

RELAZIONE di MISSIONE

2024

La nutrizione cambia la vita





FONDAZIONE
VALTER LONGO

5	Introduzione	38	Assistenza nutrizionale
7	I nostri numeri	39	I Longevity & Healthspan Programs
8	Messaggio del Presidente	40	Le linee Guida della Longevità
9	Lettera dell'Amministratore Delegato	42-49	Programmi educativi
10	La Fondazione Valter Longo Onlus	51	Campagna 5x1000
12	Il Prof. Valter Longo	52	Le testimonianze dei pazienti
14	Il Management Team	54	Vivere in salute in azienda
17	Cosa facciamo	58	Alcuni dei nostri partner
18	A chi ci rivolgiamo	59	Parlano di noi
20	Il Progetto Aree Disagiate	60	Bilancio 2024
21	Per un'Italia sana e longeva	61	Impegno etico
22-36	I Progetti della Fondazione Valter Longo Onlus	63	Come sostenerci



La Nutrizione
cambia la vita

L'opportunità per tutti di una vita lunga e sana

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



I nostri numeri

Assistenza
Nutrizionale



+ **14.100**

*visite delle quali
gratuite o agevolate*

8.190

Consulenze
Online



+ **33.000**

Studi Clinici
in corso



+ **3**

Longevity Center
aperti + **9**



Longevity Center
c/o Strutture Ospedaliere

+ **1**

Opere Divulgative
pubblicate



+ **29**

*in italiano, inglese
e spagnolo*

Webinar Educativi
Gratuiti per le Scuole



+ **75.000**

*studenti in 1.500 scuole
in 45 nazioni nel mondo
e 3.000 città*

Nutrition & Longevity
Festival



+ **2**

Messaggio del Presidente

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

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

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



Prof. Valter Longo

Lettera dell'Amministratore Delegato

La Relazione di Missione annuale rappresenta un messaggio reale, concreto e trasparente verso chi crede nel nostro quotidiano lavoro volto a perseguire la mission di una **Sana Longevità accessibile a tutti**.

Con orgoglio, presentiamo in questo report gli obiettivi raggiunti e la continua crescita che da poco più di sei anni portiamo avanti, anche grazie alla dedizione quotidiana, alla passione e all'impegno del Team della Fondazione Valter Longo Onlus, del suo fondatore e delle tante persone e aziende che ci supportano nel concretizzare un'attività ormai nota per essere determinante ed essenziale per **garantire il "bene" Salute**.

La nostra attività sta generando un evidente impatto sociale, sanitario ed economico a livello internazionale: **14.000 visite nutrizionali** realizzate nell'ultimo quinquennio, per lo più a pazienti con serie patologie come cancro, diabete e malattie cardiovascolari o neurodegenerative; oltre **30.000 risposte gratuite** fornite a quesiti online nel mondo; e infine **75.000 bambini e adolescenti sensibilizzati** attraverso i nostri webinar gratuiti per le scuole in oltre 45 nazioni nel mondo.

Da questa crescita è partita anche la nostra progettualità più lungimirante: il **Nutrition & Longevity Festival®**, che con una straordinaria partecipazione e risonanza ricevuta nella sua seconda edizione del 2024, oltre alla speciale edizione svolta a Los Angeles, si è confermato essere **il primo e unico evento internazionale interamente dedicato ai bambini e alle famiglie per diffondere una "cultura della sana longevità" all'insegna di salute, sostenibilità, nutrizione e sport**.

Inoltre, il 2024 ha visto la realizzazione del sogno iniziale del nostro fondatore: è nato il primo **Longevity & Healthspan Center della Fondazione Valter Longo Onlus** presso un'importante struttura ospedaliera italiana. Grazie alla partnership con l'Ospedale Evangelico Betania, abbiamo avviato quella che definiamo una Longevity Revolution, partendo dal Sud Italia, una delle aree con la più alta percentuale di persone obese o in sovrappeso in Europa. Fondamentale e in crescita è stata anche l'attività svolta verso i lavoratori di pregevoli e sensibili aziende che hanno richiesto le nostre attività di **well-being e welfare aziendale**.

Ringrazio, anche a nome del nostro fondatore, il Prof. Valter Longo, l'Area Scientifica, Programmi, Fundraising & Comunicazione e Amministrativa, così come i loro team operativi, e i tanti volontari e sostenitori che quotidianamente dedicano il proprio impegno per consentire a tutti di vivere una vita lunga e sana.

Confidiamo nel prezioso sostegno che anche voi saprete dedicare al nostro progetto: La Nutrizione Cambia la Vita!

Avv. Antonluca Matarazzo



La Fondazione Valter Longo Onlus

Con l'obiettivo di rendere la longevità sana un'opportunità per tutti, il Professor Valter Longo ha fondato Create Cures Foundation nel 2015 a Los Angeles (USA) e Fondazione Valter Longo Onlus nel 2017 in Italia.



La missione della Fondazione Valter Longo Onlus è promuovere una *longevità sana* e uno *stile di vita bilanciato*, grazie alla ricerca scientifica, con l'obiettivo di *prevenire le malattie e supportarne la cura, permettendo a tutti di vivere a lungo, in salute e con felicità*. Un'esistenza lunga e sana è un diritto umano fondamentale, come stabilito dalla **"Dichiarazione Universale dei Diritti Umani"** delle Nazioni Unite nel 1948.

La Fondazione Valter Longo Onlus promuove uno *stile di vita sano* che comprende un'alimentazione bilanciata e attività fisica adeguata, indicate come essenziali dal **OMS**.

Per raggiungere i suoi obiettivi istituzionali, la Fondazione dedica quotidianamente i propri sforzi sia dal punto di vista preventivo che terapeutico attraverso:

1

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

2

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

3

Promozione, finanziamento e svolgimento di attività di ricerca scientifica di particolare interesse sociale nel campo medico, diretta alla prevenzione e terapia di patologie invalidanti la persona anche al fine di promuovere una longevità sana.

Prof. Valter Longo

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

Valter Longo

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



Oltre al suo impegno americano, il Professor Longo prosegue gli studi sulla **dieta dei centenari** in collaborazione con Università in Calabria, Sardegna e Liguria e sugli effetti clinici della nutrizione sulle malattie dell'invecchiamento in molte Università italiane, europee e statunitensi.

Gli studi del Professor Longo lo hanno portato ad essere conosciuto in tutto il mondo per l'invenzione della "**Dieta Mima Digiuno**" e della "**Dieta della Longevità**" da cui ha preso il nome il suo libro bestseller internazionale. Dopo la Laurea in Biochimica alla North Texas University, ha conseguito il Dottorato di ricerca in Biochimica presso la University of California di Los Angeles (UCLA).

Conseguentemente, dopo avere studiato nel Dipartimento di Patologia

con il "guru" della "nutrizione e restrizione calorica" Roy Walford MD, ha completato la sua formazione con un Post-dottorato in Neurobiologia dell'invecchiamento e malattie neurodegenerative nel laboratorio del Professor Caleb Finch presso la University of Southern California, dove è attualmente **Professore di Gerontologia e Scienze Biologiche e Direttore dell'Istituto di Longevità**.

