



FONDAZIONE
VALTER LONGO

La nutrizione cambia la vita

RELAZIONE DI MISSIONE 2023

La nutrizione cambia la vita



EUROPEAN
LONGEVITY
INSTITUTE

FONDAZIONE VALTER LONGO



FONDAZIONE
VALTER LONGO

La nutrizione cambia la vita

L'opportunità per tutti di una vita lunga e sana



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

I nostri numeri



Assistenza
nutrizionale
+10.700



Consulenze
online
+27.000



Longevity center
aperti
+7



Studi di ricerca
clinica in corso
+3



Webinar e scuole
+62.250
*studenti in 1.432 scuole
in 45 nazioni nel mondo*



Libri pubblicati
+10



Nutrition &
Longevity Festival
+1
1ª edizione 1º ottobre 2023



INDICE

- 1 Lettera del Presidente
- 2 Prof. Valter Longo
- 3 Una vita lunga e sana
- 4 Management team
- 5 Cosa facciamo
- 6 A chi ci rivolgiamo
- 7 Il Progetto Aree Disagiate
- 8 Campagna "Per un'Italia sana e longeva"
- 9 Assistenza nutrizionale
- 10 I Longevity & Helthspan Programs e i Longevity Points
- 11 Il decalogo della longevità
- 12 Sensibilizzazione e Prevenzione
- 13 I pazienti della Fondazione Valter Longo Onlus
- 14 Webinar 2023 e workshop gratuiti
- 15 Le storie di alcuni pazienti
- 16 Grazie per il sostegno
- 17 Il Nutrition & Longevity Festival
- 18 Il valore di una partnership
- 19 Vivere in salute in azienda
- 21 Alcuni dei nostri partner
- 22 Parlano di noi
- 23 Bilancio 2023
- 24 Impegno etico
- 25 Come sostenerci

Lettera del Presidente



Professor Valter Longo

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

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

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

Prof. Valter Longo

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

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

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

Gli studi del Professor Longo lo hanno portato ad essere conosciuto in tutto il mondo per l'invenzione della **"Dieta Mima Digiuno"** e della **"Dieta della Longevità"** da cui ha preso il nome il suo libro bestseller internazionale.

Dopo la Laurea in Biochimica alla North Texas University, ha conseguito il Dottorato di ricerca in Biochimica presso la University of California di Los Angeles (UCLA). Conseguentemente, dopo avere studiato nel Dipartimento di Patologia con il "guru" della "nutrizione e restrizione calorica" Roy Walford MD, ha completato la sua formazione con un Post-dottorato in Neurobiologia dell'invecchiamento e malattie neurodegenerative nel laboratorio del Professor Caleb Finch presso la University of Southern California, dove è attualmente Professore di Gerontologia e Scienze Biologiche e Direttore dell'Istituto di Longevità.

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

2010: Nathan Shock Lecture Award del National 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;

2018: 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"**.



Una vita lunga e sana

LA NUTRIZIONE CAMBIA LA VITA



"L'opportunità per tutti
di una vita lunga e sana"

Management team



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

Antonluca Matarazzo
Amministratore Delegato e Vice Presidente



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

Romina Inès Cervigni
Ph.D., Responsabile Scientifico



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

Cristina Villa
Ph.D., Direttore dei Programmi



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

Rita Bonzio
Responsabile Fundraising, Marketing e Comunicazione

Cosa facciamo

La longevità sana

"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**.

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

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

Infatti tutti ci nutriamo. Ma come? Ottimizzare il modo in cui utilizziamo il cibo che consumiamo, permette di proteggerci e far sì che il nostro corpo funzioni correttamente per più tempo.

L'alimentazione è tra le componenti più importanti che si possono controllare e che ha un'enorme influenza sulla possibilità di vivere a lungo ma in salute.

Un regime alimentare corretto è, infatti, un elemento sul quale possiamo intervenire rapidamente per ridurre la possibilità di ammalarci o di invecchiare precocemente.

