: una giornata ricca di appuntamenti e iniziative organizzata dalla fondazione «Valter Longo» con la partecipazione di importanti ospiti internazionali. La manifestazione, atta a celebrare la salute e la cultura di una corretta alimentazione, si è tenuta domenica in oratorio e ha visto svolgersi masterclass, workshops, attività sportive e ricreative per tutte le fasce d ' età e con ragazze e ragazzi in qualità di Ambasciatori e Giudici per l ' elezione del World ' s Best Longevity Dish 2023. Tantissimi gli ospiti di rilievo: dal profess or **Valter Longo** , Direttore del programma di Oncologia e Longevità presso l ' I FO M di Milano e Direttore dell ' Ist ituto di Longevità alla USC di Los Angeles, a Paolo Rota , E xecutive Chef del ristorante trstellato «Da Vittorio» e G ennaro Esposito , Chief Executive Chef della «Torre del Saracino», 2 stelle Michelin. Fittissimo il programma della giornata, che sin dal primo mattino ha portato i faresi in piazza Roma e in orator io. L ' evento, pur alla prima edizione, ha riscosso grande successo incassando gli elogi d e l l ' Amministrazione comunale, la quale a margine dello stesso ha ringraziato la fondazione e la persona di **Valter Longo** per l ' importante iniziativa, culminata la sera con un concerto in piazza Roma.

## EVENTI

# Sana alimentazione e longevità, a Fara arriva Valter Longo per la prima edizione del «Nutrition and Longevity festival»

FARA DI GERA D'ADDA (stn) Si terrà a Fara la prima edizione del «Nutrition and Longevity festival»: una domenica ricca di appuntamenti e iniziative organizzata dalla fondazione «**Valter Longo**» con la partecipazione di importanti ospiti internazionali. La manifestazione, atta a celebrare la salute e la cultura di una corretta alimentazione, si svolgerà questa domenica, 1 ottobre, e prevedrà un evento con Masterclass, Workshops, attività sportive e ricreative per tutte le fasce d'età e con ragazze e ragazzi in qualità di Ambasciatori e Giudici per l'elezione del World's Best Longevity Dish 2023. Tantissimi gli ospiti di rilievo: dal professor **Valter Longo**, Direttore del programma di Oncologia e Longevità presso l'IFOM di Milano e Direttore dell'Istituto di Longevità alla USC di Los Angeles, a Paolo Rota, Executive Chef del ristorante trisstellato «Da Vittorio» e Gennaro Esposito, Chief Executive Chef della «Torre del Saracino», 2 stelle Michelin. Fittissimo il programma della giornata, che prenderà avvio di buon mattino, alle 8.30, con un momento di stretching e yoga seguito alle 9.30 dall'intervista a **Valter Longo**. Alle 10.30 si terrà la conferenza stampa dell'evento, mentre chi vorrà potrà prendere parte, dalle 10, al cammino della longevità per tutte le età, con consulti nutrizionali gratuiti. Alle 12 in oratorio prenderà invece avvio la Masterclass di cucina, seguita dallo showcooking e dalla gara di cucina. Anche l'intero pomeriggio vedrà organizzato uno showcooking in oratorio alle 14.30 e una serie di workshops e incontri a tema nutrizione. Gli ultimi eventi della giornata avranno invece luogo in piazza Roma, dove a partire dalle 17.30 si terrà una masterclass interattiva con il professor Longo e altri nutrizionisti dell'omonima fondazione e dove, a seguire, saranno premiati i vincitori della gara di cucina della longevità. Dalle 19 in poi i piatti della longevità saranno a disposizione della popolazione, mentre alle 20 si terrà, sempre in piazza Roma, il concerto finale.

## EVENTI

# Sana alimentazione e longevità, a Fara arriva Valter Longo per la prima edizione del «Nutrition and Longevity festival»

FARADIGERAD'ADDA (stn) Si terrà a Fara la prima edizione del «Nutrition and Longevity festival»: una domenica ricca di appuntamenti e iniziative organizzata dalla fondazione «**Valter Longo**» con la partecipazione di importanti ospiti internazionali. La manifestazione, atta a celebrare la salute e la cultura di una corretta alimentazione, si svolgerà questa domenica, 1 ottobre, e prevedrà un evento con Masterclass, Workshops, attività sportive e ricreative per tutte le fasce d'età e con ragazze e ragazzi in qualità di Ambasciatori e Giudici per l'elezione del World's Best Longevity Dish 2023. Tantissimi gli ospiti di rilievo: dal professor **Valter Longo**, Direttore del programma di Oncologia e Longevità presso l'IFOM di Milano e Direttore dell'Istituto di Longevità alla USC di Los Angeles, a Paolo Rota, Executive Chef del ristorante trstellato «Da Vittorio» e Gennaro Esposito, Chief Executive Chef della «Torre del Saracino», 2 stelle Michelin. Fittissimo il programma della giornata, che prenderà avvio di buon mattino, alle 8.30, con un momento di stretching e yoga seguito alle 9.30 dall'intervista a **Valter Longo**. Alle 10.30 si terrà la conferenza stampa dell'evento, mentre chi vorrà potrà prendere parte, dalle 10, al cammino della longevità per tutte le età, con consulti nutrizionali gratuiti. Alle 12 in oratorio prenderà invece avvio la Masterclass di cucina, seguita dallo showcooking e dalla gara di cucina. Anche l'intero pomeriggio vedrà organizzato uno showcooking in oratorio alle 14.30 e una serie di workshops e incontri a tema nutrizione. Gli ultimi eventi della giornata avranno invece luogo in piazza Roma, dove a partire dalle 17.30 si terrà una masterclass interattiva con il professor Longo e altri nutrizionisti dell'omonima fondazione e dove, a seguire, saranno premiati i vincitori della gara di cucina della longevità. Dalle 19 in poi i piatti della longevità saranno a disposizione della popolazione, mentre alle 20 si terrà, sempre in piazza Roma, il concerto finale.

