



RASSEGNA STAMPA

01 gennaio 2026 - 10 marzo 2026

INDICE

FONDAZIONE VALTER LONGO

17/02/2026 Libero TV 15:02 Il Napoli e la missione della Fondazione Valter Longo: i consigli di Conte	5
10/02/2026 Il Napoli Online 07:02 Alcuni azzurri in campo per la lotta contro l'obesità	6
02/03/2026 Il Quotidiano del Sud - Calabria - Catanzaro La vita dedicata allo studio della longevità di Valter Longo	8
25/02/2026 unionemilano.it 00:02 25 feb 2026 - GIOCHI OLIMPICI E PARALIMPICI INVERNALI DI MILANO CORTINA 2026 Nasce l'iniziativa Move-Eat Better per le scuole	11
19/02/2026 AdvExpress.it 18:02 Nell'ambito del programma Education Gen26, Fondazione Milano Cortina 2026 presenta il toolkit didattico gratuito "Move-Eat Better"	12
16/02/2026 menshealth.com 15:02 Napoli e Fondazione Valter Longo in campo insieme contro sovrappeso e obesità infantile	13
13/02/2026 marieclaire.it 10:02 Longevità e vita sana: cosa dice la scienza	15
09/02/2026 sportmediaset.mediaset.it 17:02 Como, vigilia di un sogno: Fabregas e la Coppa Italia	18
09/02/2026 Il Secolo XIX - Genova Valter Longo «Sono pacifista, suonavo la chitarra Poi ho rischiato di invadere l'Iraq»	19
20/01/2026 ItaliaOggi L-educazione alimentare parte dalle mense	23
14/01/2026 Forbes Italia Il valore della gratitudine	24
02/03/2026 Il Quotidiano del Sud - Cosenza La vita dedicata allo studio della longevità di Valter Longo	25

19/02/2026 e20express 18:02	28
Nell-ambito del programma Education Gen26, Fondazione Milano Cortina 2026 presenta il toolkit didattico gratuito "Move-Eat Better"	
13/02/2026 tuttosport.com 10:02	29
Napoli e Fondazione Valter Longo insieme in campo contro obesità e sovrappeso	
09/02/2026 sportmediaset.mediaset.it 17:02	30
Dimarco, numeri da leader: i metodi di Chivu lo esaltano	
09/02/2026 Il Mattino - Nazionale	31
Fondazione Longo e gli azzurri in campo contro l'obesità	
14/01/2026 Prima Comunicazione	32
Restituire valore a chi lo crea	
09/02/2026 sportmediaset.mediaset.it 17:02	34
Un'Inter di Giganti: ora manca solo la prova "big-match"	
08/02/2026 ilsecoloxix.it 00:02	35
Valter Longo: -Sono pacifista, suonavo la chitarra, ma ho rischiato di invadere l'Iraq-	
09/02/2026 sportmediaset.mediaset.it 16:02	38
Fenucci: "Il Var è utile, ma non si deve trasformare nella moviola in campo"	
09/02/2026 sportmediaset.mediaset.it 15:02	39
Gravina e la Nazionale: "Marzo sarà un mese gravoso"	
09/02/2026 sportmediaset.mediaset.it 11:02	40
Il Napoli e la missione della Fondazione Valter Longo: i consigli di Conte	
09/02/2026 sport.sky.it 00:02	42
Intanto Gattuso pensa a Palestra: verso la convocazione per i playoff	
09/02/2026 sport.sky.it 00:02	43
Quagliarella esalta lo "scavino" di Malen	

FONDAZIONE VALTER LONGO

24 articoli

Il Napoli e la missione della **Fondazione Valter Longo**: i consigli di Conte

LINK: https://www.libero.it/tv/il-napoli-e-la-missione-della-fondazione-valter-longo-i-consigli-di-conte_msFD0000000517265

Condividi Il Napoli e la missione della **Fondazione Valter Longo**: i consigli di Conte L'allenatore azzurro condivide suggerimenti e indicazioni per uno stile di vita sano, volto a contrastare sovrappeso e obesità Francia, stop ai social per gli under 15: passa ddl alla Camera bassa Alcuni video presenti in questa sezione sono stati presi da internet, quindi valutati di pubblico dominio. Se i soggetti presenti in questi video o gli autori avessero qualcosa in contrario alla pubblicazione, basterà fare richiesta di rimozione inviando una mail a team_verticali@italiaonline.it : team_verticali@italiaonline.it . Provvederemo alla cancellazione del video nel minor tempo possibile.

Alcuni azzurri in campo per la lotta contro l'obesità

LINK: <https://www.ilnapolionline.com/2026/02/10/alcuni-azzurri-in-campo-per-la-lotta-contro-l'obesita/>

SSC NAPOLI E FONDAZIONE VALTER LONGO: INSIEME IN CAMPO CONTRO OBESITÀ E SOVRAPPESO Al via l'importante partnership che vedrà SSC Napoli, in qualità di Brand Ambassador della **Fondazione Valter Longo**, impegnata a protezione della salute dei più giovani, per diffondere l'importanza del movimento e della nutrizione sana, già a partire dall'infanzia SSC Napoli e **Fondazione Valter Longo** hanno siglato una partnership di Corporate Social Responsibility per promuovere una cultura della longevità sana fondata su corretta alimentazione, movimento e prevenzione, con iniziative rivolte in particolare a bambini, bambine e adolescenti, oltre che a scuole, famiglie e comunità. Il club condivide la missione della **Fondazione Valter Longo**, impegnata nella sensibilizzazione contro sovrappeso e obesità fin dall'età scolare. L'Italia è tra i Paesi europei più colpiti dal problema e la Campania registra il dato più critico: oltre il 43% dei bambini presenta un peso superiore a quello raccomandato. Questo impegno condiviso inaugura un percorso congiunto per

contribuire a invertire la rotta della "pandemia da sovrappeso" e promuovere stili di vita sani. Il Presidente di SSC Napoli, Aurelio De Laurentiis, dichiara: "Dobbiamo guardare al futuro con gli occhi dell'innovazione. La partnership con la **Fondazione Valter Longo** è per noi particolarmente importante al fine di incrementare la protezione della salute per i giovani, a partire già dall'infanzia. Purtroppo, in Campania, quasi un bambino su due è in sovrappeso, se non obeso. Il Calcio Napoli non può trascurare questa problematica, e con **Valter Longo** fornirà un contributo concreto". **Valter Longo**, fondatore di **Fondazione Valter Longo**, ha commentato: "Per noi è molto importante poter collaborare con la SSC Napoli. Questa alleanza ci permetterà di raggiungere un grande numero di giovani e giovanissimi per iniziare a invertire quello che è stato un aumento costante di cattiva alimentazione e obesità nei bambini italiani e, in particolare, campani. Intervendo subito, abbinando la scienza e la medicina della longevità alla forza comunicativa del

calcio Napoli, aiuteremo la comunità e le Istituzioni, a partire dalla Campania, a proteggere i giovani contro malattie gravi come tumori, diabete, malattie cardiovascolari, autoimmuni e patologie neurodegenerative". La partnership si inserisce nel solco delle attività sociali e di charity promosse dal club sul territorio. La **Fondazione Valter Longo** è già attiva in Campania con il progetto triennale Comunità S.A.N.E. (Salute, attività fisica, nutrizione, educazione), sviluppato con l'Ospedale Evangelico Betania e sostenuto dalla Regione Campania, per contrastare stili di vita non corretti attraverso programmi educativi nelle scuole e iniziative pubbliche di prevenzione S.S.C. Napoli S.p.A., comunemente conosciuta come Napoli, è uno dei club di calcio più amati e seguiti d'Italia. Le principali ricerche di mercato collocano stabilmente la società tra le prime quattro del Paese per dimensioni e passione della fan base. Con una storia vicina al traguardo dei cento anni (il centenario sarà celebrato il 1° agosto 2026), il Napoli vanta un palmarès di livello nazionale e internazionale che

comprende 4 Scudetti ed è l'attuale Campione d'Italia dopo la vittoria nella stagione 2024/25. Nel suo albo d'oro figurano inoltre 6 Coppe Italia, 2 Supercoppe Italiane e 1 Coppa UEFA. Dal 2004, con l'arrivo del Presidente Aurelio De Laurentiis, SSC Napoli si è trasformata in una società moderna e ambiziosa. Dopo il ritorno in Serie A nel 2007, il club ha progressivamente raggiunto un ruolo stabile tra le prime squadre italiane, qualificandosi alle competizioni europee per 14 stagioni consecutive. Sotto la guida di De Laurentiis, il Napoli ha conquistato 2 Scudetti, 3 Coppe Italia e 1 Supercoppa Italiana, consolidando il proprio status tra le eccellenze del calcio italiano. Guardando al futuro, il club sta ampliando il proprio raggio d'azione internazionale, con l'obiettivo di raggiungere un pubblico globale in linea con il suo prestigio e la sua influenza culturale. SSC Napoli sta evolvendo verso un modello di entertainment diversificato, offrendo a tifosi e partner molto più del solo calcio, integrando spettacoli ed esperienze di alto livello all'interno degli eventi sportivi. Il brand del club si articola attorno a due linee guida: "Proud to Be Napoli" e "From Napoli to the

World". La strategia coniuga la crescita sportiva alla rinascita culturale della città, che negli ultimi anni ha conosciuto un significativo boom turistico, affermandosi come una delle destinazioni più richieste d'Europa. Dal punto di vista corporate, la missione del Napoli è rafforzare le partnership globali e incrementare il valore del brand, ampliando il riconoscimento internazionale, coltivando la fidelizzazione dei tifosi e affermando un'identità unica nel panorama sportivo mondiale. www.sscnapoli.it **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. Per raggiungere i suoi obiettivi istituzionali, la Fondazione dedica

quotidianamente i propri sforzi sia dal punto di vista preventivo che terapeutico per: la promozione, il finanziamento e lo svolgimento 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 di 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. Dal 2023 la Fondazione organizza il "Nutrition & Longevity Festival®", che sinora ha visto la realizzazione di 3 edizioni nazionali in Italia e di 2 edizioni speciali a Los Angeles negli Stati Uniti: un evento che riunisce specialisti della salute, della nutrizione e dello sport per offrire momenti di confronto e condivisione, aiutando a tracciare con semplicità e concretezza la strada verso uno stile di vita sano e sostenibile, con particolare attenzione ai giovani.

A tu per tu con...

La vita dedicata allo studio della longevità di **Valter Longo**

di **LUISA LONGOBUCCO**

Valter Longo, nato a Genova, ma di origine calabrese (i genitori sono nati in Calabria). Una laurea in biochimica ottenuto all'Università del Texas. Ha studiato patologia ma poi ha conseguito il dottorato di ricerca in Biochimica presso la University of California di Los Angeles. Ha completato la sua formazione con un post-dottorato in neurobiologia nel laboratorio del Professor Caleb Finch presso la University of Southern California, dove è attualmente professore di Gerontologia e Scienze Biologiche, e direttore del Longevity Institute (Istituto di Longevità). Le ricerche di Valter Longo sono focalizzate sull'analisi di diversi meccanismi genetici che predispongono all'invecchiamento e all'individuazione di strategie terapeutiche che possano rallentare e contrastare l'insorgenza di importanti patologie legate all'età. Ha al suo attivo numerose le pubblicazioni. Nel 2017 è nata la Fondazione Valter Longo, un'organizzazione non profit, che lavora per rendere la longevità sana un'opportunità per tutti.

Chi è Valter Longo?

«È un uomo che ama la musica, ma ha dedicato la sua vita allo studio della longevità».

Lei è nato in Liguria, da giovanissimo ha avuto un forte legame con la Calabria, passava le estati con i nonni calabresi, ma come si trova negli Stati Uniti?

«Sono andato a vivere da zii a Chicago in America a 16 anni, poi

sono andato a Dallas nel Texas per studiare musica, avevo 19 anni, ma poi mi sono trasferito al dipartimento di biochimica, da lì è cominciata la mia passione per lo studio sulla longevità legato all'alimentazione».

Lei ha scritto più di un libro sulla dieta della longevità.

«Quella che chiamo la dieta della longevità ha un approccio di base vegano e pescetariano, prevede ingredienti di origine animale molto limitati, salvo che per anziani e bambini, se non pesci piccoli, a favore di legumi e consiglia solo una o due porzioni di frutta al giorno. Si prevede anche un digiuno giornaliero di 12 ore, per esempio dalla cena alle 20 poi si fa colazione alle 8».

Cosa accade nel corpo in queste 12 ore di digiuno?

«Intanto la persona assume meno calorie, se per esempio si mangia anche

un semplicemente pezzo di pane a mezzanotte, sono comunque 200 calorie che con il tempo, ripetute ogni giorno, possono creare sovrappeso e obesità, ma anche disturbi del sonno. Poi c'è proprio un coordinamento tra la dieta e quelle che si chiamano i ritmi circadiani, i cicli di luce e buio che il corpo umano è abituato a rispettare. Se non vengono osservati possono subentrare problemi metabolici. Diciamo che una mancanza di regole favorisce sovrappeso o obesità, ma contribuisce anche a creare insulino resistenza, e quindi pone le basi per il diabete».

