



# RASSEGNA STAMPA

01 gennaio 2024 - 31 dicembre 2024

# INDICE

## FONDAZIONE VALTER LONGO

17/12/2024 horecanews.it 11:12	15
<b>Il cibo del futuro: meno proteine animali, cacao e caffè sempre più rari</b>	
13/12/2024 agenfood.it 17:12	18
<b>L'Osservatorio Cirfood District presenta il saggio "Cibo2050"</b>	
11/12/2024 ilsussidiario.net 17:12	20
<b>'Dieta della longevità fondamentale fin da bambini'/ L'esperta 'Così si evitano obesità e altre malattie'</b>	
11/12/2024 cucina.corriere.it 00:12	21
<b>Valter Longo: «Bimbi italiani obesi. La prima causa? Una dieta mediterranea mal fatta, non i cibi ultra processati»</b>	
10/12/2024 La Gazzetta di Parma	24
<b>Vitamine, proteine e calorie: il cibo come gioco per crescere</b>	
10/12/2024 lacucinaitaliana.it 06:12	25
<b>La dieta della longevità va iniziata da bambini: ecco perché</b>	
04/12/2024 lacucinaitaliana.it 06:12	27
<b>Dieta della Longevità in inverno: la nutrizionista spiega come</b>	
29/11/2024 nostrofiglio.it 00:11	29
<b>La nutrizione inizia da bambini, un libro tutto da colorare per imparare a mangiare sano e vivere a lungo</b>	
26/11/2024 Ok - salute e benessere	31
<b>Prevenzione a tavola: lezioni online per imparare a cucinare sano ed equilibrato</b>	
22/11/2024 Pambianco Design	32
<b>Nei condomini 'silver' SOCIALITÀ e relazioni sono la cura contro L'INVECCHIAMENTO</b>	
20/11/2024 notizie.virgilio.it 00:11	35
<b>Riso basmati Gold Star ritirato dai supermercati per troppi pesticidi: il richiamo del Ministero della Salute</b>	
06/11/2024 nellanotizia.net 17:11	36
<b>Fondazione Valter Longo e Prevenzione a Tavola insieme: l'alimentazione sana sempre più connessa alla prevenzione</b>	

06/11/2024 nellanotizia.net 17:11	38
<b>Fondazione Valter Longo e Prevenzione a Tavola insieme: l'alimentazione sana sempre più connessa alla prevenzione</b>	
29/10/2024 gazzetta.it 10:10	40
<b>Tartufi: poche calorie e tanto gusto. Tutti i segreti dei funghi più preziosi</b>	
29/10/2024 liberoquotidiano.it 00:10	41
<b>Successo per l'edizione 2024 del Nutrition &amp; Longevity Festival a Cervia</b>	
22/10/2024 foodaffairs.it 13:10	42
<b>Nuova partnership tra Fondazione Valter Longo e Prevenzione a Tavola</b>	
21/10/2024 agenfood.it 16:10	44
<b>Fondazione Valter Longo e Prevenzione a Tavola: l'alimentazione sana per la prevenzione</b>	
16/10/2024 meteoweb.eu 11:10	46
<b>Nutrition &amp; Longevity Festival, grande partecipazione al Fantini Club di Cervia</b>	
29/09/2024 Ambiente Europa.info 17:09	47
<b>Fantini Club ospiterà NUTRITION &amp; LONGEVITY FESTIVAL</b>	
21/09/2024 AGROTODAY.IT - La tua voce conta 20:09	49
<b>Nel sud Italia nasce il primo ambulatorio per la sana longevità: sarà all'Ospedale Betania di Napoli - AGROTODAY.IT - Campania, Eventi, Napoli, Napoli e provincia, Salute e benessere</b>	
23/09/2024 Effequadro Blog 20:09	50
<b>Nel sud Italia nasce il primo ambulatorio per la sana longevità: sarà all'Ospedale Betania di Napoli</b>	
20/09/2024 Il Mattino.it (ed. Napoli) 00:09	51
<b>La svolta dell'ospedale Betania: l'ambulatorio sana longevità</b>	
20/09/2024 Road Tv Italia 16:09	52
<b>A Napoli apre primo ambulatorio per sana longevità al Sud</b>	
24/09/2024 pupia.tv 15:09	53
<b>Napoli, De Luca inaugura Ambulatorio Sana Longevità a Villa Betania</b>	
24/09/2024 ansa.it 13:09	54
<b>De Luca, prezioso primo polo per sana longevità a Napoli</b>	
21/09/2024 Frattamaggiore News 12:09	55
<b>Ospedale Betania e Fondazione Valter Longo insieme per la prevenzione. Nel Sud Italia nasce il primo ambulatorio per la sana longevità</b>	

24/09/2024 Gaeta 13:09	56
<b>Un nuovo punto di riferimento per la longevità sana: inaugurato l'ambulatorio a Napoli</b>	
26/09/2024 Il Gazzettino vesuviano   IGV 11:09	58
<b>Nel sud Italia nasce il primo ambulatorio per la sana longevità: sarà all'Ospedale Betania di Napoli</b>	
20/09/2024 ilroma.net 10:09	59
<b>Sana longevità, a Napoli il primo ambulatorio del Sud Italia</b>	
20/09/2024 informazione.it 10:09	60
<b>Napoli, all'ospedale Evangelico Betania nasce il primo ambulatorio al Sud per la sana longevità: martedì 24 la presentazione</b>	
23/09/2024 La Presa 21:09	61
<b>Nel sud Italia nasce il primo ambulatorio per la sana longevità: sarà all'Ospedale Betania di Napoli</b>	
23/09/2024 metropolisweb.it 19:09	62
<b>A Villa Betania nasce il primo ambulatorio per la longevità del sud Italia - Metropolisweb</b>	
23/09/2024 Mezzogiorno&Dintorni 12:09	63
<b>Napoli, all'Ospedale Betania il primo ambulatorio per la sana longevità - Mezzogiorno&amp;Dintorni</b>	
21/09/2024 nationaldailypress.it 21:09	64
<b>Nel sud Italia nasce il primo ambulatorio per la sana longevità: sarà all'Ospedale Betania di Napoli</b>	
26/09/2024 nellanotizia.net 11:09	65
<b>Nel sud Italia nasce il primo ambulatorio per la sana longevità: sarà all'Ospedale Betania di Napoli - Ambiente e salute</b>	
26/09/2024 StabiaPolis 11:09	66
<b>Napoli ? Ospedale Betania e Fondazione Valter Longo insieme per la prevenzione. Nel Sud Italia Nasce il primo ambulatorio per la sana longevità</b>	
22/09/2024 Terre di Campania 20:09	67
<b>Ospedale Betania e Fondazione Valter Longo: nasce l' ambulatorio per la sana longevità</b>	
21/09/2024 Vita da Imprenditore 12:09	68
<b>Nel sud Italia nasce il primo ambulatorio per la sana longevità: sarà all'Ospedale Betania di Napoli</b>	

20/09/2024 Vita Web TV 19:09	69
<b>Nel Sud Italia nasce il primo ambulatorio per la sana longevità ?</b>	
25/09/2024 Il Roma	70
<b>Sanità privata, De Luca: «Protestino a Roma»</b>	
24/09/2024 trentinocorrierealpi.gelocal.it 00:09	71
<b>Esperto, obesità e farmaci non fanno vivere bene</b>	
24/09/2024 comunicati-stampa.net 10:09	72
<b>Nel sud Italia nasce il primo ambulatorio per la sana longevità: sarà all'Ospedale Betania di Napoli</b>	
24/09/2024 pupia.tv 15:09	73
<b>Napoli, De Luca inaugura Ambulatorio Sana Longevità a Villa Betania</b>	
24/09/2024 altoadige.gelocal.it 00:09	74
<b>Esperto, obesità e farmaci non fanno vivere bene</b>	
24/09/2024 ansa.it 13:09	75
<b>Esperto, obesità e farmaci non fanno vivere bene</b>	
24/09/2024 Ansa.it - Salute&Benessere 14:09	76
<b>Esperto, obesità e farmaci non fanno vivere bene</b>	
24/09/2024 gloo.it 15:09	77
<b>Esperto, obesità e farmaci non fanno vivere bene</b>	
24/09/2024 videoinformazioni.com 15:09	78
<b>A Villa Betania apre 1°ambulatorio Sud Italia per sana longevità</b>	
23/09/2024 corrieredelmezzogiorno.corriere.it 00:09	79
<b>Nasce il primo ambulatorio per la longevità sana nel Sud</b>	
23/09/2024 nellanotizia.net 17:09	80
<b>Nel sud Italia nasce il primo ambulatorio per la sana longevità: sarà all'Ospedale Betania di Napoli</b>	
21/09/2024 Il Roma	81
<b>Un ambulatorio per la "sana longevità"</b>	
20/09/2024 StileTV 00:09	82
<b>Napoli, nasce il primo ambulatorio del Sud Italia per la sana longevità</b>	
20/09/2024 napolitoday.it 22:09	83
<b>Ospedale Betania e Fondazione Valter Longo insieme per la prevenzione Nel Sud Italia nasce il primo ambulatorio per la sana longevità</b>	

20/09/2024 ansa.it 09:09	84
<b>A Napoli apre primo ambulatorio per sana longevità al Sud</b>	
20/09/2024 laprovinciaonline.info 12:09	85
<b>Ospedale Betania e Fondazione Valter Longo insieme per la prevenzione Nel Sud Italia Nasce il primo ambulatorio per la sana longevità</b>	
14/09/2024 QN - Il Resto del Carlino - Forli	86
<b>Al Fantini Club focus sugli stili di vita</b>	
15/09/2024 Corriere di Romagna - Ravenna	87
<b>Nutrition&amp;Longevity Festival in chiusura oggi al Fantini</b>	
14/09/2024 Leggo.it 00:09	88
<b>Fantini Club ospiterà?: Nutrition &amp; Longevity Festival</b>	
13/09/2024 Wise Society.com 11:09	90
<b>Nutrition and Longevity Festival: due giorni di eventi per promuovere una nuova cultura del benessere</b>	
13/09/2024 cittadellaspezia.com 14:09	92
<b>"Attività fisica, quel filo difficile da riallacciare tra il clima che cambia e il disagio post pandemico"</b>	
13/09/2024 liguria24.it 14:09	94
<b>'Attività fisica, quel filo difficile da riallacciare tra il clima che cambia e il disagio post pandemico'</b>	
13/09/2024 Tuttosport - Nazionale	95
<b>NUTRITION &amp; LONGEVITY FESTIVAL: è a Cervia che si incontrano buona educazione alimentare e longevità</b>	
12/09/2024 ravennatoday.it 16:09	97
<b>Cervia ospita il festival dedicato all'alimentazione sana e alla longevità</b>	
12/09/2024 mcgweek.it 00:09	98
<b>Nutrizione e sport cambiano la vita</b>	
11/09/2024 medicinaintegratanews.it 15:09	100
<b>Cervia si prepara ad accogliere il Nutrition &amp; Longevity Festival 2024</b>	
11/09/2024 Il Giornale - Nazionale	101
<b>Cibo e longevità, l'aiuto decisivo arriva dall'alimentazione</b>	
11/09/2024 ilgiornale.it 06:09	102
<b>Cibo e longevità, l'aiuto decisivo arriva dall'alimentazione</b>	
10/09/2024 italiaatavola.net 14:09	103
<b>Nutrition &amp; Longevity Festival: l'evento dedicato alla salute e al benessere</b>	

09/09/2024 positanonews.it 18:09	104
<b>Valter Longo: 'L'Italia era un Paese longevo, ma stiamo perdendo posizioni in classifica"</b>	
09/09/2024 velvetmag.it 18:09	105
<b>La dieta di Valter Longo: un elisir di lunga vita</b>	
07/09/2024 Libero - Nazionale	107
<b>Ecco come vivere a lungo mangiando nel modo giusto</b>	
09/09/2024 Corriere dello Sport / Stadio - Nazionale	109
<b>Nutrition &amp; Longevity Festival: l'importanza dell'alimentazione per la nostra sana longevità</b>	
07/09/2024 ilfattoquotidiano.it 16:09	111
<b>Valter Longo: ?L?Italia era un Paese longevo, ma stiamo perdendo posizioni in classifica. Chi inizia la mia dieta della longevità a 80 anni può guadagnare 3/4 anni di vita?</b>	
07/09/2024 ilfattoquotidiano.it 16:09	113
<b>Valter Longo: ?L?Italia era un Paese longevo, ma stiamo perdendo posizioni in classifica. Chi inizia la dieta della longevità a 80 anni può guadagnare 3/4 anni di vita?</b>	
08/09/2024 liberoquotidiano.it 00:09	115
<b>Cibo, ecco come vivere a lungo: cosa mangiare (e quando)</b>	
08/09/2024 quotidiano.net 00:09	116
<b>Alimentazione e longevità, un festival ne svela i segreti</b>	
08/09/2024 italianpress.eu 03:09	117
<b>cosa mangiare (e quando) - Libero Quotidiano</b>	
08/09/2024 myfitnessmagazine.it 19:09	118
<b>A Cervia tutto pronto per il Nutrition &amp; Longevity Festival</b>	
23/08/2024 ecnews.it 00:08	121
<b>Dieta e saluteCalabria da record sulla longevità, lo studio del professor Longo sulle abitudini alimentari: «In un anno e mezzo reclutati 360 pazienti»</b>	
22/08/2024 calabriamagnifica.it 09:08	122
<b>La Calabria al centro della ricerca sulla dieta che allunga la vita</b>	
22/08/2024 corrieredellacalabria.it 08:08	124
<b>Dalla Calabria uno studio innovativo sugli effetti della "Dieta della Longevità"</b>	
21/08/2024 sbircialanotizia.it 10:08	126
<b>Dieta mima digiuno, lo studio sulla longevità in Calabria</b>	

20/08/2024 ClicMedicina 00:08	128
<b>La dieta che 'ringiovanisce' mediante 3 cicli di digiuno al mese .</b>	
19/08/2024 ravennanotizie.it 14:08	129
<b>A Cervia un festival dedicato allo sport e alla nutrizione</b>	
19/08/2024 ravennatoday.it 17:08	131
<b>A Cervia arriva il festival della nutrizione e longevità: tra gli ospiti Zaccheroni e Guillermo Mariotto</b>	
19/08/2024 benessereblog.it 11:08	133
<b>Healthy Ageing, come vivere a lungo in salute</b>	
19/08/2024 luoghidellasalute.it 16:08	134
<b>A Cervia va in onda il Nutrition &amp; Longevity Festival</b>	
19/08/2024 meteoweb.eu 00:08	136
<b>Nuovo studio indica che la dieta mima digiuno ringiovanisce</b>	
19/08/2024 strettoweb.com 00:08	138
<b>La dieta mima digiuno ringiovanisce: il nuovo studio che può riportare la Calabria ai record di longevità</b>	
17/08/2024 benessereblog.it 12:08	140
<b>Obesità, come combatterla grazie alle regole dei centenari</b>	
19/08/2024 cucina-naturale.it 08:08	141
<b>Digiuno intermittente e longevità</b>	
18/08/2024 golosoecurioso.it 09:08	145
<b>A SETTEMBRE E OTTOBRE TORNANO I GRA ...</b>	
15/08/2024 quotidiano.net 00:08	146
<b>Nutrizione e sport cambiano la vita: "La longevità inizia da bambini"</b>	
15/08/2024 Vero	148
<b>FESTA DELLA LONGEVITÀ AL FANTINI CLUB</b>	
10/08/2024 QN - Il Resto del Carlino - Ravenna	149
<b>Al Fantini un autunno a tutto sport</b>	
09/08/2024 lacucinaitaliana.it 16:08	150
<b>Ringiovanire di 20 anni mangiando: le 4 regole dell'esperto</b>	
08/08/2024 zarabaza.it 10:08	152
<b>A settembre e ottobre tornano i grandi eventi al Fantini Club di Cervia (RA)</b>	



02/08/2024 gazzetta.it 17:08	155
<b>Eliminare i grassi aiuta davvero a perdere peso? Ecco quali mangiare anche a dieta</b>	
09/07/2024 vogue.it 00:07	156
<b>Ho provato la dieta mima digiuno, che ringiovanisce il corpo dall'interno e promuove la longevità. Ecco com'è andata</b>	
29/06/2024 QN - Il Resto del Carlino - Cesena	160
<b>«Turismo e sport, un binomio indissolubile»</b>	
28/06/2024 AdvExpress.it 18:06	161
<b>Fantini Club ospiterà il Nutrition &amp; Longevity Festival organizzato dalla Fondazione Valter Longo, dedicato alla promozione di uno stile di vita equilibrato</b>	
28/06/2024 ravennatoday.it 15:06	163
<b>Tra sport e cibo sano Cervia ospita il festival della longevità</b>	
18/06/2024 gazzetta.it 10:06	164
<b>Pizza o pinsa? Il nutrizionista degli Azzurri non ha dubbi: ecco quale preferire</b>	
18/06/2024 lacucinaitaliana.it 06:06	165
<b>Snack light: idee per uno spuntino sano, leggero, appagante</b>	
11/06/2024 gazzetta.it 11:06	167
<b>Mozzarella di Bufala, un'eccellenza italiana: quanta se ne può mangiare?</b>	
11/06/2024 lacucinaitaliana.it 06:06	168
<b>La colazione al bar con i suggerimenti della nutrizionista</b>	
08/06/2024 La Gazzetta Del Mezzogiorno - Bari	170
<b>Vento argentino all ' Open Puglie Podoroska avanti come un treno</b>	
05/06/2024 firstonline.info 10:06	171
<b>Longevity poké di Valter Longo: il piatto detox per una vita lunga e sana</b>	
27/05/2024 avveniredicalabria.it 09:05	172
<b>In Piazza Italia un focus sulla nutrizione e la longevità</b>	
27/05/2024 Il Quotidiano del Sud - Calabria - Cosenza	173
<b>Dieta della longevità, lo studio clinico avviato anche in città</b>	
27/05/2024 Il Quotidiano del Sud - Cosenza	174
<b>Dieta della longevità, lo studio clinico avviato anche in città</b>	
25/05/2024 gazzetta.it 09:05	175
<b>Miskiglio lucano, un concentrato di proteine, vitamine e minerali</b>	

27/05/2024 ildispaccio.it 07:05	176
<b>Reggio: arresti per associazione mafiosa, estorsione, trasferimento fraudolento di valori e armi</b>	
26/05/2024 ildispaccio.it 16:05	180
<b>Reggio: a Piazza Italia un focus su nutrizione e longevità con la Fondazione Valter Longo, l'European Longevity Institute e la Federazione Nazionale degli Ordini dei Biologi</b>	
26/05/2024 ilmetropolitano.it 20:05	181
<b>A Piazza Italia un focus su nutrizione e longevità con la Fondazione Valter Longo, l'European Longevity Institute e la Federazione Nazionale degli Ordini dei Biologi</b>	
26/05/2024 citynow.it 15:05	182
<b>A Reggio il focus sulla nutrizione 'La Calabria: terra di ultracentenari con la dieta della longevità'</b>	
26/05/2024 meteoweb.eu 15:05	183
<b>A Reggio Calabria, focus su nutrizione e longevità con la Fondazione Valter Longo</b>	
26/05/2024 reggiotoday.it 16:05	184
<b>Calabria, terra di ultracentenari: focus su nutrizione e longevità in piazza Italia</b>	
26/05/2024 strettoweb.com 15:05	185
<b>A Reggio Calabria la "dieta della longevità": nuove adesioni sullo studio clinico per scoprire i segreti degli ultracentenari</b>	
23/05/2024 gazzetta.it 15:05	186
<b>Salvia: dall'effetto detox alle notti serene, quanti benefici!</b>	
23/05/2024 Il Quotidiano del Sud - Calabria - Cosenza	187
<b>La scienza e la dieta dei centenari locali Cibo e salute, Reggio al centro del mondo Parte adesso la fase di arruolamento anche in città</b>	
23/05/2024 Il Quotidiano del Sud - Calabria - Cosenza	188
<b>Fondazione Valter Longo in piazza</b>	
23/05/2024 Il Quotidiano del Sud - Calabria - Cosenza	189
<b>Longevità e mima-digiuno, regimi alimentari di ringiovanimento biologico dell'organismo</b>	
23/05/2024 Il Quotidiano del Sud - Cosenza	191
<b>Cibo e salute, Reggio al centro del mondo</b>	

23/05/2024 Il Quotidiano del Sud - Cosenza <b>Longevità e mima-digiuno, regimi alimentari di ringiovanimento biologico dell'organismo</b>	193
23/05/2024 Il Quotidiano del Sud - Cosenza <b>Fondazione Valter Longo in piazza</b>	195
21/05/2024 lacucinaitaliana.it 07:05 <b>Frullati light: 3 ricette bilanciate della nutrizionista</b>	196
19/05/2024 avveniredicalabria.it 14:05 <b>Fondazione Valter Longo: la Calabria terra di ultracentenari</b>	198
16/05/2024 strettoweb.com 20:05 <b>Calabria terra di ultracentenari con la Dieta della Longevità: la Fondazione Valter Longo arriva a Reggio</b>	199
16/05/2024 lacucinaitaliana.it 07:05 <b>Insalate light con 3 ricette facili della nutrizionista</b>	202
04/05/2024 Gentleman <b>E TU, DI QUALE YOGA SEI?</b>	204
02/05/2024 veneziatoday.it 16:05 <b>Calcio solidale, Leo-Lions e Nazionale Italiana Non Profit scendono in campo</b>	206
30/04/2024 Cronaca del Veneto.com 07:04 <b>Calcio solidale per la fibrosi cistica</b>	208
30/04/2024 gazzetta.it 17:04 <b>Calcio Solidale: Leo-Lions e Nazionale Italiana Non Profit in campo contro la fibrosi cistica</b>	209
30/04/2024 Cronaca del Veneto <b>Calcio solidale per la fibrosi cistica</b>	211
17/04/2024 milanofinanza.it 00:04 <b>Alimenti proteici, cresce il consumo in Italia: i dati di compralosubito24.it</b>	212
13/04/2024 Eco di Bergamo <b>«La nutrizione inizia da bambini» Famiglie a lezione di salute in oratorio</b>	214
13/04/2024 GAZZETTA dell'ADDA <b>«Mangiar bene fin da piccoli»</b>	215
13/04/2024 GAZZETTA della MARTESANA <b>«Mangiar bene fin da piccoli»</b>	216

12/04/2024 Giornale di Treviglio «Mangiar bene fin da piccoli»	217
12/04/2024 Romanowweek Cronache della Bassa «Mangiar bene fin da piccoli»	218
10/04/2024 Agenparl 15:04 "La nutrizione inizia da bambini", a Fara Gera d'Adda il workshop gratuito sulla corretta nutrizione dedicato a bambini e famiglie	219
10/04/2024 primatreviglio.it 14:04 Sana alimentazione fin da bambini, a Fara un workshop con Fondazione Valter Longo e Sodexo	221
10/04/2024 primatreviglio.it 14:04 Sana alimentazione fin da bambini, a Fara un workshop con Fondazione Valter Longo e Sodexo	223
08/04/2024 citynow.it 19:04 Un tuffo nella longevità: Varapodio accoglie l'incontro 'Salute, Longevità, Nutrizione'	225
30/03/2024 gazzetta.it 11:03 Ecco qual è il cioccolato migliore per gli sportivi e come smaltirlo dopo Pasqua	226
22/03/2024 medicinaintegratanews.it 15:03 Vivere la "nuova" longevità, le strategie al Milan Longevity Summit	227
11/03/2024 gazzetta.it 09:03 Sport e alimentazione: i consigli per i giusti abbinamenti nella dieta	230
07/03/2024 gazzetta.it 07:03 I carciofi: una miniera di minerali, fibre e zero grassi	231
05/03/2024 nostrofiglio.it 00:03 Zuppe, minestre e passati di verdura: ricette per bambini	232
04/03/2024 tviweb.it 10:03 Oggi è la Giornata mondiale contro l'obesità, quasi metà degli italiani è in sovrappeso: l'11,5% è obeso	234
27/02/2024 mediterraneinews.it 18:02 Vivere sani più a lungo, come? 'Salute, Longevità, Nutrizione' con il team scientifico della Fondazione Valter Longo Onlus; è stato il tema dell'incontro che si è tenuto qualche g	235
24/02/2024 ecnews.it 00:02 SaluteLa dieta anti cancro e anti invecchiamento del 'calabrese' Valter Longo al centro di un seminario a Gioia Tauro	236

22/02/2024 foodaffairs.it 09:02	239
<b>Sono più di 25 milioni gli italiani in sovrappeso. Rapporto Barometro dell'Obesità: la maggior parte non riconosce il proprio problema</b>	
22/02/2024 Gazzetta del Sud - Reggio Calabria	240
<b>Studio su longevitàe malattie della Fondazione Valter Longo</b>	
22/02/2024 dagospia.com 08:02	241
<b>UN PAESE DI CICCIONI! SONO OLTRE 25 MILIONI GLI ITALIANI IN SOVRAPPESO (IL 47,6% DEGLI ADULTI E IL 26,3% DEI BAMBINI E RAGAZZI TRA I 3 E I 17 ANNI) - E' QUANTO EMERGE DALL'ULTIMO RAPPORTO BAROMETRO DELL'OBESITÀ DELL'ITALIA. A PREOCCUPARE GLI ESPERTI È I...</b>	
21/02/2024 trentinocorrierealpi.gelocal.it 00:02	242
<b>World Obesity Day, oltre 25 milioni gli italiani in sovrappeso</b>	
21/02/2024 altoadige.gelocal.it 00:02	243
<b>World Obesity Day, oltre 25 milioni gli italiani in sovrappeso</b>	
21/02/2024 Ansa.it - Salute&Benessere 12:02	244
<b>World Obesity Day, oltre 25 milioni gli italiani in sovrappeso</b>	
21/02/2024 gloo.it 13:02	245
<b>World Obesity Day, oltre 25 milioni gli italiani in sovrappeso</b>	
20/02/2024 mediterraneinews.it 16:02	246
<b>Vivere sani più a lungo, come? 'Salute, Longevità, Nutrizione' con il team scientifico della Fondazione Valter Longo Onlus; è il tema dell'incontro che si terrà venerdì 23 febbraio</b>	
17/02/2024 Il Tirreno - Lucca	247
<b>Oltre a Music Innovation Hub e Bulgarella, ci sono Metro e altre due aziende</b>	
16/02/2024 gazzetta.it 12:02	248
<b>Superfood, conosci i più economici che ti mantengono in forma? La scelta dell'esperta</b>	
04/02/2024 gazzetta.it	249
<b>Dieta della longevità: dai colori nel piatto alle ore di digiuno, ecco le regole d'oro</b>	
19/01/2024 lacucinaitaliana.it 08:01	250
<b>Aperitivo light: i consigli e le ricette della nutrizionista</b>	
19/01/2024 nostrofiglio.it 00:01	253
<b>Ricette per bambini da uno a due anni</b>	
12/01/2024 trcgiornale.it 11:01	257
<b>Un convegno sulla medicina predittiva e metabolomica</b>	

# FONDAZIONE VALTER LONGO

167 articoli

## Il cibo del futuro: meno proteine animali, cacao e caffè sempre più rari

Il cibo del futuro: meno proteine animali, cacao e caffè sempre più rari. Cambiamento climatico e attenzione alla sostenibilità ambientale e sociale modificheranno le nostre diete. Uno sguardo sul futuro dall'Osservatorio Cirfood. Indagini e Ricerche Redazione 2 17 Dic 2024 - 11:22 INDAGINI E RICERCHE - Il team di professionisti e professionisti dell'Osservatorio CIRFOOD DISTRICT, supportato da prestigiosi Istituti di ricerca, è nato per monitorare i cambiamenti e i nuovi bisogni di consumatori e consumatrici. Dal suo impegno è nato l'eBook CIBO2050. Il lavoro, frutto della collaborazione di 15 esperti, esplora i possibili scenari futuri dell'alimentazione, analizzando come demografia, tecnologia, salute e sostenibilità influenzeranno la nutrizione e i sistemi di produzione e consumo entro il 2050. L'obiettivo è comprendere come evolveranno i cibi, i prodotti e l'interazione tra uomo, cibo, pianeta e tecnologia. "Come impresa che ogni anno serve oltre 100 milioni di pasti, abbiamo la responsabilità di comprendere i cambiamenti della società e di rispondere ai nuovi bisogni di consumatrici e consumatori, soprattutto in uno scenario complesso e fortemente influenzato da mutamenti climatici, demografici e tecnologici che modificano in modo repentino il contesto in cui viviamo" afferma Daniela Fabbi, Direttore Comunicazione e Marketing di CIRFOOD. "CIBO2050, grazie ai contributi di 15 autorevoli voci, evidenzia i possibili scenari futuri del cibo e le sfide che tutto il sistema deve cogliere per garantire, a livello globale, un accesso equo e sostenibile al cibo. Il legame tra clima, nutrizione e salute è evidente e da CIBO2050 emerge come questa connessione debba guidare le scelte future di imprese, istituzioni e di tutta la società, nel suo complesso". Cosa mangeremo nel 2050? Dalla pubblicazione emerge una coerenza di visioni in merito alle direzioni che prenderà il cibo nei prossimi decenni, evidenziando il ruolo cruciale che avrà l'educazione alimentare per le scelte di consumatrici e consumatori. Nella nostra alimentazione si faranno sempre più spazio prodotti semplici, con un'attenzione preponderante verso una dieta più sostenibile, anche Plant Based, ma pur sempre mediterranea: si andrà incontro a piatti a base vegetale e proteine alternative, come legumi o novel food come alghe, piante che, in modo bilanciato, concorreranno ad implementare abitudini di consumo sane e a impatto positivo sull'ambiente e la salute delle persone. Inoltre, grazie alle numerose innovazioni tecnologiche (dalla fermentazione di precisione alla nutraceutica, fino alla nutrigenomica), sarà possibile creare alimenti con determinate caratteristiche, personalizzati e quindi più funzionali al nostro benessere e più idonei ai fabbisogni di ciascuna persona. Proprio il benessere sarà l'elemento verso cui si muoverà l'alimentazione grazie all'approccio "Food as Medicine", che vede nel cibo una fonte di salute e prevenzione primaria. Cosa non mangeremo più nel 2050? Sulla nostra tavola del futuro, non vengono immaginate pillole e bevveroni. I contributi raccolti nel saggio evidenziano che l'alimentazione globale prevederà sempre meno proteine di origine animale (carne e latticini), anche grazie ad una maggiore consapevolezza sugli impatti degli allevamenti intensivi. Inoltre, consapevoli dei rischi legati ad un'alimentazione poco equilibrata e scarsa di nutrienti, chi consuma escluderà sempre di più dalle diete cibi ultra-processati, ricchi di zuccheri e il junk food. Al contempo, la nostra alimentazione dovrà fare i conti con i cambiamenti climatici e le conseguenze che questi avranno sulle coltivazioni, sulla

stagionalità dei prodotti e sui sistemi di produzione. Molti esperti - ad esempio - prevedono che potremmo dover rinunciare ad alimenti quali cacao e caffè così come li conosciamo oggi, a causa degli eventi meteorologici estremi e all'insostenibilità economica e ambientale di queste filiere. Tuttavia, gli esperti rassicurano: caffè e cacao non spariranno dalla nostra alimentazione grazie al ricorso a pratiche di coltivazione più sostenibili o all'uso di altre piante, come i carrubi nel caso del cacao per produrre il tanto amato cioccolato. Dove e come mangeremo nel 2050? Tirando le fila sulle maggiori tendenze al 2050, le contributor e i contributor confermano l'importante valore sociale e aggregativo del cibo che, sempre più, rappresenterà l'occasione per rafforzare i legami con le persone, con la famiglia e la comunità di riferimento. Ma non solo. L'alimentazione sarà, inoltre, leva per arricchire le nostre tradizioni, grazie a contaminazione di idee e gusti generati dai flussi migratori. La cucina sarà sempre il luogo dove sperimentare e vivere in maniera conviviale il rapporto con l'altro. Allo stesso tempo, i ristoranti, i locali e le mense si evolveranno con le esigenze dei consumatori in chiave tecnologica e sostenibile: attraverso format altamente esperienziali e connessi, con offerte alimentari trasparenti e personalizzate. Sarà, infatti, importante approfondire tutte le potenzialità del metaverso, il quale potrebbe consentire un consumo fuori casa diverso, più consapevole rispetto all'attualità. Infine, in futuro si potrà accedere a un livello di informazioni ancor più dettagliato su ciò che mangiamo, che consentirà di conoscere in tempo reale la freschezza degli alimenti, le specifiche nutrizionali e la tracciabilità, grazie ad un approccio definito "cibo connesso". All'interno della pubblicazione, alcuni contributi sono stati dedicati alla necessaria revisione dei sistemi di produzione agricoli: dall'agricoltura di precisione, all'agroecologia passando per la necessità di avviare processi rigenerativi dei terreni, per evitare la desertificazione, è indispensabile ripensare tutto il sistema agricolo per far fronte alle esigenze nutrizionali di 10 miliardi di persone che popoleranno la Terra nel 2050. L'obiettivo di CIRFOOD attraverso il Saggio CIBO2050 vuole essere quello di esplorare il futuro e indirizzare l'attività di progettazione del CIRFOOD DISTRICT (il centro di ricerca e innovazione di CIRFOOD) per trovare nuove soluzioni orientate al miglioramento dei modelli alimentari e dei servizi a essi connessi, partendo dalle necessità delle comunità. Con lo scopo ultimo di assicurare, anche in futuro, un'alimentazione accessibile, sostenibile, personalizzata e che sia parte integrante del sistema di welfare ed educativo del Paese. Chi ha contribuito a CIBO2050 Marco Annoni - Coordinatore del Comitato Etico della Fondazione Umberto Veronesi; David Israel Bassani - General Partners, Maia Ventures; José Luis Cabañero Gutiérrez - Fondatore e CEO Eatable Adventures; Romina Cervigni - Biologa nutrizionista e Responsabile Scientifico di **Fondazione Valter Longo**; Sharon Cittone - Fondatrice e CEO di Edible Planet Ventures; Alex Davisson - Plug&Play Ventures; Alessandra De Rose - Professore ordinario di Demografia presso l'Università degli Studi di Roma "La Sapienza"; Marco Frey - Scuola Superiore Sant'Anna di Pisa, Comitato Scientifico CIRFOOD DISTRICT; Andrea Galassi - General Partners, Maia Ventures; Guendalina Graffigna - Università Cattolica del Sacro Cuore di Cremona, Comitato Scientifico CIRFOOD DISTRICT; Antonio Grifoni - Plug&Play Ventures; Luigina Mortari - Università degli Studi di Verona, Comitato Scientifico CIRFOOD DISTRICT; Andrea Pezzana - Università di Torino e UNISG, Comitato Scientifico CIRFOOD DISTRICT; Sara Roversi - Presidente Future Food Institute; Claudia Sorlini - Professoressa emerita dell'Università degli Studi di Milano . CLICCA QUI E SCARICA L'EBOOK: [osservatorio.cirfood-district.com/cibo2050](https://osservatorio.cirfood-district.com/cibo2050) Horecanews.it informa ogni giorno i propri lettori su notizie, indagini e ricerche legate alla ristorazione, piatti tipici, ingredienti, ricette, consigli e iniziative degli chef e barman, eventi Horeca e Foodservice, con il coinvolgimento e la



collaborazione delle aziende e dei protagonisti che fanno parte dei settori pasticceria, gelateria, pizzeria, caffè, ospitalità, food e beverage, mixology e cocktail, food delivery, offerte di lavoro, marketing, premi e riconoscimenti, distribuzione Horeca, Catering, retail e tanto altro!

