

RELAZIONE di MISSIONE

La nutrizione cambia la vita

2025





FONDAZIONE
VALTER LONGO

1	Introduzione	51	Assistenza nutrizionale
4	I nostri numeri	52	I Longevity & Healthspan Programs
5	Messaggio del Presidente	53	Le linee Guida della Longevità
6	Lettera dell'Amministratore Delegato	55	Programmi educativi
7	La Fondazione Valter Longo ETS	57	Progetto "Scuole SANE"
9	Il Prof. Valter Longo	59	sCool Food
11	Il nostro Team	60	Attività educative
16	Cosa facciamo	61	Il Peso della Longevità
17	A chi ci rivolgiamo	63	Il Gusto della Longevità Ricette e Dintorni
19	Il Progetto Aree Disagiate	64	Corriere della Sera - Sette
23	"Per un'Italia sana e longeva"	65	Divulgazione social
25	Manifesto per un'Italia sana e longeva	68	5x1000
27	Nutrition & Longevity Festival ®	69	Testimonianze dei pazienti
31	Manifesto per il gusto della longevità	71	Vivere in salute in azienda
34	Partnership con SSC Napoli	75	Alcuni dei nostri partner
37	Comunità S.A.N.E	76	Parlano di noi
43	Fasting and the Longevity Revolution	77	Bilancio 2025
45	Gli Studi della Fondazione	78	Impegno etico
47	Gli Stati Generali della ricerca medico-scientifica	80	Come sostenerci
49	Alimentazione e malattie cardiovascolari		



La Nutrizione cambia la vita

L'opportunità per tutti di una vita lunga e sana

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



I nostri numeri



Assistenza
Nutrizionale



+ 17.654

*visite, delle quali
gratuite o agevolate*

8.771

Pazienti in
tutto il mondo



+ 6.000

Studi Clinici
in corso



+ 4

Longevity Center
aperti **+ 9**



Longevity Center
c/o Strutture Ospedaliere

+ 1

Opere Divulgative
pubblicate



+ 31

*in italiano, inglese
e spagnolo*

Webinar Educativi
Gratuiti per le Scuole



+ 86.000

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

Nutrition & Longevity
Festival®



+ 3

edizioni italiane

Messaggio del Presidente

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

Circa 15 anni fa ho fondato il **Longevity Institute presso la USC di Los Angeles. Dopo oltre 30 anni di ricerche** sull'analisi dei meccanismi genetici che predispongono all'invecchiamento e all'individuazione di strategie terapeutiche che possano rallentare e contrastare l'insorgenza di importanti patologie legate all'età, oggi abbiamo completato e aiutato a completare università di tutto il mondo oltre 40 studi clinici, e tanti altri sono attualmente in corso. Questi studi stanno iniziando a generare terapie innovative per la prevenzione e cura di obesità, diabete, malattie cardiovascolari, autoimmunitarie e cancro.

Grazie al successo dei primi **tre libri, tradotti in molte lingue con proventi devoluti completamente in beneficenza**, ho avuto la possibilità di fondare le organizzazioni non profit **Create Cures Foundation negli Stati Uniti e Fondazione Valter Longo ETS in Italia**, che offrono programmi di **educazione e sensibilizzazione** su corretti stili di vita e alimentazione, così da favorire una sana longevità, e inoltre mettono a disposizione delle persone con patologie non trasmissibili, un **team di medici, nutrizionisti e biologi molecolari** che possono collaborare integrando le loro conoscenze, al fine di cercare di migliorare le terapie contro varie malattie.



Prof. Valter Longo

Lettera dell'Amministratore Delegato

La Relazione di Missione 2025 non è soltanto un documento di rendicontazione, ma l'espressione concreta di un impegno quotidiano reso possibile dalla visione del nostro fondatore, della dedizione del nostro Team, dal contributo dei volontari e dal sostegno di persone e organizzazioni che condividono la nostra missione.

Il 2025 è stato caratterizzato da importanti riconoscimenti istituzionali. Tra questi, la partecipazione su invito agli "Stati Generali della Ricerca Medica e Scientifica", promossi dal Senato della Repubblica, dal Ministero dell'Università e della Ricerca e dal Ministero della Salute, che hanno rappresentato un autorevole momento di confronto. A questo si è aggiunto l'invito alle celebrazioni per i 70 anni de L'Espresso, ulteriore testimonianza dell'attenzione crescente verso il nostro operato.

Sul piano delle attività, la Fondazione ha proseguito con determinazione il proprio impegno nella divulgazione scientifica, nell'assistenza sanitaria e nella ricerca. Sono state sinora realizzate oltre 17.654 visite nutrizionali, rivolte prevalentemente a pazienti affetti da patologie complesse. A queste si affiancano più di 38.000 risposte gratuite fornite online a livello globale e 85.000 bambini e adolescenti coinvolti in programmi educativi attraverso webinar realizzati in oltre 45 Paesi nel mondo.

Sono state consolidate e avviate iniziative di forte impatto strategico. La terza edizione del Nutrition & Longevity Festival® , l'avvio del Progetto Comunità SANE in Campania che rappresenta un intervento per contrastare l'elevato tasso di obesità infantile, con l'obiettivo di restituire migliori prospettive di salute alle nuove generazioni. Un progetto reso possibile grazie alla Regione Campania e al prezioso supporto dell'Ospedale Betania di Napoli, in un territorio che oggi registra il più alto tasso di obesità infantile in Europa. Di particolare rilievo è stata inoltre la definizione della partnership di Corporate Social Responsibility con la SSC Napoli, per valorizzare il ruolo dello sport come leva di cambiamento sociale.

Cresce anche l'impegno della Fondazione nel mondo del lavoro, attraverso programmi di benessere e welfare aziendale. Tra queste, l'accordo con Pellegrini S.p.A. ha portato all'avvio di uno studio clinico dedicato ai dipendenti, con l'obiettivo di promuovere la salute anche in ambito professionale.

Guardando al futuro, la Fondazione Valter Longo rinnova il proprio impegno nel promuovere un modello di salute fondato sulla prevenzione, sulla ricerca e sull'accesso equo alle cure. Continuiamo a credere che il cambiamento sia possibile solo attraverso una visione condivisa e una responsabilità collettiva.

La Nutrizione Cambia la Vita

Avv. Antonluca Matarazzo



La Fondazione Valter Longo ETS

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



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

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

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

1

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

2

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

3

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

Prof. Valter Longo

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

Valter Longo

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

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

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

Conseguentemente, dopo avere studiato nel Dipartimento di Patologia con il "guru" della "nutrizione e restrizione ca-

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





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

2010 Nathan Shock Lecture Award del National Institute on Aging (NIA/NIH);

2013 Vincent Cristofalo "Rising Star" Award per la Ricerca sull'invecchiamento dell'American Federation for Aging Research;

2016 Boehaave Professorship, Merz Professorship, Professorship, Glenn Award per la ricerca sull'invecchiamento;

2016 annoverato dalla rivista "TIME" fra le 50 persone più influenti al mondo, accanto a Bill e Melinda Gates e ai premi Nobel James P. Allison e Tasuku Honjo, nell'ambito della sanità per la sua ricerca riguardante la Dieta Mima Digiuno e la Dieta della Longevità;

2021 Citato come pioniere nell'uso del digiuno nelle terapie metaboliche contro i tumori dalla rivista "SCIENCE";

2021, 2022, 2023, 2024, 2025

Highly Cited Researcher - Highly Cited Award Recipient con 92 H-index.

Il nostro Team



Antonluca Matarazzo
Amministratore Delegato
e Vice Presidente

Sara Laudani
MD, MS
Direttore Sanitario



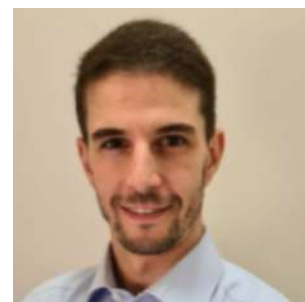
Romina Inès Cervigni
Ph.D., Responsabile
Scientifica

Cristina Villa
Ph.D., Direttrice
dei Programmi



Rita Bonzio
Responsabile Fundraising,
Welfare & Partnership

Giovanni Alessio
Project Manager





Morena Bertani
Office Manager

Roberta Gallo
Amministrazione



Elisabetta Castellari
Media & PR Coordinator

Manuela Lupis
Artista e grafica,
communication advisor



Matteo Monteneri
Social Media Manager

Claudia Rossini
Contabilità – HR





Paola Paone

Ph.D, Biologa Nutrizionista

Ghina Al Haj

Ph.D, Biologa Nutrizionista



Maura Bozzali

Biologa Nutrizionista
e specialista di medicina genetica

Chiara Nardone

Biologa Nutrizionista



Mariateresa Venuti

Ph.D., Biologa Molecolare

Viviana Dello Ioio

Biologa Nutrizionista



Laura Salemi

Biologa Nutrizionista



Roberta Sangiorgio

Biologa Nutrizionista

Silvia Fain

PhD student,
Biologa Nutrizionista



Antonella Pellegrino

Biologa Nutrizionista e Specialista
in Scienze dell'Alimentazione

Stefania Di Blasio

Ph.D., Biologa Nutrizionista

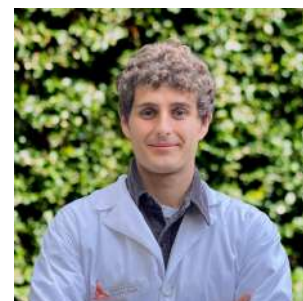


Silvia Giannattasio

PhD, Biologa Nutrizionista
e Specialista in Scienze dell'Alimentazione

Mattia Samarati


Biologo Nutrizionista



Cecilia Verticchio

Biologa Nutrizionista

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



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

LA LONGEVITÀ SANA

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

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

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

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

A chi ci rivolgiamo

Tutti hanno diritto a una vita lunga e sana

Prof. Valter Longo

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

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

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

MEDICI E NUTRIZIONISTI

GIOVANI

ISTITUZIONI

ADULTI

SCUOLE

PAZIENTI

MEDIA

AZIENDE

BAMBINI

ISTITUTI DI CURA
E DI RICERCA



Il progetto Aree Disagiate

Sostieni il nostro progetto!