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



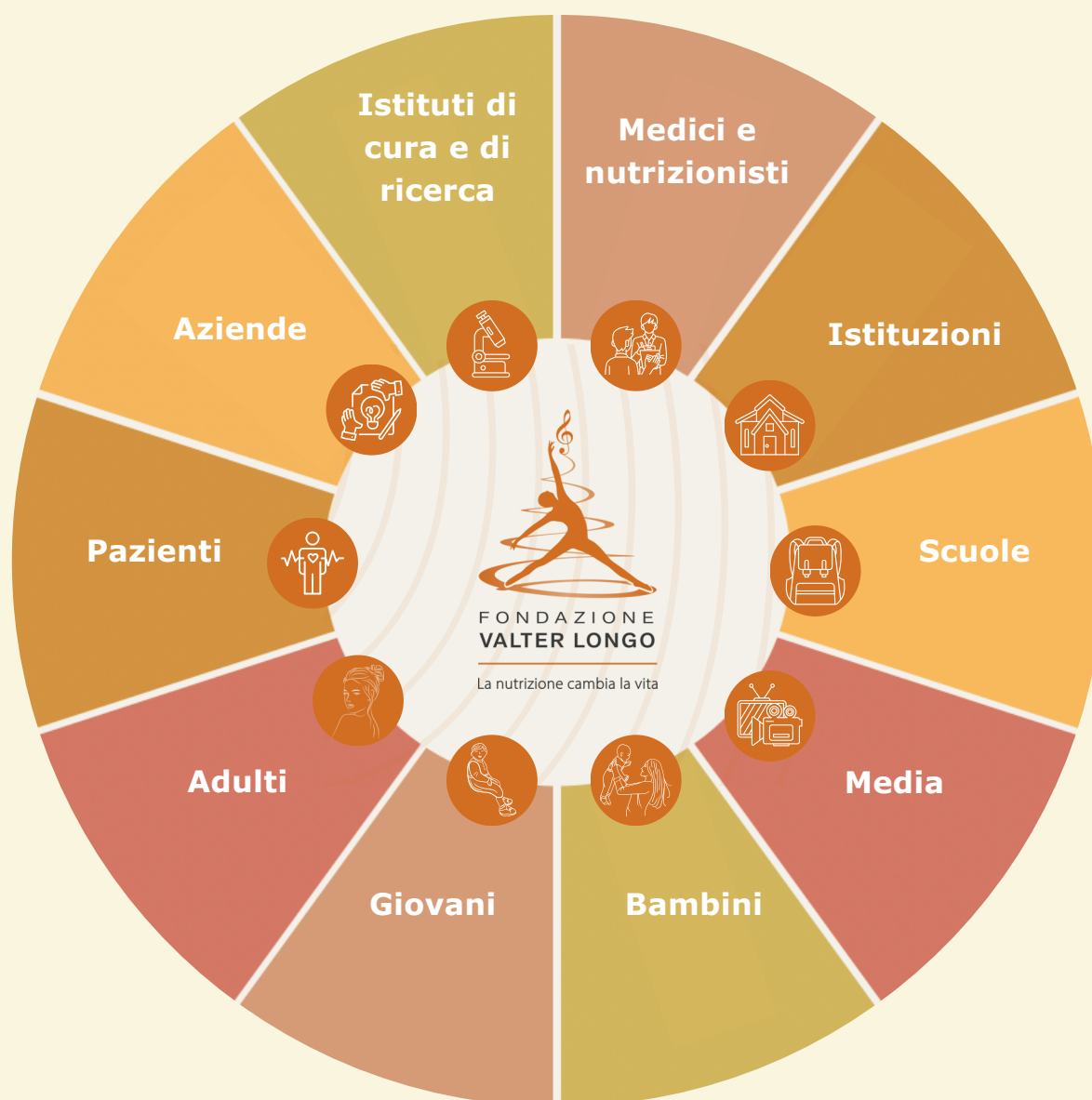
A chi ci rivolgiamo

"Tutti hanno diritto a una vita lunga e sana"
Prof. Valter Longo

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

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

Attraverso le nostre attività, 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.**



Il progetto Aree Disagiate



Aiutaci ad aiutare!