In linea di massima il diabete si può curare con l'alimentazione?

«Si può curare con l'alimentazione e parzialmente con l'esercizio fisico.

Purtroppo il sistema medico non è focalizzato su questo, non è tanto centrato sul riportare le persone alla salute ma sulla gestione della malattia. Se una persona ad esempio è obesa, i farmaci come i GLP-1, oggi molto diffusi e pubblicizzati nel mondo, non hanno lo scopo di curare, ma rendono invece il paziente dipendente, nella maggior parte dei casi a vita. Nel momento in cui togliamo il farmaco si riprende peso, potenzialmente anche più di quello perso. Il concetto è: se continuo a dare i farmaci e basta, non metto le persone nella condizione di gestire la loro malattia».

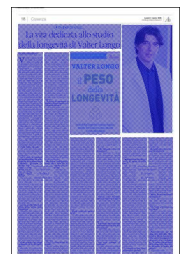
Parliamo dell'ipertensione che è uno dei disturbi più comuni.

«Personalmente intorno ai trent'anni, così come mio fratello e mia madre, stavo diventando

iperteso. Mi sono messo a dieta e ad oggi non ho mai assunto un farmaco per questo. Ma è chiaro che ci sono persone che sono obbligate a prendere medicinali, magari anche perché fanno fatica a mantenere una dieta che li riporti a una pressione normale. Guardando da una prospettiva più ampia il problema non è solo la pressione, ma un insieme di patologie come diabete, malattie cardiovascolari, cancro e altre ancora. Tutto è fortemente influenzato dalla dieta, quindi il concetto è utilizzarla per prevenire non una sola malattia, ma tante. Ci sono numerosi studi clinici sulle persone con diabete, che può regredire e anche andare in remissione dopo vari cicli di dieta mima digiuno».

Cos'è la dieta mima digiuno?

Le ricerche e la dieta mima digiuno Da Los Angeles fa la spesa in Calabria



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

«Sono cinque giorni di dieta che mima il digiuno. Contribuisce alla salute del metabolismo, alla per-

dità di massa grassa e al ringiovanimento cellulare. Si può fare più volte l'anno, dopo tre o sei cicli pazienti con obesità, diabete o ipertensione riescono a ridurre o addirittura abbandonare i farmaci. La dieta mima digiuno è come se fosse un farmaco, costituito però dal cibo da consumare per i cinque giorni. Un'alimentazione che contiene grassi buoni, pochi zuccheri e proteine. Poi si torna a mangiare normalmente. Abbiamo appena finito di testarlo in Calabria su 500 persone e a breve avremo i risultati. Qui, per la prima volta, ci siamo spinti a testarlo una volta ogni tre mesi, diminuendo quindi la frequenza rispetto agli studi clinici precedenti dove era stato somministrato una volta al mese. Sono molto contento di averlo fatto in Calabria, sono molto legato a questa regione. Adesso abbiamo un piccolo centro clinico della mia fondazione anche in Calabria».

Cosa contiene questo kit?

«Tutto quello che serve per mangiare ma mimare il digiuno, nei suoi cinque giorni di durata, dalla colazione alla cena. Ci sono delle modifiche che vengono personalizzate in base al peso, ma la maggior parte del cibo è standardizzato. Ci sono ad oggi 40 studi clinici sulla dieta mima digiuno e dimostrano una regressione del diabete e del prediabete, una risoluzione dei problemi di olfatto, di gusto e di malattie infiammatorie come la colite e la malattia di Crohn. Abbiamo riscon-

trato buoni risultati anche sul cancro, ma quello è tutto un altro discorso che va approfondito e espanso».

Che bisogna evitare di mangiare?

«In generale la carne rossa processata, quindi salsicce e salumi vari, una volta ogni tanto non fa niente, ma abusarne può creare problemi di salute,

e poi i cibi ultraprocessati o troppo ricchi di zuccheri, quindi merendine, caramelle tutte queste cose che amano i bambini e le persone golose. Ma anche un eccesso di alimenti potenzialmente sani, come quelli ricchi di amidi, pasta, pane, pizza, patate, e quelli ricchi di proteine animali, che io chiamo le 5 P, possono porre le basi per un eccesso di peso e problemi di salute».

Invece cosa bisognerebbe mettere in tavola?

«L'olio di oliva è un ottimo alimento. In Calabria si produce un ottimo olio d'oliva, va benissimo soprattutto crudo, ma non basta, tanti nutrienti sono contenute nelle verdure. I piatti devono quindi essere ricchi di molte verdure, cereali integrali e tanti legumi».

Parliamo di una buona colazione al mattino: dolce o salata?

«Non importa se dolce o salata, quello che importa è che sia una buona colazione preferibilmente con ingredienti integrali, come si faceva una volta».

Lei cosa mangia al mattino?

«Ogni mattina mangio le friselle integrali, che faccio arrivare in America del sud Italia e poi una cre-

ma di mandorle, mi viene da Reggio Calabria ed è costituita da quell'unico ingrediente e del cacao, non è come quelle commerciali che hanno il sapore della mandorla, ma con tanti zuccheri aggiunti. Bevo del tè e infine mangio una mela».

Quindi lei da Los Angeles fa la spesa in Calabria?

«Sì, ci sono prodotti che faccio arrivare dalla Calabria. Oggi molti bambini tendono essere obesi. Soprattutto nel sud Italia. I genitori devono prestare attenzione e limitare l'eccesso delle già citate cinque P, pasta, pane pizza, patate e proteine. Il segreto non sta nell'eliminarle ma nel non eccedere, mangiare le giuste dosi. Impostare una dieta mima di-

giuno per bambini obesi e o sovrappeso è molto più delicato, perché a loro non puoi vietare tante cose, potrebbe subentrare un problema psicologico. Bisogna stare attenti anche all'anoressia, non è per niente facile, quindi ci vorrebbero dei nutrizionisti professionisti, come li abbiamo in Fondazione, per bilanciare bene cosa mangiare. Comunque evitare di mangiare dalla fine della cena fino all'inizio della colazione, facendo passare 12 ore, esempio dalle 20 alle 8, è invece molto probabilmente alla portata di tutti, compresi i più piccoli».

La pasta si può mangiare tutti i giorni?

«Io la mangio tutti i

giorni, quindi sì, però ne mangio 80 grammi. Se ne mangiassi 150 grammi, piano piano comincerei a ingrassare».

In Calabria cosa ha trovato di positivo?

«Ci sono tanti centenari in Calabria, ma la salute non è più quella che era una volta. Sarebbe importante ritornare alle vecchie abitudini imparando

dai nonni oppure adottare la dieta mima digiuno 3 volte all'anno, per quelli che non vogliono cambiare. E per chi

come me non riesce a rinunciare al cioccolato. Si può mangiare tranquillamente, ma fondente all'85% anche tutti i giorni, fa anche bene».

Ma lei la fa la dieta mima digiuno?

«Io la faccio solo una-due volte all'anno, ma mantengo però una dieta ideale».

Lei come organizza la sua dieta?

«Come ho detto faccio colazione, in genere non pranzo, anche se sarebbe preferibile piuttosto saltare la cena. Ma quello per me è un momento di relax, durante la giornata lavoro, la cena è un momento troppo importante per saltarla».

Riassumiamo: per la longevità dobbiamo fare attività fisica, un intervallo senza mangiare di 12 ore tra cena e colazione

ne, la dieta giornaliera della longevità e due volte all'anno il mima digiuno?

«È proprio così».

© RIPRODUZIONE RISERVATA



La copertina del libro, a destra [Valter Longo](#).

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

25|feb|2026 - GIOCHI OLIMPICI E PARALIMPICI INVERNALI DI MILANO CORTINA 2026 Nasce l'iniziativa Move-Eat Better per le scuole

LINK: <http://www.unionemilano.it/it/news/news/Nasce-liniziativa-Move-Eat-Better-per-le-scuole/>

GIOCHI OLIMPICI E PARALIMPICI INVERNALI DI MILANO CORTINA 2026 Nasce l'iniziativa Move-Eat Better per le scuole Nell'ambito del programma Education Gen26 di Milano Cortina 2026 e in collaborazione con **Fondazione Valter Longo** ETS, presentato il toolkit didattico gratuito con l'obiettivo di trasformare l'entusiasmo dei Giochi in abitudini sane e durature Fondazione Milano Cortina 2026 annuncia, nell'ambito del programma Education Gen26, il lancio del toolkit didattico gratuito 'Move-Eat Better'. L'iniziativa, in collaborazione con **Fondazione Valter Longo** ETS, nasce con l'obiettivo di dare continuità all'esperienza Olimpica, portando oltre il perimetro dell'evento i valori di benessere, impegno e responsabilità condivisa. Fondazione Milano Cortina 2026 intende offrire a studenti, insegnanti e famiglie strumenti concreti per promuovere stili di vita attivi e un'alimentazione equilibrata, contribuendo così a un impatto sociale che prosegue nel tempo. Il toolkit 'Move-Eat Better' è un percorso educativo

modulato per scuole primarie e secondarie di I e II grado. Una guida operativa che integra attività dinamiche di gruppo, brainstorming, problem-solving e role-playing, insieme a contenuti di storytelling. Le proposte sono pensate per unire scuola, palestra e famiglia, favorendo un apprendimento attivo e la trasformazione delle conoscenze in abitudini sane e durature. 25/02/26

Nell'ambito del programma Education Gen26, Fondazione Milano Cortina 2026 presenta il toolkit didattico gratuito "Move-Eat Better"

LINK: <https://www.adcgroup.it/e20-express/portfolio-eventi/educational-teambuilding/milano-cortina-2026-lancia-il-toolkit-didattico-move-eat-bette...>



19/02/2026 18:29 Evento educational
Nell'ambito del programma Education Gen26, Fondazione Milano Cortina 2026 presenta il toolkit didattico gratuito "Move-Eat Better". L'iniziativa, realizzata in collaborazione con la **Fondazione Valter Longo** ETS, mira a trasformare l'entusiasmo dei Giochi Olimpici e Paralimpici Invernali in un'eredità educativa duratura, offrendo a studenti, docenti e famiglie strumenti pratici per adottare stili di vita attivi e sane abitudini alimentari. Nel clima vibrante dei Giochi Olimpici e Paralimpici Invernali, Fondazione Milano Cortina 2026 annuncia, nell'ambito del programma Education Gen26, il lancio del toolkit didattico gratuito "Move-Eat Better". L'iniziativa, in collaborazione con **Fondazione Valter Longo** ETS, nasce con l'obiettivo di dare continuità all'esperienza Olimpica, portando oltre il perimetro

dell'evento i valori di benessere, impegno e responsabilità condivisa. Attraverso un progetto strutturato, la Fondazione Milano Cortina 2026 intende offrire a studenti, insegnanti e famiglie strumenti concreti per promuovere stili di vita attivi e un'alimentazione equilibrata, contribuendo così a un impatto sociale che prosegue nel tempo. "I Giochi non sono solo un evento sportivo: sono un'opportunità educativa. Con Gen26 abbiamo scelto di lavorare sulle competenze, sui valori e sugli stili di vita delle nuove generazioni. La collaborazione con **Fondazione Valter Longo** va esattamente in questa direzione: trasformare l'entusiasmo Olimpico in consapevolezza quotidiana, mettendo a disposizione di scuole e famiglie strumenti concreti, scientificamente fondati e facilmente utilizzabili. Se vogliamo che l'eredità dei Giochi sia reale

e duratura, dobbiamo investire oggi nella salute, nella cultura del movimento e nella responsabilità individuale. È questo il senso profondo del nostro impegno nel programma "Education", dichiara Domenico De Maio, Education & Culture Director Fondazione Milano Cortina 2026. Il toolkit "Move-Eat Better" è un percorso educativo modulato per scuole primarie e secondarie di I e II grado. Non si tratta di un semplice supporto teorico, ma di una guida operativa che integra attività dinamiche di gruppo, brainstorming, problem-solving e role-playing, insieme a contenuti di storytelling con un linguaggio accessibile e coinvolgente. Le proposte sono pensate per collegare scuola, palestra e famiglia, favorendo un apprendimento attivo e la trasformazione delle conoscenze in abitudini sane e durature.