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



2010

Nathan Shock Lecture
Award del National Institu-
te on Aging (NIA/NIH);

2013

Vincent Cristofalo "Rising
Star" Award per la Ricerca
sull'invecchiamento dell'A-
merican Federation for
Aging Research;

2016

Boehaave Professorship,
Merz Professorship,
Professorship, Glenn Award
per la ricerca sull'invec-
chiamento;

2016

annoverato dalla rivista
"TIME" fra le 50 persone
più influenti al mondo, ac-
canto a Bill e Melinda Ga-
tes e ai premi Nobel James
P. Allison e Tasuku Honjo,
nell'ambito della sanità per
la sua ricerca riguardante
la Dieta Mima Digiuno e la
Dieta della Longevità;

2021

Citato come pioniere nell'u-
so del digiuno nelle terapie
metaboliche contro i tumori
dalla rivista "SCIENCE";

2021, 2022, 2023, 2024

Highly Cited Researcher - Highly Cited Award Recipient
con 71 H-index.

Management Team

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

Antonluca Matarazzo

Amministratore Delegato e Vice Presidente



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

Romina Inès Cervigni

Ph.D., Responsabile Scientifica

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

Cristina Villa

Ph.D., Direttore dei Programmi



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

Rita Bonzio

Responsabile Fundraising, Marketing e Comunicazione



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

Prof. Valter Longo

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

LA LONGEVITÀ SANA

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

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

Infatti tutti ci nutriamo. Ma come? Ottimizzare il modo in cui utilizziamo il cibo che consumiamo, permette di proteggerci e far sì che il nostro corpo funzioni correttamente per più tempo. **L'alimentazione è tra le componenti più importanti che si possono controllare e che ha un'enorme influenza sulla possibilità di vivere a lungo ma in salute.** Un regime alimentare corretto è, infatti, un elemento sul quale possiamo intervenire rapidamente per ridurre la possibilità di ammalarci o di invecchiare precocemente.

Per questo motivo, il lavoro della **Fondazione Valter Longo Onlus** si focalizza sulla ricerca del nesso tra nutrienti e geni della longevità per vivere in salute più a lungo, e dar vita a quella che può essere definita una **"longevità programmata"**.

A chi ci rivolgiamo

Tutti hanno diritto a una vita lunga e sana

Prof. Valter Longo

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

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

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

MEDICI E NUTRIZIONISTI

GIOVANI

ISTITUZIONI

ADULTI

SCUOLE

PAZIENTI

MEDIA

AZIENDE

BAMBINI

ISTITUTI DI CURA
E DI RICERCA



Il progetto Aree Disagiate

Sostieni il nostro progetto!

Un percorso nutrizionale dedicato a bambini, ragazzi, famiglie e anziani che vivono in territori italiani svantaggiati, per contrastare **sovrappeso, malnutrizione, specifiche patologie** e promuovere la longevità sana. Con il supporto di individui e aziende, miriamo a **sensibilizzare, educare e responsabilizzare** sul tema di uno stile di vita equilibrato. Offriamo strumenti concreti per alimentazione sana, attività fisica e scelte consapevoli, coinvolgendo anche il mondo della scuola. L'obiettivo è rendere ogni persona protagonista del cambiamento verso salute, inclusione e sostenibilità. Vogliamo formare una comunità attiva, consapevole e portavoce di un futuro migliore.

MALATTIE NON TRASMISSIBILI - LO SCENARIO IN ITALIA

Sono responsabili di 630.347 decessi ogni anno in Italia (*Eurostat 2019*)
Si parla di una percentuale del 90.64% di tutti i decessi a livello italiano (*World Bank 2019*)
Sono responsabili del 71% di tutti i decessi a livello globale (*OMS, 2021*)

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

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

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

SPESA SANITARIA PER ALCUNE PATOLOGIE

Cancro

21 miliardi di euro all'anno (*dati 2018*)

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

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

Diabete

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

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

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

Malattie cardiovascolari

21 miliardi di euro all'anno (*dati 2018*)

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

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

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

BENEFICIARI

- Bambini e ragazzi
- Famiglie
- Terza e quarta età

LOCALITÀ

- Milano: Quarto Oggiaro
- Torino: Le Vallette
- Genova: Ca’ Nuova
- Roma: Esquilino
- Napoli: Scampia
- Reggio Calabria: Arghillà Nord
- Palermo: Brancaccio
- Lecce: Barriera

IMPATTO

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

Nutrition & Longevity Festival ®

Tra le iniziative più significative promosse dalla Fondazione Valter Longo Onlus per sensibilizzare la popolazione sui temi della longevità in salute rientra il **Nutrition & Longevity Festival®**, nato da un'idea del Prof. Valter Longo e sostenuto dalla Fondazione sin dall'inizio, con l'obiettivo di creare un Festival internazionale dedicato alla corretta nutrizione e alla sana longevità.



Un evento gratuito e aperto a tutti, con un focus particolare sui giovani, che si svolge in diverse località italiane e internazionali e offre due giornate ricche di **masterclass, tavole rotonde, workshop, cooking show, attività sportive, artistiche e ricreative**. Un'occasione unica in cui bambini, ragazzi e adulti possono apprendere, confrontarsi e divertirsi, diventando parte attiva nella promozione di uno stile di vita sano e sostenibile.

Una delle peculiarità del Festival è il coinvolgimento diretto dei giovani, protagonisti sia come partecipanti sia come giudici nella selezione del **World's Best Longevity Dish**, il concorso internazionale che valorizza ricette basate sugli ingredienti della longevità. Un format partecipativo che stimola

consapevolezza, responsabilità e empowerment delle nuove generazioni.

L'evento si avvale della collaborazione di scuole, famiglie, istituzioni locali, biologi nutrizionisti, chef stellati, scienziati, artisti ed esperti di nutrizione, esercizio fisico e cucina.

**Nel 2024,
il Nutrition & Longevity
Festival ha registrato
risultati di grande
impatto:**

8.247
partecipanti
attivi in presenza
e online

21.060
interazioni
in streaming

1.500
kit distribuiti
ai giovani

406 pasti della longevità
offerti ai ragazzi

e
668 consumati
dalla comunità

240 consulti nutrizionali
gratuiti per il pubblico

16 ospiti e VIP tra chef stellati,
scienziati, sportivi e artisti

40+ e
uscite stampa

2,1 Mln
visualizzazioni online

Nutrition & Longevity Festival ®

In sole **4 edizioni** (Fara Gera d'Adda – Bergamo 2023, Cervia 2024 e due speciali a Los Angeles nel 2024 e 2025), il Festival ha coinvolto complessivamente **circa 10.000 partecipanti in presenza e decine di migliaia di spettatori online**, affermandosi come uno strumento efficace di **educazione e sensibilizzazione a livello nazionale e internazionale**.



Il Festival si inserisce negli **Obiettivi di Sviluppo Sostenibile delle Nazioni Unite**, contribuendo a diffondere una cultura della longevità basata su salute, sostenibilità, inclusione e solidarietà.