Un percorso nutrizionale per bambini e ragazzi, famiglie e 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 da implementare nei territori Italiani in situazione di svantaggio socio-economico. Grazie al supporto degli individui e delle aziende il nostro obiettivo è quello di: **sensibilizzare**, **educare**, **responsabilizzare** offrendo i giusti strumenti a bambini, ragazzi, famiglie e il mondo della scuola per compiere scelte riguardo uno stile di vita corretto, una sana alimentazione, l'esercizio fisico e acquisire la consapevolezza di quanto le proprie decisioni siano fondamentali per la salute personale della comunità e dell'ambiente. Rendere i giovani e le famiglie, gli anziani parte del cambiamento positivo e "portavoce" di un futuro all'insegna della salute, dell'inclusione e della sostenibilità.

Malattie non trasmissibili - Lo scenario in Italia

Sono responsabili di 630.347 decessi ogni anno in Italia (*Eurostat 2019*)

Si parla di una percentuale del 90.64% di tutti i decessi a livello italiano (*World Bank 2019*)

Sono responsabili del 71% di tutti i decessi a livello globale (*OMS, 2021*)

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

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

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

Spesa sanitaria per alcune patologie

◆ **Cancro:**

21 miliardi di euro all'anno (dati 2018)

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

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

◆ **Diabete:**

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

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

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

◆ **Malattie cardiovascolari:**

21 miliardi di euro all'anno (dati 2018)

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

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

LA CAMPAGNA

“Per un’Italia sana e longeva”

Attività nel territorio



ASSISTENZA NUTRIZIONALE	<p>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.</p>
EDUCAZIONE E SENSIBILIZZAZIONE	<p>Programma di educazione e sensibilizzazione dedicato ad alimentazione e stile di vita per bambini, ragazzi, delle famiglie e l’universo scolastico, sensibilizzandoli e responsabilizzandoli, trasformandoli in protagonisti di un processo di miglioramento della propria vita e salute nel presente e futuro.</p>
FORMAZIONE DI PROFESSIONISTI DELLA SALUTE	<p>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.</p>
FORMAZIONE DI CUOCHI/CHEF	<p>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.</p>
MONITORAGGIO, DIVULGAZIONE E COMUNICAZIONE	<p>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.</p>

BENEFICIARI

- Bambini e ragazzi
- Famiglie
- Terza e quarta età

LOCALITÀ

->Aree critiche nelle grandi città metropolitane

->Aree a basso reddito

- † 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

Assistenza nutrizionale

Fondazione Valter Longo Onlus assiste ogni giorno pazienti in tutto il mondo offrendo consulenze nutrizionali a chi soffre di gravi patologie non trasmissibili.

In particolare **l'assistenza e la consulenza nutrizionale**, sono realizzate, sulla base di dati scientifici certi, al fine di curare, prevenire e supportare le persone affette da diverse tipologie patologiche.

Attraverso visite personalizzate, programmi di educazione alimentare e divulgazione scientifica mirata, si possono compiere grandi passi avanti e importanti progressi nell'ambito dei metodi di prevenzione e delle terapie riguardanti le malattie croniche legate all'avanzamento dell'età anagrafica.

Il **team dei nutrizionisti della Fondazione Valter Longo Onlus**, lavorano insieme a medici, specialisti, pediatri e operatori sanitari per cambiare la vita a tutti, in particolare a quella porzione della popolazione più a rischio o già malata.



I Longevity & Healthspan Programs e i Longevity Points

Programmi esclusivi fruibili per periodi variabili (da 1 mese a un anno), 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 metodo 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.



Il decalogo 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.

Proteine poche ma sufficienti: consumare 0,7/0,8 g di proteine al giorno per chilo corporeo. Dopo i 65-70 anni è opportuno incrementarle.