## L'Osservatorio Cirfood District presenta il saggio "Cibo2050"

L'Osservatorio Cirfood District presenta il saggio "Cibo2050" 13/12/2024 17:00 Redazione Agenfood LIBRI, NL (Agen Food) - Reggio Emilia, 13 dic.- L'Osservatorio CIRFOOD DISTRICT, un team di professionisti, coadiuvato da importanti Istituti di ricerca, nato per poter ascoltare e osservare i cambiamenti e i nuovi bisogni di consumatrici e consumatori, presenterà l'eBook CIBO2050 al termine dell'evento TEDxReggioEmilia Salon dal titolo 'Food for Future', che si terrà questo pomeriggio al CIRFOOD DISTRICT di Reggio Emilia. Redatto grazie alla collaborazione di 15 esperte ed esperti appartenenti a diversi campi di ricerca tra cui scienza, innovazione, medicina, mondo accademico e food, la pubblicazione analizza i possibili scenari futuri del cibo. Partendo dall'assunto che i temi legati a demografia, tecnologia, salute e sostenibilità influenzano e continueranno ad influenzare sempre più le dinamiche legate alla nutrizione, con una prospettiva che guarda al 2050, il saggio esplora i principali fattori di trasformazione del settore e indaga le direzioni che daranno forma all'alimentazione di domani, per fare luce su come potrebbero cambiare i sistemi di produzione e consumo, su come evolverà il dialogo tra l'uomo, il cibo, il pianeta e la tecnologia, per conoscere i cibi o i prodotti che diventeranno di uso comune o che potrebbero addirittura non essere più disponibili sul mercato. 'Come impresa che ogni anno serve oltre 100 milioni di pasti, abbiamo la responsabilità di comprendere i cambiamenti della società e di rispondere ai nuovi bisogni di consumatrici e consumatori, soprattutto in uno scenario complesso e fortemente influenzato da mutamenti climatici, demografici e tecnologici che modificano in modo repentino il contesto in cui viviamo' afferma Daniela Fabbi, Direttore Comunicazione e Marketing di CIRFOOD. 'CIBO2050, grazie ai contributi di 15 autorevoli voci, evidenzia i possibili scenari futuri del cibo e le sfide che tutto il sistema deve cogliere per garantire, a livello globale, un accesso equo e sostenibile al cibo. Il legame tra clima, nutrizione e salute è evidente e da CIBO2050 emerge come questa connessione debba guidare le scelte future di imprese, istituzioni e di tutta la società, nel suo complesso'. Cosa mangeremo nel 2050? Dalla pubblicazione emerge una coerenza di visioni in merito alle direzioni che prenderà il cibo nei prossimi decenni, evidenziando il ruolo cruciale che avrà l'educazione alimentare per le scelte di consumatrici e consumatori. Nella nostra alimentazione si faranno sempre più spazio prodotti semplici, con un'attenzione preponderante verso una dieta più sostenibile, anche Plant Based, ma pur sempre mediterranea: si andrà incontro a piatti a base vegetale e proteine alternative, come legumi o novel food come alghe, piante che, in modo bilanciato, concorreranno ad implementare abitudini di consumo sane e a impatto positivo sull'ambiente e la salute delle persone. Inoltre, grazie alle numerose innovazioni tecnologiche (dalla fermentazione di precisione alla nutraceutica, fino alla nutrigenomica), sarà possibile creare alimenti con determinate caratteristiche, personalizzati e quindi più funzionali al nostro benessere e più idonei ai fabbisogni di ciascuna persona. Proprio il benessere sarà l'elemento verso cui si muoverà l'alimentazione grazie all'approccio 'Food as Medicine', che vede nel cibo una fonte di salute e prevenzione primaria. Cosa non mangeremo più nel 2050? Sulla nostra tavola del futuro, non vengono immaginate pillole e beveroni. I contributi raccolti nel saggio evidenziano che l'alimentazione globale prevederà sempre meno proteine di origine animale (carne e latticini), anchegrazie ad una maggiore consapevolezza sugli impatti degli allevamenti intensivi. Inoltre, consapevoli dei rischi legati ad un'alimentazione poco equilibrata e scarsa di nutrienti, chi consuma escluderà sempre di più dalle diete cibi ultra-processati, ricchi di

zuccheri e il junk food. Al contempo, la nostra alimentazione dovrà fare i conti con i cambiamenti climatici e le conseguenze che questi avranno sulle coltivazioni, sulla stagionalità dei prodotti e sui sistemi di produzione. Molti esperti - ad esempio - prevedono che potremmo dover rinunciare ad alimenti quali cacao e caffè così come li conosciamo oggi, a causa degli eventi meteorologici estremi e all'insostenibilità economica e ambientale di queste filiere. Tuttavia, gli esperti rassicurano: caffè e cacao non spariranno dalla nostra alimentazione grazie al ricorso a pratiche di coltivazione più sostenibili o all'uso di altre piante, come i carrubi nel caso del cacao per produrre il tanto amato cioccolato. Dove e come mangeremo nel 2050? Tirando le fila sulle maggiori tendenze al 2050, le contributor e i contributor confermano l'importante valore sociale e aggregativo del cibo che, sempre più, rappresenterà l'occasione per rafforzare i legami con le persone, con la famiglia e la comunità di riferimento. Ma non solo. L'alimentazione sarà, inoltre, leva per arricchire le nostre tradizioni, grazie a contaminazione di idee e gusti generati dai flussi migratori. La cucina sarà sempre il luogo dove sperimentare e vivere in maniera conviviale il rapporto con l'altro. Allo stesso tempo, i ristoranti, i locali e le mense si evolveranno con le esigenze dei consumatori in chiave tecnologica e sostenibile: attraverso format altamente esperienziali e connessi, con offerte alimentari trasparenti e personalizzate. Sarà, infatti, importante approfondire tutte le potenzialità del metaverso, il quale potrebbe consentire un consumo fuori casa diverso, più consapevole rispetto all'attualità. Infine, in futuro si potrà accedere a un livello di informazioni ancor più dettagliato su ciò che mangiamo, che consentirà di conoscere in tempo reale la freschezza degli alimenti, le specifiche nutrizionali e la tracciabilità, grazie ad un approccio definito 'cibo connesso'. All'interno della pubblicazione, alcuni contributi sono stati dedicati alla necessaria revisione dei sistemi di produzione agricoli: dall'agricoltura di precisione, all'agroecologia passando per la necessità di avviare processi rigenerativi dei terreni, per evitare la desertificazione, è indispensabile ripensare tutto il sistema agricolo per far fronte alle esigenze nutrizionali di 10 miliardi di persone che popoleranno la Terra nel 2050. L'obiettivo di CIRFOOD attraverso il Saggio CIBO2050 vuole essere quello di esplorare il futuro e indirizzare l'attività di progettazione del CIRFOOD DISTRICT (il centro di ricerca e innovazione di CIRFOOD) per trovare nuove soluzioni orientate al miglioramento dei modelli alimentari e dei servizi a essi connessi, partendo dalle necessità delle comunità. Con lo scopo ultimo di assicurare, anche in futuro, un'alimentazione accessibile, sostenibile, personalizzata e che sia parte integrante del sistema di welfare ed educativo del Paese. Gli esperti che hanno contribuito a CIBO2050: Marco Annoni - Coordinatore del Comitato Etico della Fondazione Umberto Veronesi; David Israel Bassani - General Partners, Maia Ventures; José Luis Cabañero Gutiérrez - Fondatore e CEO Eatable Adventures; Romina Cervigni - Biologa nutrizionista e Responsabile Scientifico di **Fondazione Valter Longo**; Sharon Cittone - Fondatrice e CEO di Edible Planet Ventures; Alex Davisson - Plug&Play Ventures; Alessandra De Rose - Professore ordinario di Demografia presso l'Università degli Studi di Roma 'La Sapienza'; Marco Frey - Scuola Superiore Sant'Anna di Pisa, Comitato Scientifico CIRFOOD DISTRICT; Andrea Galassi - General Partners, Maia Ventures; Guendalina Graffigna - Università Cattolica del Sacro Cuore di Cremona, Comitato Scientifico CIRFOOD DISTRICT; Antonio Grifoni - Plug&Play Ventures; Luigina Mortari - Università degli Studi di Verona, Comitato Scientifico CIRFOOD DISTRICT; Andrea Pezzana - Università di Torino e UNISG, Comitato Scientifico CIRFOOD DISTRICT; Sara Roversi - Presidente Future Food Institute; Claudia Sorlini - Professoressa emerita dell'Università degli Studi di Milano. L'eBook CIBO2050 è disponibile al seguente link > <https://osservatorio.cirfood-district.com/it/cibo2050>

## 'Dieta della longevità fondamentale fin da bambini'/ L'esperta 'Così si evitano obesità e altre malattie'

'Dieta della longevità fondamentale fin da bambini'/ L'esperta 'Così si evitano obesità e altre malattie' In Italia ci sono troppi bimbi sovrappeso, ecco perchè è fondamentale che fin da piccoli si adotti una dieta sana ed equilibrata: ecco i dettagli Davide Giancristofaro Alberti Pubblicato 11 Dicembre 2024 Inserimento di bambini ucraini in una scuola della Val di Vara (La Spezia) (foto Laura Ivani YL2) La dieta della longevità? Va seguita fin da piccolissimi. E' questo il consiglio del noto medico e nutrizionista **Valter Longo**, che ha ribadito il suo concetto nel suo ultimo libro, dedicato non solo ai grandi ma anche ai piccini, di modo da insegnare loro uno stile di vita sano. Come sottolinea il portale La Cucina Italiana, stiamo dismettendo la dieta mediterranea, nonostante sia considerata a livello mondiale la migliore in assoluto per vivere in salute e per contrastare numerose malattie e patologie anche molto grave. Microbi essiccati trasformati in polvere cibo del futuro?/ Un'azienda ci crede: 'Sono ricchi di proteine' Proprio per questo sono sempre di più i bimbi obesi nel nostro Paese, tenendo conto che siamo la quarta nazione in Europa con questo problema. I numeri parlano chiaro, il 3% di tutti i bimbi italiani è un obeso grave, mentre uno su dieci è obeso e quasi due su dieci soffre di problemi di peso. Inutile ricordare come l'obesità possa portare a numerose malattie, ed è per questo che è fondamentale iniziare a mangiare bene fin da piccoli. Supermercati aperti oggi 8 dicembre 2024 per l'Immacolata/ L'elenco e gli orari delle principali catene DIETA SANA ED EQUILIBRATA FIN DA BIMBI: 'IN ITALIA TROPPIA PASTA, PIZZA ' Romina Cervigni, nutrizionista e responsabile della **fondazione Valter Longo**, parlando con La Cucina Italiana, sottolinea come l'obesità non è legata al cibo spazzatura in Italia, ma all'eccesso di determinati alimenti nella dieta di tutti i giorni, come ad esempio la pizza, la pasta, le patate e il pane, che presi singolarmente e nelle giuste quantità sono degli alimenti sani, ma che se mangiati in grandi quantità invece che ad esempio di legumi, frutta secca, verdure e frutta, possono creare dei problemi, portando all'accumulo di peso. Supermercati aperti domani all'Immacolata 2024/ Info e orari 8 dicembre: punti vendita da Lidl a Coop e Conad La dottoressa sottolinea come gli adulti non siano spesso consapevoli del problema obesità nei bambini, e sette su dieci di coloro che hanno figli sovrappeso non se ne rendono conto. Inoltre, sono molti coloro che non considerano l'obesità una malattia o che comunque non conoscono i risvolti negativi sul benessere umano, a cominciare da malattie croniche molto gravi che potrebbero insorgere quindi già in tenera età come diabete, malattie cardiovascolari, e fegato grasso. DIETA SANA ED EQUILIBRATA FIN DA BIMBI: COSA E QUANTO MANGIARE E' fondamentale che il pediatra valuti la crescita del bimbo e nel contempo che lo stesso piccolo si ciba con prodotti sani ed equilibrati, quindi con una giusta dieta fin da subito. A riguardo la dottoressa consiglia frutta e verdura di stagione, ma anche pesce azzurro, legumi, quindi formaggi, carne e uova, quindi alimenti di origine animale che solitamente non sono presenti nella dieta degli adulti ma che vengono invece consigliati ai bambini in fase di crescita, senza ovviamente abusarne. Per facilitare questa dieta equilibrata si consigliano 5 pasti al giorno, cercando poi di variare gli alimenti e quindi le fonti nutrizionali. Infine l'esperta consiglia di non mettere un bimbo a dieta, ma semmai di farlo mangiare più sano e meglio in maniera graduale e senza comunque farglielo notare, anche perchè se il piccolo è in sovrappeso non è colpa sua ma di chi lo accudisce.

## Valter Longo : «Bimbi italiani obesi. La prima causa? Una dieta mediterranea mal fatta, non i cibi ultra processati»

**Valter Longo**: «Obesità infantile in drastico aumento. La causa? Non sono i cibi ultra processati, ma una dieta mediterranea male interpretata» di Chiara Amati Tra i massimi esperti di longevità al mondo, **Valter Longo** torna a parlare di obesità infantile, «in Italia una vera e propria pianga». Quindi punta il dito contro la dieta mediterranea che «fatta così, fa male». Ed educa attraverso un nuovo libro illustrato rivolto ai più piccoli «La maggior parte delle famiglie crede di seguire la dieta mediterranea, in realtà a metterla in pratica sono soltanto 20 su cento. E così, a tavola, si finisce per mangiare in maniera squilibrata: tutt'insieme pane, pasta, pizza, patate, e cioè le "4 P", a cui se ne aggiunge una quinta, quella delle proteine. Poi, ogni giorno, i bambini consumano riso, frutta e succhi industriali. Prodotti che vengono rapidamente convertiti in una quantità di zuccheri pari a cinque lattine di bevande gassate o dieci cucchiaini di zucchero. Lo scenario è quello di una Italia che sta emulando gli Stati Uniti, con quattro bambini su dieci sovrappeso e due obesi». Uno scenario drammatico che **Valter Longo**, professore di Biogerontologia e direttore dell'Istituto sulla Longevità alla USC (University of Southern California) - Davis School of Gerontology di Los Angeles, fondatore e presidente di **Fondazione Valter Longo** Onlus in Italia e di Create Cures Foundation negli Stati Uniti, denuncia da tempo. Professore, a che punto siamo? «Negli ultimi dieci anni in Italia un minore su quattro, con età compresa tra i 3 e i 17 anni, è risultato essere sovrappeso, se non addirittura obeso. Nel decennio si è osservata dapprima una lieve riduzione, dal 28,5 per cento del 2010-2011 al 25,5 per cento del biennio 2016-2017, e successivamente una stabilità fino al 2018-2019, periodo in cui l'eccesso di peso si è attestato intorno al 25,6 per cento. Tuttavia, a partire dal 2020 si sono verificati segnali di crescita, con un eccesso di peso che, nel biennio 2020-2021, si è attestato al 27 per cento. Analizzando i dati, si vede come ad avere chilogrammi in più siano maggiormente i bambini di 3-10 anni, pari a un 34,5% (dati Italian Obesity Barometer Report 2022, ndr). Un triste primato per l'Italia che si conferma fanalino di coda, in Europa, in fatto di sovrappeso e obesità. E sembra non accorgersi. Pensi, ad esempio, che il 40 per cento dei genitori di bambini sovrappeso oppure obesi non vede il problema». A cosa dobbiamo questi dati negativi? «La sedentarietà a cui siamo stati costretti con la pandemia non ha certo aiutato. Ma credo che alla base di questa altra epidemia, perché di epidemia si tratta, ci sia una errata concezione dello stile di vita. I nostri bambini fanno poca attività fisica, nella migliore delle ipotesi, mangiano troppo e male. Quindi abbiamo una gran fetta di popolazione di giovanissimi sedentari che, oltretutto, interpretano scorrettamente la dieta mediterranea». Cioè? «Si demonizzano i cibi ultra processati, che comunque non sono salutari, ma il vero problema è che i nostri bambini mangiano mezzo chilogrammo al giorno tra pane, pasta, pizza, patate e proteine. Poi tanti alimenti ricchi di amidi che, una volta arrivati nell'intestino, si trasformano in zuccheri, favorendo così l'eccesso di peso». I bambini, però, mangiano ciò che trovano in casa. «Il tema è proprio quello, manca una sana cultura alimentare. L'Italia ha una biodiversità incredibile. C'è tutto ciò che serve perché ci si possa nutrire in maniera varia ed equilibrata. Eppure se va in Campania o in Calabria, trova il maggior numero di bambini e adolescenti sovrappeso e/o obesi di tutta l'Italia. D'altra parte quando lei, sistematicamente, mangia piattoni di pasta "perché bisogna crescere", poi ci unisce del pane "perché fa bene ed è un must italiano" e, magari, per merenda si mangia uno snack "perché uno sgarro ci può anche stare", capisce

bene che, a lungo andare, si genera un problema. E non è soltanto una questione di chilogrammi in più». Più esplicitamente? Risponde Romina Cervigni, responsabile scientifico del team **Fondazione Valter Longo**. «L'aumento sconsiderato di peso implica un eccesso di grasso corporeo che può interferire con le funzioni degli organi e alterare i processi metabolici, portando a squilibri ormonali che influenzano fame, sazietà e metabolismo del glucosio. L'obesità infantile può avere numerose conseguenze negative sulla salute fisica e mentale del bambino, a breve e a lungo termine. In concreto il bambino obeso può riportare problemi circolatori, metabolici, ortopedici e soffrire di apnee notturne. A livello psicologico si riscontrano frequenti casi di bassa autostima, isolamento sociale e disturbi del comportamento alimentare. Se non trattata come si deve, l'obesità infantile e adolescenziale può contribuire all'insorgenza precoce di malattie destinate a diventare irreversibili in età adulta. Mi riferisco ad esempio al diabete di tipo 2, all'ipertensione e alla dislipidemia. È evidente che, in questi casi, l'aspettativa di vita sarà inferiore». Sembrerebbe che la responsabilità sia di noi genitori. **Valter Longo**: «Io parlerei più di corresponsabilità. Nel mondo di oggi influiscono anche cause sociali, culturali, logiche commerciali e conflitti di interessi, come quelli dell'industria alimentare o farmaceutica». Professore, partiamo dalla famiglia, che cosa possiamo fare per invertire la rotta? «Una rivoluzione. Crescere i bambini con la dieta mediterranea, quella vera però. Possiamo anche parlare di dieta della longevità personalizzata, visto che gli utenti sono i più piccoli». In che cosa consiste? «In una alimentazione onnivora. Ogni giorno un bambino può e deve mangiare fonti di proteine animali, da concordare con il medico nutrizionista. Attenzione: non un medico generico, né un pediatra di base, ma uno specialista della nutrizione. Un professionista che conceda sì una bistecca di carne rossa, purché sappia che dovrà essere la sola nell'arco della settimana. E sappia altresì che le proteine devono essere contenute: ne basta 1 grammo di altissima qualità per ogni kg di peso. Mentre oggi i nostri bambini assumono dosi proteiche da adulti. Per quanto gli studi siano ancora in essere, non dobbiamo stupirci dinanzi a un'impennata di tumori precoci: alla mammella già nelle ventenni, al colon retto nei trentenni». Cos'altro dobbiamo proporre ai nostri figli? «Oltre alla carne rossa - ribadisco: una sola volta alla settimana - della carne bianca e del pesce, alternativamente una volta al giorno. Se ad esempio a pranzo mettiamo in tavola del pollo, alla sera cucineremo dei legumi. La frutta e la verdura, di stagione e preferibilmente a km zero, non devono mai mancare. Attenzione soltanto alla frutta: che non sia troppo zuccherina e venga ben tollerata. Ci sono bambini, infatti, che sviluppano sensibilità in tal senso». Quanto conta l'informazione in tutto questo? «Dovrebbe essere determinante, in realtà ancora non riesce a fare la differenza. Torno a dire, serve maggiore cultura. Come **Fondazione Valter Longo** ci stiamo lavorando da anni. Parlo al plurale perché sono supportato da un team di biologhe nutrizioniste, su tutte Romina Cervigni, davvero eccellente. Possiamo però fare di meglio». In che modo? «Ad esempio rivolgendoci direttamente ai bambini: nelle scuole, nei centri sportivi, ovunque ci siano attività a loro rivolte. Noi abbiamo pensato di parlare ai più piccoli attraverso un libro - La nutrizione inizia da bambini. Secondo i principi della dieta della longevità di **Valter Longo** (di **Fondazione Valter Longo** per Mondadori Electa) - che è un gioco illustrato tutto da colorare». Come è nata l'idea? Risponde Manuela Lupis, illustratrice. «Ho la fortuna di pensare per immagini e questo mi agevola notevolmente sia nell'ideazione, sia nella struttura grafica. Mi sono chiesta: da bambina cosa mi sarebbe piaciuto vedere in un libro da colorare? Semplice: un layout con poco testo, disegni chiari, divertenti, con dettagli curiosi, pagine differenti l'una dall'altra per non annoiarsi mai. Il tutto realizzato a china per una maggiore freschezza dell'insieme».

Quanto le illustrazioni possono educare a una corretta alimentazione? «Le illustrazioni servono a memorizzare e a facilitare la comprensione del testo, mentre i giochini che si trovano nelle pagine del libro fungono da piccoli test per chiarire un dato argomento. Un' immagine ha certamente un impatto maggiore rispetto a un testo e l'esercizio di riempire campiture di colore, osservare i dettagli del disegno e seguirne i contorni, amplifica il ricordo, la memoria visiva dell'illustrazione e, quindi, del concetto espresso». Lupis, qual è l'obiettivo ultimo? «Nella parte finale del libro ci sono consigli per famiglie ed educatori. Il fine è quello di condividere stili di alimentazione e di vita sani con attività, giochi e ricette da fare insieme a bambini e ragazzi. Imparare a mangiare correttamente, fare movimento, condurre una quotidianità salutare sono le giuste strategie per costruire un futuro più longevo. Alla fine, come diceva Abraham Lincoln, non sono gli anni nella vita che contano. È la vita nei nostri anni, per quanti essi possano essere». 11 dicembre 2024 (modifica il 11 dicembre 2024 | 07:39) (©) RIPRODUZIONE RISERVATA

Altre emozioni

## **Vitamine, proteine e calorie: il cibo come gioco per crescere**

A cura della **fondazione Valter Longo**, illustrato da Manuela Lupis, questo libro, pubblicato da ElectaKids, suggerisce, in modo coinvolgente e istruttivo, come mangiare bene, crescere sani e fare sport. Pagine da colorare, che offrono immagini e varie attività. Per far capire ai bambini come coniugare efficacemente proteine, vitamine, carboidrati con uno stile di vita sano. La parte conclusiva del volume è rivolta a famiglie ed educatori. Tra proposte divertenti e semplici ricette, queste pagine sono pensate per tutta la famiglia.

Foto: La nutrizione inizia da bambini pag. 176 euro 14,90.



## La dieta della longevità va iniziata da bambini: ecco perché

La dieta della longevità va iniziata da bambini: ecco perché Il nuovo libro della **Fondazione Valter Longo** spiega ai piccoli l'importanza di mangiare sano e a noi genitori come insegnarglielo. Ecco da dove cominciare di Fabiana Salsi 10 dicembre 2024 TwentySeven - Getty Images La dieta della longevità andrebbe seguita sin da bambini. A ricordacelo arriva il nuovo libro della **Fondazione Valter Longo** con le illustrazioni di Manuela Lupis: La nutrizione inizia da bambini (Mondadori Electa). Un libro con tanti disegni da colorare, attraverso i quali i piccoli imparano quanto sia importante uno stile di vita sano, e ricco di consigli per genitori e insegnanti (incluse tante ricette). Un libro necessario, come tutti i libri dedicati all'alimentazione, inclusa quella infantile perché i dati dicono che stiamo dimenticando i principi della dieta mediterranea e che - di conseguenza - (anche) i bambini italiani mangiano male. L'Italia è quarta in Europa per numero di bambine e bambini obesi: nel nostro Paese il 19% di loro è in sovrappeso, il 10% obeso, e il 3% soffre di obesità grave. E non è affatto solo un problema fisico: l'obesità è una malattia che a sua volta espone ad altre malattie croniche. Perché succede e come rimediare? Ne abbiamo parlato con Romina Cervigni, nutrizionista e responsabile scientifico della **Fondazione Valter Longo**. Dieta della longevità per i bambini: i consigli della **Fondazione Valter Longo** Perché in Italia ci sono tanti bambini obesi? «L'obesità infantile in Italia non è legata all'abuso di cibi spazzatura come lo è in altri Paesi occidentali tipo gli Stati Uniti, piuttosto all'eccesso di amidi, ovvero pasta, pane, pizza e patate. Sono alimenti potenzialmente sani che si possono - e si devono - introdurre nella dieta di ogni giorno, ma i bambini italiani ne mangiano troppi a scapito di verdure, legumi, frutta secca e tutti gli altri cibi che dovrebbero assumere per una dieta bilanciata e variegata». Quali sono gli errori che commettiamo noi adulti? «C'è scarsa consapevolezza dell'obesità: il 70% dei genitori di bambini obesi non si rende conto di avere un figlio che mangia in maniera eccessiva. E in tanti non sanno che l'obesità può esporre gravemente i bambini al rischio di soffrire di malattie croniche molto gravi molto presto. I bambini obesi corrono il rischio quadruplo di ammalarsi di diabete, doppio di malattie cardiovascolari e di sviluppare fegato grasso non alcolico già prima dei cinquant'anni». Come rimediare? «È essenziale dialogare con il pediatra perché valuti periodicamente (e cioè anche solo una volta l'anno) le curve di crescita del bambino. Contemporaneamente è fondamentale che i bambini mangino in modo sano ed equilibrato». Articoli più letti Dolci e dessert Seadas, la ricetta del tipico dolce sardo secondo Carlo Cracco di Redazione Ricette Lepre in salmì, la ricetta tradizionale di Redazione Antipasti «Torrone» di fontina di Redazione Quali sono le caratteristiche della dieta della longevità per i bambini? «Dovrebbero mangiare verdura e frutta di stagione, proteine derivanti da legumi e pesce azzurro, ma anche - a differenza degli adulti - da uova, formaggi e carne. Gli alimenti di origine animale (oltre il pesce), che non sono contemplati nella dieta della longevità degli adulti, sono invece previsti per i bambini perché sono in fase di crescita. Essenziale è che non se ne abusino: altra caratteristica dei bambini italiani è che consumano più proteine del fabbisogno, e anche questo non ne favorisce la crescita sana». Come applicare questi principi? «Si consigliano come sempre i 5 pasti al giorno, alternando continuamente gli alimenti. Per esempio per colazione meglio un giorno latte vaccino e quello dopo quello vegetale. Per pranzo e cena, poi, è importante variare le fonti nutrizionali: quindi cereali diversi, verdure diverse, proteine diverse». È corretto mettere un bambino a dieta? «No, almeno non in modo plateale. Se ne ha bisogno fatelo apportando piccoli cambiamenti e in

maniera graduale senza dirglielo. Esempi? Diminuite la porzione di pasta riempiendo il piatto di verdure e legumi in modo che sia volumetricamente più grande e più invitante. Il piatto sarà meno calorico, ma più ricco di nutrienti importanti come vitamine e minerali. Assecondate i loro gusti proponendo alimenti sani che amano mangiare. E poi coinvolgeteli nella preparazione in cucina, e mostrate loro da dove arriva il cibo. Mangiare in modo corretto vuol dire anche essere consapevoli di cosa si mangia». Qual è la posizione della **Fondazione Valter Longo** in merito al dibattito sull'educazione alimentare a scuola? «Siamo assolutamente d'accordo: con un'adeguata educazione alimentare i bambini imparano a fare meglio e possono trasferire le proprie conoscenze ai genitori. Noi stessi siamo impegnati in tante scuole d'Italia, anche con dei webinar. Bisogna arrivare ovunque, ne va del futuro di tutti». Altri articoli di La Cucina Italiana che vi potrebbero interessare Dare zucchero ai bambini non fa bene: ecco le prove Ricette per bambini: i consigli della dietista Verdiana Ramina Colazione salata per i bambini: idee da provare Dieta Mediterranea: perché non la seguiamo più Articoli più letti Dolci e dessert Seadas, la ricetta del tipico dolce sardo secondo Carlo Cracco di Redazione Ricette Lepre in salmì, la ricetta tradizionale di Redazione Antipasti «Torrone» di fontina di Redazione