Napoli e **Fondazione Valter Longo** in campo insieme contro sovrappeso e obesità infantile

LINK: <https://www.menshealth.com/it/alimentazione/dieta/a70379528/napoli-fondazione-valter-longo/>



Napoli e **Fondazione Valter Longo** in campo insieme contro sovrappeso e obesità infantile. Tiziano Marino Il calcio come linguaggio universale. La scienza della longevità come bussola. Dall'incontro tra SSC Napoli e **Fondazione Valter Longo** nasce una campagna che punta dritto a uno dei nodi più urgenti della salute pubblica: sovrappeso e obesità infantile. La partnership, siglata a novembre 2025, è entrata nel vivo con la pubblicazione della prima di 14 videopillole che vedono protagonisti i volti azzurri - dal tecnico ai giocatori - impegnati a diffondere buone abitudini quotidiane, movimento e alimentazione equilibrata. - Dieta anti aging di **Valter Longo**: cosa sapere e come funziona - La migliore colazione per la longevità, secondo **Valter Longo** - Obesità, secondo **Valter Longo** i nostri figli vivranno meno di noi Napoli e **Fondazione Valter Longo** contro sovrappeso e obesità: la forza

dell'esempio, quando il calcio diventa prevenzione. Ad aprire la serie è stato Antonio Conte, seguito - in ordine sparso - da Giovanni Di Lorenzo, Leonardo Spinazzola, Pasquale Mazzocchi e Rasmus Højlund. Messaggi brevi, diretti, pensati per i social e destinati a uscire progressivamente fino a giugno sui canali della Fondazione. Il linguaggio è semplice, immediato, adatto a ragazzi e ragazze. Il contenuto, però, è ben ancorato alle evidenze scientifiche: meno sedentarietà, più attività fisica, attenzione alla qualità dei nutrienti, equilibrio tra calorie introdotte e consumate. In altre parole, ciò che per un atleta è routine quotidiana può diventare ispirazione concreta per migliaia di giovani tifosi. I numeri spiegano l'urgenza. L'Italia è tra i Paesi europei più colpiti dal fenomeno del sovrappeso infantile e la Campania registra il dato più critico: oltre il 43% dei

bambini presenta un peso superiore a quello raccomandato. Una vera e propria "pandemia da sovrappeso", che espone precocemente a diabete, malattie cardiovascolari e altre patologie croniche. Dalla responsabilità sociale all'azione sul territorio. La collaborazione rientra in un percorso di Corporate Social Responsibility che vede il club partenopeo impegnato come brand ambassador della Fondazione. In occasione del lancio della partnership avvenuta lo scorso novembre, il presidente Aurelio De Laurentiis ha sottolineato la necessità di "guardare al futuro con gli occhi dell'innovazione", ricordando che quasi un bambino su due in Campania è in sovrappeso oppure obeso: "Il Calcio Napoli non può trascurare questa problematica, e con **Valter Longo** fornirà un contributo concreto". Per **Valter Longo**, ideatore della Fondazione, l'alleanza tra scienza e calcio rappresenta

un moltiplicatore straordinario: unire la medicina della longevità alla forza comunicativa del Napoli significa raggiungere famiglie, scuole e comunità con un messaggio chiaro e immediato e applicabile. Prevenzione quotidiana: piccoli gesti, grande impatto Il claim della campagna - "Insieme in campo contro obesità e sovrappeso" - sintetizza una visione precisa: la prevenzione non è un concetto astratto, ma una somma di scelte quotidiane. Camminare di più, praticare sport con regolarità, ridurre il consumo di cibi ultraprocesati, aumentare frutta, verdura e legumi. In un'epoca in cui i modelli di riferimento contano più delle raccomandazioni istituzionali, vedere i propri idoli parlare di equilibrio alimentare e movimento può fare la differenza. Perché se la maglia azzurra è simbolo di appartenenza, oggi diventa anche veicolo di consapevolezza. La salute si costruisce giorno dopo giorno. E quando a ricordartelo sono i campioni che ammiri la domenica, il cambiamento può diventare una sfida da vincere insieme.

Longevità e vita sana: cosa dice la scienza

LINK: <https://www.marieclaire.it/benessere/salute/a70286155/longevita-vita-sana-scienza/>

Newsletter Longevità e vita sana: cosa dice la scienza Visto che non vivremo per sempre, cerchiamo almeno di guadagnare anni di vita in salute: la scienza ci spiega come fare By Connie Chang Pubblicato: 12/02/2026 Fontane della giovinezza ed elisir di lunga vita : da sempre le nostre storie e i miti inseguono la vita eterna . La scienza, però, ha iniziato a farlo solo a metà degli anni 90, quando i ricercatori modificarono un gene e raddoppiarono la vita del piccolo *C. elegans*, un verme che vive, si riproduce e muore in sole 3 settimane. Presto, gli scienziati riuscirono a creare lieviti, mosche e topi longevi, e i titoli dei giornali annunciavano la fine dell' invecchiamento . Longevità, da un orizzonte fantascientifico a uno pragmatico Dopo qualche decennio, però, siamo ancora ben lontani dallo spegnere centinaia di candeline sulle nostre torte di compleanno. "È fantastico aumentare la durata della vita dei vermi, soprattutto quando se ne possiede uno domestico, ma gli esseri umani sono molto più complicati di vermi e topi", spiega Eric Verdin, direttore esecutivo

del Buck Institute for Research on Aging. Inoltre, i topi vivono meno di quanto ci si aspetterebbe dalla loro taglia corporea, quindi allungare la loro vita è relativamente semplice. "Gli esseri umani, invece, sono già il 'topo talpa nudo' della loro categoria di peso", aggiunge Verdin, facendo riferimento all'eccezionale longevità di questa specie rispetto ad altri roditori simili. Secondo Matt Kaeberlein, biogerontologo all'Università di Washington, l'immortalità è teoricamente possibile, ma siamo ancora "molto lontani da aumenti davvero significativi della longevità umana". Lui e molti dei suoi colleghi preferiscono invece dedicarsi alla ricerca sulla healthspan, ossia il periodo della vita in cui siamo in buona salute e non ci ammaliamo. "Quasi tutte le principali cause di morte e disabilità hanno l'età come fattore di rischio più importante", spiega Kaeberlein. L'interesse crescente verso la biologia dell' invecchiamento potrebbe così avere molteplici benefici. Si può rallentare l' invecchiamento, ma non è così semplice L'intervento più efficace per rallentare l' invecchiamento,

dice Kaeberlein, è stato scoperto già negli anni 80. I topi alimentati con il 60% di calorie in meno sono vissuti fino al 60% in più rispetto ai loro coetanei nutriti normalmente. "Quando il corpo percepisce scarsità, abbandona il funzionamento a pieno ritmo e passa a una sorta di modalità di risparmio energetico, che dà priorità alla sopravvivenza", spiega Valter Longo, direttore dell' USC Longevity Institute. Ma un livello di restrizione così drastico è insostenibile per la maggior parte delle persone e può diventare pericoloso. Per questo gli scienziati hanno cercato i meccanismi cellulari che spiegano il potere della restrizione calorica. La scoperta? 'Interruttori' molecolari come mTOR, una proteina che percepisce i nutrienti disponibili. Nei periodi di abbondanza, stimola crescita e riproduzione; in quelli di scarsità, invece, privilegia la longevità e i processi di riparazione. Getty Images Struttura molecolare della rapamicina, nota anche come sirolimus, utilizzata per sopprimere e modulare il sistema immunitario nel trattamento di tumori e per favorire l' accettazione dei

trapianti d'organo. È anche oggetto di studi sulla longevità. Ancora più interessante, "i topi trattati con rapamicina un farmaco che blocca mTOR ingannando la cellula e l'organismo perché simula scarsità di cibo hanno vissuto fino al 30% in più rispetto ai topi di controllo", spiega Kaeberlein. Gli esperimenti sui cani mostrano miglioramenti nella funzione cardiaca e nella pressione sanguigna. Un piccolo studio sugli anziani ha inoltre evidenziato un aumento della risposta al vaccino antinfluenzale e una maggiore protezione dalle infezioni respiratorie, suggerendo effetti positivi sul sistema immunitario che tende a indebolirsi con l'età. Longo sta inoltre studiando le diete mima-digiuno (a basso contenuto calorico e proteico), più facili da seguire rispetto al digiuno totale ma con benefici simili. Nei topi, "dopo cinque giorni con questo regime, diversi sistemi colesterolo, trigliceridi, metabolismo sembrano 'azzerarsi'", spiega Longo, mentre le cellule danneggiate vengono eliminate. Durante la fase di rialimentazione, le cellule staminali producono nuove cellule sane e ringiovaniscono gli organi. Attualmente lo scienziato sta testando questa dieta

sull'uomo in uno studio su larga scala. Nei 71 soggetti sani di uno studio pilota, seguire la dieta cinque giorni al mese per tre mesi ha migliorato IMC, pressione sanguigna, colesterolo e glicemia a digiuno. Biomarcatori: la chiave per vivere più a lungo? Altri ricercatori stanno sfruttando big data e intelligenza artificiale per comprendere meglio l'invecchiamento. Michael Snyder, genetista a Stanford, segue 109 persone da oltre dieci anni, raccogliendo campioni di sangue e fecali e utilizzando wearable come Apple Watch e Fitbit per monitorare centinaia di biomarcatori che influenzano l'invecchiamento. "Facciamo finta che la salute sia un puzzle da 1.000 pezzi, noi cerchiamo di misurarne cinquecento o seicento per ottenere un quadro molto più chiaro rispetto ai cinque o sei che misuriamo oggi", spiega Snyder. Getty Images "Ognuno invecchia in modo diverso, e conoscere il proprio tipo di invecchiamento può fare la differenza", spiega Snyder, secondo cui esistono quattro principali ageotipi: metabolico, immunitario, epatico e renale. "Se, per esempio, risulti essere un kidney ager cioè invecchi più rapidamente a livello renale dovrai bere molta più acqua." La sua azienda,

January AI, trasforma questa ricerca in consigli personalizzati su dieta e attività fisica, basandosi sul monitoraggio glicemico individuale e sui dati biometrici raccolti dai wearable. Anche Saul Villeda, neurobiologo all'Università della California di San Francisco, studia i biomarcatori dell'invecchiamento. Il suo gruppo ha collegato i sistemi circolatori di topi giovani e anziani, identificando sia i fattori che accelerano l'invecchiamento sia quelli che lo rallentano. Tra questi ci sono elementi che favoriscono la crescita di nuovi neuroni, riducono l'infiammazione e aumentano il flusso sanguigno. Adesso stanno studiando quali fattori abbiano l'effetto più significativo su organi come cervello, fegato e muscoli. Innovazione e longevità: studi promettenti per il futuro Getty Images Un modello molecolare che mostra come sia possibile attivare o spegnere i geni senza cambiare il DNA: un esempio di modifica epigenetica. Ci sono infine segnali promettenti di interventi capaci di aumentare la vita anche di molte volte. "La riprogrammazione epigenetica, ad esempio, è la nuova frontiera che entusiasma gli scienziati", spiega Villeda. Con l'età, il

DNA accumula segni chimici che controllano quali geni si attivano, compromettendo le cellule e causando malattie legate all'invecchiamento come neurodegenerazione, problemi cardiovascolari e cancro. Riprogrammare le cellule con quattro geni "maestri" le riporta a uno stato più giovane, simile alle cellule staminali embrionali. Ma non è semplice. "Uno studio ha mostrato che si può aumentare la rigenerazione dei nervi nell'occhio e invertire la perdita della vista nei topi, ma si trattava di un'applicazione molto localizzata", spiega Verdin. La sfida è riuscire a ringiovanire un organismo intero senza trasformarlo in un cumulo di metastasi o in una gelatina. Villeda spera che il suo lavoro e quello di altri possano un giorno tradursi in una pillola in grado di imitare gli effetti di queste scoperte, ma avverte che i progressi saranno lenti, ricordando i decenni di lavoro che hanno preceduto lo sviluppo dei vaccini mRNA contro il COVID-19. Nella ricerca sull'invecchiamento, "siamo ancora in una fase in cui studiamo i meccanismi e la biologia", spiega Villeda. Ma è convinto che si arriverà a un punto simile a quello del vaccino mRNA. "Mentre aspettiamo la pillola magica, ci sono già molte

cose che possiamo fare oggi per migliorare la nostra salute e la longevità", spiega Luigi Ferrucci, geriatra del National Institute on Aging (NIH) e direttore del Baltimore Longitudinal Study on Aging. Non fumare, tenere sotto controllo la pressione, mangiare in modo equilibrato e fare attività fisica sono azioni che possono aumentare l'aspettativa di vita fino a dieci anni. Aggiungendo digiuni periodici tre volte l'anno, o limitando semplicemente le ore in cui si mangia a una finestra di 12, si potrebbe probabilmente guadagnare un'altra decina di anni. "Non voglio far passare l'idea che il nostro campo abbia successo solo se riusciamo a raddoppiare la durata della vita", spiega Kaeberlein. "Se riuscissimo ad aumentare di 10 anni la healthspan media di cento milioni di persone, staremmo parlando di un miliardo di anni complessivi di vita in buona salute. Pensate a cosa potrebbe significare per la società: sarebbe davvero un risultato straordinario."