Mangiare alla **tavola dei propri antenati:** l'ideale è scegliere i cibi che erano presenti sulle tavole dei nostri nonni e bisnonni.

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 al giorno e uno spuntino.

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 delle ore 8.00 del giorno seguente.

Diete Mima-Digiuno prolungate e periodiche: sotto supervisione del nutrizionista.

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 e 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.

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.

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

Sensibilizzazione & Prevenzione



Fondazione Valter Longo Onlus promuove l'educazione alimentare e l'adozione di uno stile di **vita sano per la prevenzione e il trattamento di gravi malattie**, attraverso articolati programmi di sensibilizzazione del pubblico di tutte le età sui temi connessi alla **nutrizione** e a **uno stile di vita corretto e salutare**, basandosi su dati scientifici. Tale attività è rivolta innanzitutto ai bambini, ai loro educatori, agli insegnanti, ai genitori e alle persone di tutte le età, perché il peso in eccesso e una vita sbilanciata e scorretta compromettono la buona salute di tutte le generazioni.

I pazienti

della Fondazione Valter Longo Onlus

Il paziente che si rivolge alla Fondazione Valter Longo Onlus viene seguito da un team scientifico costituito da **biologi nutrizionisti specializzati ed esperti di biologia molecolare** formati dal Prof. Longo.

I **programmi alimentari** prevedono una prima visita, durante la quale si indaga la storia clinica del paziente e le sue **abitudini alimentari** andando poi a collezionare dati antropometrici e della composizione corporea attraverso l'uso di strumenti diagnostici all'avanguardia, finalizzati a valutare il **piano alimentare** dei pazienti e migliorarlo sulla base dei pilastri della **Dieta della Longevità**.

Il piano alimentare è **personalizzato in base ai bisogni e alle necessità della persona** e viene aggiornato ogni qualvolta sia necessario.

I nostri studi hanno dimostrato che i pazienti che seguono la dieta della longevità con regolarità per almeno sei mesi consecutivi, riescono a perdere il peso in eccesso e a ridurre il punto vita, che nella pratica clinica è associato al grasso viscerale. Inoltre, mettendo in pratica le semplici ma efficaci indicazioni che vengono fornite, **riescono ad abbassare il rischio di insorgenza di malattie cardiovascolari e diabete.**



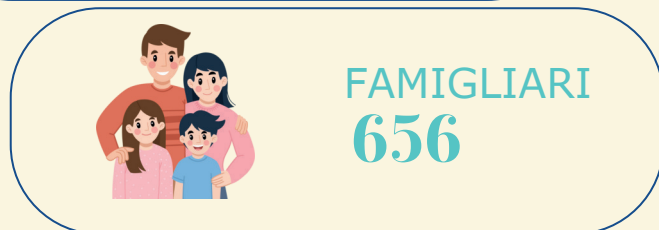
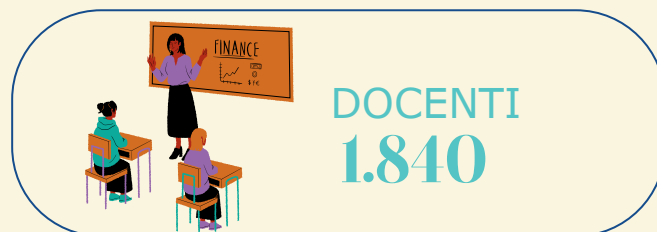
Webinar 2023 e workshop gratuiti

per studenti, famiglie e docenti

ONE-OBESITÀ+ SOVRAPPESO+ DISTURBI ALIMENTARI

Una nuova strategia per sensibilizzare ed educare i ragazzi a scuola e a casa: il Progetto Webinar per le scuole secondarie di secondo grado.