## Dieta della Longevità in inverno: la nutrizionista spiega come

Dieta della Longevità in inverno: la nutrizionista spiega come Romina Cervigni, responsabile scientifica della **Fondazione Valter Longo**, ricorda quali sono i cardini dell'alimentazione sana nella stagione fredda. Cosa sapere di Fabiana Salsi 4 dicembre 2024 apomares - Getty Images Dall'alimentazione, ormai lo sappiamo, passa la nostra salute. E tra i regimi alimentari che si stanno rivelando più efficaci per preservarla c'è la Dieta della Longevità del professor **Valter Longo**, direttore del Longevity Institute dell'University of Southern California Davis School of Gerontology di Los Angeles nonché presidente della fondazione che porta il suo nome. Come mettere in pratica la Dieta della Longevità in inverno? Ne abbiamo parlato con Romina Cervigni, nutrizionista e responsabile scientifico della **Fondazione Valter Longo**. Dieta della longevità in inverno, come farla in inverno apomares - Getty Images

1. Scegliere cibi di stagione La stagionalità è il cardine anche della dieta della longevità, perché la natura dona gran parte delle sostanze nutritive di cui abbiamo bisogno, in ogni periodo dell'anno. «Frutta e verdura di stagione vanno sempre preferiti perché sono i più ricchi di vitamine», spiega la dottoressa Cervigni. «Ora che è inverno non fatevi mancare anzitutto le crucifere - come broccoli, cavolfiore e cavolo riccio - che sono le più ricche di vitamina C, antiossidante che rinforza il sistema immunitario. Ne sono molto ricchi, tra i frutti, anche gli agrumi».
2. Alternare legumi e pesce azzurro come fonti proteiche Ogni giorno dovremmo cambiare quello che c'è nel nostro piatto: verdure diverse, cereali diversi e fonti proteiche diverse. «Per gli adulti - spiega la dottoressa - la dieta della longevità consiglia come fonti proteiche principali i legumi e il pesce azzurro, che è il più ricco di grassi sani, gli Omega 3, e non accumula metalli pesanti come il mercurio. Questo perché il pesce azzurro è di piccola taglia, e quindi si alimenta soprattutto di plancton e altri piccoli pesci che non contengono, o contengono molto poco, mercurio. L'accumulo di mercurio, infatti, è associato a un rischio maggiore di degenerazione neurologica. Altro vantaggio del pesce azzurro è che è ricco di calcio: proprio perché sono più piccoli, se ne mangia anche la lisca». Altra cosa da sapere: anche il pesce ha le sue stagioni (ecco il calendario).
3. Digiunare 12 ore ogni giorno (e due volte l'anno) Per favorire la rigenerazione cellulare, e prevenire anche in questo modo il rischio di malattie croniche, il digiuno è importante. «Basta farlo per 12 ore al giorno, in sostanza mentre si dorme. Come? Cenando alle 7 e facendo colazione alle 7 (o cenando alle 9 e facendo colazione alle 9», dice la dottoressa Cervigni. «Oltre al digiuno quotidiano - prosegue - la dieta della longevità prevede per la maggior parte delle persone anche due cicli di mima-digiuno l'anno: un protocollo di 5 giorni che riduce l'infiammazione sistemica e le malattie intestinali».
4. Ridurre sensibilmente gli zuccheri (stando attenti alla frutta) Ormai non c'è ricerca scientifica che non provi che una dieta ricca di zuccheri (e di alimenti processati) sia collegata allo sviluppo di malattie come il diabete o sindrome metabolica. Privarsene? No. Gli zuccheri sono anche nella pasta, nel pane, nel riso, e nella frutta. Quel che conta è non abusarne, in inverno così come d'estate. «La frutta è un alimento molto sano, ipocalorico, ma ricco di zuccheri, quindi non bisognerebbe andare oltre le due/tre porzioni durante la giornata. Né sostituirla a un pasto: da sola non contiene tutti i nutrienti e, se non abbinata a proteine e grassi buoni, come quelli della frutta secca, provoca picchi di glicemia».
5. Condire solo con extravergine Altra regola della dieta della longevità valida in ogni stagione è usare solo ed esclusivamente l'extravergine per i condimenti, stando sempre attenti alle dosi perché è molto calorico. «Un cucchiaino per porzione ci assicura un'ottima dose di antiossidanti e aiuta ad

assorbire meglio le vitamine liposolubili delle verdure», nota la dottoressa Cervigni. 6. Alternare le cotture delle verdure «In genere d'inverno si tende a mangiare verdura cotta, ma è importante mangiarla anche cruda, perché da cotte e da crude le verdure contengono vitamine differenti. Esempi? La vitamina C del cavolo si perde con la cottura, perché è termolabile», spiega l'esperta. 7. Bere acqua «Molti - conclude la dottoressa Cervigni - si dimenticano di bere in inverno per via del freddo, ma il nostro corpo ha bisogno di acqua come in estate. Perciò, se non riuscite con l'acqua, approfittate delle tisane. Sono anche un'ottima occasione per concedersi una pausa». Altri articoli di La Cucina Italiana che vi potrebbero interessare: [Piatto della longevità: il dottor Longo spiega cos'è](#) [Le 5 regole della Dieta della Longevità del dottor \*\*Valter Longo\*\*](#) [La lista della spesa della longevità](#) [La lista delle migliori verdure per una vita lunga e felice](#) [Come cucinare le verdure preservandone le vitamine](#) [Articoli più letti](#) [Antipasti](#) [Paté di fegato di coniglio su pan brioche tostato](#) di Redazione Primi [Pasta e fagioli](#), la ricetta classica di Redazione [Dolci e dessert](#) [Strudel di mele](#), la ricetta di Gianluca Fusto di Redazione

## La nutrizione inizia da bambini, un libro tutto da colorare per imparare a mangiare sano e vivere a lungo

"La nutrizione inizia da bambini", un libro tutto da colorare per imparare a mangiare bene di Nostrofiglio Redazione | pubblicato il 29.11.2024 - Scrivici Condividi Facebook X WhatsApp Messenger WhatsApp Fonte: Shutterstock "La nutrizione inizia da bambini", un libro per bambini da colorare che insegna i principi della Longevità del Professor **Valter Longo** In questo articolo Se cercate un modo divertente e educativo per insegnare ai bambini l'importanza di mangiare sano e fare attività fisica, La nutrizione inizia da bambini è un libro da colorare creato dalla **Fondazione Valter Longo**, che unisce gioco e apprendimento per trasmettere i principi della Dieta della Longevità. Attraverso illustrazioni vivaci e attività coinvolgenti, i piccoli lettori scopriranno come prendersi cura di sé fin da giovani, imparando a fare scelte alimentari consapevoli e a vivere uno stile di vita sano e attivo. Fonte: Comunicato stampa " La nutrizione inizia da bambini", a cura della **Fondazione Valter Longo** Un'opera unica e divertente, un libro che unisce educazione alimentare e movimento in un'esperienza ludica per i più piccoli. Creato dalla **Fondazione Valter Longo** e con illustrazioni di Manuela Lupis, questo libro da colorare offre ai bambini l'opportunità di apprendere i principi della Dieta della Longevità, promossa dal Professor **Valter Longo**, in modo interattivo e coinvolgente. Il libro si propone di educare i giovani lettori su come seguire una dieta equilibrata e uno stile di vita sano per vivere più a lungo e in salute. Le pagine, ricche di immagini da colorare e attività stimolanti, sono pensate per insegnare ai bambini l'importanza di un'alimentazione bilanciata, che includa proteine, vitamine, carboidrati, e la necessità di un'attività fisica regolare. Ogni pagina è progettata per far riflettere i bambini su scelte alimentari consapevoli, facendo capire loro che mangiare bene non è solo una necessità, ma può anche essere divertente. La parte finale del libro è dedicata alle famiglie e agli educatori. Qui si trovano riassunti i principali punti della Dieta della Longevità, accompagnati da suggerimenti pratici su come applicarla nella vita quotidiana, insieme a piccole attività da fare insieme ai bambini. Inoltre, il libro include ricette semplici e sane che possono essere preparate in famiglia, promuovendo così il piacere di cucinare e mangiare sano come momento di condivisione. La nutrizione inizia da bambini non è solo un libro da colorare, ma un vero e proprio strumento educativo che guida i più giovani a fare scelte alimentari consapevoli, a comprendere l'importanza dell'esercizio fisico e a vivere in modo sano e duraturo. Un'opportunità imperdibile per le famiglie e gli educatori che desiderano insegnare ai bambini come prendersi cura della propria salute in modo divertente e educativo. Il libro offre principi relativi a: Stile di vita sano Nutrizione bilanciata Esercizio fisico Valori essenziali per una vita longeva e sana Un libro da non perdere per tutti coloro che vogliono un futuro più sano, partendo dalle basi della nutrizione e dello sport! La **Fondazione Valter Longo** Fondata nel 2017 dal Professor **Valter Longo**, la **Fondazione Valter Longo** è un'organizzazione non-profit che si impegna a diffondere uno stile di vita sano e prevenire malattie legate all'invecchiamento, come tumori, diabete, malattie cardiovascolari e neurodegenerative. Con questo libro, la fondazione continua a perseguire la sua missione educativa, sensibilizzando le nuove generazioni sull'importanza di prendersi cura di sé fin da piccoli. I migliori articoli sul tema " Alimentazione e bambini" Il bambino non vuole mangiare, cosa fare? 10 consigli Quando i bambini possono mangiare il gorgonzola? Svezamento: perché il bambino non vuole mangiare? Cosa fare per convincerlo? È davvero vietato mangiare funghi prima dei 12

anni? Perché i bambini dovrebbero mangiare più legumi Mangiare sano: come fare (bene) la spesa per tutta la famiglia

NOTIZIE IN PILLOLE /IL CORSO

## Prevenzione a tavola: lezioni online per imparare a cucinare sano ed equilibrato

La **Fondazione Valter Longo**, impegnata nella ricerca su longevità, nutrizione e malattie correlate all'invecchiamento, ha siglato una partnership con Prevenzione a tavola, start up impegnata a diffondere la consapevolezza sull'importanza di una dieta equilibrata come strumento di prevenzione. Dalla loro collaborazione è nata una collana di corsi online dedicati all'alimentazione, sia in tema di prevenzione, sia di benessere, come il programma "21 giorni per tornare in forma". Le lezioni si possono seguire online e sono accessibili con una formula di prezzo libero, da 1 a 100 n, per supportare la produzione della collana, ma anche permettere a chi non ha disponibilità economiche di partecipare a un costo simbolico. Tra i docenti medici, nutrizionisti, chef e biologi. Per maggiori info: [www.prevenzioneatavola.it](http://www.prevenzioneatavola.it)

## Nei condomini 'silver' SOCIALITÀ e relazioni sono la cura contro L'INVECCHIAMENTO

Non mancano in Italia i cantieri e le strutture già attive destinate agli anziani autosufficienti. Fra le ultime operazioni in progress spicca Spazio Blu a Roma, un progetto pilota di Inps , Gruppo CDP , Gemelli e Investire SGR , che prevede la creazione di circa 300 appartamenti in un complesso immobiliare del quartiere Camilluccia-Trionfale. Nell'area ex Trotto a Milano, CDP e Banca Finint con Hines investiranno invece per la realizzazione di 360 abitazioni per senior, in locazione a canone convenzionato, nell'ambito del piano di rigenerazione urbana promosso da Hines dell'area di San Siro, mentre Invimit , la Sgr del ministero dell'Economia e delle Finanze, ha lanciato il fondo I-3 Silver, dedicato al real estate per la terza età: per questa operazione, Inps ha messo a disposizione alcuni immobili, già colonie estive per l'infanzia, dislocati a Venezia Lido, Chievo, Lerici, Giulianova, Fano e Spoleto. L'estate scorsa è stato inaugurato a Firenze Villaggio Novoli, un condominio di 37 appartamenti per over 65 (canoni da 1265 a 1470 euro) con spazi comuni e servizi tailor made, frutto della partnership fra Vivismart , Fondazione CR Firenze , Consorzio Fabrica , Consorzio Co&So e la cooperativa Il Girasole , e a Brescia si sta avviando la riconversione a senior residence dell'ex ospedale Sant'Orsola, 9mila mq che saranno riqualificati dai francesi di Domitys . A Torino Specht Group Italia e Reale Mutua hanno invece da poco tagliato il nastro, in via Palestro, del primo senior co-housing del capoluogo piemontese: le 40 unità dell'elegante Specht Residenzen non sono riservate solo ai senior e vengono proposte con tre fasce di canone (base, premium e gold) e tariffe dai 2.500 ai 4.500 euro al mese, inclusi i servizi di telemedicina e guardiania H24. CON GUILD LIVING NASCE A SIENA IL PRIMO HUB ITALIANO DI LONGEVITÀ Guild Siena ha realizzato nella città toscana una residenza di senior co-housing nel quartiere di Malizia, nei dintorni dell'ospedale delle Scotte, riqualificando un complesso in disuso da oltre 10 anni. Circondato da un parco di quasi 4 ettari, Guild Siena comprende 83 appartamenti di varie metrature (dal monolocale al trilocale da 120 mq con terrazza) e un insieme articolato di zone comuni, con area living, sale per le attività ricreative, ristorante e bar, centro benessere, palestra e piscina. L'ideatore del format è Eugene Marchese , architetto italo-australiano co-founder con Michael Eggington di Guild Living e dal 1994 titolare a Sidney dello studio Marchese & Partners . Nel 2017, dopo aver completato un'ottantina di progetti con risvolto sociale e, in particolare, dedicati agli anziani, nell'area South Pacific, Marchese decide di scommettere sul mercato longevity italiano: "Il nostro obiettivo è quello di creare degli 'hub di longevità' ispirati a una serie di principi base e nel pieno rispetto dell'indipendenza degli utenti. Prima di tutto, proprio perché l'isolamento è il problema principale dei senior, occorre che le residenze favoriscano le sinergie al loro interno ma anche con le realtà del territorio: a Siena, per esempio, abbiamo siglato degli accordi con l' Accademia Chigiana per portare gli ospiti ai concerti, ma di fatto anche i servizi e le attività proposte ai residenti sono aperti al pubblico, in modo tale che la Guild Community possa diventare un volano di sviluppo per tutta l'area. Inoltre, siamo fermamente convinti che l'offerta debba essere il più possibile personalizzata: dal fitness ai percorsi nutrizionali, messi a punto grazie alla partnership con la **Fondazione Valter Longo** , fino agli aiuti per la spesa, per gli ospiti che cucinano da soli, nessuno è un numero e ciascuno deve sentirsi a proprio agio. Abbiamo creato un panel di percorsi ricreativi che comprendono attività che i residenti possono anche iniziare da zero, dalla bici alla ginnastica dolce allo yoga, secondo la convinzione, peraltro suffragata dalla



scienza, che l'attività fisica, soprattutto se condivisa, sortisce benefici a livello organico ma anche emozionale, con ricadute positive per i sistemi nervoso, cardiocircolatorio e immunitario, dai quali dipende la propensione a invecchiare bene". A poco più di un anno dall'apertura, Guild Siena (dove sono ammessi gli animali da compagnia) si sta riempiendo grazie a contratti con una durata minima di 30 giorni fino ai 4+4 anni: "Si è deciso che le unità temporaneamente vuote possano essere messe sul mercato con la formula degli affitti brevi, in modo da favorire ancora di più le occasioni di scambio con l'esterno", rimarca Marchese, che ha curato anche l'interior design degli appartamenti. Il canone del monolocale più servizi parte dai 1800 euro mensili, cifra che copre utenze, pulizia settimanale e arredamento parziale, ma si arriva a circa 4mila euro per gli spazi più ampi. Altre residenze Guild Living che si ispirano al concept senese sono in programma a Firenze e in Versilia, oltre che a Roma, Milano e Verona. COSMO, UN CONCEPT PER SENIOR BREVETTATO, ADATTABILE E SOSTENIBILE L'Italia è il secondo Paese più longevo del mondo dopo il Giappone e, secondo i dati raccolti dal sistema di sorveglianza PASSI d'Argento dell'Istituto Superiore di Sanità (per il biennio 2022-23), il tallone d'Achille degli oldies è la solitudine: il 16% degli over 65 italiani, infatti, nell'arco di una settimana non ha contatti con nessuno, né per telefono né di persona, e il 66% non frequenta luoghi di aggregazione. Proprio a questa fascia d'utenza è dedicato Cosmo, "un progetto brevettato a livello europeo per cui sono già arrivate alcune richieste da Lombardia, Piemonte, Veneto e Puglia: la platea dei potenziali interessati comprende investitori, sviluppatori ma anche amministratori di realtà locali e operatori del real estate", racconta Daniele Rangone, architetto fondatore dello studio Settanta7 e ideatore dell'avveniristico 'edificio-paesaggio' pensato per accogliere fino a 120 senior autonomi e in salute. Impreziosito da un'estetica sofisticata, quasi da hôtellerie, Cosmo è un format economicamente accessibile, adattabile, scalabile e replicabile: "Lo abbiamo lavorato più come un prodotto che come un progetto, collaborando con un team multidisciplinare composto anche da geriatri, psicologi e paesaggisti", ha spiegato Rangone durante la presentazione che si è tenuta a Milano, alla presenza di Giancarlo Isaia, professore ordinario di Medicina Interna e Geriatria presso l'Università di Torino, della chef Stella Michelin Mariangela Susigan, di Giovanni Franceschelli di Rizoma Architecture e di Daniele Raspini, consulente per organizzazioni e servizi socio-sanitari. "L'idea di fondo è stata quella di invertire il rapporto fra zone comuni (20%) e camere (80%) che si ritrova di solito nelle Rsa, privilegiando invece le aree per le attività collettive rispetto agli ambienti privati. Per questo abbiamo previsto un sistema di suite 68 singole e 26 doppie - organizzate intorno a una serie di spazi condivisi che, a livello di superfici, sono preponderanti: una scelta non casuale, visto che uno dei maggiori problemi degli anziani di oggi è la carenza di stimoli e di relazioni". A fronte di un canone che parte da 1.399 euro al mese, Cosmo mette a disposizione degli ospiti assistenza medica h24, ristorante, lavanderia, servizio pulizie, oltre a orientation manager, animatore sociale, fisioterapista e trainer. La sagoma del 'villaggio', definita da quattro lobi che ospitano i cluster abitativi, contiene al centro le aree comuni, aperte anche a fruitori esterni, e articolate in diverse funzioni tematiche: Family, Food, Lab, Culture e Care, l'ambiente riservato al benessere psicofisico. All'ottimizzazione della logistica, Cosmo unisce anche la rapidità di realizzazione: grazie alla struttura in x-lam, i tempi di completamento oscillano fra i 6 e gli 8 mesi. Più bassi anche i costi di costruzione: mentre una Rsa standard prevede una superficie di almeno 5600 mq con una spesa media da 1800 al mq (investimento finale: circa 10 mln di euro), Cosmo occupa 3450 mq e costa 1600 al mq, per un totale di 5,5 mld di euro. Non solo: se nelle case di riposo tradizionali in genere sono presenti molti servizi

igienici (almeno uno per camera oltre a quelli degli spazi comuni), che comportano costi elevati per costruzione e pulizia, il progetto di Cosmo prevede 44 bagni per 120 residenti, più una toilette mobile on demand: un servizio hi-tech che può spostarsi a richiesta su un binario esterno e raggiungere in pochi secondi (e perfettamente sanificato) le suite degli ospiti. **COSTRUIRE PENSANDO A UN UTILIZZO INTERGENERAZIONALE** Se il progetto che nasce come senior housing è l'anello di congiunzione fra abitazione privata e Rsa, esiste però una terza via, che prevede che nei nuovi edifici si mettano in atto ex ante gli accorgimenti necessari per renderli fruibili da parte di un'utenza intergenerazionale. A San Giacomo delle Segnate, in provincia di Mantova, nell'area dove sorgeva la scuola dell'infanzia danneggiata dal sisma del 2012 e poi demolita, è sorto un insediamento con alloggi per gli sfollati, ma già predisposti per conformazione ad accogliere anziani autosufficienti. "Non si tratta tecnicamente di una senior residence, ma oggi ci abita anche un'inquilina over 65 e l'edificio è comunque adatto a ospitare un pubblico maturo", conferma Jacopo Rettondini, architetto dello studio Archiplan di Diego Cisi e Stefano Gorni Silvestrini. "Si è deciso di rigenerare un brano urbano creando, oltre alle abitazioni, un'aula comunale che, all'occorrenza, si trasforma in spazio per eventi e sala cinema aperta alla cittadinanza, e un giardino. Qui, una lunga panca in cemento bianco invita a sedersi per stare insieme secondo un'abitudine antica, che accomuna le persone al di là con gli anni". Per le quali la prima medicina è la compagnia.

Foto: Il render di Cosmo, una nuova soluzione di senior residence ideata dall'architetto Daniele Rangone con lo studio Settanta7 e brevettata a livello europeo. Ph. courtesy of Settanta7

Foto: Dall'alto, in senso orario, il complesso progettato da Archiplan a San Giacomo delle Segnate. Ph. Simone Marcolin; un appartamento di Specht Residenzen. ©Specht Torino; l'area dove sorgeranno i condomini per senior all'ex Trotto a Milano. ©CDP; la residenza Guild Siena. Ph. Life3A - Guild Living

## Riso basmati Gold Star ritirato dai supermercati per troppi pesticidi: il richiamo del Ministero della Salute

Riso basmati Gold Star ritirato dai supermercati per troppi pesticidi: il richiamo del Ministero della Salute Il Ministero della Salute ha ritirato le confezioni di una nota marca di riso basmati dai supermercati per rischio chimico Pubblicato: 20-11-2024 13:07 Simone Vazzana GIORNALISTA Giornalista professionista, è caporedattore di Virgilio Notizie. Ha lavorato per importanti testate e tv nazionali. Scrive di attualità, soprattutto di Politica, Esteri, Economia e Cronaca. Si occupa anche di data journalism e fact-checking. Rischio chimico. L'allarme per la possibile presenza di pesticidi oltre i limiti di legge coinvolge un noto brand di riso basmati, Gold Star. Il Ministero della Salute ha disposto il richiamo di un lotto. Ecco cosa fare nel caso in cui si siano acquistate le confezioni nei supermercati. Qual è il lotto con i pesticidi oltre i limiti di legge Cosa fare se si è acquistato il riso Gold Star Perché i pesticidi oltre i limiti di legge sono pericolosi Qual è il lotto con i pesticidi oltre i limiti di legge Il Ministero della Salute ha disposto il richiamo di un lotto di riso basmati - la denominazione alla vendita è Gold Star - considerato a rischio chimico, giovedì 14 novembre 2024: si è riscontrata la presenza di pesticidi oltre il limite di legge. Quello che si sa è che il riso è stato prodotto dall'azienda Sarwar Cheema & Sons e che lo stabilimento è in Pakistan. Fonte foto: Ministero della Salute Il riso basmati ritirato dal Ministero della Salute Coinvolti i lotti con scadenza fissata al 13 giugno 2026. Le confezioni sono di 1 kg ciascuna. Cosa fare se si è acquistato il riso Gold Star Se avete acquistato una confezione del lotto ritirato, la raccomandazione delle autorità sanitarie è di non consumarne il contenuto. L'invito è di restituirlo nel punto vendita in è stato effettuato l'acquisto: il costo sarà rimborsato anche in assenza dello scontrino. Oppure sarà proposta una sostituzione. Perché i pesticidi oltre i limiti di legge sono pericolosi Secondo il Wwf, i pesticidi utilizzati su larga scala in agricoltura sono rischiosi: "Numerosi studi dimostrano in maniera impressionante che l'effetto dei pesticidi non si limita affatto agli organismi bersaglio, cioè a determinate malattie o ai parassiti. Al contrario, le sostanze tossiche lasciano tracce con effetti devastanti in tutto l'ecosistema ( ). Anche gli insetti soffrono dell'esposizione cronica a questi veleni. Le cifre rivelano una situazione allarmante: le popolazioni di api, farfalle e cicale sono in forte declino in tutta Europa. La causa principale è l'uso eccessivo di insetticidi. Anche gli organismi del suolo come i lombrichi o la flora fungina e batterica dei terreni sono fortemente compromessi dall'uso dei pesticidi, che rappresentano quindi una minaccia all'esistenza dei nostri ecosistemi e della biodiversità". Un pericolo anche per l'uomo, dato che "vento e condizioni atmosferiche fanno sì che i pesticidi e i loro residui possano essere rilevati anche lontano dai campi e dai prati", oltre lasciare "tracce anche sul nostro cibo. Su quasi tutti i tipi di frutta e verdura è possibile rilevare un gran numero di residui tossici e, in particolare, i prodotti importati da regioni senza regolamentazione in materia presentano concentrazioni molto superiori" ai limiti di legge. Secondo **Fondazione Valter Longo**, i pesticidi negli alimenti aumenterebbero il rischio di: cancro a fegato, pancreas, vescica, prostata, cervello, ossa leucemia Alzheimer Parkinson asma disfunzione del sistema endocrino fertilità malformazione congenite problemi di sviluppo Qui le ultime notizie sui prodotti alimentari ritirati.

## Fondazione Valter Longo e Prevenzione a Tavola insieme: l'alimentazione sana sempre più connessa alla prevenzione

**Fondazione Valter Longo** e Prevenzione a Tavola insieme: l'alimentazione sana sempre più connessa alla prevenzione Nasce una nuova partnership tra la **Fondazione Valter Longo** e la start-up Prevenzione a Tavola per sviluppare corsi sull'alimentazione legata a stati patologici. Immagine pubblicata da Rossana Bressanello La **Fondazione Valter Longo**, punto di riferimento mondiale nella ricerca e assistenza sanitaria su sana longevità, nutrizione e malattie correlate all'invecchiamento ha siglato una partnership con Prevenzione a Tavola, la start-up innovativa impegnata a diffondere la consapevolezza sull'importanza di una sana alimentazione come strumento di prevenzione. Attraverso il supporto scientifico e didattico della **Fondazione Valter Longo**, le due realtà hanno lavorato insieme alla creazione di una collana di corsi dedicati all'alimentazione per pazienti affetti da patologie specifiche, con l'obiettivo di aumentare la conoscenza generale di tali aspetti e di fornire strumenti concreti e basati sulla scienza per migliorare la qualità della vita attraverso il cibo, tematica alla base della missione della Fondazione, in particolare a favore di coloro che si trovino in condizioni di svantaggio economico. Il primo corso della collana "Cancro e Alimentazione" è Online Questo percorso formativo è dedicato a supportare pazienti oncologici e le loro famiglie, offrendo informazioni pratiche e aggiornate sull'alimentazione più idonea per favorire la salute durante e dopo le terapie. Il legame tra alimentazione e tumori: dati scientifici Numerosi studi scientifici hanno dimostrato una correlazione tra l'alimentazione e l'insorgenza di diverse forme tumorali. L'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) stima che fino al 30% dei tumori possa essere prevenuto con una corretta alimentazione, evitando eccessi di zuccheri raffinati, grassi saturi e carne rossa, a favore di una dieta ricca di verdure, frutta, cereali integrali e pesce. L'alimentazione riveste un ruolo cruciale anche durante il percorso terapeutico, influenzando la risposta ai trattamenti e la qualità della vita del paziente. Un corso accessibile a tutti: il primo in Italia su larga scala "Cancro e Alimentazione" sarà il primo corso online in Italia a trattare questo tema, rivolto a una platea così ampia. Solo Prevenzione a Tavola conta oltre 2,5 milioni di follower sui social media, segnale del crescente interesse per i temi legati alla nutrizione come strumento di prevenzione e supporto alle terapie. Prezzo libero e accessibilità universale Il corso sarà accessibile con una formula di "prezzo libero", da 1EUR fino a 100EUR, per consentire a chi volesse di supportare la produzione dell'intera collana, ma allo stesso tempo permettere anche a chi non ha disponibilità economiche di partecipare a un prezzo simbolico. In questo modo, Prevenzione a Tavola e la **Fondazione Valter Longo** vogliono garantire che l'informazione scientifica, la sua divulgazione diffusa e le risorse siano alla portata di tutti, nel rispetto dei termini di legge ma anche favorendo un accesso equo e senza alcuna distinzione sociale e/o economica. Romina Inès Cervigni, responsabile scientifico **Fondazione Valter Longo**, ha dichiarato: "Le evidenze scientifiche sul ruolo fondamentale della nutrizione nella prevenzione e nel supporto alle terapie farmacologiche standard sono in continua crescita. Abbiamo ritenuto cruciale tradurre queste informazioni per renderle accessibili a tutti, accompagnando i pazienti con l'esperienza che abbiamo maturato sul campo." Luca Eleuteri, fondatore di Prevenzione a Tavola, ha sottolineato: "La collaborazione con la **Fondazione Valter Longo** è per noi un'opportunità unica di combinare il nostro impegno nel promuovere una sana alimentazione con l'eccellenza della ricerca scientifica. "Cancro e Alimentazione" sarà il primo di una serie di corsi che mirano a migliorare la qualità della vita

dei pazienti, educando non solo loro ma anche le famiglie e i professionisti del settore medico."\_ Fonte notizia [www.prevenzioneatavola.it](http://www.prevenzioneatavola.it) p cancro-e-alimentazione \_gl=1\*s888fk\*\_up\*MQ.. gclid=CjwKCAjw68K4BhAuEiwAylp3kpFk4SWmSPB\_URA8FH-FaGpUjRUIwOUWchtbdELLIF0obJa5Sw7umRoC3moQAvD\_BwE alimentazione videocorso cancro prevenzione salute dieta Pubblicato in data 06-11-2024 | hits (13) | da: Rossana Bressanello

## Fondazione Valter Longo e Prevenzione a Tavola insieme: l'alimentazione sana sempre più connessa alla prevenzione

**Fondazione Valter Longo** e Prevenzione a Tavola insieme: l'alimentazione sana sempre più connessa alla prevenzione Nasce una nuova partnership tra la **Fondazione Valter Longo** e la start-up Prevenzione a Tavola per sviluppare corsi sull'alimentazione legata a stati patologici. Immagine pubblicata da Rossana Bressanello La **Fondazione Valter Longo**, punto di riferimento mondiale nella ricerca e assistenza sanitaria su sana longevità, nutrizione e malattie correlate all'invecchiamento ha siglato una partnership con Prevenzione a Tavola, la start-up innovativa impegnata a diffondere la consapevolezza sull'importanza di una sana alimentazione come strumento di prevenzione. Attraverso il supporto scientifico e didattico della **Fondazione Valter Longo**, le due realtà hanno lavorato insieme alla creazione di una collana di corsi dedicati all'alimentazione per pazienti affetti da patologie specifiche, con l'obiettivo di aumentare la conoscenza generale di tali aspetti e di fornire strumenti concreti e basati sulla scienza per migliorare la qualità della vita attraverso il cibo, tematica alla base della missione della Fondazione, in particolare a favore di coloro che si trovino in condizioni di svantaggio economico. Il primo corso della collana "Cancro e Alimentazione" è Online Questo percorso formativo è dedicato a supportare pazienti oncologici e le loro famiglie, offrendo informazioni pratiche e aggiornate sull'alimentazione più idonea per favorire la salute durante e dopo le terapie. Il legame tra alimentazione e tumori: dati scientifici Numerosi studi scientifici hanno dimostrato una correlazione tra l'alimentazione e l'insorgenza di diverse forme tumorali. L'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) stima che fino al 30% dei tumori possa essere prevenuto con una corretta alimentazione, evitando eccessi di zuccheri raffinati, grassi saturi e carne rossa, a favore di una dieta ricca di verdure, frutta, cereali integrali e pesce. L'alimentazione riveste un ruolo cruciale anche durante il percorso terapeutico, influenzando la risposta ai trattamenti e la qualità della vita del paziente. Un corso accessibile a tutti: il primo in Italia su larga scala "Cancro e Alimentazione" sarà il primo corso online in Italia a trattare questo tema, rivolto a una platea così ampia. Solo Prevenzione a Tavola conta oltre 2,5 milioni di follower sui social media, segnale del crescente interesse per i temi legati alla nutrizione come strumento di prevenzione e supporto alle terapie. Prezzo libero e accessibilità universale Il corso sarà accessibile con una formula di "prezzo libero", da 1EUR fino a 100EUR, per consentire a chi volesse di supportare la produzione dell'intera collana, ma allo stesso tempo permettere anche a chi non ha disponibilità economiche di partecipare a un prezzo simbolico. In questo modo, Prevenzione a Tavola e la **Fondazione Valter Longo** vogliono garantire che l'informazione scientifica, la sua divulgazione diffusa e le risorse siano alla portata di tutti, nel rispetto dei termini di legge ma anche favorendo un accesso equo e senza alcuna distinzione sociale e/o economica. Romina Inès Cervigni, responsabile scientifico **Fondazione Valter Longo**, ha dichiarato: "Le evidenze scientifiche sul ruolo fondamentale della nutrizione nella prevenzione e nel supporto alle terapie farmacologiche standard sono in continua crescita. Abbiamo ritenuto cruciale tradurre queste informazioni per renderle accessibili a tutti, accompagnando i pazienti con l'esperienza che abbiamo maturato sul campo." Luca Eleuteri, fondatore di Prevenzione a Tavola, ha sottolineato: "La collaborazione con la **Fondazione Valter Longo** è per noi un'opportunità unica di combinare il nostro impegno nel promuovere una sana alimentazione con l'eccellenza della ricerca scientifica. "Cancro e Alimentazione" sarà il primo di una serie di corsi che mirano a migliorare la qualità della vita

dei pazienti, educando non solo loro ma anche le famiglie e i professionisti del settore medico."\_ Fonte notizia [www.prevenzioneatavola.it](http://www.prevenzioneatavola.it) p cancro-e-alimentazione \_gl=1\*s888fk\*\_up\*MQ.. gclid=CjwKCAjw68K4BhAuEiwAylp3kpFk4SWmSPB\_URA8FH-FaGpUjRUIwOUWchtbdELLIF0obJa5Sw7umRoC3moQAvD\_BwE alimentazione videocorso cancro prevenzione salute dieta Pubblicato in data 06-11-2024 | hits (68) | da: Rossana Bressanello