Nutrition
&
Longevity
FESTIVAL

Nutrition
&
Longevity
FESTIVAL

Ospedale Evangelico Betania
e Fondazione Valter Longo

insieme per la prevenzione

Nasce al Sud
il primo ambulatorio
per la sana longevità



IL PRIMO LONGEVITY & HEALTHSPAN CENTER
DELLA FONDAZIONE VALTER LONGO ONLUS PRESSO
UNA STRUTTURA OSPEDALIERA

*Insieme, trasformiamo
la prevenzione in speranza
e la scienza in cura
perché ogni persona merita
una vita lunga, sana
e piena di dignità.*

L'idea originaria alla base della nascita della **Fondazione Valter Longo Onlus** era quella di integrare la biologia molecolare dell'invecchiamento e della longevità, così come le relative straordinarie ricerche scientifiche con la medicina e le cure mediche tradizionali, attraverso **la creazione di un team di esperti - composto da medici specialisti, nutrizionisti e biologi molecolari** - che interagendo tra essi e con i ricercatori, potesse intervenire all'interno degli

ospedali a livello preventivo e terapeutico per curare le più comuni malattie, tra cui **il cancro, il diabete, l'obesità o le malattie neurodegenerative.**

Nel Luglio 2024 il sogno alla base della nostra mission finalmente si concretizza: **Fondazione Valter Longo Onlus** e **Ospedale Evangelico Betania**, tramite l'omonima Fondazione, danno vita al **primo ambulatorio per la sana longevità nel Sud Italia.**

Ospedale Evangelico Betania

UN APPROCCIO SCIENTIFICO E UMANO

L'ambulatorio rappresenta un luogo in cui la **scienza della nutrizione e della prevenzione si traduce in percorsi concreti di salute e di cura, rivoluzionando il concetto stesso di medicina**. Grazie al contributo scientifico e specializzato del team di nutrizionisti della Fondazione Valter Longo Onlus, che opera in stretta sinergia con i medici dell'ospedale Evangelico Betania, vengono offerti visite specialistiche e piani alimentari personalizzati, programmi di educazione alimentare e monitoraggi costanti che aiutano le persone a costruire uno stile di vita sano e sostenibile.

L'approccio non si limita a fornire indicazioni dietetiche, ma diventa un cammino condiviso che integra **visite specialistiche, attività fisiche mirate e strumenti di consapevolezza**, perché la longevità non significa solo aggiungere anni alla vita, ma soprattutto aggiungere vita sana agli anni.

LA MISSIONE CHE CI UNISCE

La nascita dell'ambulatorio per la sana longevità testimonia una **missione comune**: promuovere la prevenzione come atto di cura e di giustizia sociale. In un territorio segnato da disuguaglianze e fragilità sanitarie, il nostro impegno è offrire a tutte e tutti la possibilità di vivere meglio e più a lungo, trasformando la prevenzione in un diritto accessibile.

La collaborazione con la Fondazione Valter Longo Onlus arricchisce questa missione con il rigore della ricerca scientifica e la capacità di trasformare le conoscenze più avanzate in **strumenti concreti per la vita quotidiana**. Allo stesso tempo, l'Ospedale Evangelico Betania conferma la sua vocazione di ospedale aperto, inclusivo e vicino ai bisogni reali delle persone e delle famiglie del territorio.

UN LABORATORIO DI COMUNITÀ: UN'OPPORTUNITÀ PER TUTTI

L'ambulatorio non è solo un nuovo servizio sanitario: è un **luogo di incontro tra ricerca, cura e comunità**. Un laboratorio in cui prevenzione, educazione e accompagnamento diventano patrimonio condiviso.

Qui la speranza prende forma concreta: la possibilità di vivere una vita più lunga, sana e dignitosa, non come privilegio di pochi, ma come **opportunità per tutti**.



“Con l’ambulatorio per la sana longevità scegliamo di guardare al futuro con fiducia: un futuro in cui prevenzione, cura e ricerca camminano insieme per restituire a ogni persona la possibilità di vivere più a lungo, ma soprattutto di vivere meglio.

È questa la nostra missione, il nostro impegno, la nostra promessa alla comunità.”

IL PRIMO STUDIO CLINICO RANDOMIZZATO SUGLI EFFETTI DELLA DIETA DELLA LONGEVITÀ IN ITALIA

Lo studio avviato in **Calabria** a fine 2022 dalla Fondazione Valter Longo Onlus, sotto la guida scientifica del Professor Longo, ha coinvolto **501 partecipanti** totali a fine 2024, dimostrandosi essere una straordinaria indagine scientifica a livello internazionale in ambito di sana longevità, nutrizione, invecchiamento e malattie ad esso correlate, tanto da attirare l'attenzione del **mondo scientifico internazionale**, particolarmente interessato all'evoluzione di tale studio, oltre che di primarie testate come il **"National Geographic"**, il **Washington Post** e il **New York Times**, che hanno dedicato speciali e reportage a tale studio, a cui si sommano le rubriche di approfondimento da parte del **Corriere della Sera**, **Mediaset** e **Rai**.



PERCHÉ IN CALABRIA? PERCHÉ NEL SUD D'ITALIA?

Ciò che i nostri nonni hanno custodito per secoli oggi diventa patrimonio di ricerca per costruire il futuro della salute.

Promuovere la cultura dei territori, favorirne il benessere e la salute e migliorare la qualità della vita della popolazione sono obiettivi importanti da realizzare grazie a un percorso che guarda sia al presente e futuro che al passato. Un approccio fondamentale per fare questo è stato proprio quello di guardare a culture e tradizioni antiche come quelle fortemente presenti in generale nel Mediterraneo e in particolare in Calabria, **esempio virtuoso di stile di vita longevo**, e nelle peculiari caratteristiche della sua tradizione che ha consentito la presenza di cluster di popolazioni particolarmente longeve, che hanno contribuito a creare **il mito di una dieta portatrice di salute e longevità**.

La Calabria, infatti, è famosa in tutto il mondo per l'alta concentrazione di ul-

tracentenari, e tra i suoi borghi Varapodio, da dove lo studio è partito grazie al contributo ricevuto inizialmente da detto Ente, così come altri territori in questa Regione, emergono come simbolo della longevità. Qui, nelle cucine delle famiglie, si sono tramandate da generazioni abitudini alimentari semplici e genuine, che sono state capaci di incidere profondamente sulla qualità e durata della vita. 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 tradizioni, cultura e stile di vita che racchiudono un'antica saggezza e che promuovono longevità e salute**.

Studio Clinico Varapodio

La Calabria è divenuta quindi specchio ed emblema di tutta una realtà e di un mondo mediterraneo presenti e passati, che alla luce tuttavia dei recenti allarmanti dati, sia di **bambini e adolescenti in eccesso di peso**, che di adulti calabresi con una **maggior percentuale di malattie croniche**, ha consigliato alla Fondazione Valter Longo Onlus di poter avviare un intervento immediato capace di affrontare la **condizione di emergenza in cui si trovano determinati territori nel Sud d'Italia**.



UN PROTOCOLLO CLINICO RIGOROSO

Il **primo studio clinico randomizzato in Italia sugli effetti della Dieta della Longevità**, promosso dalla Fondazione Valter Longo Onlus sotto la guida del Professor Longo, tra i massimi esperti mondiali di nutrizione e longevità, a fine 2024, ha coinvolto **501 partecipanti** totali, prevedendo un successivo periodo di osservazione di 18 mesi, con l'obiettivo di valutare **gli effetti della Dieta della Longevità e di talune pratiche di digiuno** sulla riduzione di percentuale di **massa grassa**, sulla **composizione e funzione corporea** e di conseguenza sull'**età biologica** e la salute dei partecipanti volontari, rendendo di fatto la Calabria e i suoi abitanti assoluti protagonisti e soprattutto beneficiari di questo straordinario e unico progetto scientifico.