Gli **obiettivi dei webinar sono di cercare di comprendere le problematiche dei ragazzi e del mondo scolastico in generale nell'adottare uno stile di vita salutare**, cercando al contempo di suscitare nei partecipanti una forte consapevolezza del fatto che seguire un percorso di corretta alimentazione e un bilanciato stile di vita, contribuisce a creare un benessere psicofisico nel presente e un minor rischio di malattie durante l'età adulta, quali cancro, obesità, diabete, malattie cardiovascolari, autoimmuni come la sclerosi multipla e neurodegenerative come l'Alzheimer.



Le storie di alcuni pazienti



"Il team della Fondazione Valter Longo Onlus mi ha ottimamente seguito e consigliato durante l'anno in cui ho dovuto affrontare le terapie e le cure contro il tumore al seno. Grazie ai programmi alimentari personalizzati fornitimi e ai digiuni programmati, la chemio e la radio mi hanno provocato meno fastidi, ho tollerato meglio i medicinali assunti, non ho perso peso e il mio corpo è rimasto combattivo.

Loro hanno ascoltato i miei dubbi e paure, risposto alle mie domande, studiato le mie analisi del sangue e consigliatomi di conseguenza[...]

Il supporto dei nutrizionisti della Fondazione ha sicuramente contribuito al buon fine delle mie cure antitumorali e mi ha fatto sentire più serena." V.A.

"[...] One year ago, we came to you in very difficult circumstances, and you were immediately sensitive and proactive to help us.

On that moment, D. had lost 11 kilos in one month and was on wheelchair, now D. has an almost normal life, she can walk, travel, drive and enjoy life.

As we are about to finish our contract, and wanted to thank you [...] all your team for your invaluable help and assistance.

Not only on the medical, but the human quality and empathy of the entire process[...]

We know your nutrition directions are the way to follow for life. We are militant prescribers of your methodology, everywhere we go.

Once again, thanks a lot for what you have done for us.

Our best" D. and D.

Grazie per il sostegno



Grazie per il tuo sostegno
DONA ALLA FONDAZIONE
IL TUO 5X1000

C.F. 95196780100



Guarda il video di **Silvia**
e scopri cosa riusciamo a
fare con il tuo sostegno



Il Nutrition & Longevity Festival

Il **Nutrition & Longevity Festival** nasce da un'idea del **Prof. Valter Longo**, in cui la Fondazione ha creduto sin dal principio, con l'obiettivo di realizzare negli anni un **Festival internazionale** incentrato sulla corretta nutrizione e la sana longevità, dove adolescenti, bambini e le loro famiglie possano vivere un momento speciale di positiva trasformazione e condivisione, **una celebrazione della sana longevità e dello sport** in una delle zone, quella italiana, più rappresentativa della cultura alimentare ma anche particolarmente attenta all'educazione in età scolare e in compagnia dell'intera comunità del luogo, nonché di esperti, scienziati, educatori e celebrità nell'ambito dello sport e della cucina.

Un **evento culturale, educativo, di aggregazione e inclusione**, gratuito e aperto a tutti, con masterclass, workshop, roundtable, cooking show, attività sportive e ricreative per tutte le età, con ragazzi e ragazze in qualità di giudici per l'elezione del miglior piatto della Longevità: **il World's Best Longevity Dish**.

L'obiettivo del Festival è quello di **sensibilizzare la comunità intera**, a partire dai più piccoli e dai giovani che potranno divertirsi, informandosi e formandosi sull'importanza di perseguire un corretto stile di vita, praticare un adeguato esercizio fisico e favorire salutari abitudini alimentari sin da giovani.

I giovani partecipanti, selezionati in tutto il mondo, diventano durante l'evento i **protagonisti** e **giudici di una competizione culinaria** che vedrà chef, esperti e non, confrontarsi nella realizzazione di ricette basate su ingredienti della longevità al fine di proclamare il miglior piatto della Longevità. Inoltre, durante tale evento si terranno **masterclass** e **workshop con l'intervento di esperti**. I partecipanti inoltre **possono imparare a cucinare** grazie a chef noti; partecipare ad attività sportive in compagnia di atleti professionisti, nonché ad attività culturali ed educative legate alla nutrizione e all'esercizio fisico.