## Tartufi: poche calorie e tanto gusto. Tutti i segreti dei funghi più preziosi

Tartufi: poche calorie e tanto gusto. Tutti i segreti dei funghi più preziosi Sabrina Commis 29 ottobre - 10:38 - MILANO Gustosi, raffinati, ideali per arricchire ogni piatto. Scopriamone insieme alla nutrizionista le tante qualità 1 di 5: Bianchi o neri I tartufi sono uno dei più pregiati e ricercati funghi sotterranei al mondo. "Crescono in simbiosi con le radici di alberi come querce, noccioli e pioppi, e si trovano principalmente in regioni con un clima temperato" spiega Romina Cervigni, biologa, nutrizionista, Direttore Scientifico della **Fondazione Valter Longo**. I tartufi sono noti per il loro profumo intenso, che attira alcuni animali. "Tradizionalmente, venivano utilizzati i maiali per cercarli: oggi si preferiscono i cani perché hanno la capacità di scovarli senza mangiarli". Continua Bianchi o neri Varietà di tartufi Proprietà nutrizionali In cucina... una delizia per occhi, gusto e olfatto E se fosse un dolce? © RIPRODUZIONE RISERVATA



## Successo per l'edizione 2024 del Nutrition & Longevity Festival a Cervia

Successo per l'edizione 2024 del Nutrition & Longevity Festival a Cervia Orchidea Colonna Giornalista, globetrotter e food lover. Sono convinta che ogni viaggio, ogni luogo visitato e osservato, ci renda più ricchi dentro. Da un viaggio si torna sempre diversi e migliori da come si è partiti. Seguitemi e attraverso i miei occhi scoprirete un mondo di inattesa bellezza Vai al blog 29 ottobre 2024 Il Nutrition & Longevity Festival 2024, tenutosi lo scorso settembre presso il Fantini Club di Cervia, ha riscosso un notevole successo, confermando l'interesse crescente verso tematiche di salute, nutrizione e longevità. La manifestazione, che si è svolta lungo le spiagge della rinomata località balneare dell'Emilia-Romagna, ha accolto più di 8.300 partecipanti, tra presenze fisiche e spettatori collegati online, consolidandosi come uno degli eventi di riferimento in Italia per chi desidera adottare uno stile di vita più sano e consapevole. L'evento si è posto l'obiettivo di promuovere uno stile di vita incentrato su una corretta alimentazione, l'esercizio fisico e la longevità, offrendo al pubblico un ricco programma di attività educative, culturali, sportive e artistiche. Dalle sessioni pratiche ai momenti di intrattenimento, i partecipanti hanno avuto modo di esplorare nuovi approcci per migliorare il proprio benessere quotidiano. Uno dei momenti più attesi del festival è stato il concorso culinario per il Miglior Piatto della Longevità, che ha messo alla prova chef e cuochi appassionati nella creazione di ricette salutari e sostenibili. Non sono mancati poi cooking show, workshop, masterclass, tornei sportivi ed eventi artistici, offrendo così un'esperienza completa e immersiva. Tra gli ospiti di rilievo, hanno spiccato personalità del calibro del professor **Valter Longo**, esperto di fama mondiale in nutrizione e longevità, il celebre chef e imprenditore Niko Romito, l'ex allenatore di calcio Alberto Zaccheroni, lo stilista Guillermo Mariotto e lo chef Alessandro Circiello. La presenza di artisti e figure del mondo dello spettacolo, come la chef e autrice FuJu Yang, il cantante Scarda, la presentatrice Angela Tuccia e le giornaliste Chiara Amati e Antonella Tagliabue, ha contribuito a rendere il festival un punto d'incontro tra discipline diverse ma unite dal comune denominatore del benessere. Il successo dell'edizione 2024 si riflette anche nei numeri: 2.400 persone hanno preso parte a sessioni educative e culturali, mentre 1.000 iscritti hanno partecipato a tornei sportivi e attività ricreative. Inoltre, 240 persone hanno potuto usufruire di consulti nutrizionali gratuiti, dimostrando il grande interesse verso tematiche legate a una sana alimentazione e alla prevenzione delle malattie. L'interesse verso l'evento ha varcato i confini locali, attirando visitatori da tutta Italia e confermando il Nutrition & Longevity Festival come un appuntamento fisso per chi desidera apprendere nozioni pratiche per migliorare la qualità della propria vita. Attraverso un mix di attività interattive, esperienze educative e momenti di svago, il festival ha fornito ai partecipanti strumenti utili per affrontare il tema della longevità con consapevolezza e concretezza. Il Nutrition & Longevity Festival ha dimostrato ancora una volta di essere un'iniziativa di grande valore, capace di sensibilizzare il pubblico su tematiche fondamentali per la salute e il benessere. L'appuntamento del 2024 ha lasciato un segno importante, evidenziando quanto l'adozione di uno stile di vita sano sia sempre più una priorità per molti. Per chi è interessato a scoprire di più sull'evento o sui temi trattati, ulteriori informazioni sono disponibili sul sito della **Fondazione Valter Longo**, organizzatrice dell'iniziativa: [www.fondazionevalterlongo.org](http://www.fondazionevalterlongo.org). L'appuntamento con la prossima edizione del festival è già atteso con impazienza. Autrice dell'articolo: [email protected]

## Nuova partnership tra Fondazione Valter Longo e Prevenzione a Tavola

La **Fondazione Valter Longo**, punto di riferimento mondiale nella ricerca e assistenza sanitaria su sana longevità, nutrizione e malattie correlate all'invecchiamento ha siglato una partnership con Prevenzione a Tavola, la start-up innovativa impegnata a diffondere la consapevolezza sull'importanza di una sana alimentazione come strumento di prevenzione. Attraverso il supporto scientifico e didattico della **Fondazione Valter Longo**, le due realtà hanno lavorato insieme alla creazione di una collana di corsi dedicati all'alimentazione per pazienti affetti da patologie specifiche, con l'obiettivo di aumentare la conoscenza generale di tali aspetti e di fornire strumenti concreti e basati sulla scienza per migliorare la qualità della vita attraverso il cibo, tematica alla base della missione della Fondazione, in particolare a favore di coloro che si trovino in condizioni di svantaggio economico. Il primo corso della collana "Cancro e Alimentazione" è Online, durante il mese della prevenzione dei tumori al seno in Italia. Questo percorso formativo è dedicato a supportare pazienti oncologici e le loro famiglie, offrendo informazioni pratiche e aggiornate sull'alimentazione più idonea per favorire la salute durante e dopo le terapie. Il legame tra alimentazione e tumori: dati scientifici. Numerosi studi scientifici hanno dimostrato una correlazione tra l'alimentazione e l'insorgenza di diverse forme tumorali. L'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) stima che fino al 30% dei tumori possa essere prevenuto con una corretta alimentazione, evitando eccessi di zuccheri raffinati, grassi saturi e carne rossa, a favore di una dieta ricca di verdure, frutta, cereali integrali e pesce. L'alimentazione riveste un ruolo cruciale anche durante il percorso terapeutico, influenzando la risposta ai trattamenti e la qualità della vita del paziente. Un corso accessibile a tutti: il primo in Italia su larga scala "Cancro e Alimentazione" sarà il primo corso online in Italia a trattare questo tema, rivolto a una platea così ampia. Solo Prevenzione a Tavola conta oltre 2,5 milioni di follower sui social media, segnale del crescente interesse per i temi legati alla nutrizione come strumento di prevenzione e supporto alle terapie. Prezzo libero e accessibilità universale. Il corso sarà accessibile con una formula di "prezzo libero", da 1e. fino a 100e., per consentire a chi volesse di supportare la produzione dell'intera collana, ma allo stesso tempo permettere anche a chi non ha disponibilità economiche di partecipare a un prezzo simbolico. In questo modo, Prevenzione a Tavola e la **Fondazione Valter Longo** vogliono garantire che l'informazione scientifica, la sua divulgazione diffusa e le risorse siano alla portata di tutti, nel rispetto dei termini di legge ma anche favorendo un accesso equo e senza alcuna distinzione sociale e/o economica. Romina Inès Cervigni, responsabile scientifico **Fondazione Valter Longo**, ha dichiarato: "Le evidenze scientifiche sul ruolo fondamentale della nutrizione nella prevenzione e nel supporto alle terapie farmacologiche standard sono in continua crescita. Abbiamo ritenuto cruciale tradurre queste informazioni per renderle accessibili a tutti, accompagnando i pazienti con l'esperienza che abbiamo maturato sul campo." Luca Eleuteri, fondatore di Prevenzione a Tavola, ha sottolineato: "La collaborazione con la **Fondazione Valter Longo** è per noi un'opportunità unica di combinare il nostro impegno nel promuovere una sana alimentazione con l'eccellenza della ricerca scientifica. "Cancro e Alimentazione" sarà il primo di una serie di corsi che mirano a migliorare la qualità della vita dei pazienti, educando non solo loro ma anche le famiglie e i professionisti del settore medico."\_ Il corso "Cancro e Alimentazione" è disponibile a partire dal 16 ottobre 2024, all'interno della sezione Alimentazione e Patologie e include lezioni video, consigli nutrizionali

e piani alimentari sviluppati da esperti in oncologia e nutrizione. Per maggiori informazioni e per iscriversi, visitare il sito di Prevenzione a Tavola o della **Fondazione Valter Longo**. Navigazione articoli Sole, sport e "dieta amica delle ossa" elisir contro osteoporosi a qualsiasi età Con dieta low-carb (povera di carboidrati) stop ai farmaci anti-diabete. Le speranze da uno studio

## Fondazione Valter Longo e Prevenzione a Tavola: l'alimentazione sana per la prevenzione

**Fondazione Valter Longo** e Prevenzione a Tavola: l'alimentazione sana per la prevenzione 21/10/2024 16:00 Redazione Agenfood SALUTE E BEAUTY FOOD (Agen Food) - Roma, 21 ott. - La **Fondazione Valter Longo**, punto di riferimento mondiale nella ricerca e assistenza sanitaria su sana longevità, nutrizione e malattie correlate all'invecchiamento ha siglato una partnership con Prevenzione a Tavola, la start-up innovativa impegnata a diffondere la consapevolezza sull'importanza di una sana alimentazione come strumento di prevenzione. Attraverso il supporto scientifico e didattico della **Fondazione Valter Longo**, le due realtà hanno lavorato insieme alla creazione di una collana di corsi dedicati all'alimentazione per pazienti affetti da patologie specifiche, con l'obiettivo di aumentare la conoscenza generale di tali aspetti e di fornire strumenti concreti e basati sulla scienza per migliorare la qualità della vita attraverso il cibo, tematica alla base della missione della Fondazione, in particolare a favore di coloro che si trovino in condizioni di svantaggio economico. Il primo corso della collana "Cancro e Alimentazione" è Online, durante il mese della prevenzione dei tumori al seno in Italia. Questo percorso formativo è dedicato a supportare pazienti oncologici e le loro famiglie, offrendo informazioni pratiche e aggiornate sull'alimentazione più idonea per favorire la salute durante e dopo le terapie. Numerosi studi scientifici hanno dimostrato una correlazione tra l'alimentazione e l'insorgenza di diverse forme tumorali. L'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) stima che fino al 30% dei tumori possa essere prevenuto con una corretta alimentazione, evitando eccessi di zuccheri raffinati, grassi saturi e carne rossa, a favore di una dieta ricca di verdure, frutta, cereali integrali e pesce. L'alimentazione riveste un ruolo cruciale anche durante il percorso terapeutico, influenzando la risposta ai trattamenti e la qualità della vita del paziente. "Cancro e Alimentazione" sarà il primo corso online in Italia a trattare questo tema, rivolto a una platea così ampia. Solo Prevenzione a Tavola conta oltre 2,5 milioni di follower sui social media, segnale del crescente interesse per i temi legati alla nutrizione come strumento di prevenzione e supporto alle terapie. Il corso sarà accessibile con una formula di "prezzo libero", da 1EUR fino a 100EUR, per consentire a chi volesse di supportare la produzione dell'intera collana, ma allo stesso tempo permettere anche a chi non ha disponibilità economiche di partecipare a un prezzo simbolico. In questo modo, Prevenzione a Tavola e la **Fondazione Valter Longo** vogliono garantire che l'informazione scientifica, la sua divulgazione diffusa e le risorse siano alla portata di tutti, nel rispetto dei termini di legge ma anche favorendo un accesso equo e senza alcuna distinzione sociale e/o economica. Romina Inès Cervigni, responsabile scientifico **Fondazione Valter Longo**, ha dichiarato: "Le evidenze scientifiche sul ruolo fondamentale della nutrizione nella prevenzione e nel supporto alle terapie farmacologiche standard sono in continua crescita. Abbiamo ritenuto cruciale tradurre queste informazioni per renderle accessibili a tutti, accompagnando i pazienti con l'esperienza che abbiamo maturato sul campo." Luca Eleuteri, fondatore di Prevenzione a Tavola, ha sottolineato: "La collaborazione con la **Fondazione Valter Longo** è per noi un'opportunità unica di combinare il nostro impegno nel promuovere una sana alimentazione con l'eccellenza della ricerca scientifica. "Cancro e Alimentazione" sarà il primo di una serie di corsi che mirano a migliorare la qualità della vita dei pazienti, educando non solo loro ma anche le famiglie e i professionisti del settore medico."\_ Il corso "Cancro e Alimentazione" è disponibile a partire dal 16 ottobre 2024, all'interno della sezione

Alimentazione e Patologie e include lezioni video, consigli nutrizionali e piani alimentari sviluppati da esperti in oncologia e nutrizione. Per maggiori informazioni e per iscriversi, visitare il sito di Prevenzione a Tavola o della **Fondazione Valter Longo**.

## Nutrition & Longevity Festival, grande partecipazione al Fantini Club di Cervia

Nutrition & Longevity Festival, grande partecipazione al Fantini Club di Cervia Un appuntamento annuale da non perdere per chi è interessato alla salute e alla longevità di Filomena Fotia 16 Ott 2024 | 09:43 MeteoWeb L'edizione 2024 del Nutrition & Longevity Festival si è tenuta il 14 e 15 settembre presso il Fantini Club di Cervia, Emilia-Romagna, registrando una forte partecipazione con oltre 8.300 persone tra presenze fisiche e spettatori online. Il Festival, attraverso attività educative, culturali e sportive, ha l'obiettivo di promuovere una Nutrizione Sana, l'Esercizio Fisico e la Longevità in salute, offrendo strumenti pratici e utili per vivere a lungo e in salute. Tra le attività di spicco: il concorso culinario per il Miglior Piatto della Longevità, cooking show, educational show, workshop e masterclass, oltre a tornei ed eventi sportivi ed attività artistiche. Tra gli ospiti, il prof. **Valter Longo**, il cuoco e imprenditore Niko Romito, l'ex allenatore Alberto Zaccheroni, lo stilista Guillermo Mariotto, lo chef Alessandro Circiello, l'autrice e chef FuJu Yang, il cantante Scarda, la presentatrice Angela Tuccia e le giornaliste Chiara Amati e Antonella Tagliabue. Le principali attività del festival hanno coinvolto in presenza, oltre alle attività online: o 2.400 persone in sessioni educative e culturali; o 1.000 iscritti a tornei e attività ricreative; o 240 partecipanti a consulti nutrizionali gratuiti L'evento ha riscosso l'interesse del pubblico, sia locale che nazionale, e ha fornito ai partecipanti spunti concreti per adottare uno stile di vita più sano e consapevole. Un appuntamento annuale da non perdere per chi è interessato alla salute e alla longevità. Per maggiori informazioni: [www.fondazionevalterlongo.org](http://www.fondazionevalterlongo.org) Iscrivendoti dichiari di aver preso visione delle condizioni generali del servizio. Continua la lettura su MeteoWeb Condividi

## Fantini Club ospiterà NUTRITION & LONGEVITY FESTIVAL

NUTRITION & LONGEVITY FESTIVAL, organizzato dalla **Fondazione Valter Longo**, si svolgerà a Cervia il 14 ed il 15 settembre. Fantini Club ospiterà NUTRITION & LONGEVITY FESTIVAL Food and beverage. Nutrizione e sport cambiano la vita. È questa la filosofia che sta alla base del Nutrition & Longevity Festival, ideato e realizzato dalla **Fondazione Valter Longo**, che quest'anno, alla sua seconda edizione, si svolgerà a Cervia, al Fantini Club. L'evento, gratuito, è dedicato alla sana longevità e alla promozione di uno stile di vita equilibrato, nutrizione bilanciata ed esercizio fisico, un'occasione per esplorare il legame tra nutrizione e longevità. Il programma del festival prevede workshop, masterclass, cooking show, dedicati a sensibilizzare l'opinione pubblica sull'importanza della cultura della salute attraverso la nutrizione, con esperti del settore, e sessioni sportive e attività ricreative pensate per adulti e bambini. L'evento, come anticipato, è organizzato dalla **Fondazione Valter Longo** Onlus, che è nata nel 2017 per volere del Professor **Valter Longo** con la missione di offrire a tutti l'opportunità di una vita lunga e in salute grazie a uno stile di vita equilibrato, sana alimentazione ed esercizio fisico, fondandosi su solidi dati scientifici e un lungo lavoro di ricerca. Claudio Fantini, ceo del beach club di Cervia, ha spiegato: Ho fortemente desiderato portare questo evento in Emilia-Romagna e, in particolare, al Fantini Club. ... Da anni portiamo avanti un progetto che ben si sposa con la missione del professor Longo. Promuoviamo uno stile di vita attiva, che ha al centro il benessere globale della persona, partendo dallo sport come componente fondamentale, affiancato da una sana alimentazione, relax e divertimento. Come operatori del turismo, inoltre, siamo sempre alla ricerca di nuovi contenuti che ci permettano di stimolare le persone a sceglierci per le loro vacanze, e questo evento è senza dubbio un contenuto di grande qualità. Sono 5 i pilastri su cui si fonda la filosofia alla base del modello di vacanza promosso da Fantini Club: movimento (BE ACTIVE), relax (BE RELAXED), alimentazione sana (BE HEALTHY), divertimento (BE POSITIVE) e sostenibilità (BE SUSTAINABLE). Fantini ha aggiunto: Penso che questo appuntamento sia una grande opportunità per fare cultura sociale e una grande opportunità per il turismo sportivo per portare in Emilia-Romagna persone che abbiamo voglia di conoscere come migliorare la qualità della propria vita. Credo fortemente che questo possa essere il primo passo per fare della nostra Regione, già considerata Motor Valley, Food Valley, Wellness Valley, anche una Longevity Valley. Durante il festival un'attenzione particolare sarà dedicata ai più piccoli, con laboratori e giochi educativi per avvicinarli ai principi di una corretta alimentazione e uno stile di vita attivo. Uno dei momenti clou del festival sarà l'elezione del Miglior piatto della longevità 2024 attraverso un concorso culinario dedicato a chef per passione o professione, che verrà giudicato da una giuria speciale composta da ragazze e ragazzi in qualità di ambasciatori e giudici. Il Nutrition & Longevity Festival è un'opportunità di trasformazione e condivisione, con l'obiettivo di educare e sensibilizzare i partecipanti e offrire loro strumenti semplici, pratici e di facile attuazione al fine di vivere una vita lunga e in salute. È un'iniziativa 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. Secondo i dati dell'Organizzazione Mondiale della Sanità in tutto il mondo, la metà degli italiani e delle italiane (circa 25 milioni di persone) è in sovrappeso e 1 su 10 è obeso/a (circa 5 milioni). Il 21,3% dei bambini/e italiani/e è in sovrappeso e il 9,3% è obeso. Il Professor **Valter Longo** ha spiegato: Poiché la longevità inizia da bambini e continua

durante tutto l'arco della vita, lo scopo è quello di unire da un lato bambini e bambine, ragazze e 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. Allo stesso tempo, il nostro focus sono proprio i ragazzi e le ragazze, le nuove generazioni, che si uniranno agli esperti per premiare i piatti più sani e buoni e allo stesso tempo longevi. Appuntamento, dunque, con il Nutrition & Longevity Festival al Fantini Club di Cervia il 14 e il 15 settembre. Info, programma: [/www.nutritionlongevityfestival.com](http://www.nutritionlongevityfestival.com). Versione stampabile



## **Nel sud Italia nasce il primo ambulatorio per la sana longevità: sarà all'Ospedale Betania di Napoli - AGROTODAY.IT - Campania, Eventi, Napoli, Napoli e provincia, Salute e benessere**

Nel sud Italia nasce il primo ambulatorio per la sana longevità: sarà all'Ospedale Betania di Napoli. Nel sud Italia nasce il primo ambulatorio per la sana longevità: sarà all'Ospedale Betania di Napoli. Redazione 21 Settembre 2024 L'Ospedale Betania di Napoli, insieme alla **Fondazione Valter Longo**, apre il primo ambulatorio per la sana longevità nel sud Italia. Un'iniziativa pionieristica che pone la prevenzione al centro dell'assistenza sanitaria, offrendo alla popolazione strumenti e conoscenze per vivere più a lungo e in salute. La presentazione ufficiale martedì 24 settembre alle ore 10:30 presso la sala accettazione dell'ospedale Evangelico Betania di Napoli. Interverranno: il presidente della fondazione Evangelica Betania Domenico Vincenzi, il direttore generale dell'ospedale Evangelico Betania Vincenzo Bottino, il presidente della Regione Campania Vincenzo De Luca, l'amministratore delegato della Fondazione Valter Longo Antonluca Matarazzo, **Valter Longo** professore di biogerontologia e direttore del Longevity Institute della USC, una delle massime autorità mondiali in materia di longevità. L'ambulatorio per la sana longevità rappresenta una risposta concreta alle sfide del nostro tempo, come l'obesità e le malattie croniche che colpiscono fasce della popolazione sempre più ampie. Grazie a un approccio multidisciplinare e all'utilizzo di tecnologie all'avanguardia, l'ambulatorio offrirà: visite specialistiche personalizzate; programmi di educazione alimentare; attività fisiche mirate; monitoraggio continuo dello stato di salute. La fondazione Evangelica Betania e l'ospedale Evangelico Betania da sempre si impegnano a fornire un'assistenza sanitaria di alta qualità, mettendo al centro le esigenze delle persone. Con l'apertura della nuova struttura conferma la volontà di essere un punto di riferimento per la prevenzione e la promozione della salute nel territorio. Ospedale Betania, la collaborazione con la scuola Satisfazione per l'iniziativa è stata espressa anche da Angela Mormone, dirigente scolastico dell'IIS Sannino De Cillis di Napoli. L'Ospedale Evangelico Betania e l'IIS Sannino De Cillis ha detto Mormone da anni operano in una felice sinergia, condividendo l'obiettivo 3 dell'Agenda Onu 2030 per lo sviluppo sostenibile: promuovere la cultura della salute e del benessere. Numerosi i progetti fino ad oggi realizzati con il coinvolgimento di alunni e genitori in particolare degli indirizzi Tecnico Agrario, Servizi per la Sanità e Assistenza Sociale ed Enogastronomia ed Ospitalità Alberghiera. I prodotti a chilometro zero dei 17 ettari dell'azienda agraria De Cillis in cui si formano i futuri periti agrari, vengono trasformati in piatti salutarissimi dai giovani chef del Sannino e portati all'attenzione del territorio con campagne per la prevenzione a cura degli studenti dei Servizi per la Sanità e Assistenza Sociale. Una filiera virtuosa in cui la competenza, dei dottori Bottino, Claar, Chiappetta e degli altri validissimi medici e paramedici dell'ospedale Betania, rappresenta l'humus per il rinnovamento degli stili di vita delle famiglie del territorio. Autore

## Nel sud Italia nasce il primo ambulatorio per la sana longevità: sarà all'Ospedale Betania di Napoli

Tweet su Twitter L'ospedale Betania di Napoli, insieme alla **Fondazione Valter Longo**, apre il primo ambulatorio per la sana longevità nel sud Italia Un'iniziativa pionieristica che pone la prevenzione al centro dell'assistenza sanitaria, offrendo alla popolazione strumenti e conoscenze per vivere più a lungo e in salute. La presentazione ufficiale martedì 24 settembre alle ore 10:30 presso la sala accettazione dell'ospedale Evangelico Betania di Napoli. Interverranno: il presidente della fondazione Evangelica Betania Domenico Vincenzi, il direttore generale dell'ospedale Evangelico Betania Vincenzo Bottino, il presidente della Regione Campania Vincenzo De Luca, l'amministratore delegato della Fondazione Valer Longo Antonluca Matarazzo, **Valter Longo** professore di biogerontologia e direttore del longevity Institute della Usc, una delle massime autorità mondiali in materia di longevità. L'ambulatorio per la sana longevità rappresenta una risposta concreta alle sfide del nostro tempo, come l'obesità e le malattie croniche che colpiscono fasce della popolazione sempre più ampie. Grazie a un approccio multidisciplinare e all'utilizzo di tecnologie all'avanguardia, l'ambulatorio offrirà: visite specialistiche personalizzate; programmi di educazione alimentare; attività fisiche mirate; monitoraggio continuo dello stato di salute. La fondazione Evangelica Betania e l'ospedale Evangelico Betania da sempre si impegnano a fornire un'assistenza sanitaria di alta qualità, mettendo al centro le esigenze delle persone. Con l'apertura della nuova struttura conferma la volontà di essere un punto di riferimento per la prevenzione e la promozione della salute nel territorio. Ospedale Betania, la collaborazione con la scuola Soddisfazione per l'iniziativa è stata espressa anche da Angela Mormone, dirigente scolastico dell'Iis Sannino De Cillis di Napoli. ?L'Ospedale Evangelico Betania e l'Iis Sannino De Cillis ? ha detto Mormone ? da anni operano in una felice sinergia, condividendo l'obiettivo 3 dell'Agenda Onu 2030 per lo sviluppo sostenibile: promuovere la cultura della salute e del benessere. Numerosi i progetti fino ad oggi realizzati con il coinvolgimento di alunni e genitori in particolare degli indirizzi Tecnico Agrario, Servizi per la Sanità e l'Assistenza Sociale ed Enogastronomia ed Ospitalità Alberghiera. I prodotti a millimetro zero dei 17 ettari dell'azienda agraria De Cillis in cui si formano i futuri periti agrari, vengono trasformati in piatti salutarci dai giovani chef del Sannino e portati all'attenzione del territorio con campagne per la prevenzione a cura degli studenti dei Servizi per la Sanità e l'Assistenza Sociale. Una filiera virtuosa in cui la competenza, dei dottori Bottino, Claar, Chiappetta e degli altri validissimi medici e paramedici dell'ospedale Betania, rappresenta l'humus per il rinnovamento degli stili di vita delle famiglie del territorio?. **CONDIVIDI**

## La svolta dell'ospedale Betania: l'ambulatorio sana longevità

Napoli, all'ospedale Evangelico Betania nasce il primo ambulatorio al Sud per la sana longevità: martedì 24 la presentazione Tra i partecipanti della presentazione anche Vincenzo De Luca Napoli, all'ospedale Evangelico Betania nasce il primo ambulatorio al sud per la sana longevità Venerdì 20 Settembre 2024, 12:42 L'ospedale Evangelico Betania di Napoli, in collaborazione con la **Fondazione Valter Longo**, apre il primo ambulatorio per la sana longevità nel sud Italia. Un'iniziativa pionieristica che pone la prevenzione al centro dell'assistenza sanitaria, offrendo alla popolazione strumenti e conoscenze per vivere più a lungo e in salute. La presentazione ufficiale martedì 24 settembre alle ore 10:30 presso la sala accettazione dell'ospedale Evangelico Betania di Napoli. Presentazione ambulatorio all'ospedale Evangelico Betania: gli ospiti Interverranno: il presidente della fondazione Evangelica Betania Domenico Vincenzi, il direttore generale dell'ospedale Evangelico Betania Vincenzo Bottino, il presidente della Regione Campania Vincenzo De Luca, l'amministratore delegato della **Fondazione Valter Longo** Antonluca Matarazzo, **Valter Longo** professore di biogerontologia e direttore del longevity Institute della Usc, una delle massime autorità mondiali in materia di longevità. L'ambulatorio per la sana longevità rappresenta una risposta concreta alle sfide del nostro tempo, come l'obesità e le malattie croniche che colpiscono fasce della popolazione sempre più ampie. Grazie a un approccio multidisciplinare e all'utilizzo di tecnologie all'avanguardia, l'ambulatorio offrirà: visite specialistiche personalizzate; programmi di educazione alimentare; attività fisiche mirate; monitoraggio continuo dello stato di salute. La fondazione Evangelica Betania e l'ospedale Evangelico Betania da sempre si impegnano a fornire un'assistenza sanitaria di alta qualità, mettendo al centro le esigenze delle persone. Con l'apertura della nuova struttura conferma la volontà di essere un punto di riferimento per la prevenzione e la promozione della salute nel territorio. © RIPRODUZIONE RISERVATA

## A Napoli apre primo ambulatorio per sana longevità al Sud

WhatsApp Apre a Napoli il primo ambulatorio per la sana longevità nel Sud Italia. È quello destinato ad entrare in funzione all'ospedale evangelico Betania, che è al lavoro in collaborazione con la **fondazione Valter Longo**. La presentazione del progetto (che i promotori in una nota definiscono "un'iniziativa pionieristica, che pone la prevenzione al centro dell'assistenza sanitaria, offrendo alla popolazione strumenti e conoscenze per vivere più a lungo e in salute") è prevista martedì 24 settembre alle ore 10.30 presso la sala accettazione dell'ospedale evangelico Betania. Alla manifestazione interverranno il presidente della fondazione evangelica Betania Domenico Vincenzi; il direttore generale dell'ospedale evangelico Betania Vincenzo Bottino; il presidente della Regione Campania Vincenzo De Luca; l'amministratore delegato della fondazione Valter Longo Antonluca Matarazzo; **Valter Longo**, professore di biogerontologia e direttore del longevity Institute della Usc; una delle massime autorità mondiali in materia di longevità. "L'ambulatorio per la sana longevità" spiegato dall'ospedale Betania "rappresenta una risposta concreta alle sfide del nostro tempo, come l'obesità e le malattie croniche che colpiscono fasce della popolazione sempre più ampie. Grazie a un approccio multidisciplinare e all'utilizzo di tecnologie all'avanguardia, l'ambulatorio offrirà visite specialistiche personalizzate; programmi di educazione alimentare; attività fisiche mirate; monitoraggio continuo dello stato di salute".