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

MALATTIE NON TRASMISSIBILI LO SCENARIO IN ITALIA

Secondo gli ultimi dati ISTAT sulle cause di morte in Italia (anno 2023, pubblicati a maggio 2026), nel nostro Paese si registrano oltre 666.000 decessi all'anno (https://www.istat.it/wp-content/uploads/2026/05/Report-cause-di-morte_Anno-2023.pdf).

Le malattie non trasmissibili (MNT), tra cui malattie cardiovascolari, tumori, diabete e malattie respiratorie croniche, rappresentano la principale causa di morte. Secondo l'Organizzazione Mondiale della Sanità, le MNT sono responsabili di circa il 74% dei decessi a livello globale e di circa il 90% della mortalità complessiva nei Paesi ad alto reddito, tra cui l'Italia. (<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/noncommunicable-diseases?>).

In particolare, le cause di morte più frequenti in Italia si confermano le malattie del sistema circolatorio (206.119 decessi) e i tumori (175.147 decessi). Insieme ai decessi attribuiti al diabete (circa 24.000), queste patologie rappresentano oltre il 60% della mortalità complessiva nel Paese.

A livello globale, inoltre, le malattie cardiovascolari, i tumori, il diabete e le malattie respiratorie croniche sono responsabili di circa l'80% delle morti premature (tra i 30 e i 70 anni) attribuibili alle malattie non trasmissibili (WHO, 2025).

Inoltre, 3,2 milioni di morti all'anno nel mondo sono attribuibili all'insufficienza di attività fisica (OMS, 2024).



Fattori di rischio principali:

- Sedentarietà
- Eccesso ponderale
- Dieta non sana
- Uso dannoso di tabacco e alcol
- Inappropriato consumo di frutta e verdura
- Inquinamento ambientale

Questi fattori aumentano significativamente il rischio di sviluppare malattie cardiovascolari, tumori, diabete di tipo 2, malattie respiratorie croniche e altre patologie non trasmissibili, contribuendo a mortalità prematura e disabilità a livello globale (WHO, 2025).

Il progetto Aree Disagiate

SPESA SANITARIA PER ALCUNE PATOLOGIE

CANCRO

L'Associazione Italiana di Oncologia Medica (AIOM) ha stimato che il costo complessivo del cancro in Italia, inclusi i costi indiretti legati alla perdita di produttività, all'assistenza e alle prestazioni di invalidità, abbia raggiunto circa **20 miliardi di euro nel 2022** (Albini, 2023; Profilo Nazionale sul Cancro, 2025).

In Italia sono più di **3,7 milioni le persone in vita dopo una diagnosi di tumore**: il 6,2% circa della popolazione italiana, o circa 1 abitante su 16 (Profilo Nazionale sul Cancro, 2025) (FAVO – Osservatorio sulla condizione assistenziale dei malati oncologici, 17° Rapporto sulla condizione assistenziale dei malati oncologici, 2025)

DIABETE

- In Italia convivono con il diabete circa **4,5-5 milioni di persone**, con una prevalenza stimata intorno al **7-8% della popolazione adulta** (International Diabetes Federation, Diabetes Atlas 2025; ISTAT)
- Una quota ancora più ampia della popolazione presenta condizioni di **prediabete** o alterata regolazione della glicemia, con un elevato rischio di sviluppare la malattia negli anni successivi.
- Si stima che circa **1-1,5 milioni di persone** abbiano il diabete senza aver ancora ricevuto una diagnosi ("La pandemia diabete in Italia", IBDO Foundation).
- Il diabete comporta un importante impatto economico e sociale. Le stime più recenti indicano un costo complessivo annuo per il Paese di circa **20-27 miliardi di euro**, comprendendo sia i costi sanitari diretti sia quelli indiretti legati a perdita di produttività, invalidità e assistenza.
- Secondo i dati AMD (Associazione Medici Diabetologi), il costo medio annuo per persona con diabete può superare i **9.000 euro**, soprattutto in presenza di complicanze cardiovascolari, renali, neurologiche e oculari.

MALATTIE CARDIOVASCOLARI

- Le malattie cardiovascolari rappresentano la **principale causa di morte in Italia**, con oltre 206.000 decessi all'anno, pari a circa il 31% della mortalità complessiva (ISTAT, Cause di morte in Italia, anno 2023; pubblicazione 2026).
- Le malattie cardiovascolari determinano un elevato impatto sanitario, sociale ed economico, rappresentando una delle **principali voci di spesa del Servizio Sanitario Nazionale**.
- I principali fattori di rischio modificabili includono **inattività fisica, fumo di tabacco, consumo dannoso di alcol, alimentazione non salutare, eccessivo consumo di sale, ipercolesterolemia, ipertensione arteriosa, diabete, sovrappeso e obesità** (ISS – Progetto Cuore; World Heart Federation; WHO).
- Una quota significativa degli eventi cardiovascolari potrebbe essere prevenuta attraverso **interventi sugli stili di vita** e il controllo dei principali fattori di rischio cardiovascolare.



“Per un’Italia sana e longeva”

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

BENEFICIARI

- Bambini e ragazzi
- Famiglie
- Terza e quarta età

LOCALITÀ

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

IMPATTO

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



Manifesto per un'Italia sana e longeva

4 MARZO 2025 | WORLD OBESITY DAY

I bambini italiani tra i più a rischio d'Europa

Entro il 2030 il 70% della popolazione mondiale sarà obesa e in sovrappeso.

Gli ultimi dati sull'obesità degli adulti e della fascia pediatrica divulgati dall'Organizzazione Mondiale della Sanità sono preoccupanti. Nel mondo, **1 persona su 8 vive con obesità**, evidenziando un problema di salute pubblica sempre più diffuso. **Due miliardi e mezzo** di adulti sono in sovrappeso, di cui **890 milioni** convivono con l'obesità. Complessivamente, quasi la metà degli adulti (**43%**) è in sovrappeso e il **16%** in condizione di obesità. Mentre negli adulti è più che raddoppiata dal 1990, tra gli adolescenti il numero di persone con obesità è addirittura **quadruplicato**. In **Italia**, quasi la metà della popolazione (27 milioni) è in eccesso di peso: **un adulto su due** (oltre il 47%) e **3 bambini o adolescenti su 10** (27%). Tra i 7 e i 9 anni sono addirittura **4 ogni 10**. In Europa, siamo secondi solamente a Cipro e quasi allo stesso livello di Grecia e Spagna, con una prevalenza di bambini in eccesso di peso al Sud dove si raggiungono picchi di oltre il 43% dei bambini.

I bambini italiani sono, ad oggi, tra i più a rischio d'Europa se si considerano dunque i dati e le percentuali pubblicati sinora, che grazie all'analisi condotta da **Fondazione Valter Longo** permette di stimare in circa **2,4 milioni (26,9%) di bambini e ragazzi italiani tra i 3 e i 19 anni che si trovano in una condizione di obesità o sovrappeso**,

L'obesità è una delle sfide più urgenti del nostro tempo, con effetti devastanti sulla salute pubblica e sui sistemi sanitari globali

Prof. Valter Longo

che per oltre il 45% dei casi è molto spesso sottovalutata dai propri genitori.

Nell'ambito del World Obesity Day la **Fondazione Valter Longo** per la prima volta ha messo a disposizione online la pubblicazione **Il manifesto per un'Italia sana e longeva** rivolto a famiglie, scuole, docenti e istituzioni. Il Manifesto, che rientra in una serie di programmi di educazione e sensibilizzazione già avviati nell'ultimo triennio, offre un'analisi completa e approfondita su obesità e sovrappeso in Italia, con una particolare attenzione alle fasce più giovani della popolazione. Grazie al contributo di nutrizionisti, psicologi ed esperti, offre anche consigli e linee guida volti ad iniziare un percorso di sana longevità sin da piccoli e si conclude con una Call to Action concreta e sostenibile.