I **Biologi nutrizionisti dell'European Longevity Institute della Fondazione Valter Longo Onlus** hanno seguito i partecipanti, fornendo indicazioni personalizzate e monitorando costantemente e quotidianamente lo svolgimento del protocollo, consentendo di raggiungere dunque il numero di 501 partecipanti che hanno positivamente e correttamente completato la fase di indagine scientifica.

Con lo studio in fase conclusiva, l'auspicio è che, attraverso la **pubblicazione dei risultati** su riviste scientifiche di primario standing, si possano definire **nuove linee guida nutrizionali** per la prevenzione delle malattie legate all'età, fornendo strumenti concreti a medici, nutrizionisti e istituzioni sanitarie. La longevità non significa solo vivere più a lungo, ma vivere meglio, e oggi la ricerca rende questo obiettivo sempre più concreto.



FONDAZIONE
VALTER LONGO

La nutrizione cambia la vita

La **Calabria**, in particolare i territori i cui abitanti hanno partecipato allo studio come **Varapodio, Reggio Calabria, Molochio, Oppido Mamertina, Gioia Tauro, Palmi, Taurianova, Gioiosa Jonica e ulteriori venti comuni** della medesima provincia reggina, grazie a questo straordinario progetto, è divenuta così il luogo in cui la tradizione incontra la ricerca scientifica, trasformando la saggezza del passato in opportunità concrete per il futuro.

L'opportunità
per tutti di una
vita lunga e sana

Fondazione Valter Longo



Fornisce assistenza nutrizionale
permettendo a tutti, bambini
anche in per...

La nutrizione Inizia da Bambini

LIBRO DA COLORARE "LA NUTRIZIONE INIZIA DA BAMBINI"

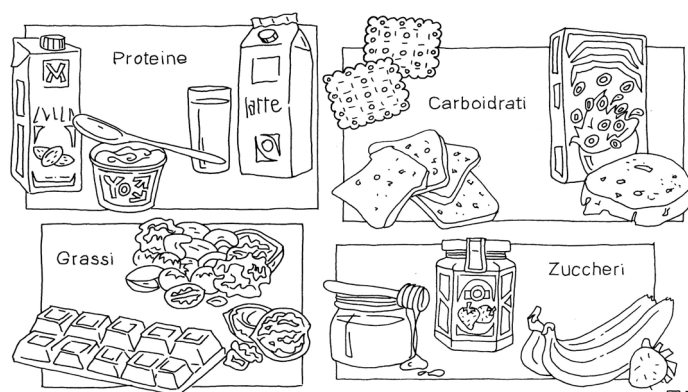


Il libro **"La nutrizione inizia da bambini"** è un originale libro da colorare, realizzato in collaborazione con l'artista Manuela Lupis.

Pensato per bambini della scuola primaria, offre **un'esperienza educativa e divertente per esplorare il mondo della nutrizione, dell'esercizio fisico e dei valori essenziali per una vita sana e sostenibile** (senso della comunità, solidarietà, ecc.).

La seconda parte del libro fornisce approfondimenti scientifici, attività pratiche, ricette e consigli utili per **insegnanti e famiglie**. Pubblicato in italiano da Mondadori - Electa.

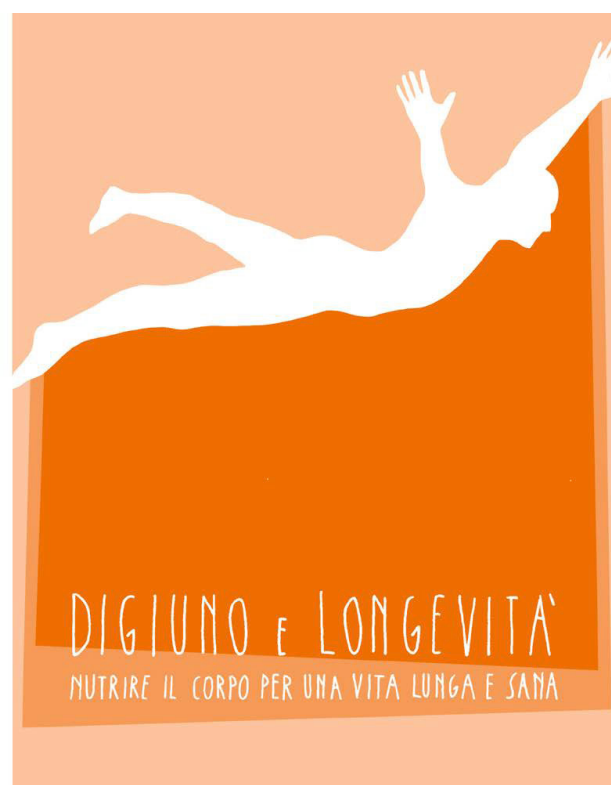
Scegli un alimento per ogni parte e avrai la tua colazione preferita!
Proteine, carboidrati, grassi, cibi con poco zucchero e molte fibre.



LIBRETTO "DIGIUNO E LONGEVITÀ | NUTRIRE IL CORPO PER UNA VITA LUNGA E SANA"

Educare bambini e bambine significa anche sensibilizzare le famiglie, le scuole e l'intera comunità. La collana di **libretti divulgativi "Nutrizione, Salute e Longevità"** nasce proprio dal desiderio di educare e sensibilizzare riguardo un'alimentazione sana, esercizio fisico e uno stile di vita bilanciato.

L'obiettivo è portare i dati della ricerca scientifica sull'invecchiamento, la longevità, la nutrizione e la prevenzione "dal laboratorio al piatto", entrando nelle case e nelle scuole per offrire informazioni pratiche e strumenti concreti utili a compiere scelte consapevoli e vivere sani e a lungo. La collana, composta da 7 titoli, è disponibile in italiano, inglese e alcuni testi in spagnolo, per raggiungere un pubblico più ampio.



NUTRIZIONE,
SALUTE
e LONGEVITÀ

Tra i volumi disponibili si trovano: "Vitamine", "Minerali", "Ricette e Menù", "Longevity News 1: Nutrizione e malattie", "Longevity News 2: Esercizio fisico, stile di vita, ambiente", "I luoghi della longevità, della felicità e delle Fondazioni", "Digiuno e Longevità". Lo scopo è di offrire contenuti **approfonditi riguardo nutrizione, salute e prevenzione tramite un approccio pratico e accessibile.**

Cancro e Alimentazione - Videocorso

CANCRO E ALIMENTAZIONE



Scopri come **programmi nutrizionali personalizzati** possono integrare le terapie oncologiche.

In collaborazione con la
Fondazione Valter Longo Onlus.



Un corso accessibile per tutti: il primo in Italia su larga scala.