## Napoli, De Luca inaugura Ambulatorio Sana Longevità a Villa Betania

Napoli, De Luca inaugura Ambulatorio Sana Longevità a Villa Betania 24 Settembre 2024 2  
Napoli ? Ha aperto all'ospedale evangelico ?Villa Betania? di Napoli il primo Ambulatorio per la Sana Longevità del Sud Italia. Visite specialistiche personalizzate, programmi di educazione alimentare, attività fisiche mirate, monitoraggio continuo dello stato di salute, i servizi offerti dall'ambulatorio, presentato durante un incontro a cui ha preso parte il presidente della Regione Campania, Vincenzo De Luca. Una risposta concreta alle sfide del nostro tempo, come obesità e malattie croniche che colpiscono fasce della popolazione sempre più ampie, come sostiene Vincenzo Bottino, direttore generale di Villa Betania. L'ambulatorio è realizzato in collaborazione con la **Fondazione Valter Longo**, professore di biogerontologia e direttore del longevity Institute della Usc, una delle massime autorità mondiali in materia di longevità. IN ALTO IL VIDEO

## De Luca, prezioso primo polo per sana longevità a Napoli

- RIPRODUZIONE RISERVATA "L'inaugurazione di questo polo per la longevità sana è una bella iniziativa, promossa da Villa Betania con un esperto mondiale di longevità, un medico che ha studiato il rapporto tra sistema dell'alimentazione, obesità e diabete che può darci un aiuto molto importante a introdurre anche nuovi sistemi di cura". Lo ha detto il presidente della Regione Campania Vincenzo De Luca in occasione dell'apertura del primo ambulatorio per la sana longevità nel Sud Italia all'Ospedale Betania di Napoli. De Luca ha sottolineato come va adottata una cura importante sin dai ragazzi: "Nella nostra sanità - ha spiegato - per quanto riguarda il diabete infantile, soprattutto, abbiamo una criticità in Campania e quindi è importante lavorare anche in questa direzione perché ci consente di evitare poi ricadute per quanto riguarda altre patologie. ADV 230GB e minuti con qualità e copertura di rete TIM Scegli Kena a 6,99€ mese Sponsored By Una forte lotta va sostenuta contro l'obesità in genere perché produce diabete e problemi cardiologici e dunque è una linea di azione e di ricerca molto interessante". Il governatore ha inaugurato il nuovo reparto sottolineando le importanti mosse da fare nella sanità per una longevità che sia anche accompagnata da una buona salute. Riproduzione riservata © Copyright ANSA

## Ospedale Betania e Fondazione Valter Longo insieme per la prevenzione. Nel Sud Italia nasce il primo ambulatorio per la sana longevità

GRUMO NEVANO NEWS Ricerca per: Ospedale Betania e **Fondazione Valter Longo** insieme per la prevenzione. Nel Sud Italia nasce il primo ambulatorio per la sana longevità 21/09/2024 wp\_714661 SANITA' a cura di Caterina Flagiello L'ospedale Evangelico Betania di Napoli, in collaborazione con la **Fondazione Valter Longo**, apre il primo ambulatorio per la sana longevità nel Sud Italia. Un'iniziativa pionieristica che pone la prevenzione al centro dell'assistenza sanitaria, offrendo alla popolazione strumenti e conoscenze per vivere più a lungo e in salute. La presentazione ufficiale martedì 24 settembre alle ore 10:30 presso la sala accettazione dell'ospedale Evangelico Betania di Napoli. Interverranno: il presidente della fondazione Evangelica Betania Domenico Vincenzi, il direttore generale dell'ospedale Evangelico Betania Vincenzo Bottino, il presidente della Regione Campania Vincenzo De Luca, l'amministratore delegato della Fondazione Valer Longo Antonluca Matarazzo, **Valter Longo** professore di biogerontologia e direttore del longevity Institute della Usc, una delle massime autorità mondiali in materia di longevità. L'ambulatorio per la sana longevità rappresenta una risposta concreta alle sfide del nostro tempo, come l'obesità e le malattie croniche che colpiscono fasce della popolazione sempre più ampie. Grazie a un approccio multidisciplinare e all'utilizzo di tecnologie all'avanguardia, l'ambulatorio offrirà: visite specialistiche personalizzate; programmi di educazione alimentare; attività fisiche mirate; monitoraggio continuo dello stato di salute. La fondazione Evangelica Betania e l'ospedale Evangelico Betania da sempre si impegnano a fornire un'assistenza sanitaria di alta qualità, mettendo al centro le esigenze delle persone. Con l'apertura della nuova struttura conferma la volontà di essere un punto di riferimento per la prevenzione e la promozione della salute nel territorio. Articolo letto da visitatori n. 455 Correlati

## Un nuovo punto di riferimento per la longevità sana: inaugurato l'ambulatorio a Napoli

Notizie Un nuovo punto di riferimento per la longevità sana: inaugurato l'ambulatorio a Napoli

L'inaugurazione dell'ambulatorio per la longevità sana all'Ospedale Betania di Napoli rappresenta un passo importante nella lotta contro diabete e obesità. Questo centro, il primo nel Sud Italia, promuove salute e prevenzione attraverso educazione su dieta e attività fisica. Il presidente De Luca sottolinea l'importanza di interventi mirati per le giovani generazioni e una rete integrata.

Un nuovo punto di riferimento per la longevità sana: inaugurato l'ambulatorio a Napoli - Gaeta.it Un nuovo punto di riferimento per la longevità sana: inaugurato l'ambulatorio a Napoli

L'inaugurazione dell'ambulatorio dedicato alla longevità sana all'Ospedale Betania di Napoli segna un progresso significativo nella lotta contro patologie come il diabete e l'obesità. Questa iniziativa, frutto della collaborazione tra Villa Betania e un esperto di fama mondiale in materia di longevità, potrebbe rappresentare un cambio di paradigma nella gestione della salute pubblica, specialmente per le giovani generazioni. Il presidente della Regione Campania, Vincenzo De Luca, ha sottolineato l'importanza di questo ambulatorio, il primo del suo genere nel Sud Italia, mirato a promuovere una cultura della salute e della prevenzione. Il significato dell'ambulatorio per la longevità

L'apertura dell'ambulatorio per la sana longevità presso l'Ospedale Betania rappresenta un passo concreto verso l'implementazione di nuovi approcci nella medicina preventiva. Questo nuovo spazio è dedicato non solo alla cura, ma anche all'educazione e alla sensibilizzazione sui temi legati alla dieta, all'attività fisica e alla gestione dello stress, aspetti cruciali per contrastare le malattie legate allo stile di vita. La presenza di un esperto mondiale consente di avere accesso a conoscenze avanzate sull'influenza della nutrizione sulla salute, creando opportunità preziose per i pazienti e la comunità. Un altro elemento chiave dell'ambulatorio è la sua attenzione per la fascia infantile. De Luca ha evidenziato la criticità del diabete giovanile in Campania, un problema che necessita di misure preventive e di educazione mirata. La possibilità di intervenire tempestivamente su problematiche che insorgono durante l'infanzia è fondamentale per prevenire complicazioni future e garantire una vita sana e attiva per le nuove generazioni. Il ruolo della sanità pubblica nel contrasto all'obesità

La lotta all'obesità è una delle priorità dell'agenda sanitaria regionale. In Campania, l'incidenza di obesità tra la popolazione giovanile e adulta è preoccupante, con risvolti negativi che includono un aumento del diabete e di malattie cardiovascolari. L'ambulatorio per la sana longevità non è solo un centro di cura, ma un luogo di promozione della salute, dove i pazienti possono ricevere supporto nutrizionale e consulenze personalizzate. De Luca ha proclamato la necessità di impegnarsi in modo concertato per ridurre i tassi di obesità, sottolineando l'importanza di un approccio integrato che coinvolga non solo il settore sanitario, ma anche educatori, famiglie e associazioni locali. Le iniziative educative dovrebbero orientarsi verso la promozione di stili di vita salutari fin dalla giovane età, inclusa l'importanza dell'alimentazione equilibrata e dell'esercizio fisico regolare. Prospettive future e programmi di prevenzione

L'inaugurazione del polo per la longevità sana non si limita a essere un evento simbolico, ma rappresenta l'inizio di un percorso di trasformazione e miglioramento della sanità pubblica in Campania. Molti sono i progetti futuri previsti per espandere l'offerta di servizi dedicati alla prevenzione e alla cura delle malattie croniche. A seguito di questa inaugurazione, si prevedono campagne di sensibilizzazione e



programmi pilota destinati a diverse fasce di popolazione. Creare una rete tra ambulatori, istituzioni scolastiche e comunità locali sarà fondamentale per massimizzare l'impatto delle nuove strategie sanitarie. L'obiettivo è quello di costruire una cultura della salute che non solo risponda alle esigenze dei pazienti più giovani, ma che possa estendersi a tutta la popolazione. Con l'ambulatorio per la sana longevità, si apre una nuova era, dove la prevenzione e la cura vanno di pari passo, creando un significativo miglioramento nella qualità della vita dei cittadini. Ultimo aggiornamento il 24 Settembre 2024 da Donatella Ercolano  
Google News Subscription Box

## Nel sud Italia nasce il primo ambulatorio per la sana longevità: sarà all'Ospedale Betania di Napoli

21 Settembre 2024 Nel sud Italia nasce il primo ambulatorio per la sana longevità L'ospedale Betania di Napoli, insieme alla **Fondazione Valter Longo**, apre il primo ambulatorio per la sana longevità nel sud Italia Un'iniziativa pionieristica che pone la prevenzione al centro dell'assistenza sanitaria, offrendo alla popolazione strumenti e conoscenze per vivere più a lungo e in salute. La presentazione ufficiale martedì 24 settembre alle ore 10:30 presso la sala accettazione dell'ospedale Evangelico Betania di Napoli. Nel sud Italia nasce il primo ambulatorio per la sana longevità Interverranno: il presidente della fondazione Evangelica Betania Domenico Vincenzi, il direttore generale dell'ospedale Evangelico Betania Vincenzo Bottino, il presidente della Regione Campania Vincenzo De Luca, l'amministratore delegato della Fondazione Valer Longo Antonluca Matarazzo, **Valter Longo** professore di biogerontologia e direttore del longevity Institute della Usc, una delle massime autorità mondiali in materia di longevità. L'ambulatorio per la sana longevità rappresenta una risposta concreta alle sfide del nostro tempo, come l'obesità e le malattie croniche che colpiscono fasce della popolazione sempre più ampie. Grazie a un approccio multidisciplinare e all'utilizzo di tecnologie all'avanguardia, l'ambulatorio offrirà: visite specialistiche personalizzate; programmi di educazione alimentare; attività fisiche mirate; monitoraggio continuo dello stato di salute. La fondazione Evangelica Betania e l'ospedale Evangelico Betania da sempre si impegnano a fornire un'assistenza sanitaria di alta qualità, mettendo al centro le esigenze delle persone. Con l'apertura della nuova struttura conferma la volontà di essere un punto di riferimento per la prevenzione e la promozione della salute nel territorio. Ospedale Betania, la collaborazione con la scuola Soddisfazione per l'iniziativa è stata espressa anche da Angela Mormone, dirigente scolastico dell'Iis Sannino De Cillis di Napoli. L'Ospedale Evangelico Betania e l'Iis Sannino De Cillis ? ha detto Mormone ? da anni operano in una felice sinergia, condividendo l'obiettivo 3 dell'Agenda Onu 2030 per lo sviluppo sostenibile: promuovere la cultura della salute e del benessere. Numerosi i progetti fino ad oggi realizzati con il coinvolgimento di alunni e genitori in particolare degli indirizzi Tecnico Agrario, Servizi per la Sanità e l'Assistenza Sociale ed Enogastronomia ed Ospitalità Alberghiera. L'ospedale Evangelico Betania da sempre si impegna a fornire un'assistenza sanitaria di alta qualità I prodotti a millimetro zero dei 17 ettari dell'azienda agraria De Cillis in cui si formano i futuri periti agrari, vengono trasformati in piatti salutarci dai giovani chef del Sannino e portati all'attenzione del territorio con campagne per la prevenzione a cura degli studenti dei Servizi per la Sanità e l'Assistenza Sociale. Una filiera virtuosa in cui la competenza, dei dottori Bottino, Claar, Chiappetta e degli altri validissimi medici e paramedici dell'ospedale Betania, rappresenta l'humus per il rinnovamento degli stili di vita delle famiglie del territorio?.

Condividi

## Sana longevità, a Napoli il primo ambulatorio del Sud Italia

Il Roma Sana longevità, a Napoli il primo ambulatorio del Sud Italia Ospedale Betania e **Fondazione Valter Longo** insieme per la prevenzione Redazione web 20 Settembre 2024 - 10:38 L'ospedale Evangelico Betania di Napoli, in collaborazione con la **Fondazione Valter Longo**, apre il primo ambulatorio per la sana longevità nel Sud Italia. Un'iniziativa pionieristica che pone la prevenzione al centro dell'assistenza sanitaria, offrendo alla popolazione strumenti e conoscenze per vivere più a lungo e in salute. La presentazione ufficiale martedì 24 settembre alle ore 10:30 presso la sala accettazione dell'ospedale Evangelico Betania di Napoli. Interverranno: il presidente della fondazione Evangelica Betania Domenico Vincenzi, il direttore generale dell'ospedale Evangelico Betania Vincenzo Bottino, il presidente della Regione Campania Vincenzo De Luca, l'amministratore delegato della Fondazione Valer Longo Antonluca Matarazzo, **Valter Longo** professore di biogerontologia e direttore del longevity Institute della Usc, una delle massime autorità mondiali in materia di longevità. L'ambulatorio per la sana longevità rappresenta una risposta concreta alle sfide del nostro tempo, come l'obesità e le malattie croniche che colpiscono fasce della popolazione sempre più ampie. Grazie a un approccio multidisciplinare e all'utilizzo di tecnologie all'avanguardia, l'ambulatorio offrirà: visite specialistiche personalizzate; programmi di educazione alimentare; attività fisiche mirate; monitoraggio continuo dello stato di salute. La fondazione Evangelica Betania e l'ospedale Evangelico Betania da sempre si impegnano a fornire un'assistenza sanitaria di alta qualità, mettendo al centro le esigenze delle persone. Con l'apertura della nuova struttura conferma la volontà di essere un punto di riferimento per la prevenzione e la promozione della salute nel territorio. Tag

## Napoli, all'ospedale Evangelico Betania nasce il primo ambulatorio al Sud per la sana longevità: martedì 24 la presentazione

Avvisami | Mia Informazione L'ospedale Evangelico Betania di Napoli, in collaborazione con la **Fondazione Valter Longo**, apre il primo ambulatorio per la sana longevità nel sud Italia. Un'iniziativa pionieristica che pone la prevenzione al centro dell'assistenza sanitaria, offrendo alla popolazione strumenti e conoscenze per vivere più a lungo e in salute. La presentazione ufficiale martedì 24 settembre alle ore 10:30 presso la sala accettazione dell'ospedale Evangelico Betania di Napoli. (ilmattino.it) Segui informazione.it su

## Nel sud Italia nasce il primo ambulatorio per la sana longevità: sarà all'Ospedale Betania di Napoli

ISCRIVITI L'ospedale Betania di Napoli, insieme alla **Fondazione Valter Longo**, apre il primo ambulatorio per la sana longevità nel sud Italia. Un'iniziativa pionieristica che pone la prevenzione al centro dell'assistenza sanitaria, offrendo alla popolazione strumenti e conoscenze per vivere più a lungo e in salute. La presentazione ufficiale martedì 24 settembre alle ore 10:30 presso la sala accettazione dell'ospedale Evangelico Betania di Napoli. Interverranno: il presidente della fondazione Evangelica Betania Domenico Vincenzi, il direttore generale dell'ospedale Evangelico Betania Vincenzo Bottino, il presidente della Regione Campania Vincenzo De Luca, l'amministratore delegato della Fondazione Valer Longo Antonluca Matarazzo, **Valter Longo** professore di biogerontologia e direttore del longevity Institute della USC, una delle massime autorità mondiali in materia di longevità. L'ambulatorio per la sana longevità rappresenta una risposta concreta alle sfide del nostro tempo, come l'obesità e le malattie croniche che colpiscono fasce della popolazione sempre più ampie. Grazie a un approccio multidisciplinare e all'utilizzo di tecnologie all'avanguardia, l'ambulatorio offrirà: visite specialistiche personalizzate; programmi di educazione alimentare; attività fisiche mirate; monitoraggio continuo dello stato di salute. La fondazione Evangelica Betania e l'ospedale Evangelico Betania da sempre si impegnano a fornire un'assistenza sanitaria di alta qualità, mettendo al centro le esigenze delle persone. Con l'apertura della nuova struttura conferma la volontà di essere un punto di riferimento per la prevenzione e la promozione della salute nel territorio. Ospedale Betania, la collaborazione con la scuola Soddifazione per l'iniziativa è stata espressa anche da Angela Mormone, dirigente scolastico dell'Iis Sannino De Cillis di Napoli. "L'Ospedale Evangelico Betania e l'Iis Sannino De Cillis ha detto Mormone da anni operano in una felice sinergia, condividendo l'obiettivo 3 dell'Agenda Onu 2030 per lo sviluppo sostenibile: promuovere la cultura della salute e del benessere. Numerosi i progetti fino ad oggi realizzati con il coinvolgimento di alunni e genitori in particolare degli indirizzi Tecnico Agrario, Servizi per la Sanità e l'Assistenza Sociale ed Enogastronomia ed Ospitalità Alberghiera. I prodotti a millimetro zero dei 17 ettari dell'azienda agraria De Cillis in cui si formano i futuri periti agrari, vengono trasformati in piatti salutarci dai giovani chef del Sannino e portati all'attenzione del territorio con campagne per la prevenzione a cura degli studenti dei Servizi per la Sanità e l'Assistenza Sociale. Una filiera virtuosa in cui la competenza, dei dottori Bottino, Claar, Chiappetta e degli altri validissimi medici e paramedici dell'ospedale Betania, rappresenta l'humus per il rinnovamento degli stili di vita delle famiglie del territorio".

## A Villa Betania nasce il primo ambulatorio per la longevità del sud Italia - Metropolisweb

A Villa Betania nasce il primo ambulatorio per la longevità del sud Italia metropolisweb L'ospedale Evangelico Betania di Napoli, in collaborazione con la **Fondazione Valter Longo**, apre il primo ambulatorio per la sana longevità nel Sud Italia. Un'iniziativa pionieristica che pone la prevenzione al centro dell'assistenza sanitaria, offrendo alla popolazione strumenti e conoscenze per vivere più a lungo e in salute. La presentazione ufficiale martedì 24 settembre alle ore 10:30 presso la sala accettazione dell'ospedale Evangelico Betania di Napoli. Interverranno: il presidente della fondazione Evangelica Betania Domenico Vincenzi, il direttore generale dell'ospedale Evangelico Betania Vincenzo Bottino, il presidente della Regione Campania Vincenzo De Luca, l'amministratore delegato della Fondazione Valer Longo Antonluca Matarazzo, **Valter Longo** professore di biogerontologia e direttore del longevity Institute della Usc, una delle massime autorità mondiali in materia di longevità. L'ambulatorio per la sana longevità rappresenta una risposta concreta alle sfide del nostro tempo, come l'obesità e le malattie croniche che colpiscono fasce della popolazione sempre più ampie. Grazie a un approccio multidisciplinare e all'utilizzo di tecnologie all'avanguardia, l'ambulatorio offrirà: visite specialistiche personalizzate; programmi di educazione alimentare; attività fisiche mirate; monitoraggio continuo dello stato di salute. La fondazione Evangelica Betania e l'ospedale Evangelico Betania da sempre si impegnano a fornire un'assistenza sanitaria di alta qualità, mettendo al centro le esigenze delle persone. Con l'apertura della nuova struttura conferma la volontà di essere un punto di riferimento per la prevenzione e la promozione della salute nel territorio. Soddisfazione per l'iniziativa è stata espressa anche da Angela Mormone, dirigente scolastico dell'Iis Sannino De Cillis di Napoli. L'Ospedale Evangelico Betania e l'Iis Sannino De Cillis ha detto Mormone da anni operano in una felice sinergia, condividendo l'obiettivo 3 dell'Agenda Onu 2030 per lo sviluppo sostenibile: promuovere la cultura della salute e del benessere. Numerosi i progetti fino ad oggi realizzati con il coinvolgimento di alunni e genitori in particolare degli indirizzi Tecnico Agrario, Servizi per la Sanità e l'Assistenza Sociale ed Enogastronomia ed Ospitalità Alberghiera. I prodotti a millimetro zero dei 17 ettari dell'azienda agraria De Cillis in cui si formano i futuri periti agrari, vengono trasformati in piatti salutari dai giovani chef del Sannino e portati all'attenzione del territorio con campagne per la prevenzione a cura degli studenti dei Servizi per la Sanità e l'Assistenza Sociale. Una filiera virtuosa in cui la competenza, dei dottori Bottino, Claar, Chiappetta e degli altri validissimi medici e paramedici dell'ospedale Betania, rappresenta l'humus per il rinnovamento degli stili di vita delle famiglie del territorio.?. metropolisweb.it @2017-2018-2019 - Tutti i diritti riservati - Citypress Società Cooperativa - Privacy Policy Please support this website by adding us to your whitelist in your ad blocker. Ads are what helps us bring you premium content! Thank you! Disabilita Adblock per continuare a vedere il sito. Refresh ?

## Napoli, all'Ospedale Betania il primo ambulatorio per la sana longevità - Mezzogiorno&Dintorni

Mezzogiorno&Dintorni Redazione NAPOLI ? Martedì 24 settembre 2024 alle ore 10.30 avrà luogo all'Ospedale Evangelico Betania la presentazione ufficiale presso la sala accettazione, iniziativa realizzata in collaborazione con la **Fondazione Valter Longo**. Apre così il primo ambulatorio per la sana longevità nel Sud Italia. Un'iniziativa pionieristica che pone la prevenzione al centro dell'assistenza sanitaria, offrendo alla popolazione strumenti e conoscenze per vivere più a lungo e in salute. Interverranno: il presidente della fondazione Evangelica Betania Domenico Vincenzi, il direttore generale dell'ospedale Evangelico Betania Vincenzo Bottino, il presidente della Regione Campania Vincenzo De Luca, l'amministratore delegato della Fondazione Valer Longo Antonluca Matarazzo, **Valter Longo** professore di biogerontologia e direttore del longevity Institute della Usc, una delle massime autorità mondiali in materia di longevità. L'ambulatorio per la sana longevità rappresenta una risposta concreta alle sfide del nostro tempo, come l'obesità e le malattie croniche che colpiscono fasce della popolazione sempre più ampie. Grazie a un approccio multidisciplinare e all'utilizzo di tecnologie all'avanguardia, l'ambulatorio offrirà: visite specialistiche personalizzate; programmi di educazione alimentare; attività fisiche mirate; monitoraggio continuo dello stato di salute. La fondazione Evangelica Betania e l'ospedale Evangelico Betania da sempre si impegnano a fornire un'assistenza sanitaria di alta qualità, mettendo al centro le esigenze delle persone. Con l'apertura della nuova struttura conferma la volontà di essere un punto di riferimento per la prevenzione e la promozione della salute nel territorio. Soddisfazione per l'iniziativa è stata espressa anche da Angela Mormone, dirigente scolastico dell'Iis Sannino De Cillis di Napoli. ?L'Ospedale Evangelico Betania e l'Iis Sannino De Cillis ? ha detto Mormone ? da anni operano in una felice sinergia, condividendo l'obiettivo 3 dell'Agenda Onu 2030 per lo sviluppo sostenibile: promuovere la cultura della salute e del benessere. Numerosi i progetti fino ad oggi realizzati con il coinvolgimento di alunni e genitori in particolare degli indirizzi Tecnico Agrario, Servizi per la Sanità e l'Assistenza Sociale ed Enogastronomia ed Ospitalità Alberghiera. I prodotti a millimetro zero dei 17 ettari dell'azienda agraria De Cillis in cui si formano i futuri periti agrari, vengono trasformati in piatti salutari dai giovani chef del Sannino e portati all'attenzione del territorio con campagne per la prevenzione a cura degli studenti dei Servizi per la Sanità e l'Assistenza Sociale. Una filiera virtuosa in cui la competenza, dei dottori Bottino, Claar, Chiappetta e degli altri validissimi medici e paramedici dell'ospedale Betania, rappresenta l'humus per il rinnovamento degli stili di vita delle famiglie del territorio.?. Stampa

## Nel sud Italia nasce il primo ambulatorio per la sana longevità: sarà all'Ospedale Betania di Napoli

29/06/2024 Un'iniziativa pionieristica che pone la prevenzione al centro dell'assistenza sanitaria, offrendo alla popolazione strumenti e conoscenze per vivere più a lungo e in salute. La presentazione ufficiale martedì 24 settembre alle ore 10:30 presso la sala accettazione dell'ospedale Evangelico Betania di Napoli. Interverranno: il presidente della fondazione Evangelica Betania Domenico Vincenzi, il direttore generale dell'ospedale Evangelico Betania Vincenzo Bottino, il presidente della Regione Campania Vincenzo De Luca, l'amministratore delegato della Fondazione Valter Longo Antonluca Matarazzo, **Valter Longo** professore di biogerontologia e direttore del Longevity Institute della USC, una delle massime autorità mondiali in materia di longevità. L'ambulatorio per la sana longevità rappresenta una risposta concreta alle sfide del nostro tempo, come l'obesità e le malattie croniche che colpiscono fasce della popolazione sempre più ampie. Grazie a un approccio multidisciplinare e all'utilizzo di tecnologie all'avanguardia, l'ambulatorio offrirà: visite specialistiche personalizzate; programmi di educazione alimentare; attività fisiche mirate; monitoraggio continuo dello stato di salute. La fondazione Evangelica Betania e l'ospedale Evangelico Betania da sempre si impegnano a fornire un'assistenza sanitaria di alta qualità, mettendo al centro le esigenze delle persone. Con l'apertura della nuova struttura conferma la volontà di essere un punto di riferimento per la prevenzione e la promozione della salute nel territorio. Ospedale Betania, la collaborazione con la scuola Soddisfazione per l'iniziativa è stata espressa anche da Angela Mormone, dirigente scolastico dell'Iis Sannino De Cillis di Napoli. L'Ospedale Evangelico Betania e l'Iis Sannino De Cillis ha detto Mormone da anni operano in una felice sinergia, condividendo l'obiettivo 3 dell'Agenda Onu 2030 per lo sviluppo sostenibile: promuovere la cultura della salute e del benessere. Numerosi i progetti fino ad oggi realizzati con il coinvolgimento di alunni e genitori in particolare degli indirizzi Tecnico Agrario, Servizi per la Sanità e l'Assistenza Sociale ed Enogastronomia ed Ospitalità Alberghiera. I prodotti a millimetro zero dei 17 ettari dell'azienda agraria De Cillis in cui si formano i futuri periti agrari, vengono trasformati in piatti salutari dai giovani chef del Sannino e portati all'attenzione del territorio con campagne per la prevenzione a cura degli studenti dei Servizi per la Sanità e l'Assistenza Sociale. Una filiera virtuosa in cui la competenza, dei dottori Bottino, Claar, Chiappetta e degli altri validissimi medici e paramedici dell'ospedale Betania, rappresenta l'humus per il rinnovamento degli stili di vita delle famiglie del territorio.



## Nel sud Italia nasce il primo ambulatorio per la sana longevità: sarà all'Ospedale Betania di Napoli - Ambiente e salute

Ambiente e salute Ambiente e salute Nel sud Italia nasce il primo ambulatorio per la sana longevità: sarà all'Ospedale Betania di Napoli L'ospedale Betania di Napoli, insieme alla **Fondazione Valter Longo**, apre il primo ambulatorio per la sana longevità nel sud Italia immagine pubblicata da Press Effequadro L'ospedale Betania di Napoli, insieme alla **Fondazione Valter Longo**, apre il primo ambulatorio per la sana longevità nel sud Italia Un'iniziativa pionieristica che pone la prevenzione al centro dell'assistenza sanitaria, offrendo alla popolazione strumenti e conoscenze per vivere più a lungo e in salute. La presentazione ufficiale martedì 24 settembre alle ore 10:30 presso la sala accettazione dell'ospedale Evangelico Betania di Napoli. Interverranno: il presidente della fondazione Evangelica Betania Domenico Vincenzi, il direttore generale dell'ospedale Evangelico Betania Vincenzo Bottino, il presidente della Regione Campania Vincenzo De Luca, l'amministratore delegato della Fondazione Valer Longo Antonluca Matarazzo, **Valter Longo** professore di biogerontologia e direttore del longevity Institute della Usc, una delle massime autorità mondiali in materia di longevità. L'ambulatorio per la sana longevità rappresenta una risposta concreta alle sfide del nostro tempo, come l'obesità e le malattie croniche che colpiscono fasce della popolazione sempre più ampie. Grazie a un approccio multidisciplinare e all'utilizzo di tecnologie all'avanguardia, l'ambulatorio offrirà: visite specialistiche personalizzate; programmi di educazione alimentare; attività fisiche mirate; monitoraggio continuo dello stato di salute. La fondazione Evangelica Betania e l'ospedale Evangelico Betania da sempre si impegnano a fornire un'assistenza sanitaria di alta qualità, mettendo al centro le esigenze delle persone. Con l'apertura della nuova struttura conferma la volontà di essere un punto di riferimento per la prevenzione e la promozione della salute nel territorio. Ospedale Betania, la collaborazione con la scuola Soddisfazione per l'iniziativa è stata espressa anche da Angela Mormone, dirigente scolastico dell'Iis Sannino De Cillis di Napoli. "L'Ospedale Evangelico Betania e l'Iis Sannino De Cillis - ha detto Mormone - da anni operano in una felice sinergia, condividendo l'obiettivo 3 dell'Agenda Onu 2030 per lo sviluppo sostenibile: promuovere la cultura della salute e del benessere. Numerosi i progetti fino ad oggi realizzati con il coinvolgimento di alunni e genitori in particolare degli indirizzi Tecnico Agrario, Servizi per la Sanità e l'Assistenza Sociale ed Enogastronomia ed Ospitalità Alberghiera. I prodotti a millimetro zero dei 17 ettari dell'azienda agraria De Cillis in cui si formano i futuri periti agrari, vengono trasformati in piatti salutari dai giovani chef del Sannino e portati all'attenzione del territorio con campagne per la prevenzione a cura degli studenti dei Servizi per la Sanità e l'Assistenza Sociale. Una filiera virtuosa in cui la competenza, dei dottori Bottino, Claar, Chiappetta e degli altri validissimi medici e paramedici dell'ospedale Betania, rappresenta l'humus per il rinnovamento degli stili di vita delle famiglie del territorio". Fonte notizia

## Napoli ? Ospedale Betania e Fondazione Valter Longo insieme per la prevenzione. Nel Sud Italia Nasce il primo ambulatorio per la sana longevità

Napoli ? Ospedale Betania e **Fondazione Valter Longo** insieme per la prevenzione. Nel Sud Italia Nasce il primo ambulatorio per la sana longevità 0 Martedì 24 settembre 2024 alle ore 10 e 30 la presentazione ufficiale presso la sala accettazione della struttura ospedaliera evangelica napoletana (C.S.) ? L'ospedale Evangelico Betania di Napoli, in collaborazione con la **Fondazione Valter Longo**, apre il primo ambulatorio per la sana longevità nel Sud Italia. Un'iniziativa pionieristica che pone la prevenzione al centro dell'assistenza sanitaria, offrendo alla popolazione strumenti e conoscenze per vivere più a lungo e in salute. La presentazione ufficiale martedì 24 settembre alle ore 10:30 presso la sala accettazione dell'ospedale Evangelico Betania di Napoli. Interverranno: il presidente della fondazione Evangelica Betania Domenico Vincenzi, il direttore generale dell'ospedale Evangelico Betania Vincenzo Bottino, il presidente della Regione Campania Vincenzo De Luca, l'amministratore delegato della Fondazione Valer Longo Antonluca Matarazzo, **Valter Longo** professore di biogerontologia e direttore del longevity Institute della Usc, una delle massime autorità mondiali in materia di longevità. L'ambulatorio per la sana longevità rappresenta una risposta concreta alle sfide del nostro tempo, come l'obesità e le malattie croniche che colpiscono fasce della popolazione sempre più ampie. Grazie a un approccio multidisciplinare e all'utilizzo di tecnologie all'avanguardia, l'ambulatorio offrirà: visite specialistiche personalizzate; programmi di educazione alimentare; attività fisiche mirate; monitoraggio continuo dello stato di salute. La fondazione Evangelica Betania e l'ospedale Evangelico Betania da sempre si impegnano a fornire un'assistenza sanitaria di alta qualità, mettendo al centro le esigenze delle persone. Con l'apertura della nuova struttura conferma la volontà di essere un punto di riferimento per la prevenzione e la promozione della salute nel territorio. sharing

## Ospedale Betania e Fondazione Valter Longo : nasce l' ambulatorio per la sana longevità

Terre di Campania Il Buono e il Bello della nostra Regione giovedì, 26 Settembre Ospedale Betania e **Fondazione Valter Longo**: nasce l' ambulatorio per la sana longevità. Home > Notizie > Ospedale Betania e **Fondazione Valter Longo**: nasce l' ambulatorio per la sana longevità. Martedì 24 settembre 2024 alle ore 10:30 la presentazione ufficiale presso la sala accettazione della struttura ospedaliera napoletana. L'ospedale Evangelico Betania di Napoli, in collaborazione con la **Fondazione Valter Longo**, apre il primo ambulatorio per la sana longevità nel Sud Italia. Un'iniziativa pionieristica che pone la prevenzione al centro dell'assistenza sanitaria, offrendo alla popolazione strumenti e conoscenze per vivere più a lungo e in salute. La presentazione ufficiale martedì 24 settembre alle ore 10:30 presso la sala accettazione dell'ospedale Evangelico Betania di Napoli. Interverranno: il presidente della fondazione Evangelica Betania Domenico Vincenzi, il direttore generale dell'ospedale Evangelico Betania Vincenzo Bottino, il presidente della Regione Campania Vincenzo De Luca, l'amministratore delegato della Fondazione Valer Longo Antonluca Matarazzo, **Valter Longo** professore di biogerontologia e direttore del longevity Institute della USC, una delle massime autorità mondiali in materia di longevità. L'ambulatorio per la sana longevità rappresenta una risposta concreta alle sfide del nostro tempo, come l'obesità e le malattie croniche che colpiscono fasce della popolazione sempre più ampie. Grazie a un approccio multidisciplinare e all'utilizzo di tecnologie all'avanguardia, l'ambulatorio offrirà visite specialistiche personalizzate; programmi di educazione alimentare; attività fisiche mirate; monitoraggio continuo dello stato di salute. La fondazione Evangelica Betania e l'ospedale Evangelico Betania da sempre si impegnano a fornire un'assistenza sanitaria di alta qualità, mettendo al centro le esigenze delle persone. Con l'apertura della nuova struttura conferma la volontà di essere un punto di riferimento per la prevenzione e la promozione della salute nel territorio.