MANIFESTO per un'ITALIA SENZA OBESITA'



Scarica il Manifesto

Nutrition & Longevity Festival ®

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



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

Una delle peculiarità del Festival è il coinvolgimento diretto dei giovani, protagonisti sia come partecipanti sia come giudici nella selezione del **Miglior piatto della longevità**, il concorso internazionale che valorizza ricette basate sugli ingredienti della longevità. Un format partecipativo che stimola consapevol-

za, responsabilità e empowerment delle nuove generazioni.

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

Il Nutrition & Longevity Festival realizzato a Cervia, ha registrato risultati di grande impatto:

10.000 partecipanti complessivi

2.000 streaming views

300 kit educativi gratuiti
per bambini e ragazzi
da tutta italia

900 pasti della longevità
offerti ai ragazzi

250 consulti nutrizionali
gratuiti per il pubblico

30 ospiti e VIP internazionali del
mondo della scienza, cucina,
sport, spettacolo e musica

6 tavole rotonde
istituzionali

22 enti
patrocinanti

30+ uscite stampa a livello
nazionale e internazionale

Nutrition & Longevity Festival ®

In sole **5 edizioni** (Fara Gera d'Adda – Bergamo 2023, Cervia – Ravenna 2024 e 2025 e due speciali a Los Angeles nel 2024 e 2025), il Festival ha coinvolto complessivamente **circa 19.000 partecipanti in presenza e decine di migliaia di spettatori online**, affermandosi come uno strumento efficace di educazione e sensibilizzazione a livello nazionale e internazionale.



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



NUTRITION & LONGEVITY FESTIVAL



**Nutrizione e sport
cambiano la vita**

Fondazione Valter Longo



Fornisce assistenza nutrizionale, permettendo a tutti, bambini e adulti, anche in povertà, di vivere sani e a lungo




Sensibilizza ed educa la comunità e le scuole su nutrizione e stili di vita

Via Borgogna 9
20122 Milano

Tel. 02.25138307 info@fondazionevalterlongo.org
DESTINA IL TUO 5X1000 C.F. 951967801

www.fondazionevalterlongo.org

Seguici su   



Manifesto per il Gusto della longevità

SCIENZA E CUCINA UNISCONO LE FORZE PER UN'ALIMENTAZIONE ACCESSIBILE, SANA E SOSTENIBILE

PRESENTATO DA **VALTER LONGO**
E **NIKO ROMITO** AL NUTRITION &
LONGEVITY FESTIVAL® 2025 DI CERVIA

Un'alleanza tra scienza e gastronomia per costruire un nuovo modello alimentare sistemico: è questo il cuore del **"Manifesto per il Gusto della longevità"**, presentato in anteprima nazionale durante la terza edizione del **Nutrition & Longevity Festival® 2025**, promosso e realizzato dalla Fondazione Valter Longo il 13 e 14 settembre al Fantini Club di Cervia, con il patrocinio della Regione Emilia-Romagna e del Comune di Cervia.

Il Manifesto è stato il momento culminante di una manifestazione che ha visto **oltre 7.000 persone prendere parte a dibattiti, consulenze nutrizionali gratuite, masterclass di cucina, laboratori artistici e sportivi**. In un'edizione che ha confermato il crescente interesse per i temi della longevità e della prevenzione.

Firmato dal biogerontologo Valter Longo e dallo chef e imprenditore Niko Romito, questo documento segna un punto di svolta nel dibattito su alimentazione e benessere, proponendosi come base concreta per un cambiamento profondo nel modo in cui cuciniamo, mangiamo e pensiamo il cibo. L'obiettivo è ambizioso ma chiaro: **promuovere un sistema replicabile** – a partire dalla ristorazione pubblica, come mense scolastiche e ospedaliere – **che unisca gusto, salute, sostenibilità e accessibilità**.



“Dobbiamo costruire un nuovo approccio alimentare che parta dalla consapevolezza scientifica e arrivi fino al piatto di ogni giorno” afferma Valter Longo.

“Il gusto è una leva fondamentale per educare, includere e trasformare la nostra società. Se ancora oggi “gustoso” è spesso pensato in antitesi a “salutare”, conciliarli per me non è solo naturale, ma indispensabile per rivoluzionare l’approccio al cibo e al benessere” aggiunge Niko Romito.

Il Manifesto si articola in cinque pilastri fondamentali:

MANIFESTO

PER IL GUSTO DELLA LONGEVITÀ

Valter Longo e Niko Romito

1. LIBERTÀ DI SCELTA E PERSONALIZZAZIONE PER LA SALUTE

Meno ingredienti potenzialmente problematici per la salute, più studio per collegare gusto e salute.

Ogni piatto deve nutrire il corpo, coinvolgere i sensi e rispettare la salute dell'uomo e dell'ambiente.

2. PIACERE E SALUTE NON SONO OPPOSTI

L'alimentazione sana non deve mai rinunciare al gusto.

Un piatto longevo deve essere anche desiderabile.

3. IL CIBO BUONO E SANO DEVE ESSERE ACCESSIBILE A TUTTI

La longevità non è per pochi.

Le ricette della salute devono costare poco ed entrare nelle scuole, negli ospedali, nelle mense e nelle case.

4. TRADIZIONE, RICERCA, INNOVAZIONE

Costruiamo un futuro longevo partendo dalla storia gastronomica di ogni persona e dei suoi antenati, guidati dalla scienza e da un progetto di longevità in salute.

L'innovazione non è in contrasto con la tradizione, ma anzi, una naturale spinta all'evoluzione e al miglioramento continuo.

5. SALUTE È ANCHE QUANDO E QUELLO CHE NON MANGIAMO

La salute è anche in cosa e quando non mangiamo, come insegnano i digiuni sostenuti dalle società mediche, incluso quello delle 12 ore giornaliere, che possono avere un impatto enorme sulla salute di bambini e adulti.

NUTRITION & LONGEVITY
FESTIVAL 2025
CERVIA 13-14 SETTEMBRE
del Fondo Club

Scarica il manifesto





FONDAZIONE
VALTER LONGO

La nutrizione cambia la vita



CSR
PARTNER

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.

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.



Partnership con SSC Napoli

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.

Aurelio De Laurentiis
Presidente di SSC Napoli



Presidente SSC Napoli Aurelio De Laurentis e Amministratore Delegato Fondazione Valter Longo Antonluca Matarazzo



Guarda i video



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. Intervenendo 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

Prof. Valter Longo
Fondatore della Fondazione Valter Longo



SALUTE, ATTIVITÀ FISICA, NUTRIZIONE, EDUCAZIONE

IL PROGETTO

Promosso e realizzato da **Fondazione Valter Longo, Fondazione Evangelica Betania e Form.it Formazione Italiana** e finanziato dalla **Regione Campania**, è un progetto volto a promuovere la **salute e l'educazione nutrizionale** degli adolescenti campani. Il progetto prevede uno **studio clinico** dedicato agli effetti di una sana nutrizione sugli adolescenti e un **programma educativo diffuso sul territorio**, pensato per promuovere corretti stili di vita e un'alimentazione consapevole per i più giovani.

PERCHÉ LA CAMPANIA

Ad oggi il trend globale di **sovrappeso infantile** (3-17 anni) è giunto ad una svolta drammatica e l'Italia si colloca vicino agli Stati Uniti con una prevalenza del 27% di bambine/e e ragazze/e in sovrappeso. Un **picco record del 40%** è paradossalmente registrato in Campania, proprio dove il biologo, fisiologo ed epidemiologo statunitense Ancel Keys aveva individuato nel dopoguerra quel modello di alimentazione virtuosa e salutare noto a livello mondiale come "Dieta Mediterranea". **In questa terra, antico modello di salute e longevità, si vuole ripartire per promuovere un nuovo ambizioso cambiamento di rotta.**

LE DUE ANIME DEL PROGETTO

Il progetto si articola su **due direttrici strategiche**, dalla ricerca clinica alla formazione nelle scuole, per un impatto capillare sulla salute degli adolescenti campani.

Studio Clinico: uno studio clinico randomizzato controllato su **330 adolescenti tra i 14 e i 18 anni**, per analizzare gli effetti di sane abitudini alimentari sugli indicatori di salute metabolica.

Educazione Nutrizionale: Programmi di assistenza nutrizionale e attività educative rivolti a **25 scuole secondarie di secondo grado** distribuite in tutte le province della Campania



LO STUDIO CLINICO

È il **primo studio clinico** pensato per verificare l'impatto di modelli alimentari salutari, quali la **"dieta mediterranea della longevità"** e la **"dieta mima-digiuno"**, sulla salute metabolica di **ragazzi e ragazze adolescenti** tra i 14 e i 18 anni. Coinvolgerà, per **12 mesi, 330 soggetti** arruolati nel rispetto dei criteri di inclusione previsti dal protocollo.