FARA La manifestazione che celebra la salute e la corretta alimentazione si è tenuta in oratorio

## Successo per il «Nutrition and Longevity festival»

FARA DI GERA D'ADDA (stn) Co rretta alimentazione e longevità: grande successo domenica per la prima edizione del «Nutrition and Longevity festival»: una giornata ricca di appuntamenti e iniziative organizzata dalla fondazione «Valter Longo» con la partecipazione di importanti ospiti internazionali. La manifestazione, atta a celebrare la salute e la cultura di una corretta alimentazione, si è tenuta domenica in oratorio e ha visto svolgersi masterclass, workshops, attività sportive e ricreative per tutte le fasce d ' età e con ragazze e ragazzi in qualità di Ambasciatori e Giudici per l ' elezione del World ' s Best Longevity Dish 2023. Tantissimi gli ospiti di rilievo: dal profess or Valter Longo , Direttore del programma di Oncologia e Longevità presso l ' I FO M di Milano e Direttore dell ' Ist ituto di Longevità alla USC di Los Angeles, a Paolo Rota , E xecutive Chef del ristorante trstellato «Da Vittorio» e G ennaro Esposito , Chief Executive Chef della «Torre del Saracino», 2 stelle Michelin. Fittissimo il programma della giornata, che sin dal primo mattino ha portato i faresi in piazza Roma e in oratorio. L ' evento, pur alla prima edizione, ha riscosso grande successo incassando gli elogi d e l l ' Amministrazione comunale, la quale a margine dello stesso ha ringraziato la fondazione e la persona di Valter Longo per l ' importante iniziativa, culminata la sera con un concerto in piazza Roma.

## EVENTI

### **Sana alimentazione e longevità, a Fara arriva Valter Longo per la prima edizione del «Nutrition and Longevity festival»**

FARADIGERAD'ADDA (stn) Si terrà a Fara la prima edizione del «Nutrition and Longevity festival»: una domenica ricca di appuntamenti e iniziative organizzata dalla fondazione «**Valter Longo**» con la partecipazione di importanti ospiti internazionali. La manifestazione, atta a celebrare la salute e la cultura di una corretta alimentazione, si svolgerà questa domenica, 1 ottobre, e prevedrà un evento con Masterclass, Workshops, attività sportive e ricreative per tutte le fasce d'età e con ragazze e ragazzi in qualità di Ambasciatori e Giudici per l'elezione del World's Best Longevity Dish 2023. Tantissimi gli ospiti di rilievo: dal professor **Valter Longo**, Direttore del programma di Oncologia e Longevità presso l'IFOM di Milano e Direttore dell'Istituto di Longevità alla USC di Los Angeles, a Paolo Rota, Executive Chef del ristorante trstellato «Da Vittorio» e Gennaro Esposito, Chief Executive Chef della «Torre del Saracino», 2 stelle Michelin. Fittissimo il programma della giornata, che prenderà avvio di buon mattino, alle 8.30, con un momento di stretching e yoga seguito alle 9.30 dall'intervista a **Valter Longo**. Alle 10.30 si terrà la conferenza stampa dell'evento, mentre chi vorrà potrà prendere parte, dalle 10, al cammino della longevità per tutte le età, con consulti nutrizionali gratuiti. Alle 12 in oratorio prenderà invece avvio la Masterclass di cucina, seguita dallo showcooking e dalla gara di cucina. Anche l'intero pomeriggio vedrà organizzato uno showcooking in oratorio alle 14.30 e una serie di workshops e incontri a tema nutrizione. Gli ultimi eventi della giornata avranno invece luogo in piazza Roma, dove a partire dalle 17.30 si terrà una masterclass interattiva con il professor Longo e altri nutrizionisti dell'omonima fondazione e dove, a seguire, saranno premiati i vincitori della gara di cucina della longevità. Dalle 19 in poi i piatti della longevità saranno a disposizione della popolazione, mentre alle 20 si terrà, sempre in piazza Roma, il concerto finale.