[Related Story](#)

Como, vigilia di un sogno: Fabregas e la Coppa Italia

LINK: https://www.sportmediaset.mediaset.it/video/calcio/como/como-vigilia-di-un-sogno-fabregas-e-la-coppa-italia_108837865-202602k.shtml



Como, vigilia di un sogno: Fabregas e la Coppa Italia Mondo Mediaset Lunedì 9 Febbraio 2026 - Aggiornato alle 18:23 Coppa Italia Super Bowl Milano-Cortina Calcio Formazioni Live Risultati Video Drive UP Formula E Video Pressing Sportmediaset XXL Foto Live Diretta Calcio Risultati e Classifiche News Live Calcio Coppa Italia Supercoppa Italiana Probabili Formazioni Squadre Mercato Motori Formula E Altri Sport Drive UP Sondaggi Podcast Lifestyle Un libro a settimana Speciali Europei Speciali Olimpiadi Speciale Scudetti Speciali Mondiali Altri Speciali Seguici anche su Area personale Help e Faq Info e contatti Termini del servizio Utilizzo dati e privacy Cookie Policy Calcio como Calcio como Ora per ora Serie A Serie B Coppa Italia Supercoppa Italiana Champions League Europa League Conference League Calcio Estero Squadre Video Foto Live Risultati e Classifiche HOME MERCATO FOTO VIDEO ROSA Como,

vigilia di un sogno: Fabregas e la Coppa Italia 09 Feb 2026 - 18:23 09 Feb 2026 - 18:23 01:40 Ultimi video Vedi tutti 02:09 Spalletti: "Orgoglioso di questa Juventus" 02:07 Un'Inter di Giganti: ora manca solo la prova "big-match" 01:40 Como, vigilia di un sogno: Fabregas e la Coppa Italia 02:07 Dimarco, numeri da leader: i metodi di Chivu lo esaltano 03:26 Fenucci: "Il Var è utile, ma non si deve trasformare nella moviola in campo" 00:31 Gravina e la Nazionale: "Marzo sarà un mese gravoso" 03:03 Juan Jesus: "Noi dobbiamo aiutare arbitri e Var" 01:45 Gasperini chiama Totti 01:42 La Cremonese cerca gloria 01:08 L'attacco di Tardelli 01:07 Tardelli attacca la Juve: "Manca qualcuno che la ami. Ora in mano ai francesi" 00:26 Il Napoli e la missione della **Fondazione Valter Longo**: i consigli di Conte 01:03 "Qual è il tuo Pokémon preferito?": anche Leclerc e Yamal rispondono 00:59 Isaksen: "Ora puntiamo

sulla Coppa Italia" 02:48 Kalulu: "Siamo delusi" 02:09 Spalletti: "Orgoglioso di questa Juventus" I più visti di Como Conte ringhia contro Fabregas: "Sto simulando, l'avete preparata così?" Nico Paz, il predestinato con la maledizione degli 11 metri: tutti sbagliati i rigori in Serie A Paz sbaglia il rigore al 97' e scoppia in lacrime, lo stadio di Como canta "Nico Nico" Inter perfetta, Chivu cala il poker su Fabregas e conquista il primo posto Serie A, Como-Atalanta 0-0: Carnesecchi ipnotizza Nico Paz e regala un punto ai bergamaschi Maignan fa miracoli, poi Rabiot sale in cattedra a Como e trascina il Milan a -3 dall'Inter

Valter Longo

«Sono pacifista, suonavo la chitarra Poi ho rischiato di invadere l'Iraq»

Lo scienziato genovese: «Nell'esercito Usa per pagarmi gli studi, mi salvò un cessate il fuoco
Dieta della longevità, esercizio, cammino, sonno: tutto a basso costo contro obesità e diabete»

Giulia Cazzaniga

A scuola, a Sampierdarena, collezionava assenze per andare a suonare la chitarra. Pacifista, ha guidato carri armati negli Usa. Poi gli studi e la ricerca sull'invecchiamento. I libri, la Fondazione in Italia nel 2017, il diventare una delle 50 persone più influenti al mondo in ambito salute secondo il *Time* - nel 2018 - per la ricerca riguardante la "dieta mima digiuno" e la "dieta della longevità". Sono le 7 del mattino, a Los Angeles, e Valter Longo si appresta a una giornata tra lezioni e laboratorio, ma si alza un po' prima per raccontare al *Secolo XIX* la sua storia. Classe 1967, oggi è professore di Biogerontologia e direttore dell'Istituto di Longevità alla University of Southern California - Davis School of Gerontology di Los Angeles. In Italia è in libreria per Piemme il suo "Il peso della longevità", libro che racconta gli effetti della sua dieta, gli impatti che vanno ben oltre il dimagrimento.

Vorrei partire dalla cyclette che ha in casa a Los Angeles.

«Ah, la odio».

Ma - racconta - ci pedala con costanza. Perché?

«Un'ora a giorni alterni la imposto con la massima resistenza, come se pedalassi in salita. La detesto talmente che, nel mio giorno libero comincio già a pensare all'ora di bici che dovrò fare il giorno dopo. Su quella cyclette ci torno perché oltre a essere importante per la mia salute e longevità, mi fa sentire meglio fisicamente e mentalmente. In risposta all'esercizio, il cervello rilascia sostanze come la serotonina, che

migliora l'umore e combatte la depressione. Quando mangiavo troppa carne qui negli Usa, avevo il fiatone solo a fare le scale e sia il colesterolo che la pressione arteriosa iniziava a salire, anche se avevo meno di 30 anni. La fatica la fai se vedi un risultato».

Lei sostiene ci siano sei modalità a basso costo per combattere l'obesità e il diabete, tra i problemi di salute esplosi negli ultimi 50 anni.

«Riassumendo: una "dieta della longevità" personalizzata; l'introduzione del digiuno secondo gli studi; da 3 a 6 cicli annuali di dieta vegana mima-digiuno; 150 minuti di esercizio fisico alla settimana più un'ora al giorno di cammino, 12 ore al giorno di digiuno e 8 ore di sonno. Interventi essenziali, ma gratuiti o a basso costo. Inoltre, è chiaro anche che numerosi interventi farmacologici - oltre che costosi - possono provocare numerosi effetti collaterali. Occorre inoltre formare una nuova categoria di professionisti della salute che accompagnino i medici per aiutare le persone ad attuare interventi personalizzati - tradizionali e innovativi - come facciamo da anni nelle cliniche delle mie fondazioni in Europa e negli Stati Uniti e adesso anche negli Emirati Arabi».

È una questione, anche, educativa?

«Anni fa a una conferenza, un giornalista mi presentò di-

cendo: "Ora Longo vi farà una presentazione molto interessante e ci metterà un'ora per dirvi quello che vostra nonna vi aveva già detto tanto tempo fa". Era una battuta, ci mancherebbe, ma purtroppo non ba-

sta raccontare quello che faceva la nonna. I genitori difficilmente dicono "no" ai figli e la cosiddetta dieta mediterranea è seguita di fatto dal 10-15% degli italiani. Qualcosa, quindi, non funziona più. L'Italia è a livelli da allarme per obesità e sovrappeso infantile, gli adulti sembrano mangiare meglio. Dalle tradizioni - siano liguri o del Sud Italia - che mettevano in tavola verdure e pesce, si passa a pasta, pane, pizza, patate, proteine, le mie "5P", e cibi ultraprocesati».

Valter Longo come ha imparato il rigore che l'ha portato al successo professionale?

«La musica mi ha regalato la creatività e la capacità di pensare in modo diverso. L'esercito americano, invece, mi ha dato la disciplina».

Allora occorre riavvolgere il nastro. Come ci è arrivato all'esercito Usa, da Genova?

«A 16 anni sono partito per Chicago, ci vivevano dei miei zii. Volevo studiare musica, chitarra in particolare. A 19 anni ho iniziato la School of music in Texas, la più quotata per il jazz. La scelsi per il prestigio, anche se la passione viscerale era ed è per il rock».

Possiamo ipotizzare che a Genova non avesse gran voglia di studiare sui libri?

(Ride) «Non molta, in effetti. Frequentavo l'indirizzo per geometra al Gastaldi-Abba di Sampierdarena. Se non ricordo male al terzo anno avevo

100 assenze, ma tutti sei in pagella».

Si accontentava della sufficienza...

«Volevo solo suonare. Una

“

VALTER LONGO

PROFESSORE DI BIOGERONTOLOGIA
SOUTHERN CALIFORNIA UNIVERSITY

Negli Stati Uniti si pubblicizzano di continuo farmaci, ma le corporazioni finanziano i medici: interessi enormi

Torno a Genova quattro mesi all'anno, anche con i miei studenti
Ho comprato una casa vista mare

professoressa di letteratura però un giorno mi disse: così l'università non serve a niente, devi metterti a studiare tutto, non solo musica. E lì tutto è cambiato: ho iniziato ad appassionarmi al tema dell'invecchiamento e a studiare e studiare, sono passato da tutti 6 ai voti massimi e prima ho conseguito la laurea e poi il dottorato in biochimica».

E l'esercito? Una sua scelta?

«L'università americana costava tantissimo, e io - che sono un pacifista - mi ero detto che arruolarmi sarebbe stato un buon modo per dimostrare che potevo farcela con le mie forze e pagarmi i miei studi

con le estati da riserva. Inoltre mi ha aiutato a prendere il passaporto».

Ce l'ha fatta.

«Sì, ma ho rischiato grosso. Per fortuna arrivò Bush padre con il suo cessate il fuoco a salvarci all'ultimo minuto: nel 1991 stavo per chiamare mia madre e dirle che ero in procinto di invadere l'Iraq. Ci avevano già dato le divise "desert storm" e come carristi saremmo stati i primi a entrare in Iraq. Salvo per un pelo. Quelle sei estati nell'esercito mi hanno però cambiato. Ero indisciplinato, prima».

La chitarra la suona ancora?

«Ogni tanto vado in studio a registrare. Ma non ho più molto tempo per farlo».

So che il minestrone ligure come lo faceva sua madre è il

piatto che più le manca quando pensa a casa sua.

«A Genova ci torno per quattro mesi all'anno, d'estate e nelle vacanze di Natale. Ho occasione di rimangiarlo. Da 15 anni tengo un corso per i miei studenti americani al San Martino, siamo ospiti dell'Università di Genova. Si studia e si fanno gite in Riviera. I ragazzi lo apprezzano moltissimo. Io pure, e così torno a guardare il mare».

Lovede da casa?

«Ho cercato una casa per me per 10 anni, non è stato semplice. Poi ho trovato quella perfetta. È tra Albaro e San Martino, vicino al Forte. La miglior vi-

sta che potessi desiderare».

Nel libro lei è molto critico con le case farmaceutiche. Perché?

«Il conflitto di interesse è

enorme. Per fortuna in Italia ancora è vietato, ma negli Usa si pubblicizzano di continuo medicinali. In tv, sui siti internet. Non demonizzo i farmaci, ci mancherebbe altro, spesso sono importanti, ma mi chiedo: chi protegge il paziente dalle corporazioni che finanziano medici e studi universitari? Gli interessi in gioco sono enormi. Il sistema guadagna dall'obesità, i medici tendono a prescrivere farmaci dal risultato immediato».

In un capitolo risponde alle accuse sui suoi conflitti di interesse. Ha quindi detrattori?

«Purtroppo, proprio ora che ho persino assegnato tutti i diritti sui miei brevetti universitari alla Fondazione, continuo a ricevere critiche e mi premeva mettere le cose in chiaro. All'università, anche se non è tipico avere fondato una società di una certa dimensione, è ritenuto normale guadagnare attraverso i brevetti, lo fanno da sempre anche i premi Nobel, per intenderci. Nel mio caso, sto dando il 100% di consulenze, azioni e diritti sui brevetti provenienti dalla mia società, ma continuo a essere criticato. Mi dispiace che la mia dieta sia considerata da alcuni il mio modo per guadagnare. Non è così: non ci guadagno nulla».

Longo è più "buono" dei suoi colleghi?

«No, è una mia forma mentis. Economicamente sto bene e non concepisco gli eccessi. Se penso ai prossimi decenni, sono convinto crescerà la sproporzione tra chi ha troppo e chi non ha niente. Togliere tutto ai ricchi con le tasse non è una soluzione. Ma si potrebbe introdurre una forma di beneficenza obbligatoria, perché chi ha le possibilità economiche investa in cose positive per l'umanità. Insomma, è il mio modo di fare quel che ritengo giusto».

Al nostro giornale aveva parlato di un progetto per Genova. Ci sono aggiornamenti?

«Spero già in estate vedrà la luce una nuova sede della Fondazione Valter Longo, una clinica che ha lo scopo di essere a basso costo o gratuita per chi non se la può permettere. Sono poi in corso interlocazioni con la Regione: vorrei far partire dalla Liguria la sperimentazione di un istituto che formi i nuovi professionisti della salute e che si focalizzi sulla medicina preventiva e della longevità, con medici, biologi e altri professionisti che lavorano insieme per mantenere le persone sane per 100 anni. Ne parlo da tanti anni con i politici e spero che Bucci e il nuovo sindaco ci possano dare una mano».

© RIPRODUZIONE RISERVATA



In alto **Valter Longo**, nato a Genova nel 1967, studente del Gastaldi-Abba di Sampierdarena (foto Lorenzo Beretta). Sopra Longo con la chitarra, sua grande passione, e la copertina del suo ultimo libro

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

IL MANIFESTO PER NON FARE ERRORI A TAVOLA

L'educazione alimentare parte dalle mense

DI MARTINO SCACCIATI

Le mense scolastiche rappresentano un'opportunità per insegnare ai bambini a mangiare in modo salutare. E quindi a contrarre abitudini alimentari importanti per il loro futuro, considerato che l'obesità infantile aumenta rischio di diventare diabetici da adulti. E partendo da questi presupposti che **Valter Longo**, professore di Biogerontologia, e lo chef stellato **Niko Romito** hanno redatto il «Manifesto per il Gusto della longevità», un modello nutrizionale in cinque punti, rivolto anche a chi prepara i pasti di scuole e ospedali.