La **procedura di arruolamento** prevede una prima visita di selezione da parte di un/a nutrizionista, al fine di valutare l'aderenza ai criteri con successiva randomizzazione in uno dei tre gruppi:

GRUPPO I ("CONTROLLO")

Continuerà con le proprie abitudini alimentari

GRUPPO II

Seguirà la dieta mediterranea della longevità

Gruppo III

Seguirà la dieta abituale + 5 giorni di dieta mima-digiuno ogni 3 mesi

PROVINCE CAMPANE: 5

FASCIA DI ETÀ: 14-18

PARTECIPANTI: 330 ADOLESCENTI

EDUCAZIONE NELLE SCUOLE

Il progetto raggiunge **i 17.000 studenti delle 25 scuole secondarie di secondo grado**, nell'arco di 3 anni, in tutte le province campane — Napoli, Salerno, Caserta, Avellino e Benevento — con un programma educativo strutturato che include:

WORKSHOP

Workshop interattivi su alimentazione sana, esercizio fisico e stile di vita.

OPEN DAY

Servizio gratuito di consulenza nutrizionale rivolto alla comunità locale.

ASSISTENZA NUTRIZIONALE NELLE SCUOLE

Consulenze personalizzate e valutazioni nutrizionali per gli studenti e le studentesse.

FORMAZIONE DOCENTI

Indicazioni e materiale educativo per permettere ai docenti di ricevere informazioni e strumenti utili per continuare nel corso del tempo un lavoro di supporto alla salute di studenti e studentesse.

ASSISTENZA NUTRIZIONALE

I nutrizionisti della Fondazione Valter Longo seguiranno gli studenti con profili metabolici critici in un percorso annuale, al fine di adeguare le loro abitudini alimentari ad uno stile di vita sano e longevo.

Un obiettivo comune: prendersi cura della salute dei giovani.

Studenti, studentesse e insegnanti imparano ogni giorno abitudini sane e stili di vita equilibrati.

Le famiglie diventano protagoniste, accompagnando i ragazzi e le ragazze in ogni passo del percorso.

L'IMPATTO CHE VOGLIAMO GENERARE

Il progetto nasce dalla convinzione che prevenzione ed educazione rappresentino strumenti fondamentali per **promuovere salute, consapevolezza e stili di vita sani, a partire dalle nuove generazioni.**

Pertanto, da questa visione nascono gli obiettivi che guidano l'impatto del progetto:

PREVENZIONE

Ridurre i fattori di rischio cardiometabolici negli adolescenti campani.

CONSAPEVOLEZZA

Formare una generazione capace di compiere scelte alimentari consapevoli.

MODELLO REPLICABILE

Creare un protocollo esportabile ad altre regioni italiane ed europee.



Fasting and the Longevity Revolution

IL DOCUMENTARIO "FASTING AND THE LONGEVITY REVOLUTION", REALIZZATO DALLA FONDAZIONE, È UN VIAGGIO NELLA SCIENZA DELLA LONGEVITÀ CHE ESPLORA IL POTERE DELLA NUTRIZIONE E DEL DIGIUNO, SVELANDO I SEGRETI DEI CENTENARI NEL MONDO.

Il film riunisce tre figure del mondo del cinema, che hanno ricevuto la candidatura al premio Oscar: l'attore **Edward Norton**, il regista **Barry Alexander Brown** e la produttrice **Chiara Tilesi**.



Ispirato alle ricerche innovative e ai libri bestseller dello **scienziato della longevità Valter Longo** — Direttore del Longevity Institute presso la University of Southern California e fondatore delle realtà non-profit Fondazione Valter Longo (in Italia) e Create Cures Foundation (negli Stati Uniti) — il documentario offre un'esplorazione approfondita della scienza del digiuno, della nutrizione e dell'invecchiamento.

Attraverso il contributo di esperti, evidenze scientifiche e testimonianze di pazienti, il film analizza come scelte alimentari mirate possano contribuire ad allungare la durata della vita in salute, favorire la prevenzione delle malattie legate all'età e trasformare il modo in cui pensiamo e affrontiamo l'invecchiamento.





FASTING AND THE LONGEVITY REVOLUTION

WATCH NOW
GUARDA ORA



CREATE CURES
FOUNDATION

Giving everyone the opportunity
for a long and healthy life.

FREQUENCY PRODUCTIONS PRESENTS FASTING AND THE LONGEVITY REVOLUTION

NARRATED BY EDWARD NORTON ORIGINAL MUSIC BY GIGI MERONI

LINE PRODUCER MADDIE SHAPIRO PRODUCED BY CHIARA TELSÌ

DIRECTED BY BARRY ALEXANDER BROWN

FREQUENCY
PRODUCTION

Valutazione dei programmi della Dieta della Longevità e dei protocolli di digiuno sulla composizione corporea, sui fattori di rischio per le malattie e sui marcatori dell'invecchiamento: uno studio clinico randomizzato presso la Regione Calabria

Lo studio clinico randomizzato su 501 partecipanti nella regione Calabria, iniziato a gennaio 2023 sta giungendo al termine. In vista della conclusione degli ultimi partecipanti, il team sta iniziando la fase di analisi degli effetti della dieta mima digiuno e della dieta della longevità nei gruppi presi in analisi. I risultati sono promettenti e potrebbero confermare quanto sia fondamentale l'intervento nutrizionale in presenza di condizioni di rischio come sovrappeso, obesità e parametri ematochimici alterati.

Studio Retrospettivo sulla Dieta della Longevità: Fattibilità, Misurazioni Antropometriche e Sicurezza

Da anni la Fondazione Valter Longo si prende cura delle persone, con dedizione e programmi personalizzati. L'analisi di questi ultimi anni di lavoro è diventata uno studio retrospettivo sulla fattibilità di questo approccio nella vita di tutti i giorni, valutando i cambiamenti di abitudine e variazione sulla composizione corporea.

Studio Retrospettivo sulle Malattie Autoimmuni e i Protocolli non infiammatori di digiuno

Una buona quota dei nostri paziente presenta una situazione patologica, dal diabete, ai pazienti oncologici fino alle patologie autoimmuni. Su queste ultime abbiamo voluto valutare l'impatto di un protocollo specifico antinfiammatorio che si divide in un protocollo alimentare quotidiano e/o una variazione del protocollo mima digiuno. Sono stati indagati gli effetti sulla sintomatologia riportata dai pazienti.

Preparazione dello studio degli effetti della dieta mima-digiuno e della dieta mediterranea della longevità sulla composizione corporea, e marcatori di salute in uno studio randomizzato su pazienti adolescenti, presso la Regione Campania

Comunità S.A.N.E. è un progetto che si svolge a Napoli e nelle altre province Campane e comprende uno studio clinico randomizzato, percorsi di educazione nelle scuole e un festival aperto a tutta la comunità.

Con l'approvazione del protocollo clinico si inizia la randomizzazione di 330 adolescenti in eccesso di peso che verranno seguiti per 1 anno, e avranno l'opportunità di seguire la Dieta Mediterranea della Longevità e il protocollo di mima digiuno per migliorare le loro condizioni di salute.

Preparazione dello studio sugli effetti della dieta della longevità sulla composizione corporea e sui fattori di rischio per malattie età-correlate presso l'azienda Pellegrini SpA di Milano.

A Randomized, Controlled, Parallel-arm Pilot Study to Evaluate the effects of a plant protein/methionine (PPM) supplement on metabolic biomarkers in adults.

Il progetto prevede il coinvolgimento di circa 50 dipendenti su base volontaria, inseriti in un programma di welfare aziendale che integra la Dieta della Longevità con la possibilità di cicli di dieta mima-digiuno. I partecipanti sono sottoposti a una valutazione iniziale (baseline), monitoraggi mensili nei primi 6 mesi e una valutazione finale a 12 mesi, con raccolta di dati antropometrici, composizione corporea, biomarcatori metabolici e questionari sugli stili di vita e sul lavoro.

Il progetto è impostato in ottica di analisi retrospettiva, con l'obiettivo di valutare l'impatto dell'intervento nutrizionale e l'associazione tra aderenza al protocollo e miglioramento dei principali fattori di rischio cardio-metabolico.

FONDAZIONE VALTER LONGO AGLI STATI GENERALI DELLA RICERCA MEDICO-SCIENTIFICA

SENATO DELLA REPUBBLICA - ROMA, 14-15-16 OTTOBRE 2025



La Fondazione Valter Longo **è stata invitata** dalle Istituzioni italiane a prendere parte e a portare il proprio contributo agli **Stati Generali della Ricerca Medico-Scientifica**, fortemente voluti dal **Senato della Repubblica congiuntamente al Ministero dell'Università e della Ricerca e al Ministero della Salute**: un appuntamento di assoluto pregio e di rilievo nazionale, dedicato ai principali attori pubblici e privati del mondo della ricerca medico-scientifica.

L'iniziativa ha rappresentato il più **autorevole spazio di confronto tra la comunità scientifica, il sistema sanitario, il mondo imprenditoriale e le Istituzioni**, ed è stata concepita per delineare il futuro della ricerca medico-scientifica in Italia attraverso la definizione e la promozione di politiche pubbliche basate sull'evidenza scientifica.