"Cancro e Alimentazione" è il primo corso online in Italia a trattare questo argomento in modo così ampio. È accessibile attraverso una formula di "prezzo libero", che consente a chiunque di supportare la produzione dell'intera collana, ma permette anche a chi ha risorse limitate di partecipare a un costo simbolico. **In questo modo, si vuole garantire che l'informazione scientifica e le risorse siano alla portata di tutti, promuovendo un accesso equo e senza distinzioni sociali o economiche.**

La Fondazione Valter Longo Onlus, riconosciuta a livello mondiale per la sua ricerca sulla **longevità sana, la nutrizione e le malattie correlate all'in-**

vecchiamento, ha unito le forze con Prevenzione a Tavola, una start-up innovativa dedicata a promuovere la consapevolezza sull'**importanza di una sana alimentazione come strumento di prevenzione**. Insieme, attraverso il supporto scientifico e didattico della Fondazione, lavoreranno alla creazione di una serie di corsi dedicati all'alimentazione per pazienti affetti da specifiche patologie.

L'obiettivo è quello di aumentare la conoscenza generale su questi temi e fornire strumenti concreti, basati sulla scienza, per migliorare la qualità della vita attraverso il cibo.

Questa missione è particolarmente rivolta a coloro che si trovano in condizioni di svantaggio economico.



Assistenza Nutrizionale

Prendersi cura della propria salute, sia in presenza di una malattia che all'interno di un percorso di prevenzione, è un atto di consapevolezza, responsabilità e fiducia.

In questi anni, accanto a pazienti e a persone sane che desiderano migliorare il proprio stile di vita, continuiamo a osservare con chiarezza come la scienza possa essere una guida preziosa: non qualcosa di distante, ma uno strumento concreto per **orientare scelte quotidiane che fanno davvero la differenza**, sia a breve che a lungo termine. Il lavoro dei biologi nutrizionisti, medici e ricercatori che fanno parte del team scientifico di Fondazione Valter Longo Onlus nasce proprio da questo intento: **rendere accessibili conoscenze scientifiche complesse, trasformandole in indicazioni chiare, personalizzabili e sostenibili, capaci di favorire la salute, rallentare i processi di invecchiamento e contribuire a una migliore qualità della vita.**

Le pagine che seguono raccolgono i risultati di studio, pratica clinica e ascolto. Perché ogni persona è unica, e ogni percorso richiede rispetto, personalizzazione e realismo. Non esistono formule universali, ma esistono strategie che – se adottate con continuità e buon senso – possono generare un impatto concreto, in qualsiasi fase della vita.

La longevità non è solo una questione di anni, ma di come scegliamo di viverli: nella pienezza delle nostre capacità fisiche e mentali, con energia e autonomia.

Con questo spirito, tutto il team scientifico della Fondazione Valter Longo Onlus ha contribuito anche quest'anno a questa missione, con l'auspicio che il materiale raccolto possa rappresentare un riferimento utile per chi è alla ricerca di strumenti concreti per prendersi cura di sé, ogni giorno.

Longevity & Healthspan Programs

Programmi esclusivi fruibili per periodi di variabili (o annuali), di importante rilievo medico-scientifico in ambito **nutrizione, salute e invecchiamento**, basati sulle ultratrentennali ricerche scientifiche del **Professor Valter Longo e del suo team**.

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

Il Longevity Program propone una soluzione semplice che consente alle persone di **vivere e invecchiare in modo sano seguendo uno stile di vita e linee guida nutrizionali specifiche**. Comprendendo che **la salute non è solo l'assenza di malattie** e, cosa più importante che **il nostro corpo ha la capacità di guarire e prevenire molte delle malattie dell'invecchiamento**, questo meto-



do incorpora un piano dietetico a base di cibi integrali e ipocalorici mirato a migliorare la funzione delle cellule e la salute metabolica. La filosofia di partenza si basa sull'idea che diete specifiche possono attivare le cellule staminali e promuovere la rigenerazione e il ringiovanimento di più organi per aiutare a ridurre i rischi delle principali malattie.

Le linee Guida della Longevità

DIETA PESCETARIANA

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

RIDURRE AL MASSIMO I GRASSI CATTIVI E GLI ZUCCHERI

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

FARE 2 PASTI AL GIORNO PIÙ 1 SPUNTINO

Questa indicazione è per i soggetti che devono perdere peso. In persone normopeso e con circonferenza addominale non elevata è possibile fare 3 pasti e uno spuntino.

DIETE MIMA-DIGIUNO

Prolungate e periodiche: sotto supervisione del nutrizionista

DIETA PESCETARIANA

Ma sufficienti: consumare 0,7/0,8 g di proteine al giorno per chilo corporeo. Dopo i 65-70 anni è opportuno incrementarle come indicato al punto 1.

ASSICURARSI I NUTRIENTI

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

MANGIARE ALLA TAVOLA DEI PROPRI ANTENATI

L'ideale è scegliere i cibi che erano presenti sulle tavole dei nonni e bisnonni.

RIDURRE L'ARCO TEMPORALE DEI PASTI

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

PESO ED CIRCONFERENZA ADDOMINALE IDONEI

Idealmente meno di 90 cm per gli uomini e meno di 75 cm per le donne.



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

STRATEGIE ED INIZIATIVE PER SENSIBILIZZARE ED EDUCARE A UNA LONGEVITÀ SANA

Promuovere nutrizione e stili di vita sani, esercizio fisico e principi per vivere a lungo e in salute **sin dai primi anni di vita** è una delle priorità della Fondazione Valter Longo Onlus, che lavora per diffondere i **principi della longevità in salute attraverso programmi educativi, campagne di sensibilizzazione e iniziative di divulgazione scientifica**. L'obiettivo è coinvolgere bambini, famiglie, scuole e adulti, promuovendo una cultura comunitaria fondata su salute, prevenzione e sostenibilità.

Tutte le attività della Fondazione si basano su evidenze scientifiche solide e sono sviluppate in collaborazione con un team multidisciplinare di esperti nei campi della nutrizione, dell'attività fisica, dello stile di vita e della formazione scolastica.

Attraverso questi interventi, la Fondazione intende:

Educare, sensibilizzare e diffondere consapevolezza tra tutte le fasce della popolazione, con particolare attenzione alle realtà più fragili e ai contesti scolastici, fornendo strumenti pratici per affrontare problematiche legate a sovrappeso, obesità e stili di vita non salutari.

Contribuire alla prevenzione e alla riduzione dell'incidenza di gravi malattie (cancro, diabete, obesità, patologie autoimmuni, ecc.), generando un impatto positivo anche a livello sociale, economico e ambientale.

Promuovere il diritto universale alla salute, come sancito dall'articolo 25 della Dichiarazione Universale dei Diritti Umani.

Valorizzare i principi di una società inclusiva, sostenibile e attenta al benessere collettivo.

Favorire la costruzione di una cultura della longevità consapevole, accessibile e condivisa.

Operare in contesti a elevata vulnerabilità economica e sanitaria, contribuendo alla riduzione delle disuguaglianze.

Combattere la povertà educativa attraverso percorsi formativi e informativi per bambini, famiglie e insegnanti.

Tutte queste azioni si allineano con gli **Obiettivi di Sviluppo Sostenibile delle Nazioni Unite, definiti nell'Agenda 2030: "Trasformare il nostro mondo"**.

