

PREVENZIONE E LONGEVITÀ IN SALUTE · SUPPORTO NELLA PATOLOGIA CRONICA

# Programmi per la Longevità **in Salute**

Un percorso di **6 o 12 mesi** con il **team multidisciplinare formato dal Prof. Valter Longo**, per investire nella tua salute nel tempo o affiancare un supporto nutrizionale integrato alle cure di una patologia cronica.

In queste pagine trovi illustrato come funzionano i programmi, cosa comprendono e chi ti segue.  
Puoi leggerle con calma e condividerle con il tuo medico.



**01**

Il programma e a chi si rivolge

**02**

Cosa ricevi

**03**

I 7 programmi

**04**

Il team e la ricerca

**05**

Come iniziare

**30+**

anni di ricerca del Prof. Valter Longo su nutrizione e invecchiamento

**Un team**

biologi nutrizionisti, biologi molecolari e medici

**8 città + online**

ambulatori della Fondazione e visite in videoconferenza

**ETS**

Fondazione non profit, Ente del Terzo Settore

## 01 · IL PROGRAMMA E A CHI SI RIVOLGE

## Un percorso pianificato, non una singola visita

I Programmi per la Longevità in Salute sono percorsi di **assistenza nutrizionale e medica** della Fondazione Valter Longo. Per 6 o 12 mesi un team multidisciplinare lavora in modo coordinato sul tuo caso: approfondisce le tue esigenze, ne segue l'evoluzione e **adatta la strategia ai risultati**.

## PERCORSO 1 · PREVENZIONE E LONGEVITÀ SANA

### Per una vita più lunga e più sana

Per chi è in salute e vuole investire sul proprio futuro: un approccio scientifico personalizzato per promuovere benessere e qualità della vita, ottimizzando i parametri biofisici.

## È PER TE SE...

- ✓ vuoi lavorare su **prevenzione e riduzione dell'età biologica**;
- ✓ cerchi un metodo su misura che coniughi **alimentazione, attività fisica, gestione dello stress** e qualità della vita;
- ✓ vuoi poter essere messo in contatto, se necessario, con i **medici del network** della Fondazione.

## PERCORSO 2 · SUPPORTO INTEGRATO

### Per affrontare una patologia cronica con un supporto integrato

Per chi convive con una patologia cronica: un team coordinato definisce la **strategia nutrizionale integrata**, adeguata al regime terapeutico in corso, e la segue, eventualmente modulandola, nel tempo.

## È PER TE SE...

- ✓ vuoi affiancare alle cure un **supporto nutrizionale e di medicina integrata**;
- ✓ vuoi il supporto di professionisti che **collaborino con i tuoi medici curanti** e ti supportino nella lettura degli esami;
- ✓ desideri un **monitoraggio continuo** da parte di medici, biologi nutrizionisti e molecolari.

Le patologie croniche più frequenti nelle quali è raccomandato un supporto nutrizionale integrato

Diabete

Obesità e sovrappeso

Patologie oncologiche

Malattie cardiovascolari

Malattie autoimmuni

Malattie neurodegenerative

Per ciascuna area, alle pagine 5 e 6 trovi una sintesi di cosa dice oggi la ricerca e gli studi scientifici di riferimento.

**Il programma non sostituisce diagnosi, terapie o il rapporto con il tuo medico: le integra.** Ogni eventuale suggerimento integrativo avviene in coordinamento con i medici che ti hanno in cura.

### Non sai quale percorso fa per te?

Lo capiamo insieme nella prima call con un nutrizionista, senza impegno.

## 02 · COSA RICEVI

## Cosa cambia quando ti segue un intero team per 6 o 12 mesi

La singola visita nutrizionale imposta un piano alimentare personalizzato. Il programma aggiunge **il tempo**, per verificare cosa funziona, ottimizzare il percorso ed eventualmente correggere la rotta, oltre che **un team** multidisciplinare, perché competenze diverse lavorino sullo stesso caso.



### Un team dedicato, con un unico riferimento

Il tuo **biologo nutrizionista** è la figura di riferimento per tutto il percorso e coordina il team: biologo molecolare, medico di medicina funzionale integrata e, in base al programma, Responsabile Scientifica, istruttore per l'esercizio fisico personalizzato o consulenza psicologica, medici specialisti del network.



### Un piano costruito su misura per te, aggiornato nel tempo

Dopo la prima visita, le **visite nutrizionali di controllo** vengono programmate con regolarità. Ogni volta il piano nutrizionale e di intervento viene rivisto alla luce di biomarcatori, andamento del percorso, preferenze e abitudini.