## Nel sud Italia nasce il primo ambulatorio per la sana longevità: sarà all'Ospedale Betania di Napoli

WhatsApp L'ospedale Betania di Napoli, insieme alla **Fondazione Valter Longo**, apre il primo ambulatorio per la sana longevità nel sud Italia Un'iniziativa pionieristica che pone la prevenzione al centro dell'assistenza sanitaria, offrendo alla popolazione strumenti e conoscenze per vivere più a lungo e in salute. La presentazione ufficiale martedì 24 settembre alle ore 10:30 presso la sala accettazione dell'ospedale Evangelico Betania di Napoli. Interverranno: il presidente della fondazione Evangelica Betania Domenico Vincenzi, il direttore generale dell'ospedale Evangelico Betania Vincenzo Bottino, il presidente della Regione Campania Vincenzo De Luca, l'amministratore delegato della Fondazione Valer Longo Antonluca Matarazzo, **Valter Longo** professore di biogerontologia e direttore del longevity Institute della USC, una delle massime autorità mondiali in materia di longevità. L'ambulatorio per la sana longevità rappresenta una risposta concreta alle sfide del nostro tempo, come l'obesità e le malattie croniche che colpiscono fasce della popolazione sempre più ampie. Grazie a un approccio multidisciplinare e all'utilizzo di tecnologie all'avanguardia, l'ambulatorio offrirà: visite specialistiche personalizzate; programmi di educazione alimentare; attività fisiche mirate; monitoraggio continuo dello stato di salute. La fondazione Evangelica Betania e l'ospedale Evangelico Betania da sempre si impegnano a fornire un'assistenza sanitaria di alta qualità, mettendo al centro le esigenze delle persone. Con l'apertura della nuova struttura conferma la volontà di essere un punto di riferimento per la prevenzione e la promozione della salute nel territorio.

## Nel Sud Italia nasce il primo ambulatorio per la sana longevità ?

Redazione Vita Web TV Martedì 24 settembre 2024 alle ore 10 e 30 la presentazione ufficiale presso la sala accettazione della struttura ospedaliera evangelica napoletana L'ospedale Evangelico Betania di Napoli, in collaborazione con la **Fondazione Valter Longo**, apre il primo ambulatorio per la sana longevità nel Sud Italia. Un'iniziativa pionieristica che pone la prevenzione al centro dell'assistenza sanitaria, offrendo alla popolazione strumenti e conoscenze per vivere più a lungo e in salute. La presentazione ufficiale martedì 24 settembre alle ore 10:30 presso la sala accettazione dell'ospedale Evangelico Betania di Napoli. Interverranno: il presidente della fondazione Evangelica Betania Domenico Vincenzi, il direttore generale dell'ospedale Evangelico Betania Vincenzo Bottino, il presidente della Regione Campania Vincenzo De Luca, l'amministratore delegato della Fondazione Valter Longo Antonluca Matarazzo, **Valter Longo** professore di biogerontologia e direttore del longevity Institute della USC, una delle massime autorità mondiali in materia di longevità. L'ambulatorio per la sana longevità rappresenta una risposta concreta alle sfide del nostro tempo, come l'obesità e le malattie croniche che colpiscono fasce della popolazione sempre più ampie. Grazie a un approccio multidisciplinare e all'utilizzo di tecnologie all'avanguardia, l'ambulatorio offrirà: visite specialistiche personalizzate; programmi di educazione alimentare; attività fisiche mirate; monitoraggio continuo dello stato di salute. La fondazione Evangelica Betania e l'ospedale Evangelico Betania da sempre si impegnano a fornire un'assistenza sanitaria di alta qualità, mettendo al centro le esigenze delle persone. Con l'apertura della nuova struttura conferma la volontà di essere un punto di riferimento per la prevenzione e la promozione della salute nel territorio. CS

IL GOVERNATORE DOPO IL PRESIDIO A PALAZZO SANTA LUCIA: «MANIFESTAZIONE GIUSTA MA LA COMPETENZA È DEL GOVERNO»

## Sanità privata, De Luca: «Protestino a Roma»

Il presidente della Regione inaugura a Villa Betania il primo polo per la "sana longevità"

NAPOLI. «Non penso che ci si possa rivolgere alla Regione Campania per migliorare la situazione contrattuale nazionale. Noi appoggiamo tutti quanti, però sarebbe bene cominciare a distinguere bene gli interlocutori giusti». Lo ha detto il governatore della Campania Vincenzo De Luca, commentando la manifestazione dei lavoratori delle strutture private della sanità che si è tenuta ieri sotto la sede della Regione a Napoli. «Se queste scelte sono integralmente operate dal Governo - ha detto De Luca - andiamo a fare il corteo, la manifestazione, a Roma. Noi ci mettiamo il nostro sostegno, perché stiamo combattendo con le unghie e con i denti sul tema della sanità e del riparto. Ovviamente sosteniamo pienamente il rinnovo dei contratti, però credo che bisogna attivarsi a Roma nei confronti del governo perché non è materia nostra». Il governatore ha parlato in occasione dell'apertura del primo ambulatorio per la sana longevità nel Sud Italia all'Ospedale Betania di Napoli. «L'inaugurazione di questo polo per la longevità sana è una bella iniziativa, promossa da Villa Betania con un esperto mondiale di longevità, un medico che ha studiato il rapporto tra sistema dell'alimentazione, obesità e diabete che può darci un aiuto molto importante a introdurre anche nuovi sistemi di cura». «Abbiamo deciso di dare uno sguardo verso il presente e il futuro della longevità e lo facciamo con la **Fondazione Valter Longo** che è un leader del settore medico nella ricerca clinica e sperimentale per la longevità», ha detto il direttore generale dell'ospedale evangelico Betania di Napoli Vincenzo Bottino spiegando l'apertura del nuovo reparto. «Questo è un ospedale che ha una grossa tradizione, pensiamo al materno infantile, ma anche alla senologia e alla chirurgia metabolica e ora abbiamo pensato di accoppiare la chirurgia metabolica, di cui siamo un centro riconosciuto a livello europeo, a un trattamento calibrato nutrizionale, che non è soltanto per i pazienti affetti da malattie oncologiche, malattie e patologie degenerative croniche, per la gravidanza, per i cardiopatici, per il diabete. Vorremmo quindi organizzare ora dei percorsi modulari che in aiuto con gli esperti della Fondazione Longo, terremo qui in ospedale. Di qui poi vedremo cosa possiamo fare nel tempo», ha aggiunto Bottino.

## Esperto, obesità e farmaci non fanno vivere bene

Esperto, obesità e farmaci non fanno vivere bene 24 settembre 2024 (ANSA) - NAPOLI, 24 SET - "Longevità sana, vuol dire vivere a lungo e anche bene. Ci lavoriamo e si vive così investendo su professionisti e metodi che funzionano, su concetti che in precedenza non ci sono mai stati negli Usa e anche in Italia". Così **Valter Longo**, professore di biogerontologia e direttore del Longevity Institute della Usc, una delle massime autorità mondiali in materia di longevità, spiega la nascita del nuovo reparto alla Villa Betania di Napoli insieme alla **Fondazione Valter Longo**. Una nuova strada che "non si è mai percorsa - spiega Longo - e infatti sia da noi che negli Usa vediamo le conseguenze catastrofiche di strade sbagliate. Oggi la longevità porta anni in cui la maggior parte della popolazione vive veramente male. Oggi il 75% degli abitanti Usa è sovrappeso e obesa e anche la Campania sta raggiungendo piano piano quei livelli che ovviamente portano effetti sulla sanità che sono catastrofici soprattutto se hai solo i medici da cui il paziente va e vive alla fine problemi che sono potenzialmente irreversibili". Per Longo le strade da seguire sono semplici: "si parte - spiega - dalla nutrizione e dall'esercizio fisico, ma soprattutto la nutrizione cambia veramente la vita ma bisogna avere delle persone che ti seguono e che sanno entrare nelle case nel modo giusto. Non servono medici che sappiano solo scrivere libri sul tema, come ho fatto anche io, per dare metodi. Bisogna avere chi sa fare quel mestiere. Oggi partiamo qui a Napoli con la prima clinica di longevità sana nel sud Italia e vedremo l'effetto che farà, ma sappiamo già dal nostro lavoro a Los Angeles e a Milano che questo percorso funziona. Bisogna semplicemente accompagnare la persona, soprattutto chi non ne sa tanto di nutrizione sana e non ha condizioni socioeconomiche per focalizzarsi su questo, aiutandola a tornare a quello che si faceva in Italia 100 anni fa, quando il diabete non esisteva proprio. Non c'era negli Usa e neanche in Italia, eppure le persone erano povere, oggi bisogna tornare a guardare quello che si faceva una volta, ovviamente con le tecnologie e i metodi che ci ha insegnato la scienza negli ultimi 50 anni". Per Longo l'anziano non è un muro su cui si sbatte: "Raramente - dice - troviamo muri tra le persone, spesso troviamo degli ostacoli da chi vuole fare le cose vecchio stile, tipo aspetto che alla persona venga il diabete e poi gli do' i farmaci per il resto della vita, questo non è un metodo da seguire. Altre volte la persona non sa come fare, dice che ha fatto tante diete senza riuscirci oppure non sa come vivere al meglio un periodo dopo un intervento, e quindi va in un momento di confusione. Hanno bisogno di una strada netta da seguire per vivere bene". (ANSA). 24 settembre 2024



## Nel sud Italia nasce il primo ambulatorio per la sana longevità: sarà all'Ospedale Betania di Napoli

Nel sud Italia nasce il primo ambulatorio per la sana longevità: sarà all'Ospedale Betania di Napoli 24/09/24 Campania (Napoli) di Press Micromedia Martedì 24 settembre 2024 alle ore 10 e 30 la presentazione ufficiale presso la sala accettazione della struttura ospedaliera evangelica napoletana. L'ospedale Betania di Napoli, insieme alla **Fondazione Valter Longo**, apre il primo ambulatorio per la sana longevità nel sud Italia: un'iniziativa pionieristica che pone la prevenzione al centro dell'assistenza sanitaria, offrendo alla popolazione strumenti e conoscenze per vivere più a lungo e in salute. La presentazione ufficiale martedì 24 settembre alle ore 10:30 presso la sala accettazione dell'ospedale Evangelico Betania di Napoli. Interverranno: il presidente della fondazione Evangelica Betania Domenico Vincenzi, il direttore generale dell'ospedale Evangelico Betania Vincenzo Bottino, il presidente della Regione Campania Vincenzo De Luca, l'amministratore delegato della Fondazione Valer Longo Antonluca Matarazzo, **Valter Longo** professore di biogerontologia e direttore del longevity Institute della Usc, una delle massime autorità mondiali in materia di longevità. L'ambulatorio per la sana longevità rappresenta una risposta concreta alle sfide del nostro tempo, come l'obesità e le malattie croniche che colpiscono fasce della popolazione sempre più ampie. Grazie a un approccio multidisciplinare e all'utilizzo di tecnologie all'avanguardia, l'ambulatorio offrirà: visite specialistiche personalizzate; programmi di educazione alimentare; attività fisiche mirate; monitoraggio continuo dello stato di salute. La fondazione Evangelica Betania e l'ospedale Evangelico Betania da sempre si impegnano a fornire un'assistenza sanitaria di alta qualità, mettendo al centro le esigenze delle persone. Con l'apertura della nuova struttura conferma la volontà di essere un punto di riferimento per la prevenzione e la promozione della salute nel territorio. Ospedale Betania, la collaborazione con la scuola Soddisfazione per l'iniziativa è stata espressa anche da Angela Mormone, dirigente scolastico dell'Iis Sannino De Cillis di Napoli. 'L'Ospedale Evangelico Betania e l'Iis Sannino De Cillis - ha detto Mormone - da anni operano in una felice sinergia, condividendo l'obiettivo 3 dell'Agenda Onu 2030 per lo sviluppo sostenibile: promuovere la cultura della salute e del benessere. Numerosi i progetti fino ad oggi realizzati con il coinvolgimento di alunni e genitori in particolare degli indirizzi Tecnico Agrario, Servizi per la Sanità e l'Assistenza Sociale ed Enogastronomia ed Ospitalità Alberghiera. I prodotti a millimetro zero dei 17 ettari dell'azienda agraria De Cillis in cui si formano i futuri periti agrari, vengono trasformati in piatti salutari dai giovani chef del Sannino e portati all'attenzione del territorio con campagne per la prevenzione a cura degli studenti dei Servizi per la Sanità e l'Assistenza Sociale. Una filiera virtuosa in cui la competenza, dei dottori Bottino, Claar, Chiappetta e degli altri validissimi medici e paramedici dell'ospedale Betania, rappresenta l'humus per il rinnovamento degli stili di vita delle famiglie del territorio". <https://www.ospedalebetania.org/news/nel-sud-italia-nasce-il-prim-ambulatorio-per-la-sana-longevita> di Press Micromedia Licenza di distribuzione: FONTE ARTICOLO INFORMAZIONI SULLA PUBBLICAZIONE iGv Responsabile account: Francesco Ferrigno (Collaboratore)



## Napoli, De Luca inaugura Ambulatorio Sana Longevità a Villa Betania

Napoli, De Luca inaugura Ambulatorio Sana Longevità a Villa Betania di Redazione 24 Settembre 2024 scritto da Redazione 24 Settembre 2024 0 Napoli - Ha aperto all'ospedale evangelico 'Villa Betania' di Napoli il primo Ambulatorio per la Sana Longevità del Sud Italia. Visite specialistiche personalizzate, programmi di educazione alimentare, attività fisiche mirate, monitoraggio continuo dello stato di salute, i servizi offerti dall'ambulatorio, presentato durante un incontro a cui ha preso parte il presidente della Regione Campania, Vincenzo De Luca. Una risposta concreta alle sfide del nostro tempo, come obesità e malattie croniche che colpiscono fasce della popolazione sempre più ampie, come sostiene Vincenzo Bottino, direttore generale di Villa Betania. L'ambulatorio è realizzato in collaborazione con la **Fondazione Valter Longo**, professore di biogerontologia e direttore del longevity Institute della Usc, una delle massime autorità mondiali in materia di longevità. IN ALTO IL VIDEO

## Esperto, obesità e farmaci non fanno vivere bene

(ANSA) - NAPOLI, 24 SET - "Longevità sana, vuol dire vivere a lungo e anche bene. Ci lavoriamo e si vive così investendo su professionisti e metodi che funzionano, su concetti che in precedenza non ci sono mai stati negli Usa e anche in Italia". Così **Valter Longo**, professore di biogerontologia e direttore del Longevity Institute della Usc, una delle massime autorità mondiali in materia di longevità, spiega la nascita del nuovo reparto alla Villa Betania di Napoli insieme alla **Fondazione Valter Longo**. Una nuova strada che "non si è mai percorsa - spiega Longo - e infatti sia da noi che negli Usa vediamo le conseguenze catastrofiche di strade sbagliate. Oggi la longevità porta anni in cui la maggior parte della popolazione vive veramente male. Oggi il 75% degli abitanti Usa è sovrappeso e obesa e anche la Campania sta raggiungendo piano piano quei livelli che ovviamente portano effetti sulla sanità che sono catastrofici soprattutto se hai solo i medici da cui il paziente va e vive alla fine problemi che sono potenzialmente irreversibili". Per Longo le strade da seguire sono semplici: "si parte - spiega - dalla nutrizione e dall'esercizio fisico, ma soprattutto la nutrizione cambia veramente la vita ma bisogna avere delle persone che ti seguono e che sanno entrare nelle case nel modo giusto. Non servono medici che sappiano solo scrivere libri sul tema, come ho fatto anche io, per dare metodi. Bisogna avere chi sa fare quel mestiere. Oggi partiamo qui a Napoli con la prima clinica di longevità sana nel sud Italia e vedremo l'effetto che farà, ma sappiamo già dal nostro lavoro a Los Angeles e a Milano che questo percorso funziona. Bisogna semplicemente accompagnare la persona, soprattutto chi non ne sa tanto di nutrizione sana e non ha condizioni socioeconomiche per focalizzarsi su questo, aiutandola a tornare a quello che si faceva in Italia 100 anni fa, quando il diabete non esisteva proprio. Non c'era negli Usa e neanche in Italia, eppure le persone erano povere, oggi bisogna tornare a guardare quello che si faceva una volta, ovviamente con le tecnologie e i metodi che ci ha insegnato la scienza negli ultimi 50 anni". Per Longo l'anziano non è un muro su cui si sbatte: "Raramente - dice - troviamo muri tra le persone, spesso troviamo degli ostacoli da chi vuole fare le cose vecchio stile, tipo aspetto che alla persona venga il diabete e poi gli do' i farmaci per il resto della vita, questo non è un metodo da seguire. Altre volte la persona non sa come fare, dice che ha fatto tante diete senza riuscirci oppure non sa come vivere al meglio un periodo dopo un intervento, e quindi va in un momento di confusione. Hanno bisogno di una strada netta da seguire per vivere bene". (ANSA). 24 settembre 2024

## Esperto, obesità e farmaci non fanno vivere bene

Esperto, obesità e farmaci non fanno vivere bene Per longevità sana agire su cibo e attività fisica NAPOLI, 24 settembre 2024, 15:19 Redazione ANSA Condividi - RIPRODUZIONE RISERVATA "Longevità sana, vuol dire vivere a lungo e anche bene. Ci lavoriamo e si vive così investendo su professionisti e metodi che funzionano, su concetti che in precedenza non ci sono mai stati negli Usa e anche in Italia". Così **Valter Longo**, professore di biogerontologia e direttore del Longevity Institute della Usc, una delle massime autorità mondiali in materia di longevità, spiega la nascita del nuovo reparto alla Villa Betania di Napoli insieme alla **Fondazione Valter Longo**. Una nuova strada che "non si è mai percorsa - spiega Longo - e infatti sia da noi che negli Usa vediamo le conseguenze catastrofiche di strade sbagliate. Oggi la longevità porta anni in cui la maggior parte della popolazione vive veramente male. Oggi il 75% degli abitanti Usa è sovrappeso e obesa e anche la Campania sta raggiungendo piano piano quei livelli che ovviamente portano effetti sulla sanità che sono catastrofici soprattutto se hai solo i medici da cui il paziente va e vive alla fine problemi che sono potenzialmente irreversibili". Per Longo le strade da seguire sono semplici: "si parte - spiega - dalla nutrizione e dall'esercizio fisico, ma soprattutto la nutrizione cambia veramente la vita ma bisogna avere delle persone che ti seguono e che sanno entrare nelle case nel modo giusto. Non servono medici che sappiano solo scrivere libri sul tema, come ho fatto anche io, per dare metodi. Bisogna avere chi sa fare quel mestiere. Oggi partiamo qui a Napoli con la prima clinica di longevità sana nel sud Italia e vedremo l'effetto che farà, ma sappiamo già dal nostro lavoro a Los Angeles e a Milano che questo percorso funziona. Bisogna semplicemente accompagnare la persona, soprattutto chi non ne sa tanto di nutrizione sana e non ha condizioni socioeconomiche per focalizzarsi su questo, aiutandola a tornare a quello che si faceva in Italia 100 anni fa, quando il diabete non esisteva proprio. Non c'era negli Usa e neanche in Italia, eppure le persone erano povere, oggi bisogna tornare a guardare quello che si faceva una volta, ovviamente con le tecnologie e i metodi che ci ha insegnato la scienza negli ultimi 50 anni". Per Longo l'anziano non è un muro su cui si sbatte: "Raramente - dice - troviamo muri tra le persone, spesso troviamo degli ostacoli da chi vuole fare le cose vecchio stile, tipo aspetto che alla persona venga il diabete e poi gli do' i farmaci per il resto della vita, questo non è un metodo da seguire. Altre volte la persona non sa come fare, dice che ha fatto tante diete senza riuscirci oppure non sa come vivere al meglio un periodo dopo un intervento, e quindi va in un momento di confusione. Hanno bisogno di una strada netta da seguire per vivere bene". Riproduzione riservata © Copyright ANSA

## Esperto, obesità e farmaci non fanno vivere bene

Esperto, obesità e farmaci non fanno vivere bene Per longevità sana agire su cibo e attività fisica NAPOLI, 24 settembre 2024, 15:19 Redazione ANSA Condividi Link copiato - RIPRODUZIONE RISERVATA "Longevità sana, vuol dire vivere a lungo e anche bene. Ci lavoriamo e si vive così investendo su professionisti e metodi che funzionano, su concetti che in precedenza non ci sono mai stati negli Usa e anche in Italia". Così **Valter Longo**, professore di biogerontologia e direttore del Longevity Institute della USC, una delle massime autorità mondiali in materia di longevità, spiega la nascita del nuovo reparto alla Villa Betania di Napoli insieme alla **Fondazione Valter Longo**. Una nuova strada che "non si è mai percorsa - spiega Longo - e infatti sia da noi che negli Usa vediamo le conseguenze catastrofiche di strade sbagliate. Oggi la longevità porta anni in cui la maggior parte della popolazione vive veramente male. Oggi il 75% degli abitanti Usa è sovrappeso e obesa e anche la Campania sta raggiungendo piano piano quei livelli che ovviamente portano effetti sulla sanità che sono catastrofici soprattutto se hai solo i medici da cui il paziente va e vive alla fine problemi che sono potenzialmente irreversibili". Per Longo le strade da seguire sono semplici: "si parte - spiega - dalla nutrizione e dall'esercizio fisico, ma soprattutto la nutrizione cambia veramente la vita ma bisogna avere delle persone che ti seguono e che sanno entrare nelle case nel modo giusto. Non servono medici che sappiano solo scrivere libri sul tema, come ho fatto anche io, per dare metodi. Bisogna avere chi sa fare quel mestiere. Oggi partiamo qui a Napoli con la prima clinica di longevità sana nel sud Italia e vedremo l'effetto che farà, ma sappiamo già dal nostro lavoro a Los Angeles e a Milano che questo percorso funziona. Bisogna semplicemente accompagnare la persona, soprattutto chi non ne sa tanto di nutrizione sana e non ha condizioni socioeconomiche per focalizzarsi su questo, aiutandola a tornare a quello che si faceva in Italia 100 anni fa, quando il diabete non esisteva proprio. Non c'era negli Usa e neanche in Italia, eppure le persone erano povere, oggi bisogna tornare a guardare quello che si faceva una volta, ovviamente con le tecnologie e i metodi che ci ha insegnato la scienza negli ultimi 50 anni". Per Longo l'anziano non è un muro su cui si sbatte: "Raramente - dice - troviamo muri tra le persone, spesso troviamo degli ostacoli da chi vuole fare le cose vecchio stile, tipo aspetto che alla persona venga il diabete e poi gli do' i farmaci per il resto della vita, questo non è un metodo da seguire. Altre volte la persona non sa come fare, dice che ha fatto tante diete senza riuscirci oppure non sa come vivere al meglio un periodo dopo un intervento, e quindi va in un momento di confusione. Hanno bisogno di una strada netta da seguire per vivere bene". Riproduzione riservata © Copyright ANSA

## Esperto, obesità e farmaci non fanno vivere bene

Esperto, obesità e farmaci non fanno vivere bene "Longevità sana, vuol dire vivere a lungo e anche bene. Ci lavoriamo e si vive così investendo su professionisti e metodi che funzionano, su concetti che in precedenza non ci sono mai stati negli Usa e anche in Italia". Così **Valter Longo**, professore di biogerontologia e direttore del Longevity Institute della Usc, una delle massime autorità mondiali in materia di longevità, spiega la nascita del nuovo reparto alla Villa Betania di Napoli insieme alla **Fondazione Valter Longo**. Una nuova strada che "non si è mai percorsa - spiega Longo - e infatti sia da noi che negli Usa vediamo le conseguenze catastrofiche di strade sbagliate. Oggi la longevità porta anni in cui la maggior parte della popolazione vive veramente male. Oggi il 75% degli abitanti Usa è sovrappeso e obesa e anche la Campania sta raggiungendo piano piano quei livelli che ovviamente portano effetti sulla sanità che sono catastrofici soprattutto se hai solo i medici da cui il paziente va e vive alla fine problemi che sono potenzialmente irreversibili". Per Longo le strade da seguire sono semplici: "si parte - spiega - dalla nutrizione e dall'esercizio fisico, ma soprattutto la nutrizione cambia veramente la vita ma bisogna avere delle persone che ti seguono e che sanno entrare nelle case nel modo giusto. Non servono medici che sappiano solo scrivere libri sul tema, come ho fatto anche io, per dare metodi. Bisogna avere chi sa fare quel mestiere. Oggi partiamo qui a Napoli con la prima clinica di longevità sana nel sud Italia e vedremo l'effetto che farà, ma sappiamo già dal nostro lavoro a Los Angeles e a Milano che questo percorso funziona. Bisogna semplicemente accompagnare la persona, soprattutto chi non ne sa tanto di nutrizione sana e non ha condizioni socioeconomiche per focalizzarsi su questo, aiutandola a tornare a quello che si faceva in Italia 100 anni fa, quando il diabete non esisteva proprio. Non c'era negli Usa e neanche in Italia, eppure le persone erano povere, oggi bisogna tornare a guardare quello che si faceva una volta, ovviamente con le tecnologie e i metodi che ci ha insegnato la scienza negli ultimi 50 anni". Per Longo l'anziano non è un muro su cui si sbatte: "Raramente - dice - troviamo muri tra le persone, spesso troviamo degli ostacoli da chi vuole fare le cose vecchio stile, tipo aspetto che alla persona venga il diabete e poi gli do' i farmaci per il resto della vita, questo non è un metodo da seguire. Altre volte la persona non sa come fare, dice che ha fatto tante diete senza riuscirci oppure non sa come vivere al meglio un periodo dopo un intervento, e quindi va in un momento di confusione. Hanno bisogno di una strada netta da seguire per vivere bene". Riproduzione riservata © Copyright ANSA

## A Villa Betania apre 1°ambulatorio Sud Italia per sana longevità

A Villa Betania apre 1°ambulatorio Sud Italia per sana longevità Visite specialistiche personalizzate, programmi di educazione alimentare, monitoraggio dello stato di salute, i servizi offerti Pubblicato da Renato Cavallo Ha aperto all'ospedale evangelico villa Betania di Napoli il primo ambulatorio per la sana longevità del sud Italia. Visite specialistiche personalizzate, programmi di educazione alimentare, attività fisiche mirate, monitoraggio continuo dello stato di salute, i servizi offerti dall'ambulatorio, presentato durante un incontro a cui ha preso parte il presidente della Regione Campania, Vincenzo De Luca A VILLA BETANIA IL PRIMO DEL SUD ITALIA Una risposta concreta quindi alle sfide del nostro tempo, come obesità e malattie croniche che colpiscono fasce della popolazione sempre più ampie. Vincenzo Bottino, direttore generale di villa Betania LA COLLABORAZIONE CON LA FONDAZIONE VALTER LONGO L'ambulatorio è realizzato in collaborazione con la **fondazione Valter Longo**, professore di biogerontologia e direttore del longevity Institute della Usc, una delle massime autorità mondiali in materia di longevità

## Nasce il primo ambulatorio per la longevità sana nel Sud

Nasce il primo ambulatorio per la longevità sana nel Sud Napoli, a cura dell'ospedale Evangelico Villa Betania, in collaborazione con la **fondazione Valter Longo**. L'ospedale Evangelico Betania di Napoli, in collaborazione con la **Fondazione Valter Longo**, apre il primo ambulatorio per la sana longevità nel Sud Italia. Un'iniziativa pionieristica che pone la prevenzione al centro dell'assistenza sanitaria, offrendo alla popolazione strumenti e conoscenze per vivere più a lungo e in salute. La presentazione ufficiale martedì 24 settembre alle ore 10:30 presso la sala accettazione dell'ospedale Evangelico Betania di Napoli. Interverranno: il presidente della fondazione Evangelica Betania Domenico Vincenzi, il direttore generale dell'ospedale Evangelico Betania Vincenzo Bottino, il presidente della Regione Campania Vincenzo De Luca, l'amministratore delegato della Fondazione Valer Longo Antonluca Matarazzo, **Valter Longo** professore di biogerontologia e direttore del longevity Institute della Usc, una delle massime autorità mondiali in materia di longevità. L'ambulatorio per la sana longevità rappresenta una risposta concreta alle sfide del nostro tempo, come l'obesità e le malattie croniche che colpiscono fasce della popolazione sempre più ampie. L'ambulatorio offrirà: visite specialistiche personalizzate; programmi di educazione alimentare; attività fisiche mirate; monitoraggio continuo dello stato di salute. Soddisfazione per l'iniziativa è stata espressa anche da Angela Mormone, dirigente scolastico dell'Iis Sannino De Cillis di Napoli. «L'Ospedale Evangelico Betania e l'Iis Sannino De Cillis - ha detto Mormone - da anni operano in una felice sinergia, condividendo l'obiettivo 3 dell'Agenda Onu 2030 per lo sviluppo sostenibile: promuovere la cultura della salute e del benessere. Numerosi i progetti fino ad oggi realizzati con il coinvolgimento di alunni e genitori in particolare degli indirizzi Tecnico Agrario, Servizi per la Sanità e l'Assistenza Sociale ed Enogastronomia ed Ospitalità Alberghiera». Vai a tutte le notizie di Napoli Iscriviti al 23 settembre 2024 ( modifica il 23 settembre 2024 | 17:19) © RIPRODUZIONE RISERVATA

## Nel sud Italia nasce il primo ambulatorio per la sana longevità: sarà all'Ospedale Betania di Napoli

Nel sud Italia nasce il primo ambulatorio per la sana longevità: sarà all'Ospedale Betania di Napoli. L'ospedale Betania di Napoli, insieme alla **Fondazione Valter Longo**, apre il primo ambulatorio per la sana longevità nel sud Italia immagine pubblicata da Press Effequadro. L'ospedale Betania di Napoli, insieme alla **Fondazione Valter Longo**, apre il primo ambulatorio per la sana longevità nel sud Italia. Un'iniziativa pionieristica che pone la prevenzione al centro dell'assistenza sanitaria, offrendo alla popolazione strumenti e conoscenze per vivere più a lungo e in salute. La presentazione ufficiale martedì 24 settembre alle ore 10:30 presso la sala accettazione dell'ospedale Evangelico Betania di Napoli. Interverranno: il presidente della fondazione Evangelica Betania Domenico Vincenzi, il direttore generale dell'ospedale Evangelico Betania Vincenzo Bottino, il presidente della Regione Campania Vincenzo De Luca, l'amministratore delegato della Fondazione Valter Longo Antonluca Matarazzo, **Valter Longo** professore di biogerontologia e direttore del longevity Institute della USC, una delle massime autorità mondiali in materia di longevità. L'ambulatorio per la sana longevità rappresenta una risposta concreta alle sfide del nostro tempo, come l'obesità e le malattie croniche che colpiscono fasce della popolazione sempre più ampie. Grazie a un approccio multidisciplinare e all'utilizzo di tecnologie all'avanguardia, l'ambulatorio offrirà: visite specialistiche personalizzate; programmi di educazione alimentare; attività fisiche mirate; monitoraggio continuo dello stato di salute. La fondazione Evangelica Betania e l'ospedale Evangelico Betania da sempre si impegnano a fornire un'assistenza sanitaria di alta qualità, mettendo al centro le esigenze delle persone. Con l'apertura della nuova struttura conferma la volontà di essere un punto di riferimento per la prevenzione e la promozione della salute nel territorio. Ospedale Betania, la collaborazione con la scuola Soddisfazione per l'iniziativa è stata espressa anche da Angela Mormone, dirigente scolastico dell'Iis Sannino De Cillis di Napoli. "L'Ospedale Evangelico Betania e l'Iis Sannino De Cillis - ha detto Mormone - da anni operano in una felice sinergia, condividendo l'obiettivo 3 dell'Agenda Onu 2030 per lo sviluppo sostenibile: promuovere la cultura della salute e del benessere. Numerosi i progetti fino ad oggi realizzati con il coinvolgimento di alunni e genitori in particolare degli indirizzi Tecnico Agrario, Servizi per la Sanità e l'Assistenza Sociale ed Enogastronomia ed Ospitalità Alberghiera. I prodotti a millimetro zero dei 17 ettari dell'azienda agraria De Cillis in cui si formano i futuri periti agrari, vengono trasformati in piatti salutari dai giovani chef del Sannino e portati all'attenzione del territorio con campagne per la prevenzione a cura degli studenti dei Servizi per la Sanità e l'Assistenza Sociale. Una filiera virtuosa in cui la competenza, dei dottori Bottino, Claar, Chiappetta e degli altri validissimi medici e paramedici dell'ospedale Betania, rappresenta l'humus per il rinnovamento degli stili di vita delle famiglie del territorio". Fonte notizia [www.ospedalebetania.org/news/nel-sud-italia-nasce-il-prim-ambulatorio-per-la-sana-longevita](http://www.ospedalebetania.org/news/nel-sud-italia-nasce-il-prim-ambulatorio-per-la-sana-longevita) Ospedale Betania Pubblicato in data 23-09-2024 | hits (27) | da: Press Effequadro



## L'APERTURA ALL'OSPEDALE BETANIA: È IL PRIMO NEL SUD ITALIA Un ambulatorio per la "sana longevità"

NAPOLI. L'ospedale Evangelico Betania di Napoli, in collaborazione con la **Fondazione Valter Longo**, apre il primo ambulatorio per la sana longevità nel Sud Italia. Un'iniziativa pionieristica che pone la prevenzione al centro dell'assistenza sanitaria, offrendo alla popolazione strumenti e conoscenze per vivere più a lungo e in salute. La presentazione ufficiale martedì 24 settembre alle ore 10:30 presso la sala accettazione dell'ospedale Evangelico Betania di Napoli. Interverranno: il presidente della fondazione Evangelica Betania Domenico Vincenzi, il direttore generale dell'ospedale Evangelico Betania Vincenzo Bottino, il presidente della Regione Campania Vincenzo De Luca, l'amministratore delegato della Fondazione Valter Longo Antonluca Matarazzo, **Valter Longo** professore di biogerontologia e direttore del longevity Institute della Usc, una delle massime autorità mondiali in materia di longevità. L'ambulatorio per la sana longevità rappresenta una risposta concreta alle sfide del nostro tempo, come l'obesità e le malattie croniche che colpiscono fasce della popolazione sempre più ampie. Grazie a un approccio multidisciplinare e all'utilizzo di tecnologie all'avanguardia, l'ambulatorio offrirà: visite specialistiche personalizzate; programmi di educazione alimentare; attività fisiche mirate; monitoraggio continuo dello stato di salute.