Il Nutrition & Longevity Festival è un'opportunità di trasformazione e condivisione, che si inserisce pienamente negli Obiettivi di Sviluppo Sostenibile delle Nazioni Unite, contribuendo a diffondere una "cultura della longevità" basata su salute, sostenibilità, inclusione e solidarietà.

Il 2023 è stato l'anno di avvio di questo straordinario progetto, con la sua prima edizione inaugurale di una giornata, che si è tenuta in provincia di **Bergamo**, Capitale della Cultura, nel Comune di **Fara Gera d'Adda** e con l'obiettivo a partire già dal 2024 di poter realizzare una edizione speciale a **Los Angeles**, per poi riproporre una seconda edizione italiana maggiormente strutturata e capace, anche attraverso lo streaming di raggiungere ogni luogo a livello internazionale. Poiché la longevità inizia da bambini e continua durante tutto l'arco della vita, lo scopo è quello di unire da un lato bambini, ragazzi, famiglie e adulti e dall'altro esperti di nutrizione e stile di vita sano per offrire a tutti strumenti pratici e semplici per vivere sani e a lungo.

Il valore di una partnership



Le partnership tra il settore privato e il settore non profit possono trasformare l'azienda e avere un impatto sociale positivo, si possono infatti generare soluzioni rivoluzionarie a favore di uno sviluppo economico sostenibile per le fasce più deboli della società.

Insieme a **partner aziendali sensibili e molto attenti alle tematiche sociali**, con le loro risorse e l'esperienza di ciascuno, siamo stati in grado di realizzare **progetti di cooperazione finalizzati all'assistenza nutrizionale e alla sensibilizzazione, alla corretta alimentazione e stile di vita sano sulla base dei principi della Dieta della Longevità.**

Sempre più datori di lavoro **"illuminati"** tendono a favorire la diffusione della cultura della nutrizione equilibrata e salutare in **ambito lavorativo e aziendale**, essendo sempre più consapevoli del legame profondo esistente tra alimentazione e performance lavorativa, tra salute dei lavoratori e aumento della produttività.

In particolare, con **Fondazione Valter Longo Onlus le aziende hanno una grande opportunità: quella di indirizzare i propri dipendenti e collaboratori verso stili di vita salutari.** Ma è necessario offrire informazioni chiare, immediate e scientificamente valide, nonché consentire ai lavoratori di mettere in pratica i comportamenti corretti durante gli orari di lavoro.

Vivere in salute in azienda

con i programmi di welfare e well-being
per i tuoi dipendenti e collaboratori



La **Fondazione Valter Longo Onlus** propone un **approccio visionario e completo al concetto di welfare**, enfatizzando non solo la sopravvivenza fisica degli individui, ma anche il loro benessere globale. Secondo questa prospettiva, il welfare dovrebbe abbracciare non solo la fornitura di servizi di base come assistenza sanitaria e previdenza sociale, ma anche l'ottimizzazione della salute fisica attraverso una corretta alimentazione.

In questa visione integrata, la Fondazione sostiene che il benessere non debba essere considerato separatamente dal welfare, ma debba essere visto come il suo obiettivo ultimo. Questo significa non solo fornire cure mediche tradizionali, ma anche **implementare strategie preventive e promozionali per migliorare lo stile di vita e prevenire le malattie**.

Un elemento cruciale di questa proposta è il **ruolo della nutrizione nel promuovere la salute e il benessere**. La ricerca condotta dalla Fondazione Valter Longo Onlus ha evidenziato i numerosi benefici ad esempio del digiuno intermittente, tra cui la riduzione dell'infiammazione, il miglioramento della sensibilità insulinica e la promozione della longevità.

È importante sottolineare come **una sana alimentazione e abitudini di vita possano influenzare positivamente anche l'ambiente lavorativo**. Le aziende che investono nel benessere dei dipendenti, ad esempio attraverso programmi di alimentazione sana e promozione dell'attività fisica, possono beneficiare di una forza lavoro più energica e produttiva. Dipendenti che si sentono bene fisicamente e mentalmente sono più motivati, impegnati e meno inclini a malattie e assenze dal lavoro.