### Un monitoraggio continuo

**Revisione periodica degli esami ematochimici**, misurazione dell'**età biologica** e della **composizione corporea**: sono i dati a orientare le scelte di intervento, fase dopo fase.



### Non solo alimentazione

Il programma permette di lavorare sullo stile di vita nel suo insieme: **attività fisica, gestione dello stress, ritmo sonno-veglia** e diversi altri aspetti, sempre in base alle più recenti evidenze scientifiche relative alla tua condizione.



### In dialogo con i tuoi medici

In caso di patologia, il team **collabora con i medici curanti** e ti aiuta nella lettura degli esami. Ogni eventuale suggerimento integrativo è coordinato con loro.



### Lo studio del tuo caso

Le ore di ogni programma includono anche il tempo che l'équipe dedica allo **studio del tuo caso**, alla ricerca bibliografica e al **confronto multidisciplinare**.

### Un report a fine percorso

Al termine del programma viene elaborato un report dettagliato, con la descrizione dell'andamento del percorso effettuato: un documento che puoi conservare e condividere con il tuo medico.

### Hai già fatto una visita nutrizionale? Non ricominci da zero

Molte persone iniziano da una prima visita nutrizionale e successivamente decidono di passare al programma. In questo caso, quanto emerso nella prima visita (esami, obiettivi, piano nutrizionale) diventa parte del programma.

## 03 · I 7 PROGRAMMI

## Sette programmi, un solo metodo

I programmi si differenziano per **durata, numero di visite e figure professionali coinvolte**. Sei programmi sono descritti nella tabella; le informazioni relative al settimo, il Programma Donatore, si possono avere su richiesta.

| PROGRAMMA LONGEVITÀ                                             | Basic | Basic plus | A  | B  | C  | D  |
|-----------------------------------------------------------------|-------|------------|----|----|----|----|
| <b>Prima visita nutrizionale con Biologo Nutrizionista</b>      | 1     | 1          | 1  | 1  | 1  | 1  |
| <b>Visite nutrizionali di controllo</b>                         | 5     | 5          | 11 | 11 | 11 | 11 |
| <b>Biologo Molecolare</b>                                       | ✓     | ✓          | ✓  | ✓  | ✓  | ✓  |
| <b>Età biologica</b>                                            | ✓     | ✓          | ✓  | ✓  | ✓  | ✓  |
| <b>Medico di Medicina Funzionale Integrata</b>                  | ✓     | ✓          | ✓  | ✓  | ✓  | ✓  |
| <b>Responsabile Scientifica</b>                                 | -     | -          | ✓  | ✓  | ✓  | ✓  |
| <b>Esercizio fisico personalizzato e/o percorso Psicologico</b> | -     | -          | ✓  | ✓  | ✓  | ✓  |
| <b>Professor Valter Longo</b>                                   | -     | -          | -  | -  | -  | ✓  |
| <b>Totale ore programma</b>                                     | 9     | 13         | 25 | 38 | 67 | 90 |

Il totale delle ore indicate comprende sia le ore di visita frontale (in ambulatorio oppure online) sia il tempo utilizzato dall'équipe per lo studio del caso e il confronto multidisciplinare.



**Il programma più adatto lo scegliamo insieme nella prima call**, valutando i tuoi obiettivi, la storia clinica e gli esami recenti. Non devi decidere da solo prima di contattarci.

### IL SETTIMO PROGRAMMA · SU RICHIESTA

## Programma Donatore

Un **programma esclusivo** con la **supervisione scientifica del Prof. Longo**, il cui contributo sostiene chi si trova in condizioni di disagio economico: **il costo è devoluto totalmente ai programmi sociali** della Fondazione.

Contenuti e modalità ti vengono illustrati direttamente in chiamata.

### NESSUNO RESTA INDIETRO

## Assistenza finanziaria

La Fondazione si impegna perché anche chi ha un reddito basso riceva il supporto di cui ha bisogno, con **tariffe calibrate sulla situazione economica** e iniziative di assistenza finanziaria.

Per i programmi, le situazioni di vulnerabilità economica sono **valutate caso per caso**: parlane nella prima call.

## 04 · IL TEAM E LA RICERCA

## Formati dal Prof. Valter Longo

Tutti i professionisti coinvolti nel programma sono **formati dal Prof. Valter Longo** e operano secondo il suo metodo scientifico.