La partecipazione della Fondazione agli Stati Generali, attraverso l'intervento scientifico del suo Fondatore, **Prof. Valter Longo**, e l'intervento istituzionale dell'Amministratore Delegato, **Avv. Antonluca Matarazzo**, all'interno della sessione "**Prevenzione, stili di vita e nuove tecnologie al servizio della medicina**", ha rappresentato un duplice e importante riconoscimento del contributo scientifico, clinico ed educativo svolto negli ultimi anni dalla Fondazione nel campo della ricerca clinica, dell'assistenza sanitaria e della

divulgazione, con l'obiettivo di prevenire e trattare patologie invalidanti e promuovere una longevità sana a livello internazionale.

Gli **Stati Generali della Ricerca Medico-Scientifica** hanno segnato l'avvio di un percorso strutturato di approfondimento ad altissimo livello con l'intervento dei più autorevoli enti pubblici, privati e non profit del mondo scientifico, sanitario e accademico.

L'apertura dei lavori è stata affidata al **Presidente della Repubblica**, Sergio Mattarella, seguito dal **Presidente del Senato**, Ignazio La Russa, dal **Ministro dell'Università e della Ricerca**, Anna Maria Bernini, e dal **Ministro della Salute**, Orazio Schillaci.

Tra gli ospiti internazionali si sono distinti la **Commissaria europea per le Startup, la Ricerca e l'Innovazione** Ekaterina Zaharieva e il **Premio Nobel Paul Nurse**.

Obiettivi principali degli Stati Generali:

Costruire un **dialogo strutturato** tra ricerca, impresa e istituzioni;

Definire **priorità strategiche** per orientare futuri investimenti e politiche sanitarie;

Redigere un "**Libro Bianco**" della ricerca medico-scientifica, promosso dal Ministero dell'Università e della Ricerca e dal Ministero della Salute, destinato a diventare un documento di riferimento per bandi e azioni future.



**Ascolta
l'intervento**

ALIMENTAZIONE E MALATTIE CARDIOVASCOLARI

Un percorso di **sostegno al paziente con disturbi cardiovascolari**, ma anche un aiuto importante per la **prevenzione**.

In collaborazione con la Fondazione Valter Longo



L'alimentazione rappresenta uno dei fattori chiave nella prevenzione delle malattie cardiovascolari, che ancora oggi costituiscono una delle principali cause di mortalità a livello globale. Una **dieta equilibrata**, ricca di frutta, verdura, cereali integrali, legumi e grassi "buoni", contribuisce a mantenere sotto controllo parametri fondamentali come **colesterolo, pressione arteriosa e glicemia**. Al contrario, un consumo eccessivo di zuccheri semplici, sale, grassi saturi e alimenti ultra-processati aumenta significativamente il rischio cardiovascolare.

Numerosi studi scientifici dimostrano che lo **stile di vita incide profondamente sulla salute del cuore: non solo alimentazione, ma anche attività fisica regolare, qualità del sonno e gestione dello**

stress giocano un ruolo determinante. Adottare abitudini sane sin dalla giovane età permette di ridurre l'insorgenza di patologie croniche e migliorare la qualità della vita nel lungo periodo.

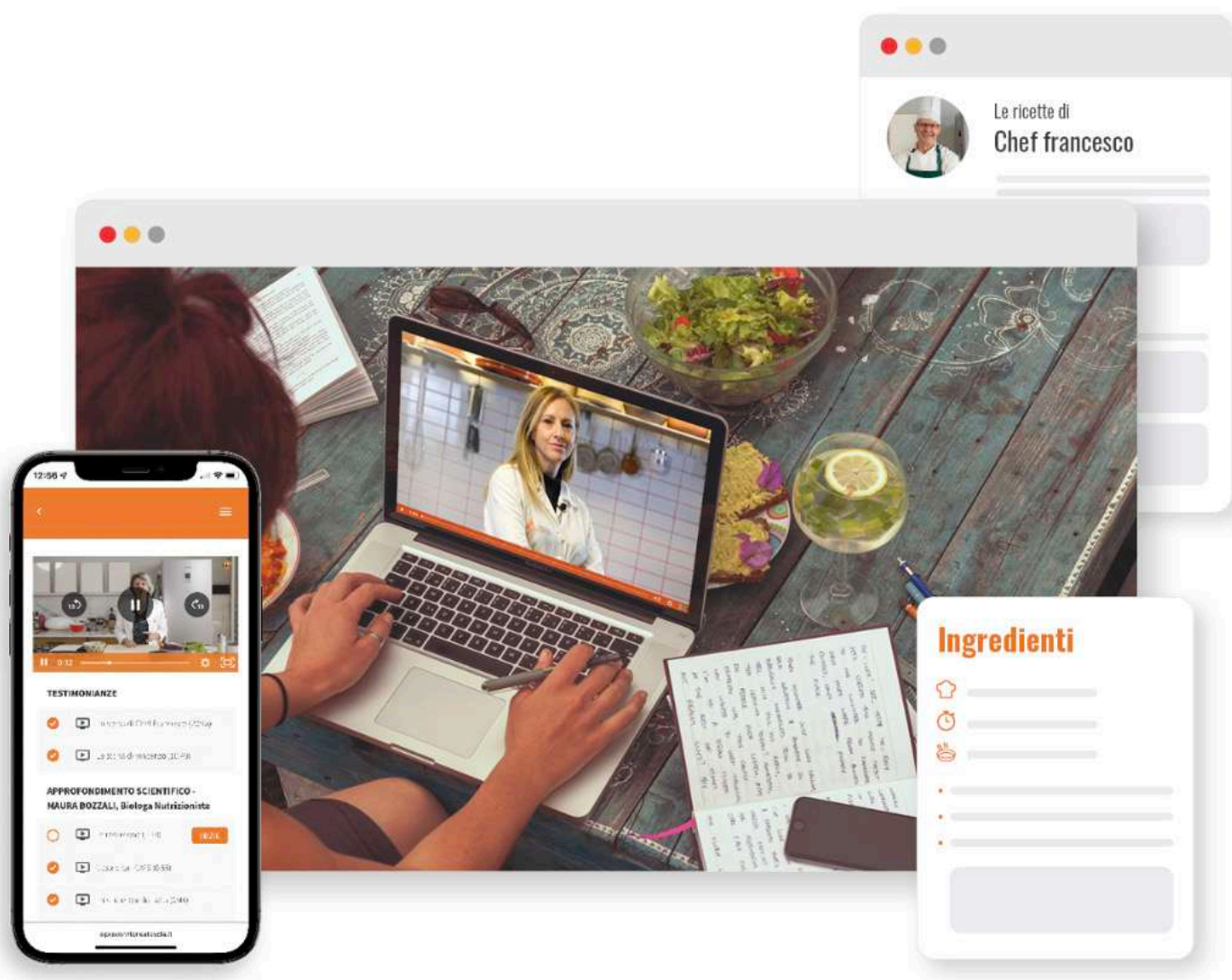
Il video corso, organizzato dalla Fondazione Valter Longo, nasce con l'obiettivo di **approfondire il legame tra alimentazione, stile di vita e prevenzione delle malattie cardiovascolari**. Il percorso formativo è curato dalla **Dott.ssa Romina Inès Cervigni, PhD e Responsabile Scientifica della Fondazione Valter Longo**, e dal **Dott. Gianfranco Pistis, Direttore SC di Cardiologia presso l'Ospedale SS. Antonio e Biagio e Cesare Arrigo di Alessandria**.

Attraverso un approccio scientifico e multidisciplinare, il corso mette in evidenza

quanto le scelte quotidiane possano incidere sulla salute del cuore. **Un'alimentazione equilibrata, ricca di nutrienti protettivi e povera di alimenti ultra-processati, rappresenta uno strumento fondamentale per ridurre i principali fattori di rischio cardiovascolare.**

Accanto alla nutrizione, viene sottolineata l'importanza di uno **stile di vita corretto**, che includa attività fisica regolare, gestione dello stress e attenzione alla qualità del sonno. **La prevenzione, infatti, è la strategia più efficace per contrastare l'insorgenza di patologie cardiovascolari e migliorare il benessere complessivo della persona.**

Il corso si propone quindi come una **guida autorevole e accessibile**, basata su evidenze scientifiche, per promuovere una maggiore consapevolezza e responsabilità nella cura della propria salute.



Assistenza Nutrizionale

L'approccio integrato del team scientifico e clinico della Fondazione Valter Longo nasce con un obiettivo chiaro: **accompagnare le persone in percorsi sempre più efficaci di prevenzione e supporto nutrizionale, contribuendo concretamente al miglioramento della salute e della qualità della vita.** A questo contribuisce il confronto multidisciplinare continuo tra medici, biologi nutrizionisti e ricercatori con alti gradi di specializzazione. Il paziente viene preso in carico nella sua interezza, attraverso **percorsi nutrizionali personalizzati che tengono conto della storia clinica, delle esigenze individuali e degli obiettivi di salute di ciascuno.**

Inoltre, la realizzazione di progetti di studio contribuisce ad ampliare le conoscenze nel campo della nutrizione e della longevità, permettendo di tradurre i risultati della ricerca in indicazioni sempre più precise e utili per i pazienti. L'esperienza maturata nell'assistenza nutrizionale quotidiana e i risultati degli studi scientifici si rafforzano così reciprocamente: **l'ascolto delle esigenze delle persone seguite orienta nuove domande di ricerca, mentre le evidenze scientifiche permettono di migliorare continuamente i percorsi nutrizionali e la qualità del servizio offerto.**

Parallelamente, il lavoro del team scientifico attraversa e sostiene tutti i progetti della Fondazione, contribuendo a garantire solidità metodologica e autorevolezza scientifica e assicurando che le indicazioni proposte alle persone siano sempre basate sulle più solide evidenze disponibili.