«Le scelte delle aziende di ristorazione collettiva che gestiscono le mense scolastiche», spiega Romina Cervigni, nutrizionista e responsabile scientifica della Fondazione Valter

Longo, «pur muovendosi all'interno di linee guida nutrizionali definite, non sempre riescono a rispondere in modo ottimale ai fabbisogni specifici delle diverse fasce d'età». Un primo ostacolo sono le scelte pratiche imposte dalla necessità di trasportare il cibo, che in molti casi non può essere cotto a scuola. Questo fa sì che si preferiscano piatti che possano essere scaldati facilmente a quelli più indicati sul piano nutrizionale.

Un altro problema è rappresentato dalle quantità standard delle porzioni. Le quantità prefissate non rispettano il criterio della personalizzazione: la stessa porzione può essere insufficiente per un bambino ed eccessiva per un altro. At-

tenzione, però, anche all'aggiunta di ingredienti non necessari.

Sconsigliato anche utilizzare i legumi per il contorno, come spesso accade con i piselli. Da un punto di vista nutrizionale, si tratta infatti di un piatto proteico. «Se gli alunni», ipotizza Cervigni, «mangiano un primo condito con un ragù di carne, un secondo a base di carne e poi dei piselli come contorno, si avrà un surplus di proteine, cioè uno degli errori più comuni nell'alimentazione dei ragazzi». Un discorso analogo può essere fatto per le pata-

te, con la differenza che in questo caso si crea un eccesso di carboidrati. Assolutamente da evitare è l'automatica carenza di fibre, contenute nelle

verdure.

Gli ultimi dati raccolti dal ministero della Salute nel report «OKkio alla salute» attestano che la percentuale di bambini italiani sovrappeso sfiora il 20% e quelli obesi il 10%. In alcune zone del Sud, come la Campania, 4 bambini su 10 sono in condizioni di obesità, dovuta a un eccesso di amidi. E questo comporta dei pericoli perché un bambino obeso corre un rischio quattro volte superiore agli altri di diventare diabetico da adulto.

Con il Manifesto, si intende dimostrare che si può mangiare in maniera salutare e insieme gustosa, «e che la mensa può essere uno strumento per educare alla corretta alimentazione. Altro punto importante», precisa Cervigni, «le ricette buone e salutari non devono per forza costare troppo. Il cibo buono e sano può essere accessibile a tutti».

— © Riproduzione e ristampata — ■



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



■ GOOD STORIES ■

Il valore della gratitudine

94

PELEGRINI HA DESTINATO IL 50% DEGLI UTILI DEL 2025 AI SUOI DIPENDENTI. UNA SCELTA VOLUTA DALLA PRESIDENTE E AD VALENTINA PELEGRINI E COERENTE CON L'IDENTITÀ DI WELFARE COMPANY

M

Metà dei profitti del 2025 della **Pellegrini** andrà ai dipendenti. Così ha voluto **Valentina Pellegrini**, presidente e amministratore delegato dell'azienda fondata 60 anni fa dal Cavaliere del lavoro Ernesto Pellegrini e oggi prima realtà italiana del settore, che si occupa di servizi dedicati a imprese, enti scolastici, ospedali, rsa e altre istituzioni, sia in Italia che all'estero.

Il riconoscimento economico trova il proprio fondamento nella parola gratitudine. "Se siamo qui oggi", spiega la presidente, "è perché nel 1965 un giovane grande uomo ha tracciato una strada. Ma anche perché, in questi 60 anni, molte donne e uomini quella strada hanno scelto di percorrerla al nostro fianco. Questo riconoscimento è stato pensato per tutti i dipendenti, in modo crescente, in funzione del numero di anni dedicati all'azienda, con il desiderio di trasmettere quel senso di riconoscenza che da sempre ha ispirato i valori della mia famiglia".

Una decisione coerente con il posizionamento e la missione di Pellegrini: essere una welfare company, ovvero prendersi cura del benessere delle persone a partire dalle

proprie risorse umane. "Abbiamo superato il concetto di azienda che fornisce servizi," prosegue la presidente. "Adesso poniamo la massima attenzione al benessere e ci caratterizziamo come fornitori di welfare: pensiamo ad esempio alle 400mila persone che mettiamo a tavola ogni giorno. Per far questo è necessario mettere al centro ricerca e sviluppo e investire in ogni fase della catena del valore: dalla qualità e sostenibilità della filiera ai processi, fino alle cam-

pagne di promozione di una corretta cultura del benessere. L'Accademia Pellegrini si impegna su questi temi in collaborazione con università e centri di ricerca italiani ed esteri. Recentemente, per esempio, è stato avviato con la **Fondazione Valter Longo** uno studio scientifico per analizzare l'impatto del modello ristorazione Pellegrini sulla salute e la sana longevità dei nostri commensali".

Tutto questo trova piena armonia e continuità anche con l'impegno sociale della Fondazione Ernesto Pellegrini onlus, che quest'anno vede la nascita di un nuovo progetto di welfare solidale. Futuro Prossimo, in collaborazione con altri partner impegnati nel sociale, si pone l'obiettivo di intercettare non solo chi si trova in uno stato di povertà, ma anche di evitare che le persone possano cadervi. "Purtroppo", conclude Pellegrini, "le persone economicamente fragili sono in aumento e spesso sono donne. Per questo bisogna promuovere nuove reti di solidarietà, prevenire i disagi e far nascere un nuovo welfare pubblico-privato. Ecco che Futuro Prossimo diventa così il complemento naturale del nostro ristorante solidale Ruben, che in 11 anni di attività ha accolto e sostenuto oltre 15mila famiglie, con le quali abbiamo condiviso non solo le cene al costo simbolico di un euro, ma anche storie e relazioni". 



Valentina Pellegrini

A tu per tu con...

La vita dedicata allo studio della longevità di **Valter Longo**

di **LUISA LONGOBUCCO**

Valter Longo, nato a Genova, ma di origine calabrese (i genitori sono nati in Calabria). Una laurea in biochimica ottenuto all'Università del Texas. Ha studiato patologia ma poi ha conseguito il dottorato di ricerca in Biochimica presso la University of California di Los Angeles. Ha completato la sua formazione con un post-dottorato in neurobiologia nel laboratorio del Professor Caleb Finch presso la University of Southern California, dove è attualmente professore di Gerontologia e Scienze Biologiche, e direttore del Longevity Institute (Istituto di Longevità). Le ricerche di Valter Longo sono focalizzate sull'analisi di diversi meccanismi genetici che predispongono all'invecchiamento e all'individuazione di strategie terapeutiche che possano rallentare e contrastare l'insorgenza di importanti patologie legate all'età. Ha al suo attivo numerose le pubblicazioni. Nel 2017 è nata la Fondazione Valter Longo, un'organizzazione non profit, che lavora per rendere la longevità sana un'opportunità per tutti.

Chi è Valter Longo?

«È un uomo che ama la musica, ma ha dedicato la sua vita allo studio della longevità».

Lei è nato in Liguria, da giovanissimo ha avuto un forte legame con la Calabria, passava le estati con i nonni calabresi, ma come si trova negli Stati Uniti?

«Sono andato a vivere da

zii a Chicago in America a 16 anni, poi sono andato a Dallas nel Texas per studiare musica, avevo 19 anni, ma poi mi sono trasferito al dipartimento di biochimica, da lì è cominciata la mia passione per lo studio sulla longevità legato all'alimentazione».

Lei ha scritto più di un libro sulla dieta della longevità.

«Quella che chiamo la dieta della longevità ha un approccio di base vegano e pescetariano, prevede ingredienti di origine animale molto limitati, salvo che per anziani e bambini, se non pesci piccoli, a favore di legumi e consiglia solo una o due porzioni di frutta al giorno. Si prevede anche un digiuno giornaliero di 12 ore, per esempio dalla cena alle 20 poi si fa colazione alle 8».

Cosa accade nel corpo in queste 12 ore di digiuno?

«Intanto la persona assume meno calorie, se per esempio si mangia anche

un semplicemente pezzo di pane a mezzanotte, sono comunque 200 calorie che con il tempo, ripetute ogni giorno, possono creare sovrappeso e obesità, ma anche disturbi del sonno. Poi c'è proprio un coordinamento tra la dieta e quelli che si chiamano i ritmi circadiani, i cicli di luce e buio che il corpo umano è abituato a rispettare. Se non vengono osservati possono subentrare problemi metabolici. Diciamo che una mancanza di regole favorisce sovrappeso o obesità, ma contribuisce anche a creare insulino resistenza, e quindi pone le basi per il diabete».

In linea di massima il diabete si può curare con l'alimentazione?

«Si può curare con l'alimentazione e parzialmente con l'esercizio fisico. Purtroppo il sistema medico non è focalizzato su questo, non è tanto centrato sul riportare le persone alla salute ma sulla gestione della malattia. Se una persona ad esempio è obesa, i farmaci come i GLP-1, oggi molto diffusi e pubblicizzati nel mondo, non hanno lo scopo di curare, ma rendono invece il paziente dipendente, nella maggior parte dei casi a vita. Nel momento in cui togliamo il farmaco si riprende peso, potenzialmente anche più di quello perso. Il concetto è: se continuo a dare i farmaci e basta, non metto le persone nella condizione di gestire la loro malattia».

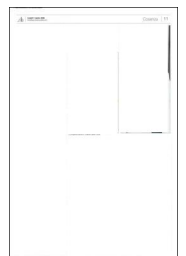
Parliamo dell'ipertensione che è uno dei disturbi più comuni.

«Personalmente intorno ai trent'anni, così come mio fratello e mia madre, stavo diventando

iperteso. Mi sono messo a dieta e ad oggi non ho mai assunto un farmaco per questo. Ma è chiaro che ci sono persone che sono obbligate a prendere medicinali, magari anche perché fanno fatica a mantenere una dieta che li riporti a una pressione normale. Guardando da una prospettiva più ampia il problema non è solo la pressione, ma un insieme di patologie come diabete, malattie cardiovascolari, cancro e altre ancora. Tutto è fortemente influenzato dalla dieta, quindi il concetto è utilizzarla per prevenire non una sola malattia, ma tante. Ci sono numerosi studi clinici sulle persone con diabete, che può regredire e anche andare in remissione do-

Le ricerche e la dieta mima digiuno

Da Los Angeles fa la spesa in Calabria



po vari cicli di dieta mima digiuno».

Cos'è la dieta mima digiuno?

«Sono cinque giorni di dieta che mima il digiuno. Contribuisce alla salute del metabolismo, alla per-

data di massa grassa e al ringiovanimento cellulare. Si può fare più volte l'anno, dopo tre o sei cicli pazienti con obesità, diabete o ipertensione riescono a ridurre o addirittura abbandonare i farmaci. La dieta mima digiuno è come se fosse un farmaco, costituito però dal cibo da consumare per i cinque giorni. Un'alimentazione che contiene grassi buoni, pochi zuccheri e proteine. Poi si torna a mangiare normalmente. Abbiamo appena finito di testarlo in Calabria su 500 persone e a breve avremo i risultati. Qui, per la prima volta, ci siamo spinti a testarlo una volta ogni tre mesi, diminuendo quindi la frequenza rispetto agli studi clinici precedenti dove era stato somministrato una volta al mese. Sono molto contento di averlo fatto in Calabria, sono molto legato a questa regione. Adesso abbiamo un piccolo centro clinico della mia fondazione anche in Calabria».

Cosa contiene questo kit?

«Tutto quello che serve per mangiare ma mimare il digiuno, nei suoi cinque giorni di durata, dalla colazione alla cena. Ci sono delle modifiche che vengono personalizzate in base al peso, ma la maggior parte del cibo è standardizzato. Ci sono ad oggi 40 studi clinici sulla dieta mima digiuno e dimostrano una regressione del diabete e del prediabete, una risoluzione dei problemi di olfatto, di gusto e di malattie infiammatorie come la colite e la malattia di Crohn. Abbiamo riscon-

trato buoni risultati anche sul cancro, ma quello è tutto un altro discorso che va approfondito e espanso».

Che bisogna evitare di mangiare?

«In generale la carne

rossa processata, quindi salsicce e salumi vari, una volta ogni tanto non fa niente, ma abusarne può creare problemi di salute, e poi i cibi ultraprocessati o troppo ricchi di zuccheri, quindi merendine, caramelle tutte queste cose che amano i bambini e le persone golose. Ma anche un eccesso di alimenti potenzialmente sani, come quelli ricchi di amidi, pasta, pane, pizza, patate, e quelli ricchi di proteine animali, che io chiamo le 5 P, possono porre le basi per un eccesso di peso e problemi di salute».

Invece cosa bisognerebbe mettere in tavola?

«L'olio di oliva è un ottimo alimento. In Calabria si produce un ottimo olio d'oliva, va benissimo soprattutto crudo, ma non basta, tanti nutrienti sono contenute nelle verdure. I piatti devono quindi essere ricchi di molte verdure, cereali integrali e tanti legumi».

Parliamo di una buona colazione al mattino: dolce o salata?

«Non importa se dolce o salata, quello che importa è che sia una buona colazione preferibilmente con ingredienti integrali, come si faceva una volta».

Lei cosa mangia al mattino?