Inoltre, un ambiente lavorativo che promuove il benessere può contribuire a creare una **cultura aziendale positiva**, basata sulla fiducia, il rispetto e il supporto reciproco. Questo può portare a una maggiore soddisfazione lavorativa, una migliore retention dei dipendenti e una maggiore attrattività dell'azienda per potenziali nuovi talenti.

Attraverso la promozione della nutrizione, del digiuno periodico, della ricerca scientifica e dell'educazione, **la Fondazione si impegna a creare un futuro in cui tutti possano godere di una vita sana e appagante**, contribuendo al contempo a creare aziende più forti, resilienti e produttive.

Siamo qui per supportarti nel tuo impegno grazie ai nostri programmi dedicati alle aziende, tra cui:

- * Consulenza nutrizionale in sede per promuovere abitudini alimentari salutari
- * Showcooking per ispirare ed educare sulle possibilità di una dieta equilibrata
- * Personalizzazione dei menù per favorire uno stile di vita sano e duraturo
- * Valutazione della mensa aziendale per garantire scelte alimentari ottimali
- * Webinar e talk informativi sull'alimentazione e gli stili di vita salutari
- * Opere editoriali, i libretti sulla longevità, per mantenere alta la motivazione

Alcuni dei nostri partner



Parlano di noi



CORRIERE DELLA SERA

la Repubblica

Il Messaggero

Il Sole **24 ORE**

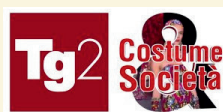
MEDIASET
TGCOM24



La Gazzetta dello Sport
Tutto il rosa  della vita

PANORAMA

IL GIORNO



B B C

TIME

Bloomberg



The New York Times



**FAMIGLIA
CRISTIANA**



il Giornale

Libero

Corriere dello Sport

Online sono inoltre disponibili oltre 100 pubblicazioni scientifiche - a cura del Professor Valter Longo e dei laboratori diretti, che riguardano i risultati delle ricerche e delle sperimentazioni svolte, nello specifico sulle seguenti tematiche: cancro, malattie neurodegenerative, malattie autoimmuni, malattie cardiovascolari, diabete, obesità, longevità e invecchiamento.