Longevity & Healthspan Programs

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

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

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



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

Le linee Guida della Longevità

DIETA PESCETARIANA

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

RIDURRE AL MASSIMO I GRASSI CATTIVI E GLI ZUCCHERI

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

FARE 2 PASTI AL GIORNO PIÙ 1 SPUNTINO

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

DIETE MIMA-DIGIUNO

Prolungate e periodiche: sotto supervisione del nutrizionista

PROTEINE POCHE

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

ASSICURARSI I NUTRIENTI

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

MANGIARE ALLA TAVOLA DEI PROPRI ANTENATI


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

RIDURRE L'ARCO TEMPORALE DEI PASTI

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

PESO E CIRCONFERENZA ADDOMINALE IDONEI

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



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

STRATEGIE ED INIZIATIVE PER SENSIBILIZZARE ED EDUCARE A UNA LONGEVITÀ SANA

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

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

Attraverso questi interventi, la Fondazione intende:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

OBIETTIVI  **PER LO SVILUPPO SOSTENIBILE**



Progetto “Scuole SANE”

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

Il progetto “Scuole SANE” (Salute, Attività fisica, Nutrizione, Educazione) è rivolto a scuole di ogni ordine e grado in Italia e in molti paesi del mondo. Sviluppato da educatori, nutrizionisti, esperti di salute mentale ed esercizio fisico, il programma offre strumenti concreti e facilmente applicabili per vivere più a lungo e in salute.

In meno di 5 anni, con circa 20 eventi realizzati, il progetto ha coinvolto **1.500 scuole** in oltre **3.000 città italiane** e in **45 Paesi** nel mondo, con una partecipazione complessiva di **86.000 studenti e insegnanti**. A breve, sarà disponibile anche in francese, tedesco, portoghese e arabo, oltre che in italiano, inglese e spagnolo

METODOLOGIA

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

ATTIVITÀ

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



WORKSHOP INTERATTIVI

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

WEBINAR GRATUITI

per la scuola secondaria di primo e secondo grado e famiglie

FORMAZIONE FAMIGLIE

seminari, webinar, workshop

FORMAZIONE DOCENTI

seminari, webinar, workshop

CONSULENZA

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

KIT E MATERIALI DIDATTICI

per docenti della scuola primaria e secondaria

Per concludere, grazie a video, attività interattive, webinar, workshop, kit didattici e giochi educativi, studenti e studentesse acquisiscono **competenze fondamentali su alimentazione equilibrata, movimento e benessere psicofisico**. Qui l'educazione non è mai passiva: è fatta di movimento, relazione, scoperta. È edutainment, imparare giocando e divertendosi, ma con solide basi scientifiche.

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

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

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

I temi affrontati includono: **l'importanza di una corretta alimentazione e**



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

Partecipanti

86.000



Scuole coinvolte

1.500



Città

3.000

Regioni

20

Nazioni

45



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



“ Il libro del professor Longo ci ricorda la centralità del paziente a rischio o malato. Vuole aiutarci a comprendere come la dieta e gli stili di vita sani siano efficaci quanto le terapie farmacologiche. Questa è la vera innovazione”

Dalla prefazione del professor **Alessandro Laviano**
Università La Sapienza

SOVRAPPESO E OBESITÀ: UN'EPIDEMIA MONDIALE IGNORATA

Oggi sovrappeso e obesità colpiscono oltre **2,5 miliardi di adulti, 390 milioni di bambini e adolescenti e 37 milioni di bimbi sotto i cinque anni**, confermando un'epidemia globale in crescita.

Non esiste ancora un modello davvero efficace di prevenzione e cura: prevale un approccio centrato sui farmaci, come i GLP-1, spesso usati prima di interventi su dieta e stile di vita, nonostante possibili effetti collaterali anche gravi.

Il peso della longevità: la risposta scientifica del Prof. Valter Longo

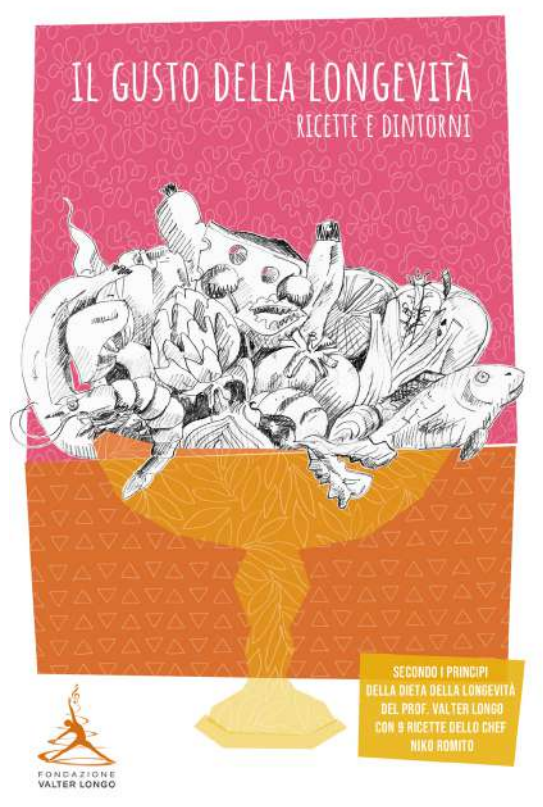
Supportato da anni di ricerca e casi clinici, il metodo punta a migliorare la salute metabolica, mantenere il peso ideale e favorire una vita più lunga e sana.



In questo libro, il Professor Valter Longo mette in luce l'abuso di farmaci e il ricorso a diete prive di solide basi scientifiche, proponendo un'alternativa concreta fondata sulla prevenzione e su quattro interventi cardine. **Si tratta di strategie validate da trent'anni di ricerca, pratica clinica ed estese evidenze scientifiche, efficaci per migliorare la salute metabolica e favorire una maggiore longevità:** dieta giornaliera della longevità, limitazione delle ore in cui si consumano i pasti, cicli di dieta mima digiuno di cinque giorni ed esercizio fisico regolare.

Il Gusto della Longevità

IL GUSTO DELLA LONGEVITÀ RICETTE E DINTORNI



Un viaggio tra sapori, ricordi e culture che si incontrano in un'unica idea: nutrire la vita, ogni giorno. Ispirato alla **Dieta della Longevità del Professor Valter Longo** e arricchito dalla visione dello **chef Niko Romito**, questo libro racconta un modo di **mangiare che diventa anche uno stile di vita**.

Dalle cucine di casa alle tradizioni lontane, ogni ricetta racchiude una storia e un'emozione. Dall'incontro tra memoria e scienza nasce una cucina semplice, autentica e consapevole, capace di farci stare bene e sentirci davvero a casa.

Un libro che unisce conoscenza e piacere della tavola, con ricette sane e accessibili pensate per migliorare l'alimentazione quotidiana e accompagnare famiglie e appassionati verso un benessere duraturo.

Cosa troverai all'interno:

- Ricette facili ispirate ai principi della **Dieta della Longevità del Prof. Valter Longo**
- La collaborazione dello **chef stellato Niko Romito**, insieme a **esperti di nutrizione e longevità**
- Una **cucina sostenibile**, basata su ingredienti stagionali e locali
- Piatti della **tradizione italiana e mediterranea**, con influenze da **culture culinarie di tutto il mondo** e dalle **aree più longeve**
- **Consigli nutrizionali** chiari e fondati su evidenze scientifiche

COLLABORAZIONE CON IL CORRIERE DELLA SERA

La collaborazione con il Corriere della Sera nasce con l'obiettivo di portare al grande pubblico **contenuti scientifici affidabili e aggiornati sui temi della salute e della longevità**. Attraverso una **rubrica firmata dal Prof. Valter Longo**, i lettori hanno accesso a informazioni chiare, basate sulla ricerca, e utili per comprendere meglio come le scelte quotidiane possano influire sul benessere e sulla qualità della vita.

La rubrica viene pubblicata con **cadenza bisettimanale all'interno dell'Allegato 7 del Corriere della Sera** e affronta temi di alto interesse, con un focus costante sulla nutrizione e sulla longevità sana. Gli argomenti trattati sono selezionati per la loro rilevanza e attualità, con l'obiettivo di offrire ai lettori **spunti concreti e scientificamente fondati per migliorare il proprio stile di vita**.

Pur trattandosi di una rubrica a carattere personale, nei contributi è possibile trovare riferimenti a studi e ricerche sviluppati anche con il supporto della Fondazione Valter Longo, offrendo così uno sguardo concreto sul lavoro scientifico svolto in questo ambito.