«Ogni mattina mangio le friselle integrali, che faccio arrivare in America del sud Italia e poi una cre-

ma di mandorle, mi viene da Reggio Calabria ed è costituita da quell'unico ingrediente e del cacao, non è come quelle commerciali che hanno il sapore della mandorla, ma con tanti zuccheri aggiunti. Bevo del tè e infine mangio una mela».

Quindi lei da Los Angeles fa la spesa in Calabria?

«Sì, ci sono prodotti che faccio arrivare dalla Calabria. Oggi molti bambini tendono essere obesi. Soprattutto nel sud Italia. I genitori devono prestare attenzione e limitare l'eccesso delle già citate cinque P, pasta, pane pizza,

patate e proteine. Il segreto non sta nell'eliminarle ma nel non eccedere, mangiare le giuste dosi. Impostare una dieta mima digiuno per bambini obesi e o sovrappeso è molto più delicato, perché a loro non puoi vietare tante cose, potrebbe subentrare un problema psicologico. Bisogna stare attenti anche all'anoressia, non è per niente facile, quindi ci vorrebbero dei nutrizionisti professionisti, come li abbiamo in Fondazione, per bilanciare bene cosa mangiare. Comunque evitare di mangiare dalla fine della cena fino all'inizio della colazione, facendo passare 12 ore, esempio dalle 20 alle 8, è invece molto probabilmente alla portata di tutti, compresi i più piccoli».

La pasta si può mangiare tutti i giorni?

«Io la mangio tutti i

giorni, quindi sì, però ne mangio 80 grammi. Se ne mangiassi 150 grammi, piano piano comincerei a ingrassare».

In Calabria cosa ha trovato di positivo?

«Ci sono tanti centenari in Calabria, ma la salute non è più quella che era una volta. Sarebbe importante ritornare alle vecchie abitudini imparando

dai nonni oppure adottare la dieta mima digiuno 3 volte all'anno, per quelli che non vogliono cambiare. E per chi come me non

riesce a rinunciare al cioccolato. Si può mangiare tranquillamente, ma fondente all'85% anche tutti i giorni, fa anche bene».

Ma lei la fa la dieta mima digiuno?

«Io la faccio solo una-due volte all'anno, ma mantengo però una dieta ideale».

Lei come organizza la sua dieta?

«Come ho detto faccio colazione, in genere non pranzo, anche se sarebbe preferibile piuttosto saltare la cena. Ma quello per me è un momento di relax, durante la giornata lavoro, la cena è un momento troppo importante per sal-

tarla».

Riassumiamo: per la longevità dobbiamo fare attività fisica, un intervallo senza mangiare di 12 ore tra cena e colazione, la dieta giornaliera della longevità e due volte all'anno il mima digiuno?

«E proprio così».

© RIPRODUZIONE RISERVATA



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

La copertina del libro, a destra Valter Longo

Nell'ambito del programma Education Gen26, Fondazione Milano Cortina 2026 presenta il toolkit didattico gratuito "Move-Eat Better"

LINK: <https://www.adcgroup.it/e20-express/portfolio-eventi/educational-teambuilding/milano-cortina-2026-lancia-il-toolkit-didattico-move-eat-bette...>



19/02/2026 18:29 Evento educational
Nell'ambito del programma Education Gen26, Fondazione Milano Cortina 2026 presenta il toolkit didattico gratuito "Move-Eat Better". L'iniziativa, realizzata in collaborazione con la **Fondazione Valter Longo** ETS, mira a trasformare l'entusiasmo dei Giochi Olimpici e Paralimpici Invernali in un'eredità educativa duratura, offrendo a studenti, docenti e famiglie strumenti pratici per adottare stili di vita attivi e sane abitudini alimentari. Nel clima vibrante dei Giochi Olimpici e Paralimpici Invernali, Fondazione Milano Cortina 2026 annuncia, nell'ambito del programma Education Gen26, il lancio del toolkit didattico gratuito "Move-Eat Better". L'iniziativa, in collaborazione con **Fondazione Valter Longo** ETS, nasce con l'obiettivo di dare continuità all'esperienza Olimpica, portando oltre il perimetro

dell'evento i valori di benessere, impegno e responsabilità condivisa. Attraverso un progetto strutturato, la Fondazione Milano Cortina 2026 intende offrire a studenti, insegnanti e famiglie strumenti concreti per promuovere stili di vita attivi e un'alimentazione equilibrata, contribuendo così a un impatto sociale che prosegue nel tempo. "I Giochi non sono solo un evento sportivo: sono un'opportunità educativa. Con Gen26 abbiamo scelto di lavorare sulle competenze, sui valori e sugli stili di vita delle nuove generazioni. La collaborazione con **Fondazione Valter Longo** va esattamente in questa direzione: trasformare l'entusiasmo Olimpico in consapevolezza quotidiana, mettendo a disposizione di scuole e famiglie strumenti concreti, scientificamente fondati e facilmente utilizzabili. Se vogliamo che l'eredità dei Giochi sia reale

e duratura, dobbiamo investire oggi nella salute, nella cultura del movimento e nella responsabilità individuale. È questo il senso profondo del nostro impegno nel programma "Education", dichiara Domenico De Maio, Education & Culture Director Fondazione Milano Cortina 2026. Il toolkit "Move-Eat Better" è un percorso educativo modulato per scuole primarie e secondarie di I e II grado. Non si tratta di un semplice supporto teorico, ma di una guida operativa che integra attività dinamiche di gruppo, brainstorming, problem-solving e role-playing, insieme a contenuti di storytelling con un linguaggio accessibile e coinvolgente. Le proposte sono pensate per collegare scuola, palestra e famiglia, favorendo un apprendimento attivo e la trasformazione delle conoscenze in abitudini sane e durature.

Napoli e **Fondazione Valter Longo** insieme in campo contro obesità e sovrappeso

LINK: https://www.tuttosport.com/video/calcio/serie-a/napoli/2026/02/12-146539454/napoli_e_fondazione_valter_longo_insieme_in_campo_contro_obesit_...

Napoli e **Fondazione Valter Longo** insieme in campo contro obesità e sovrappeso
Il primo video vede Antonio Conte presentare i principi e gli obiettivi dell'iniziativa
Pubblicato il 12 febbraio 2026, 17:39

Dimarco, numeri da leader: i metodi di Chivu lo esaltano

LINK: https://www.sportmediaset.mediaset.it/video/calcio/inter/dimarco-neri-da-leader-i-metodi-di-chivu-lo-esaltano_108837693-202602k.shtml



Dimarco, numeri da leader: i metodi di Chivu lo esaltano Mondo Mediaset Lunedì 9 Febbraio 2026 - Aggiornato alle 18:23 Coppa Italia Super Bowl Milano-Cortina Calcio Formazioni Live Risultati Video Drive UP Formula E Video Pressing Sportmediaset XXL Foto Live Diretta Calcio Risultati e Classifiche News Live Calcio Coppa Italia Supercoppa Italiana Probabili Formazioni Squadre Mercato Motori Formula E Altri Sport Drive UP Sondaggi Podcast Lifestyle Un libro a settimana Speciali Europei Speciali Olimpiadi Speciale Scudetti Speciali Mondiali Altri Speciali Seguici anche su Area personale Help e Faq Info e contatti Termini del servizio Utilizzo dati e privacy Cookie Policy Calcio inter Calcio inter Ora per ora Serie A Serie B Coppa Italia Supercoppa Italiana Champions League Europa League Conference League Calcio Estero Squadre Video Foto Live Risultati e Classifiche Home Mercato

Video Foto Rosa Dimarco, numeri da leader: i metodi di Chivu lo esaltano 09 Feb 2026 - 18:23 09 Feb 2026 - 18:23 02:07 Ultimi video Vedi tutti 02:09 Spalletti: "Orgoglioso di questa Juventus" 02:07 Un'Inter di Giganti: ora manca solo la prova "big-match" 01:40 Como, vigilia di un sogno: Fabregas e la Coppa Italia 02:07 Dimarco, numeri da leader: i metodi di Chivu lo esaltano 03:26 Fenucci: "Il Var è utile, ma non si deve trasformare nella moviola in campo" 00:31 Gravina e la Nazionale: "Marzo sarà un mese gravoso" 03:03 Juan Jesus: "Noi dobbiamo aiutare arbitri e Var" 01:45 Gasperini chiama Totti 01:42 La Cremonese cerca gloria 01:08 L'attacco di Tardelli 01:07 Tardelli attacca la Juve: "Manca qualcuno che la ami. Ora in mano ai francesi" 00:26 Il Napoli e la missione della **Fondazione Valter Longo**: i consigli di Conte 01:03 "Qual è il tuo Pokémon preferito?": anche Leclerc e Yamal rispondono 00:59 Isaksen: "Ora puntiamo

sulla Coppa Italia" 02:48 Kalulu: "Siamo delusi" 02:09 Spalletti: "Orgoglioso di questa Juventus" I più visti di Inter "Un ritorno speciale": Adriano fa visita a Chivu e all'Inter Inter, se segna anche Luis Henrique... sono tornati gli "ingiocabili" Chivu: "Scudetto? È fatto allo 0%, il campionato è una maratona e vogliamo essere competitivi" Sassuolo-Inter 0-5: gli highlights La rinascita di Dimarco: numeri da top, l'Inter prepara il rinnovo. Anche Chivu verso la conferma Fammi spazio Pio: Thuram prenota di nuovo il posto a fianco di Lautaro

L'iniziativa

Fondazione Longo e gli azzurri in campo contro l'obesità

La Fondazione Valter Longo, organizzazione nata nove anni fa 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, ha attivato una partnership con il Calcio Napoli per unire i temi del benessere e della salute con quelli dello sport. Oggi inizia la prima attività congiunta: alcuni giocatori azzurri e il loro allenatore sono i protagonisti di una serie di video (14 videopillole che saranno pubblicate sui canali social della Fondazione) con l'intento di contribuire a contrastare obesità e sovrappeso. I protagonisti di questi messaggi, oltre al tecnico Antonio Conte, sono il capitano Giovanni Di Lorenzo, Pasquale Mazzocchi, Leonardo Spinazzola e Rasmus Hojlund.



INFORMARE CHI INFORMA
A CURA DI HEADLINE



La sede di Pellegrini.

Restituire valore a chi lo crea

Gratitudine come scelta concreta: Valentina Pellegrini decide di destinare metà dei profitti 2025 ai dipendenti della Pellegrini, trasformando i 60 anni di storia aziendale in un gesto di riconoscenza collettiva. Un atto che racconta un modello di welfare d'impresa fondato su persone, benessere e responsabilità sociale, in continuità con l'eredità di Ernesto Pellegrini e con un'idea di sviluppo, che non lascia indietro nessuno



L'Accademia Pellegrini.



Il ristorante solidale Ruben.

Gratitudine. È questa la parola chiave che sta all'origine della decisione di Valentina Pellegrini, presidente e amministratore delegato di Pellegrini spa, di destinare metà dei profitti del 2025 ai dipendenti dell'azienda. La Pellegrini, fondata 60 anni fa dal Cavaliere del lavoro Ernesto Pellegrini, è oggi la realtà italiana leader del settore che si occupa di servizi dedicati ad aziende, enti scolastici, ospedali, rsa e altre istituzioni, sia in Italia che all'estero.

“Se siamo qui oggi”, spiega Valentina Pellegrini, “è perché nel 1965 un giovane grande uomo ha tracciato una strada. Ma anche perché, in questi 60 anni, molte donne e uomini quella strada hanno scelto di percorrerla al nostro fianco. Questo riconoscimento è stato pensato per tutti i dipendenti, in modo crescente, in funzione del numero di anni dedicati all'azienda, con il desiderio di trasmettere quel senso di riconoscenza che da sempre ha ispirato i valori della mia famiglia”.

Una decisione coerente col posizionamento e la missione della Pellegrini: essere una 'welfare company', ovvero prendersi cura del benessere delle persone, a partire dalle proprie risorse umane. “Abbiamo superato il concetto di azienda che fornisce servizi”, prosegue Valentina Pellegrini. “Adesso poniamo la massima attenzione al benessere e ci caratterizziamo come fornitori di welfare: pensiamo, ad esempio, alle 400mila persone che mettiamo a tavola ogni giorno. Per far questo è necessario



Valentina Pellegrini, presidente e amministratore delegato di Pellegrini.

mettere al centro ricerca e sviluppo e investire in ogni fase della catena del valore: dalla qualità e sostenibilità della filiera, ai processi, fino alle campagne di promozione di una corretta cultura del benessere. L'Accademia Pellegrini si impegna su questi temi in collaborazione con università e centri di ricerca italiani ed esteri. Recentemente, per esempio, è stato avviato con la Fondazione Valter Longo uno studio scientifico con l'obiettivo di analizzare l'impatto del modello di ristorazione Pellegrini sulla salute e la sana longevità dei nostri commensali”.