Le nostre attività comprendono **eventi di sensibilizzazione per la comunità**, aperti a tutti, con l'obiettivo di promuovere stili di vita sani e consapevoli; **workshop e percorsi formativi nelle scuole**,

le, per educare le nuove generazioni su alimentazione, movimento e longevità; iniziative di formazione per professionisti della salute insieme a progetti di **divulgazione scientifica**, per diffondere conoscenze basate sull'evidenza e favorire la prevenzione di malattie non trasmissibili.

OBIETTIVI  **PER LO SVILUPPO SOSTENIBILE**



Progetto “Scuole SANE”

EDUCAZIONE A UNA SANA LONGEVITÀ NELLE SCUOLE SECONDARIE: PROGETTO “SCUOLE SANE (SALUTE, ATTIVITÀ FISICA, NUTRIZIONE, EDUCAZIONE)”

Il progetto “Scuole SANE” (Salute, Attività fisica, Nutrizione, Educazione) è rivolto a scuole di ogni ordine e grado in Italia e in molti paesi del mondo. Sviluppato da educatori, nutrizionisti, esperti di salute mentale ed esercizio fisico, il programma offre strumenti concreti e facilmente applicabili per vivere più a lungo e in salute. In meno di 5 anni, con circa 20 eventi realizzati, il progetto ha coinvolto **1.500 scuole** in oltre **3.000 città italiane** e in **45 Paesi** nel mondo, con una partecipazione complessiva di **75.000 studenti e insegnanti**. A breve, sarà disponibile anche in francese, tedesco, portoghese e arabo, oltre che in italiano, inglese e spagnolo

METODOLOGIA

La metodologia combina educazione e intrattenimento (**edutainment**) per coinvolgere i beneficiari attraverso strumenti interattivi e il linguaggio è adattato alle loro competenze. **Webinar e workshop includono attività pratiche**, come la preparazione di uno spuntino o esercizi fisici. Gli studenti, i docenti e le scuole partecipano attivamente con testimonianze ed esperienze condivise, contribuendo alla co-creazione delle attività. In aggiunta, si favoriscono la condivisione e l'interazione attraverso tecniche come brainstorming, giochi cooperativi, storytelling, role-playing e pratiche di movimento o rilassamento.

ATTIVITÀ

Fondazione Valter Longo Onlus è impegnata nella creazione di **attività dedicate a salute, nutrizione, stile di vita, salute mentale, al problema di sovrappeso, obesità, stile di vita malsano, disturbi del comportamento alimentare** per offrire strumenti e soluzioni concrete a studenti, famiglie, docenti, l'intero mondo scolastico.

Workshop interattivi di educazione a una sana alimentazione e un corretto stile di vita per studenti e studentesse della scuola primaria e secondaria.

Webinar gratuiti per la scuola secondaria di primo e secondo grado e famiglie.

Formazione famiglie: seminari, webinar, workshop.

Formazione docenti: seminari, webinar, workshop.

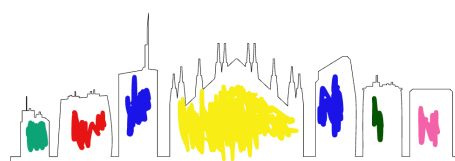
Consulenza mense, bar, caffetterie, punti di ristoro e distributori automatici.

Kit e materiali didattici per docenti della scuola primaria e secondaria.

PROMOZIONE DELL'ATTIVITÀ FISICA E NUTRIZIONE SANA PER LA SCUOLA PRIMARIA: COLLABORAZIONE AL PROGETTO CONQUISTAMI

ConquistaMi è un progetto culturale ed educativo per bambini della scuola primaria, in particolare di aree critiche, che li coinvolge in un percorso immersivo alla scoperta della propria città, in questo caso Milano. Il progetto utilizza un **approccio ludico-didattico con laboratori educativi in luoghi emblematici** (Galleria d'Arte Moderna, Gallerie d'Italia, Museo della scienza e della tecnica, Acquario), mettendo l'arte al centro dell'apprendimento. Il progetto promuove **inclusività, educazione civica e senso di appartenenza**, permettendo ai bambini di conoscere e apprezzare la bellezza del loro territorio.

La Fondazione Valter Longo Onlus collabora a questo progetto contribuendo al **coordinamento delle attività educative** e alla **definizione dei contenuti legati al benessere fisico e alla promozione di uno stile di vita sano**, integrando nei laboratori messaggi fondamentali sull'alimentazione, l'idratazione e il movimento quotidiana.



no. In particolare, per ciascuna attività del progetto ConquistaMI, ha ideato e suggerito **merende equilibrate e salutari**, in linea con il tema della giornata. Durante le merende, sono stati realizzati workshop di educazione alimentare con giochi, indovinelli e domande interattive, pensati per coinvolgere i bambini e in modo divertente e stimolante. La Fondazione ha anche organizzato sessioni di esercizio fisico, movimento e yoga anch'esse coordinate ai contenuti dell'esperienza culturale vissuta dai bambini e dalle bambine.

Temi e tappe:

Galleria d'Arte Moderna

Tempo in movimento

**Museo della Scienza
e della Tecnologia**

Idee in movimento

Gallerie d'Italia

Emozioni in movimento

Acquario Civico di Milano

Acque in movimento



KIT PER L'EDUCAZIONE NUTRIZIONALE E DI STILE DI VITA NELLE SCUOLE SECONDARIE: PROGETTO sCOOL FOOD

Per affrontare le sfide legate alla **transizione dall'infanzia all'adolescenza**, la Fondazione Valter Longo Onlus ha sviluppato **due kit didattici destinati alle scuole secondarie di primo e secondo grado**, in collaborazione con la Fondazione **Monte dei Paschi di Siena** nell'ambito del progetto educativo "sCool Food. Per un futuro di tutto rispetto".

I kit, intitolati "**Nutrizione, Salute e Longevità Sana**", hanno l'obiettivo di promuovere tra gli studenti e le studentesse **stili di vita equilibrati, alimentazione sana e attività fisica**, in un'ottica di longevità in salute e rispetto per l'ambiente. I contenuti sono progettati per essere utilizzati direttamente in classe dai docenti, attraverso attività coinvolgenti e interattive, che favoriscono il dialogo, il confronto e l'edutainment.

I temi affrontati includono: **l'impor-**



tanza di una corretta alimentazione e dello stile di vita, la Dieta Mediterranea e quella della Longevità, il ruolo dell'esercizio fisico, il legame tra nutrizione e ambiente, e le Zone Blu del mondo. Ogni anno i kit vengono aggiornati nei contenuti scientifici e didattici, con una formazione annuale dedicata ai docenti per assicurare la corretta applicazione e massimizzare l'impatto educativo.

20

Eventi
per le scuole

Partecipanti

75.000



Regioni

20



Scuole coinvolte

1.500

Città

3.000

Nazioni

45



Albania, Argentina, Australia, Austria, Belgio, Brasile, Bulgaria, Canada, Cina, Colombia, Croazia, Danimarca, Egitto, Emirati Arabi, Finlandia, Francia, Germania, Giappone, Grecia, Irlanda, Israele, Italia, Lettonia, Lituania, Lussemburgo, Malta, Messico, Norvegia, Olanda, Polonia, Portogallo, Regno Unito, Repubblica Ceca, Romania, Serbia, Singapore, Slovacchia, Spagna, Sudafrica, Svezia, Svizzera, Taiwan, Turchia, Ucraina, Ungheria, Stati Uniti d'America.