La diffusione della rubrica, sia in formato cartaceo sia online, consente di raggiungere un pubblico ampio e diversificato, favorendo una maggiore **consapevolezza su temi di grande**

LONGEVITÀ
VITA E SCIENZA

VALTER LONGO
@prof_valterlongo



Alimentazione, sonno, attività fisica
e prevenzione del diabete
per dimezzare i rischi di Alzheimer

LONGEVITÀ

VITA E SCIENZA



DI VALTER LONGO
Instagram: @prof_valterlongo

**OTTO REGOLE ANTI INSONNIA
IL RUOLO DELLA MELATONINA
E SOPRATTUTTO DEL CORTISOLO**

LONGEVITÀ
VITA E SCIENZA

VALTER LONGO
@prof_valterlongo



Più sani con le verdure
Quelle scelte che le rendono ideali
per vivere a lungo e nutrirsi meglio

attualità come alimentazione, prevenzione e stili di vita sani.

Per il lettore, questa iniziativa rappresenta quindi **un'opportunità per avvicinarsi alla scienza in modo semplice ma rigoroso**, attraverso la voce di un esperto, e per acquisire strumenti utili a compiere scelte più informate per la propria salute.

Divulgazione social

La Fondazione Valter Longo utilizza i propri **canali social come strumenti di divulgazione e informazione**, con l'obiettivo di **rendere accessibili a un pubblico ampio contenuti scientifici aggiornati sui temi della salute e della longevità**. Attraverso questi canali, i lettori possono consultare articoli di attualità basati su evidenze scientifiche, presentati con un **linguaggio chiaro e comprensibile, così da favorire una maggiore familiarità con argomenti spesso complessi**.

Accanto alla divulgazione scientifica, viene dato spazio a contenuti pratici pensati per la vita quotidiana, tra cui **ricette sfiziose ma nutrizionalmente equilibrate, adatte a diverse occasioni**. Vengono inoltre proposti **menù stagionali**, tra cui menù rinfrescanti e menù purificanti, **elaborati dal team scientifico della Fondazione**, con l'obiettivo di offrire indicazioni concrete per adottare uno stile alimentare sano e consapevole.

I canali social rappresentano anche uno **spazio di condivisione e approfondimento attraverso contenuti video, che includono testimonianze di pazienti, contributi dei nutrizionisti della Fondazione e momenti significativi degli eventi a cui la Fondazione partecipa**. Questi materiali consentono di dare voce a esperienze dirette e di rafforzare il legame tra attività scientifica e impatto reale sulle persone.

Nel complesso, la presenza della Fondazione sui canali social si configura come un **presidio informativo continuo, in grado di coniugare rigore scientifico e**

accessibilità, offrendo ai lettori strumenti utili per orientare in modo più consapevole le proprie scelte di salute e benessere.







5x1000



Dona il tuo 5x1000

alla Fondazione Valter Longo

UNA SCELTA GRATUITA

CF

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

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

SCOPRI DI PIÙ



Testimonianze di pazienti

Sono seguito dalle persone della Fondazione Valter Longo da diversi anni e ho potuto migliorare la mia situazione di salute grazie al loro supporto e alla loro professionalità. Mi hanno aiutato a capire cosa significa avere uno stile di vita salutare e delle buone e corrette abitudini alimentari. Ho deciso di seguire i loro consigli per evitare di assumere a vita farmaci antipertensivi e sono riuscito a recuperare un buon stato di forma e salute.

Pietro

Mi sono rivolta alla Fondazione Valter Longo dopo l'inizio delle mie cure post operazione per un tumore al seno. Ne avevo già sentito parlare molto bene e mi interessava approfondire il concetto di "longevità" promosso dal professor Longo. Ho iniziato il mio percorso... Lo raccomando a chiunque voglia davvero migliorare il suo approccio a uno stile di vita sano ed equilibrato.

Alessandra

Ho contattato la Fondazione Valter Longo per impostare un piano alimentare che mi permettesse non solo di perdere peso, ma anche di migliorare i valori delle mie analisi del sangue, nonché il mio benessere generale. Per comodità ho richiesto un consulto online e devo dire che sono rimasta molto soddisfatta della chiarezza e gentilezza della Dottoressa con cui ho parlato. Sono passati circa due mesi dal cambio della mia alimentazione, mi sento meglio e sto perdendo peso. Consiglio il consulto a chi ha bisogno di essere seguito per trovare un rapporto sano con il cibo e lo stile di vita.

Roberta



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

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

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

Le nuove sinergie tra mondo profit e non profit possono diventare un potente motore di cambiamento concreto, a beneficio sia delle imprese sia della collettività.

Quando realtà con missioni diverse ma obiettivi condivisi collaborano, si aprono spazi per sviluppare soluzioni innovative capaci di sostenere una crescita economica inclusiva, offrendo opportunità anche alle fasce più vulnerabili della popolazione.

Lavorando insieme ad **aziende attente all'impatto sociale e disponibili a mettere in**

campo risorse e competenze, abbiamo realizzato progetti di cooperazione orientati a migliorare **l'accesso a una corretta alimentazione e a diffondere uno stile di vita equilibrato, ispirato ai principi della Dieta della Longevità.**

Sempre più **aziende dimostrano sensibilità verso il benessere dei propri dipendenti**, riconoscendo il legame diretto tra alimentazione sana, salute e produttività.

In collaborazione con la Fondazione Valter Longo ETS, le imprese possono guidare collaboratori e dipendenti verso abitudini più salutari, attraverso informazioni chiare, basate su evidenze scientifiche, e ambienti di lavoro che facilitino l'adozione di comportamenti virtuosi anche durante l'orario lavorativo.

La Fondazione Valter Longo ETS propone una visione rinnovata del welfare azienda-

le, ampliandone il significato e mettendo al centro la persona.

Non si tratta soltanto di offrire servizi essenziali – come assistenza sanitaria o previdenza – **ma di promuovere attivamente la salute, a partire dalle scelte alimentari quotidiane.** In questa prospettiva, il welfare si trasforma in uno strumento concreto per migliorare la **qualità della vita**, attraverso la prevenzione, l'educazione nutrizionale e la diffusione di stili di vita sani.

Un aspetto fondamentale di questo approccio è la consapevolezza del ruolo dell'alimentazione. Le ricerche scientifiche condotte dalla Fondazione, ad esempio, evidenziano i benefici del digiuno intermittente: dalla riduzione dell'infiammazione al miglioramento della sensibilità insulinica, fino al possibile contributo all'allungamento e al miglioramento della qualità della vita.



Quando un'azienda sceglie di investire nel benessere delle proprie persone, ne beneficia anche l'intero ambiente lavorativo.

Programmi dedicati all'alimentazione equilibrata e all'attività fisica contribuiscono a creare **team più energici, motivati e meno esposti ad assenze per malattia**. Il benessere individuale si riflette in maggiore coinvolgimento, produttività e presenza.

Tuttavia, **non si tratta solo di performance: promuovere salute e benessere in azienda significa anche costruire una cultura organizzativa basata su fiducia, rispetto e attenzione alle persone.**

Questo si traduce in una **maggiore soddisfazione lavorativa**, in una più **forte fidelizzazione dei talenti e in una migliore capacità di attrarre nuove professionalità**.

La missione della Fondazione è chiara: contribuire alla costruzione di un **futuro più sano e consapevole per tutti**, in cui la salute diventi un valore condiviso anche all'interno delle aziende.

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

Siamo al fianco delle imprese che vogliono generare un impatto positivo, offrendo una gamma di servizi progettati per migliorare concretamente la qualità della vita in azienda:

CONSULENZE NUTRIZIONALI PERSONALIZZATE

Direttamente sul posto di lavoro

COOKING SHOW INTERATTIVI

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

MENÙ PERSONALIZZATI

Pensati per promuovere uno stile di vita equilibrato e sostenibile

VALUTAZIONI NUTRIZIONALI DELLE MENSE AZIENDALI

Per garantire un'offerta di qualità

WEBINAR E INCONTRI FORMATIVI

Dedicati a benessere, alimentazione e longevità

MATERIALI EDITORIALI E GUIDE TEMATICHE

Per accompagnare e sostenere il percorso nel tempo

LONGEVITY PILLS

Un percorso formativo pratico e validato scientificamente, pensato per integrare conoscenze e buone abitudini nella quotidianità

LONGEVITY WEEK

Un programma ideato sulla base dei principali modelli di longevità sana sviluppati dal Professor Valter Longo e dal suo team di biologi nutrizionisti specializzati

CASE HISTORY: IL GRUPPO PELLEGRINI

Nel 2025 la Fondazione Valter Longo ETS ha avviato una collaborazione strutturata con il **Gruppo Pellegrini**, finalizzata allo sviluppo e all'implementazione di interventi evidence-based per la promozione della salute e della longevità in ambito aziendale.