Tutto questo trova piena armonia e continuità anche con l'impegno sociale della Fondazione Ernesto Pellegrini onlus, che quest'anno vede la nascita di un nuovo progetto di welfare solidale. 'Futuro Prossimo', in collaborazione con altri partner impegnati nel sociale, si pone l'obiettivo di intercettare non solo

chi si trova in uno stato di povertà, ma anche di evitare che le persone possano cadervi. “Purtroppo”, conclude la presidente, “le persone economicamente fragili sono in aumento e spesso sono donne. Per questo bisogna promuovere nuove reti di solidarietà, prevenire i disagi e far nascere un nuovo welfare pubblico-privato. Ecco che 'Futuro Prossimo' diventa così il complemento naturale del nostro ristorante solidale Ruben, che nei suoi 11 anni di attività ha accolto e sostenuto oltre 15mila famiglie, con le quali abbiamo condiviso non solo le cene al costo simbolico di un euro, ma anche storie e relazioni”.

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

Un'Inter di Giganti: ora manca solo la prova "big-match"

LINK: https://www.sportmediaset.mediaset.it/video/calcio/inter/un-inter-di-giganti-ora-manca-solo-la-prova--big-match-_108838238-202602k.shtml



Un'Inter di Giganti: ora manca solo la prova "big-match" Mondo Mediaset Lunedì 9 Febbraio 2026 - Aggiornato alle 18:38 Coppa Italia Super Bowl Milano-Cortina Calcio Formazioni Live Risultati Video Drive UP Formula E Video Pressing Sportmediaset XXL Foto Live Diretta Calcio Risultati e Classifiche News Live Calcio Coppa Italia Supercoppa Italiana Probabili Formazioni Squadre Mercato Motori Formula E Altri Sport Drive UP Sondaggi Podcast Lifestyle Un libro a settimana Speciali Europei Speciali Olimpiadi Speciale Scudetti Speciali Mondiali Altri Speciali Seguici anche su Area personale Help e Faq Info e contatti Termini del servizio Utilizzo dati e privacy Cookie Policy Calcio inter Calcio inter Ora per ora Serie A Serie B Coppa Italia Supercoppa Italiana Champions League Europa League Conference League Calcio Estero Squadre Video Foto Live Risultati e Classifiche Home Mercato

Video Foto Rosa Un'Inter di Giganti: ora manca solo la prova "big-match" 09 Feb 2026 - 18:38 09 Feb 2026 - 18:38 02:07 Ultimi video Vedi tutti 02:09 Spalletti: "Orgoglioso di questa Juventus" 02:07 Un'Inter di Giganti: ora manca solo la prova "big-match" 01:40 Como, vigilia di un sogno: Fabregas e la Coppa Italia 02:07 Dimarco, numeri da leader: i metodi di Chivu lo esaltano 03:26 Fenucci: "Il Var è utile, ma non si deve trasformare nella moviola in campo" 00:31 Gravina e la Nazionale: "Marzo sarà un mese gravoso" 03:03 Juan Jesus: "Noi dobbiamo aiutare arbitri e Var" 01:45 Gasperini chiama Totti 01:42 La Cremonese cerca gloria 01:08 L'attacco di Tardelli 01:07 Tardelli attacca la Juve: "Manca qualcuno che la ami. Ora in mano ai francesi" 00:26 Il Napoli e la missione della **Fondazione Valter Longo**: i consigli di Conte 01:03 "Qual è il tuo Pokémon preferito?": anche Leclerc e Yamal rispondono 00:59 Isaksen: "Ora puntiamo

sulla Coppa Italia" 02:48 Kalulu: "Siamo delusi" 02:09 Spalletti: "Orgoglioso di questa Juventus" I più visti di Inter "Un ritorno speciale": Adriano fa visita a Chivu e all'Inter Inter, se segna anche Luis Henrique... sono tornati gli "ingiocabili" Chivu: "Scudetto? È fatto allo 0%, il campionato è una maratona e vogliamo essere competitivi" Sassuolo-Inter 0-5: gli highlights La rinascita di Dimarco: numeri da top, l'Inter prepara il rinnovo. Anche Chivu verso la conferma Fammi spazio Pio: Thuram prenota di nuovo il posto a fianco di Lautaro

Valter Longo: 'Sono pacifista, suonavo la chitarra, ma ho rischiato di invadere l'Iraq'

LINK: https://www.ilsecoloxix.it/cultura-e-spettacoli/2026/02/09/news/valter_longo_scientziato_intervista_iraq-15500063/



Lo scienziato: «Torno in Liguria quattro mesi all'anno, vorrei fondare qui un istituto focalizzato sulla longevità» Giulia Cazzaniga 5 minuti di lettura **Valter Longo** fotografato da Lorenzo Beretta A scuola, a Sampierdarena, collezionava assenze per andare a suonare la chitarra. Pacifista, ha guidato carri armati negli Usa. Poi gli studi e la ricerca sull'invecchiamento. I libri, la Fondazione in Italia nel 2017, il diventare una delle 50 persone più influenti al mondo in ambito salute secondo il 'Time' - nel 2018 - per la ricerca riguardante la 'dieta mima digiuno' e la 'dieta della longevità'. Sono le 7 del mattino, a Los Angeles, e **Valter Longo** si appresta a una giornata tra lezioni e laboratorio, ma si alza un po' prima per raccontare al 'SecoloXIX' la sua storia. Classe 1967, oggi è professore di Biogerontologia e direttore dell'Istituto di Longevità alla University of Southern California - Davis School of

Gerontology di Los Angeles. In Italia è in libreria per Piemme il suo 'Il peso della longevità', libro che racconta gli effetti della sua dieta, gli impatti che vanno ben oltre il dimagrimento. Vorrei partire dalla cyclette che ha in casa a Los Angeles. «Ah, la odio». Ma - racconta - ci pedala con costanza. Perché? «Un'ora a giorni alterni la imposto con la massima resistenza, come se pedalassi in salita. La detesto talmente che, nel mio giorno libero comincio già a pensare all'ora di bici che dovrò fare il giorno dopo. Su quella cyclette ci torno perché oltre a essere importante per la mia salute e longevità, mi fa sentire meglio fisicamente e mentalmente. In risposta all'esercizio, il cervello rilascia sostanze come la serotonina, che migliora l'umore e combatte la depressione. Quando mangiavo troppa carne qui negli Usa, avevo il fiatone solo a fare le scale e sia il colesterolo che la pressione

arteriosa iniziava a salire, anche se avevo meno di 30 anni. La fatica la fai se vedi un risultato». Lei sostiene ci siano sei modalità a basso costo per combattere l'obesità e il diabete, tra i problemi di salute esplosi negli ultimi 50 anni. «Riassumendo: una 'dieta della longevità personalizzata'; l'introduzione del digiuno secondo gli studi; da 3 a 6 cicli annuali di dieta vegana mima-digiuno; 150 minuti di esercizio fisico alla settimana più un'ora al giorno di cammino, 12 ore al giorno di digiuno e 8 ore di sonno. Interventi essenziali, ma gratuiti o a basso costo. Inoltre, è chiaro anche che numerosi interventi farmacologici - oltre che costosi - possono provocare numerosi effetti collaterali. Occorre inoltre formare una nuova categoria di professionisti della salute che accompagnino i medici per aiutare le persone ad attuare interventi personalizzati - tradizionali

e innovativi - come facciamo da anni nelle cliniche delle mie fondazioni in Europa e negli Stati Uniti e adesso anche negli Emirati Arabi». È una questione, anche, educativa? «Anni fa a una conferenza, un giornalista mi presentò dicendo: 'Ora Longo vi farà una presentazione molto interessante e ci metterà un'ora per dirvi quello che vostra nonna vi aveva già detto tanto tempo fa'. Era una battuta, ci mancherebbe, ma purtroppo non basta raccontare quello che faceva la nonna. I genitori difficilmente dicono 'no' ai figli e la cosiddetta dieta mediterranea è seguita di fatto dal 10-15% degli italiani. Qualcosa, quindi, non funziona più. L'Italia è a livelli da allarme per obesità e sovrappeso infantile, gli adulti sembrano mangiare meglio. Dalle tradizioni - siano liguri o del Sud Italia - che mettevano in tavola verdure e pesce, si passa a pasta, pane, pizza, patate, proteine, le mie '5 P', e cibi ultraprocessati». **Valter Longo** come ha imparato il rigore che l'ha portata al successo professionale? «La musica mi ha regalato la creatività e la capacità di pensare in modo diverso. L'esercito americano, invece, mi ha dato la disciplina». Allora occorre

riavvolgere il nastro. Come ci è arrivato all'esercito Usa, da Genova? «A 16 anni sono partito per Chicago, ci vivevano dei miei zii. Volevo studiare musica, chitarra in particolare. A 19 anni ho iniziato la School of music in Texas, la più quotata per il jazz. La scelsi per il prestigio, anche se la passione viscerale era ed è per il rock». Possiamo ipotizzare che a Genova non avesse gran voglia di studiare sui libri? (Ride) «Non molta, in effetti. Frequentavo l'indirizzo per geometra al Gastaldi-Abba di Sampierdarena. Se non ricordo male al terzo anno avevo 100 assenze, ma tutti sei in pagella». Si accontentava della sufficienza... «Volevo solo suonare. Una professoressa di letteratura però un giorno mi disse: così l'università non serve a niente, devi metterti a studiare tutto, non solo musica. E lì tutto è cambiato: ho iniziato ad appassionarmi al tema dell'invecchiamento e a studiare e studiare, sono passato da tutti 6 ai voti massimi e prima ho conseguito la laurea e poi il dottorato in biochimica». E l'esercito? Una sua scelta? «L'università americana costava tantissimo, e io - che sono un pacifista - mi ero detto che arruolarmi sarebbe stato un buon modo per dimostrare che

potevo farcela con le mie forze e pagarmi i miei studi con le estati da riserva. Inoltre mi ha aiutato a prendere il passaporto». Ce l'ha fatta. «Sì, ma ho rischiato grosso. Per fortuna arrivò Bush padre con il suo cessate il fuoco a salvarci all'ultimo minuto: nel 1991 stavo per chiamare mia madre e dirle che ero in procinto di invadere l'Iraq. Ci avevano già dato le divise 'desert storm' e come carristi saremmo stati i primi a entrare in Iraq. Salvo per un pelo. Quelle sei estati nell'esercito mi hanno però cambiato. Ero indisciplinato, prima». La chitarra la suona ancora? «Ogni tanto vado in studio a registrare. Ma non ho più molto tempo per farlo». So che il minestrone ligure come lo faceva sua madre è il piatto che più le manca quando pensa a casa sua. «A Genova ci torno per quattro mesi all'anno, d'estate e nelle vacanze di Natale. Ho occasione di rimangiarlo. Da 15 anni tengo un corso per i miei studenti americani al San Martino, siamo ospiti dell'Università di Genova. Si studia e si fanno gite in Riviera. I ragazzi lo apprezzano moltissimo. Io pure, e così torno a guardare il mare». Lo vede da casa? «Ho cercato una casa per me per 10 anni, non è stato semplice. Poi ho trovato quella perfetta. È

tra Albaro e San Martino, vicino al Forte. La miglior vista che potessi desiderare». Nel libro lei è molto critico con le case farmaceutiche. Perché? «Il conflitto di interesse è enorme. Per fortuna in Italia ancora è vietato, ma negli Usa si pubblicizzano di continuo medicinali. In tv, sui siti internet. Non demonizzo i farmaci, ci mancherebbe altro, spesso sono importanti, ma mi chiedo: chi protegge il paziente dalle corporazioni che finanziano medici e studi universitari? Gli interessi in gioco sono enormi. Il sistema guadagna dall'obesità, i medici tendono a prescrivere farmaci dal risultato immediato». In un capitolo risponde alle accuse sui suoi conflitti di interesse. Ha quindi detrattori? «Purtroppo, proprio ora che ho persino assegnato tutti i diritti sui miei brevetti universitari alla Fondazione, continuo a ricevere critiche e mi premeva mettere le cose in chiaro. All'università, anche se non è tipico avere fondato una società di una certa dimensione, è ritenuto normale guadagnare attraverso i brevetti, lo fanno da sempre anche i premi Nobel, per intenderci. Nel mio caso, sto dando il 100% di consulenze, azioni e diritti sui brevetti provenienti dalla mia

società, ma continuo a essere criticato. Mi dispiace che la mia dieta sia considerata da alcuni il mio modo per guadagnare. Non è così: non ci guadagno nulla». Longo è più 'buono' dei suoi colleghi? «No, è una mia forma mentis. Economicamente sto bene e non concepisco gli eccessi. Se penso ai prossimi decenni, sono convinto crescerà la sproporzione tra chi ha troppo e chi non ha niente. Togliere tutto ai ricchi con le tasse non è una soluzione. Ma si potrebbe introdurre una forma di beneficenza obbligatoria, perché chi ha le possibilità economiche investa in cose positive per l'umanità. Insomma, è il mio modo di fare quel che ritengo giusto». Al nostro giornale aveva parlato di un progetto per Genova. Ci sono aggiornamenti? «Spero già in estate vedrà la luce una nuova sede della **Fondazione Valter Longo**, una clinica che ha lo scopo di essere a basso costo o gratuita per chi non se la può permettere. Sono poi in corso interlocuzioni con la Regione: vorrei far partire dalla Liguria la sperimentazione di un istituto che formi i nuovi professionisti della salute e che si focalizzi sulla medicina preventiva e della longevità, con medici, biologi e altri professionisti che lavorano insieme per

mantenere le persone sane per 100 anni. Ne parlo da tanti anni con i politici e spero che Bucci e il nuovo sindaco ci possano dare una mano».