## Napoli, nasce il primo ambulatorio del Sud Italia per la sana longevità

24 SETTEMBRE 24 SETTEMBRE Napoli, nasce il primo ambulatorio del Sud Italia per la sana longevità Comunicato Stampa 20 settembre 2024 16:25 NAPOLI. L'ospedale Evangelico Betania di Napoli, in collaborazione con la **Fondazione Valter Longo**, apre il primo ambulatorio per la sana longevità nel Sud Italia. Un'iniziativa pionieristica che pone la prevenzione al centro dell'assistenza sanitaria, offrendo alla popolazione strumenti e conoscenze per vivere più a lungo e in salute. La presentazione ufficiale martedì 24 settembre alle ore 10:30 presso la sala accettazione dell'ospedale Evangelico Betania di Napoli. Interverranno: il presidente della fondazione Evangelica Betania Domenico Vincenzi, il direttore generale dell'ospedale Evangelico Betania Vincenzo Bottino, il presidente della Regione Campania Vincenzo De Luca, l'amministratore delegato della Fondazione Valer Longo Antonluca Matarazzo, **Valter Longo** professore di biogerontologia e direttore del longevity Institute della Usc, una delle massime autorità mondiali in materia di longevità. L'ambulatorio per la sana longevità rappresenta una risposta concreta alle sfide del nostro tempo, come l'obesità e le malattie croniche che colpiscono fasce della popolazione sempre più ampie. Grazie a un approccio multidisciplinare e all'utilizzo di tecnologie all'avanguardia, l'ambulatorio offrirà: visite specialistiche personalizzate; programmi di educazione alimentare; attività fisiche mirate; monitoraggio continuo dello stato di salute. La fondazione Evangelica Betania e l'ospedale Evangelico Betania da sempre si impegnano a fornire un'assistenza sanitaria di alta qualità, mettendo al centro le esigenze delle persone. Con l'apertura della nuova struttura conferma la volontà di essere un punto di riferimento per la prevenzione e la promozione della salute nel territorio.

## Ospedale Betania e Fondazione Valter Longo insieme per la prevenzione Nel Sud Italia nasce il primo ambulatorio per la sana longevità

Ospedale Betania e **Fondazione Valter Longo** insieme per la prevenzione Nel Sud Italia nasce il primo ambulatorio per la sana longevità Martedì 24 settembre 2024 alle ore 10 e 30 la presentazione ufficiale presso la sala accettazione della struttura ospedaliera evangelica napoletana Redazione 20 settembre 2024 22:01 L'ospedale Evangelico Betania di Napoli, in collaborazione con la **Fondazione Valter Longo**, apre il primo ambulatorio per la sana longevità nel Sud Italia. Un'iniziativa pionieristica che pone la prevenzione al centro dell'assistenza sanitaria, offrendo alla popolazione strumenti e conoscenze per vivere più a lungo e in salute. La presentazione ufficiale martedì 24 settembre alle ore 10:30 presso la sala accettazione dell'ospedale Evangelico Betania di Napoli. Interverranno: il presidente della fondazione Evangelica Betania Domenico Vincenzi, il direttore generale dell'ospedale Evangelico Betania Vincenzo Bottino, il presidente della Regione Campania Vincenzo De Luca, l'amministratore delegato della Fondazione Valer Longo Antonluca Matarazzo, **Valter Longo** professore di biogerontologia e direttore del longevity Institute della Usc, una delle massime autorità mondiali in materia di longevità. L'ambulatorio per la sana longevità rappresenta una risposta concreta alle sfide del nostro tempo, come l'obesità e le malattie croniche che colpiscono fasce della popolazione sempre più ampie. Grazie a un approccio multidisciplinare e all'utilizzo di tecnologie all'avanguardia, l'ambulatorio offrirà: visite specialistiche personalizzate; programmi di educazione alimentare; attività fisiche mirate; monitoraggio continuo dello stato di salute. La fondazione Evangelica Betania e l'ospedale Evangelico Betania da sempre si impegnano a fornire un'assistenza sanitaria di alta qualità, mettendo al centro le esigenze delle persone. Con l'apertura della nuova struttura conferma la volontà di essere un punto di riferimento per la prevenzione e la promozione della salute nel territorio. © Riproduzione riservata

## A Napoli apre primo ambulatorio per sana longevità al Sud

A Napoli apre primo ambulatorio per sana longevità al Sud Attivo all'ospedale evangelico Betania: presentazione martedì 24 NAPOLI, 20 settembre 2024, 10:49 Redazione ANSA  
Condividi - RIPRODUZIONE RISERVATA Apre a Napoli il primo ambulatorio per la sana longevità nel Sud Italia. È quello destinato ad entrare in funzione all'ospedale evangelico Betania, che è al lavoro in collaborazione con la **fondazione Valter Longo**. La presentazione del progetto (che i promotori in una nota definiscono "un'iniziativa pionieristica, che pone la prevenzione al centro dell'assistenza sanitaria, offrendo alla popolazione strumenti e conoscenze per vivere più a lungo e in salute") è prevista martedì 24 settembre alle ore 10.30 presso la sala accettazione dell'ospedale evangelico Betania. Alla manifestazione interverranno il presidente della fondazione evangelica Betania Domenico Vincenzi; il direttore generale dell'ospedale evangelico Betania Vincenzo Bottino; il presidente della Regione Campania Vincenzo De Luca; l'amministratore delegato della fondazione Valer Longo Antonluca Matarazzo; **Valter Longo**, professore di biogerontologia e direttore del longevity Institute della Usc; una delle massime autorità mondiali in materia di longevità. "L'ambulatorio per la sana longevità - spiegano dall'ospedale Betania - rappresenta una risposta concreta alle sfide del nostro tempo, come l'obesità e le malattie croniche che colpiscono fasce della popolazione sempre più ampie. Grazie a un approccio multidisciplinare e all'utilizzo di tecnologie all'avanguardia, l'ambulatorio offrirà visite specialistiche personalizzate; programmi di educazione alimentare; attività fisiche mirate; monitoraggio continuo dello stato di salute".

Riproduzione riservata © Copyright ANSA

## Ospedale Betania e Fondazione Valter Longo insieme per la prevenzione Nel Sud Italia Nasce il primo ambulatorio per la sana longevità

Ospedale Betania e **Fondazione Valter Longo** insieme per la prevenzione Nel Sud Italia Nasce il primo ambulatorio per la sana longevità Di Comunicato Stampa venerdì 20 Settembre 2024 - 12:59 0 16 L'ospedale Evangelico Betania di Napoli, in collaborazione con la **Fondazione Valter Longo**, apre il primo ambulatorio per la sana longevità nel Sud Italia. Un'iniziativa pionieristica che pone la prevenzione al centro dell'assistenza sanitaria, offrendo alla popolazione strumenti e conoscenze per vivere più a lungo e in salute. La presentazione ufficiale martedì 24 settembre alle ore 10:30 presso la sala accettazione dell'ospedale Evangelico Betania di Napoli. Interverranno: il presidente della fondazione Evangelica Betania Domenico Vincenzi, il direttore generale dell'ospedale Evangelico Betania Vincenzo Bottino, il presidente della Regione Campania Vincenzo De Luca, l'amministratore delegato della Fondazione Valer Longo Antonluca Matarazzo, **Valter Longo** professore di biogerontologia e direttore del longevity Institute della Usc, una delle massime autorità mondiali in materia di longevità. L'ambulatorio per la sana longevità rappresenta una risposta concreta alle sfide del nostro tempo, come l'obesità e le malattie croniche che colpiscono fasce della popolazione sempre più ampie. Grazie a un approccio multidisciplinare e all'utilizzo di tecnologie all'avanguardia, l'ambulatorio offrirà: visite specialistiche personalizzate; programmi di educazione alimentare; attività fisiche mirate; monitoraggio continuo dello stato di salute. La fondazione Evangelica Betania e l'ospedale Evangelico Betania da sempre si impegnano a fornire un'assistenza sanitaria di alta qualità, mettendo al centro le esigenze delle persone. Con l'apertura della nuova struttura conferma la volontà di essere un punto di riferimento per la prevenzione e la promozione della salute nel territorio.

## Al Fantini Club focus sugli stili di vita

Oggi e domani, al Fantini Club (Lungomare Deledda), si terrà la seconda edizione del «Nutrition and Longevity Festival». Questo evento, ideato e organizzato dalla **Fondazione Valter Longo** Onlus, è un'occasione unica dedicata alla promozione di uno stile di vita sano e longevo attraverso la corretta alimentazione, l'esercizio fisico e l'educazione alla salute. Tra gli ospiti di spicco dell'evento figurano personalità di fama internazionale come il professor **Valter Longo**, riconosciuto per i suoi studi pionieristici sulla longevità e autore del best-seller «La dieta della longevità». Saranno, inoltre presenti Niko Romito, rinomato chef e imprenditore; Guillermo Mariotto, stilista e personaggio televisivo; Alessandro Circiello, chef ed esperto di alimentazione; Alberto Zaccheroni, celebre allenatore di calcio; Scarda, cantautore italiano che nella serata di oggi terrà un concerto gratuito, e Angela Tuccia, attrice e presentatrice, che condurrà gli eventi e show in programma. Questi esperti, insieme ad altri illustri ospiti, condurranno sessioni di approfondimento su temi chiave legati alla salute, allo sport e alla nutrizione sana. Il Festival si caratterizza per un ricco programma di attività destinate a tutte le età, dai bambini agli adulti, offerte tutte in modo completamente gratuito per la due giorni di eventi, con l'obiettivo di sensibilizzare ed educare il pubblico su tematiche fondamentali legate alla nutrizione e all'esercizio fisico. Nello specifico il programma del Festival presenta masterclass di altissimo livello, workshop interattivi e tavole rotonde che vedranno la partecipazione di esperti di elevato standing e moderati da giornalisti del settore. Un'attenzione particolare è riservata al prestigioso concorso culinario «World's Best Longevity Dish 2024», che vedrà la partecipazione di giovani studenti in qualità di giudici. i.b.

## Nutrition&Longevity Festival in chiusura oggi al Fantini

CERVIA Si chiude oggi il "Nutrition & Longevity Festival" organizzato dalla **Fondazione Valter Longo** al Fantini Club di Cervia. Un evento gratuito dedicato alla sana longevità alla promozione di uno stile di vita equilibrato, nutrizione bilanciata ed esercizio fisico, un'occasione per esplorare il legame tra nutrizione e longevità. Il programma del festival prevede workshop, masterclass, cooking show, dedicata a sensibilizzare l'opinione pubblica sull'importanza della cultura della salute attraverso la nutrizione, con esperti del settore, e sessioni sportive e attività ricreative pensate per adulti e bambini. E il Cammino della Longevità, in programma la questa mattina. Tra gli ospiti di quest'anno **Valter Longo**, Niko Romito, Alessandro Circiello, Angela Tuccia, Guillermo Mariotto, Scarda, Alberto Zaccheroni, Chiara Maria Amati e Antonella Tagliabue.

## Fantini Club ospiterà?: Nutrition & Longevity Festival

Fantini Club ospiterà?: Nutrition & Longevity Festival Il festival vedrà la partecipazione di volti noti come il professor **Valter Longo**, lo chef stellato Niko Romito, l'attrice Angela Tuccia, il personaggio televisivo Guillermo Mariotto, e molti altri. Tanti incontri e attività tra la nutrizione e longevità. di Carmela De Rose La seconda edizione del Nutrition & Longevity Festival, un'iniziativa promossa dalla **Fondazione Valter Longo**, avrà luogo quest'anno a Cervia, presso il Fantini Club. L'evento, chiaramente orientato verso la promozione di uno stile di vita sano e attivo, è completamente gratuito e rappresenta un'opportunità unica per approfondire il legame tra alimentazione e longevità. Un programma ricco di attività Il festival prevede una variegata offerta di workshop, masterclass e cooking show progettati per sensibilizzare il pubblico sull'importanza di una corretta alimentazione e di un'attività fisica regolare. Esperti del settore guideranno le sessioni, mentre i partecipanti potranno prendere parte anche a attività sportive e ricreative pensate per adulti e bambini. Un momento di particolare rilevanza sarà il "Cammino della Longevità", in programma domenica mattina.

**Fondazione Valter Longo**: una missione per la salute La **Fondazione Valter Longo** Onlus, fondata nel 2017 dal Professor **Valter Longo**, si pone l'obiettivo di offrire a tutti l'opportunità di vivere una vita più lunga e sana, sostenuta da uno stile di vita equilibrato e ricerche scientifiche. Il ceo del Fantini Club, Claudio Fantini, ha espresso il suo entusiasmo per l'evento, sottolineando come il club promuova un benessere globale centrato su sport, alimentazione sana e relax. Un'occasione per la cultura sociale e il turismo sportivo Fantini ha aggiunto che questo festival rappresenta una grande opportunità per diffondere una cultura sociale riguardante la salute e potrebbe attrarre turisti interessati al turismo sportivo. Cervia, già conosciuta come Motor Valley, Food Valley e Wellness Valley, potrebbe così diventare anche una "Longevity Valley". Ospiti e attività per tutte le età Il festival vedrà la partecipazione di volti noti come il professor **Valter Longo**, lo chef stellato Niko Romito, l'attrice Angela Tuccia, il personaggio televisivo Guillermo Mariotto, e molti altri. Per i più piccoli, saranno organizzati laboratori e giochi educativi per avvicinarli ai principi di una corretta alimentazione. Tra gli eventi in programma, spicca l'elezione del "Miglior piatto della longevità 2024", un concorso culinario giudicato da una giuria speciale di giovani ambasciatori. Un impegno per la salute e la sostenibilità Il Nutrition & Longevity Festival si inserisce all'interno degli Obiettivi di Sviluppo Sostenibile delle Nazioni Unite, mirando a diffondere una "cultura della longevità" attraverso salute, sostenibilità, inclusione e solidarietà. I dati dell'Organizzazione Mondiale della Sanità mettono in evidenza la necessità di intervenire sul tema della salute: la metà degli italiani e delle italiane è in sovrappeso, con circa 25 milioni di persone interessate, e il 21,3% dei bambini italiani è in sovrappeso. L'evento si prospetta come una vera e propria opportunità di trasformazione e condivisione, fornendo ai partecipanti strumenti pratici per vivere una vita lunga e in salute. Il programma. SABATO 14 SETTEMBRE 10,30 - 11,00 - Conferenza stampa 11,15 - 11,30 - Apertura con le istituzioni, moderata dall'attrice e presentatrice Angela Tuccia 11,30 - 19,00 - Apertura stand espositivi della Longevità? e consulti nutrizionali gratuiti con il team scientifico della **Fondazione Valter Longo** Onlus 11,30 - 12,00 - Educational Show La nutrizione inizia da bambini con Angela Tuccia e il team scientifico della **Fondazione Valter Longo**. 12,00 - 13,30 - Concorso per la selezione del Miglior piatto della longevità? 2024 che premierà? lo chef, tra i 3 finalisti, che avrà? realizzato il miglior piatto della longevità? votato dalla Giuria Young,



formata da ragazzi e ragazze, da Angela Tuccia e dal team scientifico della **Fondazione Valter Longo**. 14,00 - 17,00 - Attività? ricreative e artistiche per bambini, ragazzi e adulti: yoga della risata (con Benedetta Guasti, leader di yoga della risata), workshop di calligrafia cinese (con l'artista Dario Haoyang), performance pittorica collettiva non stop con l'artista Marco Biscardi. 14,00 - 17,00 - Attività? sportive e di rilassamento per bambini, ragazzi e adulti; tornei sportivi: pilates, beach soccer, beach volley, ping pong, golf, ecc. 15,30 - 17,00 - Hatha Yoga con Andrea Farina 16,00 - 16,40 - Pilates con Eva Imbrunito 16,00 - 17,00 - Cooking Show Alla tavola della longevita? in Puglia con il dottor Francesco Caputo e il team scientifico della Fondazione Walter Longo. 17,15 - 18,00 - Workshop e dimostrazione di hip-hop Divertirsi con l'esercizio fisico, con Federico Fabbrizzi. 18,00 - 18,40 - Masterclass e Q&A Nutrizione, salute e longevita?, con la partecipazione del professor **Valter Longo** e dello chef stellato Niko Romito, che converseranno con la giornalista del Corriere della Sera, Chiara Amati. 18,40 - 19,00 - Premiazione del Miglior piatto della longevita? 2024 19,00 - 21,00 - Concerto gratuito con il cantautore Scarda. DOMENICA 15 SETTEMBRE 8,00 - 9,00 - Iscrizioni al Cammino della Longevita? 8,30-9,00 - Yoga di risveglio con Andrea Farina in preparazione al Cammino della Longevita? 9,00 - 10,15 - Cammino della Longevita? - Cammino di risveglio e riattivazione muscolare - con il supporto di associazioni sportive e podistiche 9,00 - 12,00 - Attività? ricreative per bambini, bambine, ragazzi e ragazze: workshop teatrale Il palcoscenico della vita, con Massimiliano Vintaloro, attore ed esperto del suono; workshop creativo La vision board di ciò che ci nutre, disegni, giochi di parole e poesie, attività? ricreative per i più giovani con l'artista Giulia Tortora. 9,30 - 16,00 - Apertura stand espositivi della Longevita? e consulti nutrizionali gratuiti con il team scientifico della **Fondazione Valter Longo** Onlus 9,30 - 15,00 Performance pittorica collettiva non stop con l'artista Marco Biscardi 10,30 -11,15 - Apertura della seconda giornata di Festival e Tavola Rotonda Cibo e salute con il professor Longo, istituzioni e la giornalista Chiara Amati. 11,20 - 11,50 - Tavola Rotonda Nutrizione e sport cambiano la vita con il vicepresidente della **Fondazione Valter Longo**, Antonluca Matarazzo, rappresentanti delle istituzioni e del CONI e la giornalista Antonella Tagliabue. 12,00 - 12,30 - Tavola Rotonda Salute, nutrizione, esercizio fisico, con la responsabile scientifica della **Fondazione Valter Longo**, dottoressa Romina Cervigni, lo chef Alessandro Circiello, l'esperta di attività? motoria dottoressa Annalisa Arrighi e la partecipazione dell'ex allenatore di calcio Alberto Zaccheroni. 13,00-14,00 - Workshop e cooking show Alla tavola della longevita? in Asia con l'autrice Fu Ju Yang e il team scientifico dell'European Longevity Institute c/o **Fondazione Valter Longo**. 14,15 - 15,15 - Workshop e cooking show Alla tavola della longevita? in Italia con lo chef Alessandro Circiello e il team scientifico dell'European Longevity Institute c/o **Fondazione Valter Longo**. 15,25-16,00 - Educational Show La longevita? inizia da bambini con il team scientifico dell'European Longevity Institute c/o **Fondazione Valter Longo**, Angela Tuccia e il noto personaggio televisivo Guillermo Mariotto. 16,00 - 16,30 - Cerimonia di chiusura condotta da Angela Tuccia. Ultimo aggiornamento: Sabato 14 Settembre 2024, 16:36 © RIPRODUZIONE RISERVATA

## Nutrition and Longevity Festival: due giorni di eventi per promuovere una nuova cultura del benessere

di Vincenzo Petraglia Lo storico Fantini Club della cittadina romagnola affacciata sull'Adriatico ospita il 14 e 15 settembre la seconda edizione dell'evento che ha l'obiettivo di promuovere stili di vita sani incentrati sull'alimentazione e sullo sport fra talk, masterclass e cooking show. C'è una realtà balneare, in Emilia-Romagna, lungo la costa adriatica, a Cervia per l'esattezza, che da anni punta sul benessere psicofisico a 360 gradi attraverso l'attività sportiva, l'alimentazione, il divertimento e la sostenibilità. Si chiama Fantini Club, nato nel 1959 come stabilimento balneare, ma dove già alla fine degli anni Settanta comincia a emergere la sua peculiarità più profonda, ovvero il binomio ospitalità e passione per lo sport. Una realtà che da qualche tempo ha fatto un ulteriore passo in avanti, quello della divulgazione, anche scientifica, di stili di vita sani per una vita più lunga e in salute. Non è un caso che il 14 e 15 settembre ospiti la seconda edizione del "Nutrition and Longevity Festival", evento dedicato alla sana longevità e alla promozione di uno stile di vita equilibrato, nutrizione bilanciata ed esercizio fisico, attraverso talk, masterclass e cooking show con esperti del settore, sessioni sportive, attività ricreative pensate per adulti e bambini. Il Nutrition & Longevity Festival, dedicato alla corretta alimentazione e agli altri pilastri del benessere, si tiene al Fantini Club di Cervia il 14 e il 15 settembre (foto: Louis Hansel / Unsplash). Il Nutrition and Longevity Festival, per una nuova cultura del benessere Nutrizione e sport cambiano la vita. È questa la filosofia che sta alla base del Nutrition & Longevity Festival, ideato e realizzato della **Fondazione Valter Longo**, realtà molto impegnata sul tema dell'alimentazione e della longevità, che, giunto alla seconda edizione, quest'anno si svolge a Cervia, al Fantini Club, col patrocinio della Regione Emilia-Romagna, il 14 e il 15 settembre. Un evento gratuito per esplorare il legame tra nutrizione e longevità attraverso un fitto programma di workshop, masterclass, cooking show con esperti del settore, quali il professor **Valter Longo**, gli chef Niko Romito e Alessandro Circiello, Alberto Zaccheroni, ex allenatore di Milan, Udinese, Lazio, Inter e Torino oltre che della nazionale del Giappone, e molti altri. Durante il festival un'attenzione particolare sarà dedicata ai più piccoli, con laboratori e giochi educativi per avvicinarli ai principi di una corretta alimentazione e uno stile di vita attivo. Uno dei momenti clou del festival sarà l'elezione del "Miglior piatto della longevità 2024 attraverso un concorso culinario dedicato a chef per passione o di professione, che verrà giudicato da una giuria speciale composta da ragazze e ragazzi in qualità di ambasciatori e giudici. Il programma completo dell'evento sul sito del Fantini Club. Il Fantini è un beach club della Riviera romagnola che ha fra i suoi obiettivi quello di favorire una vita sana attraverso lo sport e non solo. Fantini Club: mare, sport, salute e benessere a 360 gradi La cornice al Festival è quella appunto del Fantini Club di Cervia, in assoluto uno dei beach club più rinomati della Riviera, attraverso il quale, spiega il Ceo Claudio Fantini, "viene promosso uno stile di vita attivo, che ha al centro il benessere globale della persona, partendo dallo sport come componente fondamentale, affiancato da una sana alimentazione, relax e divertimento". Sono, infatti, 5 i pilastri su cui si fonda la filosofia alla base del modello di vacanza promosso da Fantini Club: movimento, relax, alimentazione sana, divertimento e sostenibilità. Una filosofia che si sposa con moltissimi eventi ospitati dal club durante tutto l'anno e che hanno come leitmotiv proprio i 5 pilastri della propria filosofia e ragion d'essere. Nei primi anni Ottanta fu proprio Claudio Fantini a portare in Italia il beach volley, già diffuso negli Stati Uniti e in Sud America ma non

ancora nel Bel Paese, e a organizzare, nel 1984, il primo torneo di beach volley a livello europeo. Oggi è un beach club, che si sviluppa su una superficie di 40mila metri quadri e comprende 3 ristoranti, 2 offerte street food, 10 punti bar, una spa sulla spiaggia, diverse aree dedicate agli sport outdoor e una palestra, è considerato fra i beach club più "sportivi" d'Italia, riferimento per atleti professionisti e appassionati. Una case history unica in Italia, tanto da essere portata come esempio virtuoso in svariate realtà formative italiane, fra corsi e master universitari. Uno scorcio delle vasche di cui si produce il pregiato Sale dolce di Cervia (foto: VP). A Cervia fra mare, natura, arte e buon cibo A fare da sfondo al Festival, Cervia, fra le cittadine romagnole forse meno blasonate eppure tutta da scoprire con i suoi 9 chilometri di spiaggia, le aree naturalistiche, le rinomate saline, che si possono anche visitare. Il cuore pulsante della città è Piazza Garibaldi, sui cui si affacciano il Palazzo Comunale e il Duomo, dedicato a Santa Maria Assunta, fra i luoghi più frequentati di Cervia, insieme con Piazza Pisacane, nota anche come 'piazzetta delle erbe', con la Vecchia Pescheria, ora divenuta luogo di ritrovo, e la Pietra delle Misure, un'antica tabella con le unità di misura proveniente da Cervia Vecchia. Imperdibile è anche, su canale che attraversa la città, molto frequentato anche per la movida serale, Torre San Michele, costruita tra il 1689 e il 1691 nei pressi del Magazzino del Sale Torre, a difesa della città dagli assalti dei pirati ma soprattutto per proteggere le riserve di sale, conosciute come l'oro bianco, risorsa di cui Cervia è nota da tempi immemori. Da qui, dopo una prima pulitura e asciugatura, il sale veniva trasportato nel vicino Magazzino Darsena, entrambi fra i migliori esempi di archeologia industriale in territorio cervese. E proprio al sale (la cittadina romagnola è rinomata per il famoso e pregiato Sale dolce di Cervia, dalle caratteristiche organolettiche uniche), è dedicato il MUSA - Museo del Sale, ospitato all'interno del Magazzino Torre, una struttura che mantiene vivo il ricordo del lavoro in salina attraverso documenti, attrezzi e foto che testimoniano l'ambiente e la produzione del sale. I fenicotteri rosa sono fra le specie animali che popolano la Salina di Cervia (foto: Valeria Rossi / Unsplash) Per chi vuole fare un'esperienza ancora più diretta e immersiva nel mondo del sale e delle tecniche di produzione, si può raggiungere, a pochi chilometri dal centro abitato e non prima di aver magari degustato la celeberrima piadina con i suoi variegati e gustosi ripieni, il Parco della Salina di Cervia. Si tratta di un ambiente unico e protetto (parte del Parco del Delta del Po Emilia-Romagna) di elevato interesse naturalistico, paesaggistico e storico, dove è possibile fare anche visite guidate per scoprire l'antico processo di estrazione del sale e ammirare la bellezza dei bacini salini, frequentati, fra gli altri, anche da fenicotteri rosa. L'atmosfera, specialmente al tramonto, è davvero molto suggestiva. A questa oasi naturalistica si affianca anche il Parco Naturale di Cervia, 27 ettari di pineta a due passi da Milano Marittima, frazione di Cervia nota invece per la sua mondanità, per escursioni a piedi o in bicicletta immersi nella natura. Vincenzo Petraglia © Riproduzione riservata

## "Attività fisica, quel filo difficile da riallacciare tra il clima che cambia e il disagio post pandemico"

"Attività fisica, quel filo difficile da riallacciare tra il clima che cambia e il disagio post pandemico" di Redazione 13 Settembre 2024 - 14:58 3 min STAMPA L'estate che sta per salutare è stata contraddistinta da temperature record e questo aspetto climatico, unito agli effetti di medio e lungo termine della pandemia Covid, sta contribuendo al calo della pratica dell'attività fisica. E' questo il tema che la dottoressa Annalisa Arrighi, pontremolese di origine e spezzina di adozione, porterà all'attenzione in occasione della sua nuova partecipazione come ospite dell'edizione italiana del Nutrition & Longevity Festival 2024, che si terrà a Cervia sabato 14 e domenica 15 settembre, organizzato dalla **Fondazione Valter Longo** Onlus. L'osteopata ed esperta di postura e movimento rilancia attraverso il legame con la Fondazione Longo il suo impegno nella promozione del benessere fisico e mentale. 'Tramite le attività del mio lavoro nell'area spezzino-lunigianese ho registrato cambiamenti nelle abitudini quotidiane delle persone', riferisce la dottoressa Arrighi. 'In particolare denoto l'onda lunga delle conseguenze post-pandemiche che hanno investito sia i ragazzi che gli adulti. Da quando il Covid ha imposto restrizioni ai movimenti e ha avvicinato le persone al mondo virtuale, vedo una tendenza crescente a chiudersi in uno spazio che è sempre più digitale e meno fisico', spiega. La sedentarietà non è solo un effetto collaterale della pandemia, ma una realtà consolidata anche a distanza di anni. I ragazzi, secondo le sue osservazioni, non fanno più tanta attività fisica come prima. 'Molti adolescenti preferiscono trascorrere il tempo sui social come Instagram e TikTok piuttosto che incontrarsi di persona o fare una passeggiata. L'interazione sociale e il movimento fisico sono sostituiti da schermi e contenuti virtuali, che contribuiscono a un sempre maggiore immobilismo del corpo', afferma Arrighi. 'Anche tra gli adulti, questa tendenza è visibile. Mi capita di incontrare sempre più persone, uomini e donne, che faticano a trovare la motivazione per mantenere una regolare attività fisica, soprattutto dopo i mesi di lockdown. Si è come spezzato un filo che ora risulta difficile riallacciare'. L'estate del 2024 ha portato con sé una nuova sfida: l'eccessivo caldo, che ha scoraggiato persino chi era abituato a praticare attività fisica all'aperto, come il cammino veloce. 'Le temperature elevate non solo hanno reso poco praticabile l'esercizio fisico all'aperto nelle ore centrali della giornata, ma hanno anche inciso negativamente sulla motivazione di molte persone, che si sono trovate costrette a ridurre o sospendere del tutto il movimento', osserva l'esperta. 'Questo fenomeno -, sottolinea, - è legato a un più ampio cambiamento climatico globale che sta alterando le abitudini quotidiane e il modo in cui le persone interagiscono con l'ambiente. L'innalzamento delle temperature non è solo una questione ecologica, ma anche una sfida per il benessere fisico delle persone, che devono imparare a gestire il proprio corpo in condizioni climatiche in mutamento'. L'evento di Cervia vedrà la partecipazione diretta del professor **Valter Longo**, professore di Biogerontologia e Direttore dell'Istituto sulla Longevità a USC (University of Southern California) -- Davis School of Gerontology di Los Angeles, tra i massimi esperti mondiali in materia di longevità. Longo, classe 1967, è noto per aver guidato una serie di studi clinici sui benefici del digiuno e per il suo approccio che parte dall'alimentazione per controllare i processi fisiologici legati all'invecchiamento. Il suo messaggio è chiaro: 'Vivere più a lungo e meglio è realtà, purché si seguano alcune regole'. Il programma del Nutrition & Longevity Festival prevede una serie di workshop, masterclass, cooking show, dedicati a sensibilizzare l'opinione pubblica sull'importanza della cultura della

salute attraverso la nutrizione, con esperti del settore, quali, tra gli altri, lo chef stellato Niko Romito, l'ex allenatore di Milan, Udinese, Lazio, Inter e Torino oltre che della nazionale del Giappone Alberto Zaccheroni, la responsabile dell'équipe nutrizioniste Romina Cevigni, la giornalista Antonella Tagliabue... e sessioni sportive e attività ricreative pensate per adulti e bambini. Un evento per tutte le fasce d'età e con ragazze e ragazzi in qualità di Ambasciatori e Giudici per l'elezione del World's Best Longevity Dish 2024.