## IL FONDATORE

### Prof. Valter Longo

- **Professore di Biogerontologia e Direttore del Longevity Institute** della Leonard Davis School of Gerontology, University of Southern California (Los Angeles).
- Tra le **50 persone più influenti al mondo** secondo Time (2018).

Riconosciuto a livello internazionale tra i massimi esperti di longevità e di malattie legate all'età. Gli studi del suo centro di ricerca hanno portato alla realizzazione della **dieta mima-digiuno**. È autore de «La Dieta della Longevità».

## NOTA ETICA · FONDAZIONE VALTER LONGO ETS

«Il Prof. Longo **non percepisce alcun compenso** per il proprio coinvolgimento nella Fondazione.»



**Romina Inés Cervigni, PhD**  
RESPONSABILE SCIENTIFICA ·  
BIOLOGA NUTRIZIONISTA



**Dr.ssa Sara Laudani**  
DIRETTRICE SANITARIA · MEDICO

**+ 14** professionisti: biologi nutrizionisti e molecolari, specialisti e PhD.

## Cosa dice la ricerca

Dove la nutrizione, il digiuno e lo stile di vita **affiancano le terapie**, sulla base della ricerca del Prof. Longo e dei centri che collaborano con la Fondazione. I risultati riguardano gruppi di persone o modelli sperimentali e non costituiscono una garanzia di risultato individuale. Sotto ogni area trovi il link all'elenco completo delle pubblicazioni scientifiche, nelle sezioni «per medici» del sito della Fondazione.

### Patologie oncologiche

Il team di ricerca della Fondazione lavora da anni su interventi nutrizionali (digiuno, restrizione proteica, diete chetogeniche) che possono essere combinati in sicurezza con le terapie oncologiche convenzionali. Gli studi preclinici indicano che questi strumenti possono potenziare l'attività antitumorale di chemioterapia, immunoterapia e terapie mirate; gli studi clinici mostrano che digiuno e dieta mima-digiuno sono fattibili e ben tollerati in combinazione con le terapie standard, con effetti relativi alla riduzione della tossicità e degli effetti collaterali. Il team li suggerisce solo qualora l'oncologo li ritenga sicuri ed efficaci, e sempre in dialogo con lui.

[Elenco degli studi sul sito della Fondazione >](#)

### Diabete

Un team multidisciplinare segue le persone con diabete unendo esperienza clinica e ricerca.

L'integrazione di programmi di nutrizione e digiuno nella pratica clinica ha mostrato risultati promettenti nel diabete di tipo 2: **minore ricorso ai farmaci** per abbassare la glicemia e valori di emoglobina glicata migliorati.

Negli studi disponibili, cicli mensili di dieta mima-digiuno hanno migliorato glicemia, indice di massa corporea, pressione e IGF-1, fattori di rischio collegati al diabete.

[Elenco degli studi sul sito della Fondazione >](#)

## 04 · IL TEAM E LA RICERCA

## Cosa dice la ricerca

### Obesità e sovrappeso

Obesità e sovrappeso, in crescita ovunque, sono un fattore di rischio importante per molte altre condizioni.

Con una **nutrizione personalizzata** e un **digiuno mirato** si può agire sulla salute cardiometabolica e molti altri fattori.

Ad esempio, dopo tre cicli mensili di dieta mima-digiuno, negli studi si osservano una riduzione del peso e della circonferenza addominale, con effetti favorevoli, tra l'altro sui livelli di leptina, che regola l'appetito.

[Elenco degli studi sul sito della Fondazione ›](#)

### Malattie autoimmuni

Diversi fattori, tra cui lo stress, uno stile di vita non adeguato, l'età, ecc. alterano il sistema immunitario generando infiammazione cronica che aumenta il rischio di sviluppare malattie autoimmuni, come per esempio psoriasi, sclerosi multipla, tiroidite di Hashimoto, diabete di tipo 1 e malattie infiammatorie intestinali croniche (morbo di Crohn e la colite ulcerosa). La ricerca su sclerosi multipla e sul morbo di Crohn ha mostrato come la dieta mima-digiuno, risultando sicura e ben tollerata per i pazienti, abbia ridotto la gravità della malattia.

[Elenco degli studi sul sito della Fondazione ›](#)

### Malattie cardiovascolari

Le malattie cardiovascolari comprendono condizioni diverse che riguardano cuore e vasi sanguigni, con un impatto significativo sulla qualità della vita. La ricerca indica che nutrizione e dieta mima-digiuno hanno effetti favorevoli sulla **pressione sanguigna, i valori del colesterolo e sull'infiammazione**, tutti fattori strettamente legati alla salute cardiovascolare. Diversi studi hanno mostrato come l'utilizzo della dieta mima-digiuno abbia ridotto i valori di pressione massima e minima, di trigliceridi, di colesterolo totale e LDL, tutti fattori che contribuiscono alla malattia cardiovascolare.