Fenucci: "Il Var è utile, ma non si deve trasformare nella moviola in campo"

LINK: https://www.sportmediaset.mediaset.it/video/calcio/fenucci-il-var-e-utile-ma-non-si-deve-trasformare-nella-moviola-in-campo_108836321-202602...



Fenucci: "Il Var è utile, ma non si deve trasformare nella moviola in campo" Mondo Mediaset Lunedì 9 Febbraio 2026 - Aggiornato alle 17:33 Coppa Italia Super Bowl Milano-Cortina Calcio Formazioni Live Risultati Video Drive UP Formula E Video Pressing Sportmediaset XXL Foto Live Diretta Calcio Risultati e Classifiche News Live Calcio Coppa Italia Supercoppa Italiana Probabili Formazioni Squadre Mercato Motori Formula E Altri Sport Drive UP Sondaggi Podcast Lifestyle Un libro a settimana Speciali Europei Speciali Olimpiadi Speciale Scudetti Speciali Mondiali Altri Speciali Seguici anche su Area personale Help e Faq Info e contatti Termini del servizio Utilizzo dati e privacy Cookie Policy Calcio Calcio Ora per ora Serie A Serie B Coppa Italia Supercoppa Italiana Champions League Europa League Conference League Calcio Estero Squadre Video Foto Live Risultati e

Classifiche Fenucci: "Il Var è utile, ma non si deve trasformare nella moviola in campo" Le parole dell'amministratore delegato del Bologna 09 Feb 2026 - 17:33 09 Feb 2026 - 17:33 03:26 Ultimi video Vedi tutti 01:13 Lecce-Udinese 2-1: gli highlights 03:26 Fenucci: "Il Var è utile, ma non si deve trasformare nella moviola in campo" 00:31 Gravina e la Nazionale: "Marzo sarà un mese gravoso" 03:03 Juan Jesus: "Noi dobbiamo aiutare arbitri e Var" 01:45 Gasperini chiama Totti 01:42 La Cremonese cerca gloria 01:08 L'attacco di Tardelli 01:07 Tardelli attacca la Juve: "Manca qualcuno che la ami. Ora in mano ai francesi" 00:26 Il Napoli e la missione della **Fondazione Valter Longo**: i consigli di Conte 01:03 "Qual è il tuo Pokémon preferito?": anche Leclerc e Yamal rispondono 00:59 Isaksen: "Ora puntiamo sulla Coppa Italia" 02:48 Kalulu: "Siamo delusi"

02:09 Spalletti: "Orgoglioso di questa Juventus" 01:13 Prosvtgaard: "Rimpianti, ma siamo uniti" 03:13 Juventus-Lazio 2-2: gli highlights 01:13 Lecce-Udinese 2-1: gli highlights I più visti di Calcio Gasperini: "Totti lo faccio giocare subito, però si deve allenare" Callegari: "Juve, crollo psicologico e rosa corta" Napoli, rincorsa scudetto: perché sì e perché no Grosso: "Inter fortissima" Gasp e i rigori: "La penso come De Rossi, questo calcio non ci piace" Juventus, problema per Conceicao dopo la gara con l'Atalanta: le sue condizioni verso la Lazio

Gravina e la Nazionale: "Marzo sarà un mese gravoso"

LINK: https://www.sportmediaset.mediaset.it/video/calcio/gravina-e-la-nazionale-marzo-sara-un-mese-gravoso_108835299-202602k.shtml



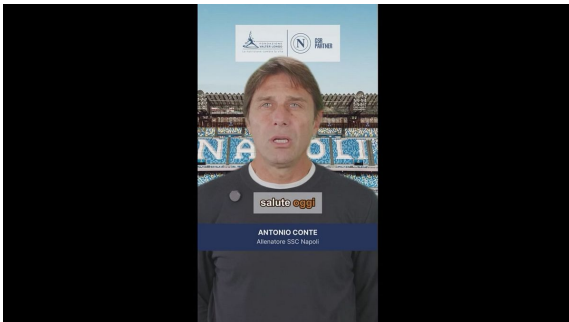
Gravina e la Nazionale: "Marzo sarà un mese gravoso" Mondo Mediaset Lunedì 9 Febbraio 2026 - Aggiornato alle 16:52 Coppa Italia Super Bowl Milano-Cortina Calcio Formazioni Live Risultati Video Drive UP Formula E Video Pressing Sportmediaset XXL Foto Live Diretta Calcio Risultati e Classifiche News Live Calcio Coppa Italia Supercoppa Italiana Probabili Formazioni Squadre Mercato Motori Formula E Altri Sport Drive UP Sondaggi Podcast Lifestyle Un libro a settimana Speciali Europei Speciali Olimpiadi Speciale Scudetti Speciali Mondiali Altri Speciali Seguici anche su Area personale Help e Faq Info e contatti Termini del servizio Utilizzo dati e privacy Cookie Policy Calcio Calcio Ora per ora Serie A Serie B Coppa Italia Supercoppa Italiana Champions League Europa League Conference League Calcio Estero Squadre Video Foto Live Risultati e Classifiche Gravina e la

Nazionale: "Marzo sarà un mese gravoso" Si avvicinano gli spareggi mondiali... 09 Feb 2026 - 16:52 09 Feb 2026 - 16:52 00:31 Ultimi video Vedi tutti 01:13 Lecce-Udinese 2-1: gli highlights 03:26 Fenucci: "Il Var è utile, ma non si deve trasformare nella moviola in campo" 00:31 Gravina e la Nazionale: "Marzo sarà un mese gravoso" 03:03 Juan Jesus: "Noi dobbiamo aiutare arbitri e Var" 01:45 Gasperini chiama Totti 01:42 La Cremonese cerca gloria 01:08 L'attacco di Tardelli 01:07 Tardelli attacca la Juve: "Manca qualcuno che la ami. Ora in mano ai francesi" 00:26 Il Napoli e la missione della **Fondazione Valter Longo**: i consigli di Conte 01:03 "Qual è il tuo Pokémon preferito?": anche Leclerc e Yamal rispondono 00:59 Isaksen: "Ora puntiamo sulla Coppa Italia" 02:48 Kalulu: "Siamo delusi" 02:09 Spalletti: "Orgoglioso di questa Juventus" 01:13 Prosvgaard: "Rimpianti, ma siamo uniti" 03:13

Juventus-Lazio 2-2: gli highlights 01:13 Lecce-Udinese 2-1: gli highlights I più visti di Calcio Gasperini: "Totti lo faccio giocare subito, però si deve allenare" Callegari: "Juve, crollo psicologico e rosa corta" Napoli, rincorsa scudetto: perché sì e perché no Grosso: "Inter fortissima" Gasp e i rigori: "La penso come De Rossi, questo calcio non ci piace" Juventus, problema per Conceicao dopo la gara con l'Atalanta: le sue condizioni verso la Lazio

Il Napoli e la missione della **Fondazione Valter Longo**: i consigli di Conte

LINK: https://www.sportmediaset.mediaset.it/video/calcio/napoli/il-napoli-e-la-missione-della-fondazione-valter-longo-i-consigli-di-conte_10883631...



Il Napoli e la missione della **Fondazione Valter Longo**: i consigli di Conte
L'allenatore azzurro condivide suggerimenti e indicazioni per uno stile di vita sano, volto a contrastare sovrappeso e obesità SSC Napoli e **Fondazione Valter Longo** hanno siglato una partnership di Corporate Social Responsibility per promuovere una cultura della longevità sana fondata su corretta alimentazione, movimento e prevenzione, con iniziative rivolte in particolare a bambini, bambine e adolescenti, oltre che a scuole, famiglie e comunità. Il club condivide la missione della **Fondazione Valter Longo**, impegnata nella sensibilizzazione contro sovrappeso e obesità fin dall'età scolare. L'Italia è tra i Paesi europei più colpiti dal problema e la Campania registra il dato più critico: oltre il 43% dei bambini presenta un peso superiore a quello raccomandato. Questo

impegno condiviso inaugura un percorso congiunto per contribuire a invertire la rotta della "pandemia da sovrappeso" e promuovere stili di vita sani. Il presidente del Napoli, Aurelio De Laurentiis, dichiara: "Dobbiamo guardare al futuro con gli occhi dell'innovazione. La partnership con la **Fondazione Valter Longo** è per noi particolarmente importante al fine di incrementare la protezione della salute per i giovani, a partire già dall'infanzia. Purtroppo, in Campania, quasi un bambino su due è in sovrappeso, se non obeso. Il Calcio Napoli non può trascurare questa problematica, e con **Valter Longo** fornirà un contributo concreto". **Valter Longo**, fondatore di **Fondazione Valter Longo**, ha commentato: "Per noi è molto importante poter collaborare con la SSC Napoli. Questa alleanza ci permetterà di raggiungere un grande numero di giovani e giovanissimi per

iniziare a invertire quello che è stato un aumento costante di cattiva alimentazione e obesità nei bambini italiani e, in particolare, campani. Intervendendo subito, abbinando la scienza e la medicina della longevità alla forza comunicativa del calcio Napoli, aiuteremo la comunità e le Istituzioni, a partire dalla Campania, a proteggere i giovani contro malattie gravi come tumori, diabete, malattie cardiovascolari, autoimmuni e patologie neurodegenerative". La partnership si inserisce nel solco delle attività sociali e di charity promosse dal club sul territorio. La **Fondazione Valter Longo** è già attiva in Campania con il progetto triennale Comunità S.A.N.E. (Salute, attività fisica, nutrizione, educazione), sviluppato con l'Ospedale Evangelico Betania e sostenuto dalla Regione Campania, per contrastare stili di vita non corretti attraverso programmi educativi nelle scuole e

iniziative pubbliche di
prevenzione.

Intanto Gattuso pensa a Palestra: verso la convocazione per i playoff

LINK: <https://sport.sky.it/calcio/serie-a/video/2026/02/09/palestra-convocazione-nazionale-playoff-mondiale-news-1073205>

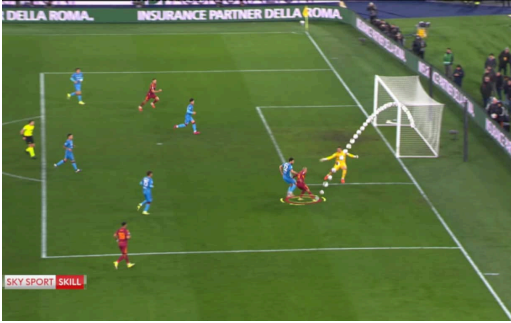


Intanto Gattuso pensa a Palestra: verso la convocazione per i playoff Sky Sport Nazionale, Palestra verso la convocazione di Gattuso per il playoff mondiale. Le news nazionale Titolare anche all'Olimpico, per la 22esima volta sulle 23 partite giocate finora in A col Cagliari, il classe 2005 di proprietà dell'Atalanta va verso un altro prestigioso traguardo: si va infatti verso la convocazione in nazionale, per Marco Palestra, che il Ct Gattuso pensa di chiamare già per la semifinale del playoff mondiale, in programma il 26 marzo a Bergamo con l'Irlanda del Nord (ed, eventualmente, per la finale del 31 contro la vincente di Galles-Bosnia). Il ruolo ideale, per Palestra, nel 3-5-2 di Gattuso, sarebbe il quinto di centrocampio. Manca ancora un mese e mezzo, ma l'orientamento del Ct è quello di puntare sul 20enne rivelazione del Cagliari TAG: Prossimi Video Nicola: "Due gol

evitabili, potevamo riaprirla prima" Serie A Palladino: "Prova della maturità, continuiamo a scalare" Serie A Atalanta-Cremonese 2-1: gol e highlights Serie A Massara: "Totti nella storia della Roma" Serie A Francesco Totti all'Olimpico per vedere Roma-Cagliari video Napoli e Conte con la **fondazione Valter Longo** contro obesità Serie A Serie A, 25^ turno: 3 partite su Sky, si parte da Inter-Juve Serie A

Quagliarella esalta lo "scavino" di Malen

LINK: <https://sport.sky.it/calcio/serie-a/video/2026/02/09/malen-gol-sky-sport-skill-1073202>



VIDEO. Quagliarella esalta lo "scavino" di Malen SKY SPORT SKILL All'Originale l'analisi allo Sky Sport Skill del primo gol di Malen che ha sbloccato il match della Roma contro il Cagliari. A commentare il delizioso "scavino" dell'olandese Fabio Quagliarella, uno che ci ha abituato a gol così nella sua carriera: "Sono quelle giocate difficili ma che danno grande soddisfazione..." il commento dell'ex attaccante TAG: Prossimi Video Nicola: "Due gol evitabili, potevamo riapirla prima" Serie A Palladino: "Prova della maturità, continuiamo a scalare" Serie A Atalanta-Cremonese 2-1: gol e highlights Serie A Massara: "Totti nella storia della Roma" Serie A Francesco Totti all'Olimpico per vedere Roma-Cagliari video Napoli e Conte con la **fondazione Valter Longo** contro obesità Serie A Serie A, 25^ turno: 3 partite su Sky, si parte da Inter-Juve Serie A