5x1000

Dona il tuo 5x1000

alla Fondazione Valter Longo

UNA SCELTA GRATUITA

CF

9	5	1	9	6	7	8	0	1	0	0
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---

*La tua firma sostiene
la nostra missione.
Grazie per il tuo sostegno*

SCOPRI DI PIÙ



Testimonianze di pazienti

"Non avrei mai pensato che fosse possibile. Ho sempre creduto di essere condannata a sentirmi male. Ora so che non è così. Sento di aver ripreso in mano il controllo della mia vita."

Elena

"Quando ho iniziato questo percorso, ero stanco, confuso e pieno di dubbi. Oggi mi sento più lucido, più sereno e finalmente parte attiva della mia salute. Ho capito che, anche in un momento difficile, posso fare molto per stare meglio."

Paolo

"Dopo aver letto i libri del prof. Valter Longo sono rimasta molto colpita dai risultati della ricerca ed ho deciso di rivolgermi alla Fondazione. Ho trovato esperti di alto livello che mi hanno seguito con eccezionale attenzione e professionalità. Oltre al piano nutrizionale personalizzato, man mano aggiornato rispetto ai risultati dei controlli mensili, ed ai consigli sui periodi di mima-digiuno, ho avuto innumerevoli suggerimenti relativi allo stile di vita da seguire ed all'attività fisica da praticare. Da allora la mia salute è migliorata moltissimo ed anche la mia forma fisica. Sono estremamente soddisfatta della Fondazione e degli straordinari professionisti che mi hanno seguito e continuano a seguirmi. Grazie di cuore a tutti."

Agnese



Vivere in salute in azienda

VIVERE IN SALUTE IN AZIENDA CON I PROGRAMMI
DI WELFARE E WELL-BEING

*Coltivare benessere nei luoghi
di lavoro significa costruire
un ecosistema fondato sulla cura,
sulla prevenzione e sulla scelta
di una sana longevità.*

*Dove la nutrizione diventa
il primo passo verso un
cambiamento autentico.*

Nuove alleanze tra profit e nonprofit possono diventare un motore di cambiamento concreto, sia per le imprese che per la collettività.

Grazie alla sinergia tra organizzazioni con finalità diverse ma obiettivi comuni, è possibile sviluppare soluzioni innovative che favoriscano una crescita economica inclusiva, capace di offrire opportunità reali anche ai segmenti più vulnerabili della popolazione. Collaborando con aziende attente alla dimensione sociale e disposte a mettere in campo risorse e com-

petenze, abbiamo dato vita a progetti di cooperazione volti a migliorare l'accesso a una corretta nutrizione e a promuovere uno stile di vita equilibrato, ispirato ai principi della Dieta della Longevità. Sempre più realtà aziendali mostrano un interesse crescente per il benessere dei propri dipendenti, consapevoli del legame stretto tra alimentazione sana, salute e produttività. Insieme alla Fondazione Valter Longo Onlus, le imprese hanno l'opportunità di orientare collaboratori e dipendenti verso abitudini più salutari, a partire da informazioni semplici, basate su evidenze scientifiche, e da contesti lavorativi che permettano di mettere in pratica comportamenti virtuosi anche durante l'orario di lavoro.

La Fondazione Valter Longo Onlus propone un modo nuovo di in-

tendere il welfare aziendale, ampliandone i confini e mettendo il benessere della persona al centro.

Non si tratta solo di garantire i servizi essenziali – come la sanità o la previdenza – ma di promuovere attivamente la salute, a partire da ciò che mangiamo ogni giorno. Secondo questa visione, il concetto di welfare evolve e diventa uno strumento concreto per migliorare la qualità della vita attraverso la prevenzione, l'educazione alimentare e l'adozione di stili di vita salutari. Uno degli elementi fondamentali di questo approccio è la consapevolezza del ruolo chiave dell'alimentazione. Le ricerche scientifiche condotte dalla Fondazione, per esempio, mettono in evidenza i vantaggi del digiuno intermittente: dalla riduzione dell'infiammazione al miglioramento del-



la sensibilità insulinica, fino alla possibile estensione della durata e qualità della vita.

Quando un'azienda investe nel benessere dei propri collaboratori, ne trae beneficio anche l'ambiente lavorativo.

Programmi dedicati alla corretta alimentazione e all'attività fisica contribuiscono a creare team più energici, motivati e meno soggetti ad assenze per malattia. Chi sta bene, lavora meglio: è più coinvolto, più produttivo e più presente. Ma non si tratta solo di performance. Promuovere salute e benessere in azienda aiuta a costruire una cultura organizzativa fondata su fiducia, rispetto e attenzione alle persone.

Questo si traduce in una maggiore soddisfazione lavorativa, in una più forte fidelizzazione dei talenti già presenti e in una migliore capacità di attrarre nuovi profili professionali.

La missione della Fondazione è chiara: costruire un futuro più sano e consapevole per tutti, dove la salute diventa un valore condiviso, anche nelle aziende.

Attraverso la diffusione di conoscenze scientifiche, l'educazione alimentare e la promozione di pratiche come il digiuno periodico, puntiamo a rafforzare il benessere individuale e la resilienza collettiva.

Siamo al fianco delle imprese che vogliono fare la differenza, offrendo una gamma di servizi studiati per migliorare concretamente la qualità della vita in azienda:

CONSULENZE NUTRIZIONALI PERSONALIZZATE

Direttamente sul posto di lavoro.

COOKING SHOW INTERATTIVI

Per trasmettere in modo coinvolgente i principi di un'alimentazione equilibrata.

MENÙ SU MISURA

Pensati per promuovere uno stile di vita sano e sostenibile.

VALUTAZIONI NUTRIZIONALI DELLE MENSE AZIENDALI

Per garantire un'offerta di qualità.

WEBINAR E TALK FORMATIVI

Dedicati al benessere, all'alimentazione e alla longevità.

MATERIALI EDITORIALI E LIBRETTI TEMATICI

Per mantenere viva la motivazione lungo il percorso.

LONGEVITY PILLS

Il nostro corso offre un approccio pratico e scientificamente validato per integrare la formazione quotidiana con pratiche educative che favoriscono il benessere fisico e mentale.

LONGEVITY WEEK

Ideato e sviluppato sulla base dei principali vantaggi e modelli di sana longevità concepiti e studiati dal Professor Valter Longo e dal suo team di specialisti biologi nutrizionisti.