[Elenco degli studi sul sito della Fondazione ›](#)

### Malattie neurodegenerative

La ricerca sul cervello e sulle malattie neurodegenerative è una delle sfide principali della scienza dell'invecchiamento: per la maggior parte di queste malattie non esiste una cura. La nutrizione ha però un ruolo importante nella **prevenzione e nell'influenzare la progressione**, e digiuno e dieta mima-digiuno in particolare, sono attualmente studiate come possibile intervento a supporto delle terapie finora esistenti. Negli studi disponibili, sebbene condotti finora solamente su animali, questi regimi nutrizionali hanno indotto miglioramenti cognitivi (memoria e apprendimento) e ridotto alcune alterazioni cerebrali tipiche di Alzheimer e Parkinson.

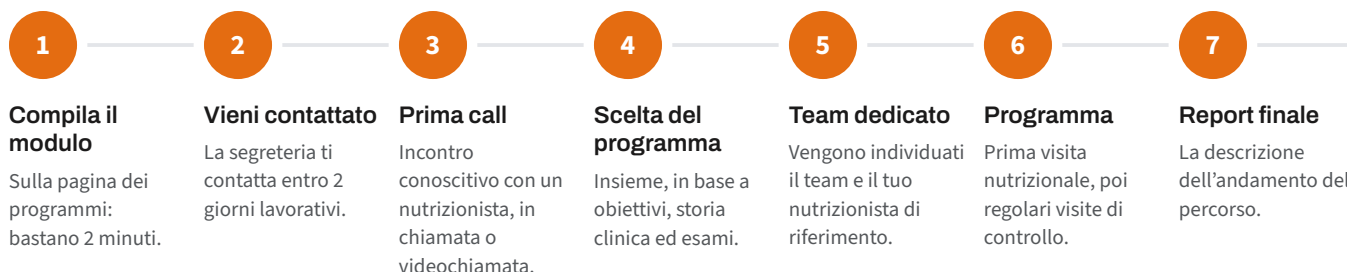
[Elenco degli studi sul sito della Fondazione ›](#)

**Il programma non sostituisce diagnosi e terapie: le integra, sempre in dialogo con i tuoi medici.**

## 05 · COME INIZIARE

## Dalla richiesta al report finale

Il primo passo è una chiamata conoscitiva: **nessun pagamento e nessun impegno** finché non hai scelto il programma.



### Cosa serve per iniziare

- ✓ gli **ultimi esami del sangue**, preferibilmente degli ultimi 6–12 mesi;
- ✓ l'eventuale **documentazione clinica** utile;
- ✓ le informazioni su **terapie in corso** e abitudini alimentari.

Se non hai esami recenti, nella call ti indichiamo cosa fare.

### Dove: in sede o online, con lo stesso team

|                                                                   |                                 |
|-------------------------------------------------------------------|---------------------------------|
| <b>Milano</b>                                                     | 2 ambulatori                    |
| <b>Roma</b>                                                       | 3 ambulatori                    |
| <b>Firenze, Genova, Bologna, Cosenza, Napoli, Reggio Calabria</b> | 1 per città                     |
| <b>Online</b>                                                     | videoconferenza da tutta Italia |

Alcune misurazioni, come la composizione corporea, vengono effettuate in sede o presso centri convenzionati.

### IL VALORE SOCIALE DEL TUO PROGRAMMA

#### Scegliendo un programma, sostieni anche altre persone

La Fondazione Valter Longo ETS è un ente non profit. I ricavi dei servizi di assistenza, al netto dei costi di gestione, e le donazioni sono destinati a **progetti di utilità sociale** e a persone in situazioni di fragilità.

**20.077**

visite nutrizionali

**8.771**

visite gratuite o agevolate

**4**

studi clinici in corso

Dati della Fondazione, 2019–2026

## Prenota la tua prima call

Compila il modulo sulla pagina dei Programmi per la Longevità in Salute oppure contatta la segreteria: ti richiamiamo per organizzare una chiamata o videochiamata con un nutrizionista.

**02 25138307**

nutrizionisti@fondazionevalterlongo.org

#### Orari della segreteria

Lunedì, mercoledì e venerdì 9:00–13:00

Martedì e giovedì 14:00–18:00