All'interno di tale collaborazione è stato progettato e realizzato il programma **"Cibo, Salute e Sana Longevità"**, che ha coinvolto un campione significativo di dipendenti su base volontaria, **nell'ambito di un'iniziativa di welfare aziendale orientata alla prevenzione primaria e al miglioramento degli stili di vita**. Il programma ha previsto l'adozione di regimi alimentari ispirati ai principi della dieta della longevità, accompagnata da attività di educazione nutrizionale e da un **monitoraggio clinico-nutrizionale periodico non invasivo**.

In questo contesto, la Fondazione ha disegnato un **protocollo strutturato di intervento e monitoraggio**, volto a valutare l'impatto dell'intervento nutrizionale su parametri antropometrici, composizione corporea e principali indicatori di rischio cardio-metabolico associati alle patologie età-correlate. Il protocollo ha previsto l'adozione della dieta della longevità, **con la possibilità di integrazione, su base volontaria, di cicli di dieta mima-digiuno**. Tra i parametri oggetto di analisi: peso corporeo, indice di massa corporea (BMI), massa grassa e massa magra, circonferenza vita, oltre a selezionati biomarcatori ematici.



La Fondazione ha inoltre strutturato una raccolta sistematica di dati longitudinali, con valutazioni effettuate in fase iniziale (baseline) e nel corso del follow-up, finalizzata a una futura analisi retrospettiva dell'impatto dell'intervento e alla valutazione delle associazioni tra aderenza al protocollo nutrizionale e miglioramento dei profili di rischio.

L'iniziativa rappresenta un modello replicabile di intervento integrato tra ricerca scientifica e contesto aziendale, volto a generare evidenze sull'efficacia di strategie nutrizionali per la prevenzione primaria e la promozione della longevità in popolazioni attive.

Alcuni dei nostri partner



CORRIERE DELLA SERA



Parlano di noi



CORRIERE DELLA SERA

Il Sole **24 ORE**

la Repubblica

La Gazzetta dello Sport
Tutto il rosa della vita

il Giornale

IL GIORNO

CORRIERE DELLA SERA
7

Men'sHealth

ELLE

ICON

VANITY FAIR

L'Espresso

COOK

MEDIASET
TGCOM24

Rai

Tg2 Costume Società

 **MEDIASET**

sky

Rai Radio

RADIO CAPITAL

Radio24

 **INDEPENDENT**


THE TIMES

ET THE ECONOMIC TIMES

TIME

ELMUNDO

CNBC

BBC

Bilancio 2025

ONERI E COSTI		31/12/2025	31/12/2024	PROVENTI E RICAVI		31/12/2025	31/12/2024
A) Costi e oneri da attività di interesse generale				A) Ricavi, rendite e proventi da attività di interesse generale			
1) Materie prime, sussidiarie, di consumo e di merci		10.933	26.933	1) Proventi da quote associative e apporti dei fondatori			58.000
2) Servizi		418.619	293.239	2) Proventi dagli associati per attività mutuali			
3) Godimento beni di terzi		81.735	89.431	3) Ricavi per prestazioni e cessioni ad associati e fondatori			
4) Personale		212.397	215.967	4) Erogazioni liberali	288.647	265.629	
5) Ammortamenti		5.396	5.164	5) Proventi del 5 per mille	8.298	5.358	
5 bis) Svalutazioni delle immobilizzazioni materiali ed immateriali				6) Contributi da soggetti privati			
6) Accantonamenti per rischi ed oneri		7.757		7) Ricavi per prestazioni e cessioni a terzi	542.477	396.660	
7) Oneri diversi di gestione		17.561	9.942	8) Contributi da enti pubblici			
8) Rimanenze iniziali				9) Proventi da contratti con enti pubblici	13.552		
9) Accantonamento a riserva vincolata per decisione degli organi istituzionali				10) Altri ricavi, rendite e proventi	73.447	26.960	
10) Utilizzo riserva vincolata per decisione degli organi istituzionali				11) Rimanenze finali			
Totale		754.398	640.676	Totale	926.421	752.607	
		Avanzo/disavanzo attività di interesse generale (+/-)			172.023	111.931	
B) Costi e oneri da attività diverse				B) Ricavi, rendite e proventi da attività diverse			
1) Materie prime, sussidiarie, di consumo e di merci				1) Ricavi per prestazioni e cessioni ad associati e fondatori			
2) Servizi				2) Contributi da soggetti privati			
3) Godimento beni di terzi				3) Ricavi per prestazioni e cessioni a terzi			
4) Personale				4) Contributi da enti pubblici			
5) Ammortamenti				5) Proventi da contratti con enti pubblici			
5 bis) Svalutazioni delle immobilizzazioni materiali ed immateriali				6) Altri ricavi, rendite e proventi			
6) Accantonamenti per rischi ed oneri				7) Rimanenze finali			
7) Oneri diversi di gestione							
8) Rimanenze iniziali							
Totale		0	0	Totale	0	0	
		Avanzo/disavanzo attività diverse (+/-)			0	0	
C) Costi e oneri da attività di raccolta fondi				C) Ricavi, rendite e proventi da attività di raccolta fondi			
1) Oneri per raccolte fondi abituali				1) Proventi da raccolte fondi abituali			
2) Oneri per raccolte fondi occasionali		111.618	63.091	2) Proventi da raccolte fondi occasionali	110.875	67.663	
3) Altri oneri				3) Altri proventi			
Totale		111.618	63.091	Totale	110.875	67.663	
		Avanzo/disavanzo attività di raccolta fondi (+/-)			-743	4.572	
D) Costi e oneri da attività finanziarie e patrimoniali				D) Ricavi, rendite e proventi da attività finanziarie e patrimoniali			
1) Su rapporti bancari		5.923	4.531	1) Da rapporti bancari			
2) Su prestiti			15	2) Da altri investimenti finanziari			
3) Da patrimonio edilizio				3) Da patrimonio edilizio			
4) Da altri beni patrimoniali				4) Da altri beni patrimoniali			
5) Accantonamenti per rischi e oneri				5) Altri proventi	61	523	
6) Altri oneri		30.670	591				
Totale		36.593	5.137	Totale	61	523	
		Avanzo/disavanzo attività finanziarie e patrimoniali (+/-)			-36.532	-4.614	
E) Costi e oneri di supporto generale				E) Proventi di supporto generale			
1) Materie prime, sussidiarie, di consumo e di merci		0	476	1) Proventi da distacco del personale			
2) Servizi		32.316	39.138	2) Altri proventi di supporto generale			
3) Godimento beni di terzi		46.620	22.415				
4) Personale		41.596	40.933				
5) Ammortamenti		3.930	2.748				
5 bis) Svalutazioni delle immobilizzazioni materiali ed immateriali							
6) Accantonamenti per rischi ed oneri							
7) Altri oneri		3.943	3.840				
9) Accantonamento a riserva vincolata per decisione degli organi istituzionali							
10) Utilizzo riserva vincolata per decisione degli organi istituzionali							
Totale		128.405	109.550	Totale	0	0	
Totale oneri e costi		1.031.014	818.454	Totale proventi e ricavi	1.037.357	820.793	
		Avanzo/disavanzo d'esercizio prima delle imposte (+/-)			6.343	2.339	
				Imposte	744	1.809	
		Avanzo/disavanzo d'esercizio (+/-)			5.599	530	

Costi e proventi figurativi

Costi figurativi		31/12/2025	31/12/2024	Proventi figurativi		31/12/2025	31/12/2024
1) Da attività di interesse generale				1) Da attività di interesse generale			
2) Da attività diverse				2) Da attività diverse			
Totale		0	0	Totale		0	0

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

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


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

Assistenza Sanitaria a favore di Soggetti o Territori Svantaggiati

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

Educazione e Sensibilizzazione

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



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

Come sostenerci



Dal sito web **www.fondazionevalterlongo.org** cliccando su **"DONA ORA"**

Tramite bonifico bancario su Conto Corrente intestato a Fondazione Valter Longo ETS.
IBAN: IT81 S030 6909 5261 0000 0006 701

Con un **lascito testamentario** a favore della Fondazione Valter Longo ETS.

Donando un webinar alla scuola dei tuoi figli sulla nutrizione e stili di vita

Partecipando ai nostri **eventi** e diventando **volontario**

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

Scrivendo a: **sostenitori@fondazionevalterlongo.org**

La Fondazione Valter Longo, a decorrere da gennaio, è qualificata come Ente del Terzo Settore (ETS) ed è iscritta al Registro Unico Nazionale del Terzo Settore (RUNTS), ai sensi del D.Lgs. 3 luglio 2017, n. 117 e successive modifiche e integrazioni (Codice del Terzo Settore).

In tale ambito, le erogazioni liberali in suo favore beneficiano delle agevolazioni fiscali previste dalla normativa vigente, con particolare riferimento all'art. 83 del Codice del Terzo Settore.



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

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

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

Copyright © 2026 · Fondazione Valter Longo ETS.



FONDAZIONE
VALTER LONGO

La nutrizione cambia la vita

Via Borgogna 9, 20122 Milano
Tel. 02 2513 8307
sostenitori@fondazionevalterlongo.org
C.F. 95196780100
www.fondazionevalterlongo.org