Alcuni dei nostri partner

Milano



Comune
di Milano

GIFFONI



VALLARDI
ANTONIO VALLARDI EDITORE



REGIONE



CALABRIA

Regione Emilia-Romagna



Ospedale
Evangelico
Betania
fondazione evangelica betania



FMPS
Fondazione Monte dei Paschi di Siena



Università Commerciale
Luigi Bocconi



Università
degli Studi
di Palermo

UNIVERSITÀ
DELLA CALABRIA



UNIVERSITÀ
DEGLI STUDI
DI MILANO



MONDADORI

USC University of
Southern California



Penguin
Random
House

mindwork

sodexo

facebook

Microsoft

diadora

NOVARTIS

Posteitaliane

**GENERALI
INVESTMENTS**

Parlano di noi

CORRIERE DELLA SERA



Il Messaggero

la Repubblica

Il Sole **24 ORE**

La Gazzetta dello Sport
Tutto il rosa della vita



PANORAMA

IL GIORNO



TIME

Bloomberg



The New York Times



**FAMIGLIA
CRISTIANA**



il Giornale

Libero

Corriere dello Sport

Bilancio 2024

RENDICONTO GESTIONALE					
ONERI E COSTI	31/12/2024	31/12/2023	PROVENTI E RICAVI	31/12/2024	31/12/2023
A) Costi e oneri da attività di interesse generale			A) Ricavi, rendite e proventi da attività di interesse generale		
1) Materie prime, sussidiarie, di consumo e di merci	26.933	5.535	1) Proventi da quote associative e apporti dei fondatori	58.000	180.000
2) Servizi	293.239	188.573	2) Proventi dagli associati per attività mutuali		
3) Godimento beni di terzi	89.431	67.520	3) Ricavi per prestazioni e cessioni ad associati e fondatori		
4) Personale	215.967	201.600	4) Erogazioni liberali	265.629	89.524
5) Ammortamenti	5.164	3.669	5) Proventi del 5 per mille	5.358	3.891
5 bis) Svalutazioni delle immobilizzazioni materiali ed immateriali			6) Contributi da soggetti privati		22.000
6) Accantonamenti per rischi ed oneri			7) Ricavi per prestazioni e cessioni a terzi	414.234	246.123
7) Oneri diversi di gestione	9.942	632	8) Contributi da enti pubblici		
8) Rimanenze iniziali			9) Proventi da contratti con enti pubblici		47.891
9) Accantonamento a riserva vincolata per decisione degli organi istituzionali			10) Altri ricavi, rendite e proventi	9.386	4.320
10) Utilizzo riserva vincolata per decisione degli organi istituzionali			11) Rimanenze finali		
Totale	640.676	467.529	Totale	752.607	593.749
Avanzo/disavanzo attività di interesse generale (+/-)				111.931	126.220
B) Costi e oneri da attività diverse			B) Ricavi, rendite e proventi da attività diverse		
Totale	0	0	Totale	0	0
Avanzo/disavanzo attività diverse (+/-)				0	0
C) Costi e oneri da attività di raccolta fondi			C) Ricavi, rendite e proventi da attività di raccolta fondi		
1) Oneri per raccolte fondi abituali			1) Proventi da raccolte fondi abituali		
2) Oneri per raccolte fondi occasionali	63.091	25.474	2) Proventi da raccolte fondi occasionali	67.663	13.034
3) Altri oneri			3) Altri proventi		
Totale	63.091	25.474	Totale	67.663	13.034
Avanzo/disavanzo attività di raccolta fondi (+/-)				4.572	-12.440
D) Costi e oneri da attività finanziarie e patrimoniali			D) Ricavi, rendite e proventi da attività finanziarie e patrimoniali		
1) Su rapporti bancari	4.531	4.218	1) Da rapporti bancari		
2) Su prestiti	15		2) Da altri investimenti finanziari		
3) Da patrimonio edilizio			3) Da patrimonio edilizio		
4) Da altri beni patrimoniali			4) Da altri beni patrimoniali		
5) Accantonamenti per rischi e oneri			5) Altri proventi	523	117
6) Altri oneri	591	286			
Totale	5.137	4.504	Totale	523	117
Avanzo/disavanzo attività finanziarie e patrimoniali (+/-)				-4.614	-4.387
E) Costi e oneri di supporto generale			E) Proventi di supporto generale		
1) Materie prime, sussidiarie, di consumo e di merci	476	1.479	1) Proventi da distacco del personale		
2) Servizi	39.138	41.436	2) Altri proventi di supporto generale		
3) Godimento beni di terzi	22.415	18.737			
4) Personale	40.933	38.543			
5) Ammortamenti	2.748	2.530			
5 bis) Svalutazioni delle immobilizzazioni materiali ed immateriali					
6) Accantonamenti per rischi ed oneri					
7) Altri oneri	3.840	537			
9) Accantonamento a riserva vincolata per decisione degli organi istituzionali					
10) Utilizzo riserva vincolata per decisione degli organi istituzionali					
Totale	109.550	103.262	Totale	0	0
Totale oneri e costi	818.454	600.769	Totale proventi e ricavi	820.793	606.900
Avanzo/disavanzo d'esercizio prima delle imposte (+/-)				2.339	6.131
Imposte				1.809	611
Avanzo/disavanzo d'esercizio (+/-)				530	5.520

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

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

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

Assistenza Sanitaria a favore di Soggetti o Territori Svantaggiati

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

Educazione e Sensibilizzazione

- Presentazioni gratuite nelle scuole sul territorio nazionale;
- Percorsi educativi per docenti, studenti, genitori e comunità;
- Progetti in collaborazione con scuole, istituti, aziende sanitarie locali e aziende. Longevità significa opportunità per tutti, bambini e adulti anche in povertà, di una vita lunga e sana.



Longevità significa opportunità per tutti, bambini e adulti anche in povertà, di una vita lunga e sana. Per questo **Fondazione Valter Longo Onlus dedica quotidianamente i propri sforzi sia dal punto di vista preventivo che terapeutico** attraverso: la promozione, il finanziamento e lo svolgimento diretto e immediato di assistenza sanitaria e sociale e di consulenza in ambito nutrizionale, sulla base di dati scientifici certi, al fine di curare, prevenire o supportare le persone affette da diverse tipologie patologiche che vivono in una particolare condizione di emergenza o di disagio psichico, fisico ed economico e al fine offrire una guida a tutti coloro che desiderano perseguire una longevità sana. La sensibilizzazione e l'educazione del pubblico di tutte le età sui temi connessi alla nutrizione e a uno stile di vita corretto e salutare basandosi su dati scientifici.

Come sostenerci

Dal sito web www.fondazionevalterlongo.org.

Cliccando su "DONA ORA" Tramite bonifico bancario su Conto Corrente intestato a Fondazione Valter Longo Onlus IBAN: IT81 S030 6909 5261 0000 0006 701.

Fai un lascito testamentario a favore della Fondazione Valter Longo Onlus.

Dona un webinar alla scuola dei tuoi figli sulla nutrizione e stili di vita Partecipa ai nostri eventi e diventa volontario.

Dona il tuo 5x1000 al CF 95196780100 un piccolo gesto, ma che vale molto.

Scrivi a: sostenitori@fondazionevalterlongo.org.

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



Ideazione e strategia a cura di **Rita Bonzio**, Responsabile Fundraising, marketing e comunicazione di Fondazione Valter Longo Onlus. Progettazione grafica, creatività e impaginazione di **Manuela Lupis** e **Francesca Quaroni**.

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

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

Copyright © 2024 · Fondazione Valter Longo Onlus.



FONDAZIONE
VALTER LONGO

La nutrizione cambia la vita

Via Borgogna 9, 20122 Milano

Tel. 02 2513 8307

sostenitori@fondazionevalterlongo.org

C.F. 95196780100

www.fondazionevalterlongo.org