Bilancio 2023



RENDICONTO GESTIONALE

ONERI E COSTI						PROVENTI E RICAVI					
A) Costi e oneri da attività di interesse generale						A) Ricavi, rendite e proventi da attività di interesse generale					
31/12/2023						31/12/2023					
1) Materie prime, sussidiarie, di consumo e di merci					5.535	1) Proventi da quote associative e apporti dei fondatori					180.000
2) Servizi					188.573	2) Proventi dagli associati per attività mutuali					
3) Godimento beni di terzi					67.520	3) Ricavi per prestazioni e cessioni ad associati e fondatori					
4) Personale					201.600	4) Erogazioni liberali					89.524
5) Ammortamenti					3.669	5) Proventi del 5 per mille					3.891
5 bis) Svalutazioni delle immobilizzazioni materiali ed immateriali						6) Contributi da soggetti privati					22.000
6) Accantonamenti per rischi ed oneri						7) Ricavi per prestazioni e cessioni a terzi					246.123
7) Oneri diversi di gestione					632	8) Contributi da enti pubblici					
8) Rimanenze iniziali						9) Proventi da contratti con enti pubblici					47.891
9) Accantonamento a riserva vincolata per decisione degli organi istituzionali						10) Altri ricavi, rendite e proventi					4.320
10) Utilizzo riserva vincolata per decisione degli organi istituzionali						11) Rimanenze finali					
Totale					467.529	Totale					593.749
						Avanzo/disavanzo attività di interesse generale (+/-)					
						126.220					
B) Costi e oneri da attività diverse						B) Ricavi, rendite e proventi da attività diverse					
Totale						Totale					
0						0					
						Avanzo/disavanzo attività diverse (+/-)					
						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					25.474	2) Proventi da raccolte fondi occasionali					13.034
3) Altri oneri						3) Altri proventi					
Totale					25.474	Totale					13.034
						Avanzo/disavanzo attività di raccolta fondi (+/-)					
						-12.440					
D) Costi e oneri da attività finanziarie e patrimoniali						D) Ricavi, rendite e proventi da attività finanziarie e patrimoniali					
1) Su rapporti bancari					4.218	1) Da rapporti bancari					
2) Su prestiti						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					117
6) Altri oneri					268						
Totale					4.504	Totale					117
						Avanzo/disavanzo attività finanziarie e patrimoniali (+/-)					
						-4.387					
E) Costi e oneri di supporto generale						E) Proventi di supporto generale					
1) Materie prime, sussidiarie, di consumo e di merci					1.479	1) Proventi da distacco del personale					
2) Servizi					41.4369	2) Altri proventi di supporto generale					
3) Godimento beni di terzi					18.737						
4) Personale					38.543						
5) Ammortamenti					2.530						
5 bis) Svalutazioni delle immobilizzazioni materiali ed immateriali											
6) Accantonamenti per rischi ed oneri											
7) Altri oneri					537						
9) Accantonamento a riserva vincolata per decisione degli organi istituzionali											
10) Utilizzo riserva vincolata per decisione degli organi istituzionali											
Totale					103.262	Totale					0
Totale oneri e costi						Totale proventi e ricavi					
600.769						606.900					
						Avanzo/disavanzo d'esercizio prima delle imposte (+/-)					
						6.131					
						Imposte					
						611					
						Avanzo/disavanzo d'esercizio (+/-)					
						5.520					
Anno	2019	2020	2021	2022	2023	Anno	2019	2020	2021	2022	2023
Totale oneri e costi	201.043	384.858	451.691	521.086	600.769	Totale proventi e ricavi	123.321	401.998	418.018	524.894	606.900

Impegno etico



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

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

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

1- Assistenza Sanitaria a favore di Soggetti o Territori Svantaggiati:

- a. 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;
- b. 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.

2- Educazione e Sensibilizzazione:

- a. Presentazioni gratuite nelle scuole sul territorio nazionale;
- b. Percorsi educativi per docenti, studenti, genitori e comunità;
- c. 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. Per questo **Fondazione Valter Longo Onlus dedica quotidianamente i propri sforzi sia dal punto di vista preventivo che terapeutico** attraverso: la promozione, il finanziamento e lo svolgimento diretto e immediato di assistenza sanitaria e sociale e di consulenza in ambito nutrizionale, sulla base di dati scientifici certi, al fine di curare, prevenire o supportare le persone affette da diverse tipologie patologiche che vivono in una particolare condizione di emergenza o di disagio psichico, fisico ed economico e al fine offrire una guida a tutti coloro che desiderano perseguire una longevità sana.

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

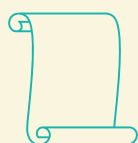
Come sostenerci



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



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



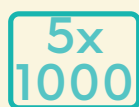
Fai un lascito testamentario a favore della Fondazione Valter Longo Onlus



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



Partecipa ai nostri eventi e diventa volontario



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



Scrivi a: sostenitori@fondazionevalterlongo.org

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



FONDAZIONE
VALTER LONGO

La nutrizione cambia la vita

Progetto creativo, ideazione, strategia e grafica di **Rita Bonzio** Responsabile Fundraising marketing e comunicazione di Fondazione Valter Longo Onlus e **Claudia Mangano** content creator.

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

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

Copyright © 2024 · Fondazione Valter Longo Onlus.

Fondazione Valter Longo Onlus

Via Borgogna 9
20122 Milano
Tel. 02 2513 8307
sostenitori@fondazionevalterlongo.org

C.F. 95196780100
www.fondazionevalterlongo.org

Seguici su



FONDAZIONE
VALTER LONGO

La nutrizione cambia la vita