## 'Attività fisica, quel filo difficile da riallacciare tra il clima che cambia e il disagio post pandemico'

'Attività fisica, quel filo difficile da riallacciare tra il clima che cambia e il disagio post pandemico' di Redazione Città della Spezia 13 Settembre 2024 - 14:55 COMMENTA STAMPA  
L'estate che sta per salutare è stata contraddistinta da temperature record e questo aspetto climatico, unito agli effetti di medio e lungo termine della pandemia Covid, sta contribuendo al calo della pratica dell'attività fisica. E' questo il tema che la dottoressa Annalisa Arrighi, pontremolese di origine e spezzina di adozione, porterà all'attenzione in occasione della sua nuova partecipazione come ospite dell'edizione italiana del Nutrition & Longevity Festival 2024, che si terrà a Cervia sabato 14 e domenica 15 settembre, organizzato dalla **Fondazione Valter Longo** Onlus. L'osteopata ed esperta di postura e movimento rilancia attraverso il legame con la Fondazione Longo il suo impegno nella promozione del benessere fisico e mentale. » leggi tutto su [www.cittadellaspezia.com](http://www.cittadellaspezia.com)

## In programma anche attività sportive con esperti e lezioni di cucina con grandi chef **NUTRITION & LONGEVITY FESTIVAL: è a Cervia che si incontrano buona educazione alimentare e longevità**

Il 14 e 15 settembre al Fantini Club l'evento internazionale, aperto a tutti, organizzato dalla Fondazione Valter Longo In Italia ci sono circa 25 milioni di persone in sovrappeso

La longevità inizia da bambini, con una buona educazione alimentare e una sana attività fisica. Vivere più a lungo e in salute si può. Partirà da questo semplice assunto il Nutrition & Longevity Festival di Cervia, un evento internazionale aperto a tutti, organizzato dalla **Fondazione Valter Longo**, il 14 e 15 settembre al Fantini Club. Oltre 1000 ragazze e ragazzi vivranno dei momenti di formazione e condivisione, all'insegna di una sana idea della longevità. Ci saranno incontri con esperti, scienziati, educatori, chef stellati e celebrità dello sport, della cucina e della televisione con l'obiettivo di capire e applicare i principi e gli strumenti per una vita migliore, lunga e sana. Vivere sani e per più tempo si può, a patto di iniziare il prima possibile uno stile di vita che sconfigga i principali nemici, sovrappeso e obesità. Da anni la **Fondazione Valter Longo** offre a tutti l'opportunità di conoscere i segreti di una vita lunga e in salute grazie a uno stile di vita equilibrato, una sana alimentazione e l'esercizio fisico. Principi semplici e consolidati sulla base di solidi dati scientifici, un lungo lavoro di ricerca in ambito nutrizionale, e una ricerca clinica diretta alla prevenzione di patologie correlate all'avanzare dell'età. La nutrizione cambia la vita e anche lo sport fa la sua parte. I due giorni in Romagna si rivolgeranno ai più giovani sui temi della corretta alimentazione, dell'esercizio fisico, di un bilanciato stile di vita e di una longevità in salute. I numeri dicono che in Italia circa 25 milioni di persone sono in sovrappeso e che 4 bambini/ragazzi su 10 sono in sovrappeso o obesi, senza distinzione di genere. Il creatore della **Fondazione Valter Longo**, il Prof. **Valter Longo**, direttore del Longevity Institute alla USC di Los Angeles, e ad oggi, uno degli esperti mondiali nel campo della nutrizione, dell'invecchiamento e delle patologie ad esso connesse, afferma che «la longevità inizia da bambini, i primi anni di età sono essenziali, poichè creano le condizioni per vivere in salute il resto della vita». A Cervia gli eventi in programma includeranno anche attività sportive con esperti di diverse discipline sportive e lezioni di cucina con noti chef. E' previsto un contest culinario ispirato ai principi di un'alimentazione sana e bilanciata con in palio il World Best Longevity Dish 2024, il Miglior Piatto della Longevità. Spazio anche ad attività culturali, educative sulla nutrizione ed esercizio fisico. L'obiettivo è incoraggiare uno stile di vita sano fin da giovani e la consapevolezza che la sana alimentazione e l'attività sportiva possono essere la chiave di una vita lunga e in salute. Il prof. **Valter Longo**, inserito nel 2018 dalla rivista Time tra le 50 persone più influenti del mondo in ambito salute, da sempre pone alla base del suo lavoro il nostro patrimonio genetico, il fattore più determinante perché la vita sia lunga. Non possiamo influenzare i nostri geni ma possiamo cercare di raggiungere una sana longevità attraverso l'alimentazione e l'attività fisica. "Utilizzare" in modo corretto il cibo permette di proteggerci e di far funzionare correttamente per più tempo il nostro corpo. La ricerca da parte del Team Nutrizione della **Fondazione Valter Longo** si focalizza sul rapporto tra nutrienti e geni della longevità per vivere in salute e più a lungo e dar vita a quella che alla fondazione definiscono "longevità programmata", una strategia biologica evoluta per poter influire sulla longevità e sulla salute attraverso strategie di protezione e rigenerazione come la dieta e il digiuno. Un aspetto importante del lavoro della Fondazione riguarda l'assistenza sanitaria in ambito nutrizionale svolta a favore di pazienti di ogni parte del mondo e offerta, gratuitamente, nel



caso di persone meno abbienti e sofferenti di gravi malattie, così come promuovere una longevità sana, che inizia da bambini e continua durante l'intero ciclo di vita perché «intervenire direttamente sull'invecchiamento nel corso del tempo - come sottolinea Antonluca Matarazzo AD della **Fondazione Valter Longo** - si sta rilevando una formula preventiva di molte patologie e fragilità generale molto più efficace rispetto a quella attuata sinora di curare ogni singola malattia al momento del suo apparire. Il lavoro svolto dalla **Fondazione Valter Longo**, offrire assistenza nutrizionale ed educare giovani e famiglie sui temi dell'alimentazione, sta realmente permettendo da una parte di avere persone più consapevoli dell'importanza di un regime alimentare e di vita più sano e dall'altra di ottenere, nel tempo, un risparmio dei costi della spesa pubblica sanitaria grazie alla riduzione in bambini e adolescenti, ma anche in adulti, di patologie e condizioni alla lunga pericolose, quali obesità, diabete e malattie del fegato, prediabete, malattie croniche e ipertensione. Per questo motivo - prosegue Matarazzo - l'auspicio è che con il Longevity Festival possa darsi avvio in Italia alla creazione di una "Longevity Valley" finalizzata a educare la comunità, a partire dalle scuole e dalle associazioni sportive, formare professionisti e favorire laboratori capaci di affermare una leadership italiana nel settore della nutritecnologia focalizzata a sviluppare tipi di cibi sani e innovativi utili ad aiutare a prevenire e curare le malattie correlate all'avanzare dell'età, garantendo una sana longevità».

Foto: Antonluca Matarazzo, amministratore delegato della **Fondazione Valter Longo**

Foto: Il professore **Valter Longo**



## Cervia ospita il festival dedicato all'alimentazione sana e alla longevità

Cervia ospita il festival dedicato all'alimentazione sana e alla longevità Un'occasione unica dedicata alla promozione di uno stile di vita sano e longevo attraverso la corretta alimentazione, l'esercizio fisico e l'educazione alla salute Redazione 12 settembre 2024 16:28

Una precedente edizione La seconda edizione del "Nutrition and Longevity Festival" si terrà il 14 e il 15 settembre nella suggestiva cornice naturale di Cervia al Fantini Club, con il Patrocinio della Regione Emilia-Romagna. Questo evento, ideato e organizzato dalla **Fondazione Valter Longo** Onlus, è un'occasione unica dedicata alla promozione di uno stile di vita sano e longevo attraverso la corretta alimentazione, l'esercizio fisico e l'educazione alla salute. Tra gli ospiti di spicco dell'evento figurano personalità di fama internazionale come **Valter Longo**, riconosciuto per i suoi studi pionieristici sulla longevità e autore del best-seller "La dieta della longevità". Saranno, inoltre, presenti figure eminenti come Niko Romito, rinomato chef e imprenditore; Guillermo Mariotto, stilista e personaggio televisivo; Alessandro Circiello, chef ed esperto di alimentazione; Alberto Zaccheroni, celebre allenatore di calcio; Scarda, cantautore italiano che nella serata di sabato terrà un concerto gratuito, e Angela Tuccia, attrice e presentatrice, che condurrà gli eventi e show in programma. Questi esperti, insieme ad altri illustri ospiti, condurranno sessioni di approfondimento su temi chiave legati alla salute, allo sport e alla nutrizione sana. Il Festival si caratterizza per un ricco programma di attività destinate a tutte le età, dai bambini agli adulti, offerte tutte in modo completamente gratuito per la due giorni di eventi, con l'obiettivo di sensibilizzare ed educare il pubblico su tematiche fondamentali legate alla nutrizione e all'esercizio fisico. Nello specifico il programma del Festival presenta masterclass, workshop interattivi e tavole rotonde che vedranno la partecipazione di esperti di elevato standing e moderati da giornalisti del settore. Un'attenzione particolare è riservata al concorso culinario "World's Best Longevity Dish 2024", che vedrà la partecipazione di giovani studenti in qualità di giudici. Il Nutrition and Longevity Festival si distingue anche per la sua attenzione verso le giovani generazioni. La Fondazione ha, infatti, deciso di sostenere interamente le spese di vitto così come quelle di trasporto, mettendo a disposizione dei pullman che consentiranno alle scuole e ai ragazzi che intendono partecipare ai diversi appuntamenti in programma di raggiungere facilmente e senza costi il Festival, anche da altre zone d'Italia. Questo gesto sottolinea l'impegno della Fondazione nel promuovere la cultura della salute, della prevenzione e della sana longevità tra i giovani, fornendo loro strumenti e conoscenze essenziali per il futuro. © Riproduzione riservata

## Nutrizione e sport cambiano la vita

Nutrizione e sport cambiano la vita Nutrition & Longevity Festival al Fantini Club il 14 e il 15 settembre Condividi articolo: Nutrizione e sport cambiano la vita. È questa la filosofia che sta alla base del Nutrition & Longevity Festival, ideato e realizzato della **Fondazione Valter Longo**, che quest'anno, alla sua seconda edizione, si svolgerà a Cervia, al Fantini Club. Un evento gratuito, unico nel suo genere, dedicato alla sana longevità e alla promozione di uno stile di vita equilibrato, nutrizione bilanciata ed esercizio fisico, un'occasione per esplorare il legame tra nutrizione e longevità. Il programma del festival prevede workshop, masterclass, cooking chow, dedicati a sensibilizzare l'opinione pubblica sull'importanza della cultura della salute attraverso la nutrizione, con esperti del settore, e sessioni sportive e attività ricreative pensate per adulti e bambini. L'evento è organizzato dalla **Fondazione Valter Longo** Onlus, che nasce nel 2017 per volere del Professor **Valter Longo** con la missione di offrire a tutti l'opportunità di una vita lunga e in salute grazie a uno stile di vita equilibrato, sana alimentazione ed esercizio fisico, fondandosi su solidi dati scientifici e un lungo lavoro di ricerca. «Ho fortemente desiderato portare questo evento in Emilia-Romagna e in particolare al Fantini Club», spiega Claudio Fantini, ceo del beach club di Cervia. «Da anni portiamo avanti un progetto che ben si sposa con la missione del professor Longo. Promuoviamo uno stile di vita attiva, che ha al centro il benessere globale della persona, partendo dallo sport come componente fondamentale, affiancato da una sana alimentazione, relax e divertimento. Come operatori del turismo, inoltre, siamo sempre alla ricerca di nuovi contenuti che ci permettano di stimolare le persone a sceglierci per le loro vacanze, e questo evento è senza dubbio un contenuto di grande qualità». Sono 5 i pilastri su cui si fonda la filosofia alla base del modello di vacanza promosso da Fantini Club: movimento (BE ACTIVE), relax (BE RELAXED), alimentazione sana (BE HEALTHY), divertimento (BE POSITIVE) e sostenibilità (BE SUSTAINABLE). «Penso che questo appuntamento - prosegue Fantini - sia una grande opportunità per fare cultura sociale e una grande opportunità per il turismo sportivo per portare in Emilia-Romagna persone che abbiamo voglia di conoscere come migliorare la qualità della propria vita. Credo fortemente che questo possa essere il primo passo per fare della nostra Regione, già considerata Motor Valley, Food Valley, Wellness Valley, anche una Longevity Valley». Durante il festival un'attenzione particolare sarà dedicata ai più piccoli, con laboratori e giochi educativi per avvicinarli ai principi di una corretta alimentazione e uno stile di vita attivo. Uno dei momenti clou del festival sarà l'elezione del Miglior piatto della longevità 2024 attraverso un concorso culinario dedicato a chef per passione o professione, che verrà giudicato da una giuria speciale composta da ragazze e ragazzi in qualità di ambasciatori e giudici. Il Nutrition & Longevity Festival è un'opportunità di trasformazione e condivisione, con l'obiettivo di educare e sensibilizzare i partecipanti e offrire loro strumenti semplici, pratici e di facile attuazione al fine di vivere una vita lunga e in salute. È un'iniziativa 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. Secondo i dati dell'Organizzazione Mondiale della Sanità in tutto il mondo, la metà degli italiani e delle italiane (circa 25 milioni di persone) è in sovrappeso e 1 su 10 è obeso/a (circa 5 milioni). Il 21,3% dei bambini/e italiani/e è in sovrappeso e il 9,3% è obeso. «Poiché la longevità inizia da bambini e continua durante tutto l'arco della vita, lo scopo è quello di unire da un lato bambini e bambine, ragazze e 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. Allo stesso tempo, il nostro focus sono proprio i ragazzi e le ragazze, le nuove generazioni, che si uniranno agli esperti per premiare i piatti più sani e buoni e allo stesso tempo longevi», spiega il Professor **Valter Longo**. Appuntamento, dunque, con il Nutrition & Longevity Festival al Fantini Club di Cervia il 14 e il 15 settembre. Questo il programma: SABATO 14 SETTEMBRE 10,30 - 11,00 - Conferenza stampa 11,15 - 11,30 - Apertura con le istituzioni, moderata dall'attrice e presentatrice Angela Tuccia 11,30 - 19,00 - Apertura stand espositivi della Longevità e consulti nutrizionali gratuiti con il team scientifico della **Fondazione Valter Longo** Onlus 11,30 - 12,00 - Educational Show La nutrizione inizia da bambini con Angela Tuccia e Guillermo Mariotto, stilista, designer e personaggio televisivo, e il team scientifico della **Fondazione Valter Longo**. 12,00 - 13,30 - Concorso per la selezione del Miglior piatto della longevità 2024 che premierà lo chef, tra i 3 finalisti, che avrà realizzato il miglior piatto della longevità votato dalla Giuria Young, formata da ragazzi e ragazze, da Angela Tuccia e Guillermo Mariotto, e dal team scientifico della **Fondazione Valter Longo**. 14,00 - 17,00 - Attività ricreative e artistiche per bambini, ragazzi e adulti: yoga della risata, workshop di calligrafia cinese, esperienza sonora, laboratorio di pittura; 14,00 - 17,00 - Attività sportive e di rilassamento per bambini, ragazzi e adulti; tornei sportivi: pilates, beach soccer, beach volley, pingpong, golf, ecc. 17,00 - 17,45 - Masterclass e Q&A Nutrizione, salute e longevità, con la partecipazione del professor **Valter Longo** e dello chef stellato Niko Romito, che converseranno con la giornalista Antonella Tagliabue. 17,50-18,20 - Masterclass Salute, nutrizione, esercizio fisico, con la dottoressa Romina Cervigni, responsabile scientifica della Fondazione Longo, la dottoressa Annalisa Arrighi, esperta di esercizio fisico e l'allenatore Alberto Zaccheroni. 18,30 - 19,00 - Premiazione del Miglior piatto della longevità 2024 19,00 - 20,00 - Concerto e intrattenimento musicale DOMENICA 15 SETTEMBRE 8,00 - 9,00 - Iscrizioni al Cammino della Longevità 8,30-9,00 - Yoga di risveglio in preparazione al Cammino della Longevità 9,00 - 10,15 - Cammino della Longevità - Cammino di risveglio e riattivazione muscolare - con il supporto di associazioni sportive e podistiche 8,30 - 12,00 - Attività ricreative per bambini, bambine, ragazzi e ragazze: yoga della risata, workshop di calligrafia cinese, esperienza sonora, laboratorio di pittura; 9,30 - 16,00 - Apertura stand espositivi della Longevità e consulti nutrizionali gratuiti con il team scientifico della **Fondazione Valter Longo** Onlus 10,30 -11,15 - Apertura della seconda giornata di Festival e Tavola Rotonda Cibo e salute con il professor Longo, istituzioni e la giornalista Chiara Amati. 11,20 - 12,10 - Tavola Rotonda Nutrizione e sport cambiano la vita con il vicepresidente della **Fondazione Valter Longo**, Antonluca Matarazzo, rappresentanti delle istituzioni e la giornalista Antonella Tagliabue. 13,45 - 14,45 - Workshop e cooking show Alla tavola della longevità con lo chef Alessandro Circiello e il team scientifico dell'European Longevity Institute c/o **Fondazione Valter Longo**. 14,45 - 15,45 - Workshop e dimostrazione di ballo Divertirsi con l'esercizio fisico 16,00 - 16,30 - Cerimonia di chiusura condotta da Angela Tuccia. Condividi articolo:

## Cervia si prepara ad accogliere il Nutrition & Longevity Festival 2024

Cervia si prepara ad accogliere il Nutrition & Longevity Festival 2024 Redazione 11 Settembre 2024 Si svolgerà il 14 e 15 settembre 2024 al Fantini Club, il Nutrition & Longevity Festival, un evento di rilevanza internazionale ideato dal professore **Valter Longo** e promosso dalla **Fondazione Valter Longo**, con il supporto della Regione Emilia-Romagna, del Coni, della Città Metropolitana di Ravenna e del Comune di Cervia. Questa manifestazione è dedicata a bambini, ragazzi e alle loro famiglie con l'obiettivo di educarli all'importanza di una alimentazione sana, dell'esercizio fisico e di uno stile di vita salutare. Un programma ricco di iniziative, con oltre 300 giovani partecipanti già confermati da diverse regioni d'Italia, che parteciperanno gratuitamente all'evento grazie a servizi di trasporto organizzati e sostenuti dalla Fondazione stessa. L'ambizione degli organizzatori è quella di trasformare il Nutrition & Longevity Festival in un appuntamento annuale di riferimento, e diffuso via streaming in tutto il mondo. Il festival offrirà numerosi eventi di grande interesse, tra cui una lectio tenuta dal Prof. **Valter Longo**, una tavola rotonda moderata da giornalisti del Corriere della Sera con la partecipazione di chef di fama come Niko Romito e di figure sportive, tra cui il commissario tecnico Alberto Zaccheroni. Non mancherà uno show cooking con lo chef Alessandro Circiello e una giuria di giovani capitanata dalla celebrità televisiva Guillermo Mariotto. Il festival avrà anche un forte focus sui valori dello sport e della salute, con tornei gratuiti di diverse discipline sportive, tra cui beach volley, golf e beach tennis. Inoltre, i partecipanti potranno gustare pranzi della longevità, rivolti ai ragazzi coinvolti nelle attività educative e al "Cammino della Longevità". Con un programma così ricco e variegato, il Nutrition & Longevity Festival è un'opportunità unica per educare le nuove generazioni a stili di vita sani e consapevoli.

NUTRITION&LONGEVITY FESTIVAL

## Cibo e longevità, l'aiuto decisivo arriva dall'alimentazione

A Cervia nel fine settimana l'evento della Fondazione Valter Longo . Particolare attenzione ai giovani

Valentina Menassi

Dimmi cosa mangi, e ti dirò quanto vivrai. Questo il mantra che guida il Nutrition&Longevity Festival, ideato dalla **Fondazione Valter Longo**. L'evento è molto più di un semplice festival: è un viaggio verso un futuro dove salute e benessere diventano parte integrante della vita quotidiana. Il 14 e 15 settembre 2024, al Fantini Club di Cervia, questa manifestazione si prefigge l'obiettivo di trasformare la percezione di cosa significhi davvero vivere in modo sano e duraturo. Il festival nasce dalla visione del professor **Valter Longo** ( nella foto ), fondatore dell'omonima **Fondazione Valter Longo** Onlus, un'autorità mondiale nel campo della biogerontologia. La Fondazione, istituita nel 2017, si dedica a promuovere uno stile di vita sano e longevo, basato su una solida ricerca scientifica, che mette al centro l'importanza di una corretta alimentazione e dell'esercizio fisico. La missione della Fondazione è chiara, come sottolinea Longo: «Vogliamo offrire a tutti l'opportunità di scoprire che una vita lunga e in salute è alla portata di chiunque, grazie a scelte alimentari consapevoli e a un'attività fisica regolare». Durante il festival, non solo si potrà partecipare a laboratori di cucina sana e sessioni di yoga, ma anche esplorare nuovi modi per integrare nella propria vita quotidiana pratiche salutari e sostenibili. «L'educazione alla salute deve iniziare fin da piccoli», afferma Longo, «perché ciò che i bambini imparano oggi li accompagnerà per tutta la vita». Per questo, il festival dedica particolare attenzione ai più giovani, coinvolgendoli in attività interattive e divertenti che insegnano l'importanza di una corretta alimentazione e di un'attività fisica corretta. Tra queste iniziative troviamo il contest per il «miglior piatto della longevità». Per Longo si tratta un'opportunità preziosa per coinvolgere tutte le generazioni. «I bambini avranno la possibilità di scegliere e premiare il piatto che ritengono non solo più gustoso, ma anche più sano», ha detto il professore. Questo approccio non solo educa i più giovani sui benefici di un'alimentazione equilibrata, ma coinvolge anche le famiglie e gli adulti nella promozione di uno stile di vita salutare. Ma il Nutrition&Longevity Festival non è solo per i bambini. Longo spiega: «Il nostro obiettivo è creare un ambiente inclusivo dove persone di tutte le età possano apprendere, condividere e crescere insieme. È un'opportunità per costruire comunità più forti e consapevoli, capaci di sostenersi nel percorso verso una vita più lunga e in salute». L'evento offrirà anche conferenze e dibattiti con esperti del settore, che condivideranno le più recenti scoperte scientifiche e forniranno consigli pratici su come vivere meglio. «Vogliamo che le persone escano da questo festival non solo con nuove conoscenze, ma con una rinnovata motivazione a prendersi cura di sé e degli altri», ha affermato Longo.

## Cibo e longevità, l'aiuto decisivo arriva dall'alimentazione

Cibo e longevità, l'aiuto decisivo arriva dall'alimentazione A Cervia nel fine settimana l'evento della **Fondazione Valter Longo**. Particolare attenzione ai giovani Valentina Menassi 11 Settembre 2024 - 06:00 Dimmi cosa mangi, e ti dirò quanto vivrai. Questo il mantra che guida il Nutrition&Longevity Festival, ideato dalla **Fondazione Valter Longo**. L'evento è molto più di un semplice festival: è un viaggio verso un futuro dove salute e benessere diventano parte integrante della vita quotidiana. Il 14 e 15 settembre 2024, al Fantini Club di Cervia, questa manifestazione si prefigge l'obiettivo di trasformare la percezione di cosa significhi davvero vivere in modo sano e duraturo. Il festival nasce dalla visione del professor **Valter Longo** (nella foto), fondatore dell'omonima **Fondazione Valter Longo** Onlus, un'autorità mondiale nel campo della biogerontologia. La Fondazione, istituita nel 2017, si dedica a promuovere uno stile di vita sano e longevo, basato su una solida ricerca scientifica, che mette al centro l'importanza di una corretta alimentazione e dell'esercizio fisico. La missione della Fondazione è chiara, come sottolinea Longo: «Vogliamo offrire a tutti l'opportunità di scoprire che una vita lunga e in salute è alla portata di chiunque, grazie a scelte alimentari consapevoli e a un'attività fisica regolare». Durante il festival, non solo si potrà partecipare a laboratori di cucina sana e sessioni di yoga, ma anche esplorare nuovi modi per integrare nella propria vita quotidiana pratiche salutari e sostenibili. «L'educazione alla salute deve iniziare fin da piccoli», afferma Longo, «perché ciò che i bambini imparano oggi li accompagnerà per tutta la vita». Per questo, il festival dedica particolare attenzione ai più giovani, coinvolgendoli in attività interattive e divertenti che insegnano l'importanza di una corretta alimentazione e di un'attività fisica corretta. Tra queste iniziative troviamo il contest per il «miglior piatto della longevità». Per Longo si tratta un'opportunità preziosa per coinvolgere tutte le generazioni. «I bambini avranno la possibilità di scegliere e premiare il piatto che ritengono non solo più gustoso, ma anche più sano», ha detto il professore. Questo approccio non solo educa i più giovani sui benefici di un'alimentazione equilibrata, ma coinvolge anche le famiglie e gli adulti nella promozione di uno stile di vita salutare. Ma il Nutrition&Longevity Festival non è solo per i bambini. Longo spiega: «Il nostro obiettivo è creare un ambiente inclusivo dove persone di tutte le età possano apprendere, condividere e crescere insieme. È un'opportunità per costruire comunità più forti e consapevoli, capaci di sostenersi nel percorso verso una vita più lunga e in salute». L'evento offrirà anche conferenze e dibattiti con esperti del settore, che condivideranno le più recenti scoperte scientifiche e forniranno consigli pratici su come vivere meglio. «Vogliamo che le persone escano da questo festival non solo con nuove conoscenze, ma con una rinnovata motivazione a prendersi cura di sé e degli altri», ha affermato Longo. TAGS longevità alimentazione convegno Vedi tutti i commenti (0) Lascia un commento



## Nutrition & Longevity Festival: l'evento dedicato alla salute e al benessere

Nutrition & Longevity Festival: l'evento dedicato alla salute e al benessere Il Nutrition & Longevity Festival, organizzato dalla **Fondazione Valter Longo**, si terrà il 14-15 settembre a Cervia (Ra), promuovendo uno stile di vita sano con nutrizione ed esercizio fisico per una vita lunga e in salute [...] 10 settembre 2024 | 16:54 Nutrition & Longevity Festival: l'evento dedicato alla salute e al benessere Il Nutrition & Longevity Festival, organizzato dalla **Fondazione Valter Longo**, si terrà il 14-15 settembre a Cervia (Ra), promuovendo uno stile di vita sano con nutrizione ed esercizio fisico per una vita lunga e in salute [...] 10 settembre 2024 | 16:54 Nutrizione e sport cambiano la vita. È questa la filosofia che sta alla base del Nutrition & Longevity Festival, ideato e realizzato dalla **Fondazione Valter Longo**, che quest'anno, alla sua seconda edizione, si svolgerà a Cervia (Ra), al Fantini Club il 14 e 15 settembre. L'evento è organizzato dalla **Fondazione Valter Longo** Onlus, che nasce nel 2017 per volere del professor **Valter Longo** con la missione di offrire a tutti l'opportunità di una vita lunga e in salute grazie a uno stile di vita equilibrato, sana alimentazione ed esercizio fisico, fondandosi su solidi dati scientifici e un lungo lavoro di ricerca. Il Fantini Club di Cervia (Ra) ospiterà la 2ª edizione del Nutrition and Longevity Festival «Ho fortemente desiderato portare questo evento in Emilia-Romagna e in particolare al Fantini Club - spiega Claudio Fantini, ceo del beach club di Cervia - da anni portiamo avanti un progetto che ben si sposa con la missione del professor Longo. Promuoviamo uno stile di vita attiva, che ha al centro il benessere globale della persona, partendo dallo sport come componente fondamentale, affiancato da una sana alimentazione, relax e divertimento. Come operatori del turismo, inoltre, siamo sempre alla ricerca di nuovi contenuti che ci permettano di stimolare le persone a sceglierci per le loro vacanze, e questo evento è senza dubbio un contenuto di grande qualità». Sono cinque i pilastri su cui si fonda la filosofia alla base del modello di vacanza promosso da Fantini Club: movimento (be active), relax (be relaxed), alimentazione sana (be healthy), divertimento (be positive) e sostenibilità (be sustainable). Il Nutrition & Longevity Festival è un'opportunità di trasformazione e condivisione, con l'obiettivo di educare e sensibilizzare i partecipanti e offrire loro strumenti semplici, pratici e di facile attuazione al fine di vivere una vita lunga e in salute. È un'iniziativa 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. Di Claudio Zeni © Riproduzione riservata

## Valter Longo : 'L'Italia era un Paese longevo, ma stiamo perdendo posizioni in classifica'

**Valter Longo**: 'L'Italia era un Paese longevo, ma stiamo perdendo posizioni in classifica' di Redazione - 09 Settembre 2024 - 18:00 L'Italia, un tempo sinonimo di longevità grazie alla sua tradizione culinaria e a uno stile di vita attivo, sta perdendo terreno nelle classifiche internazionali sulla durata della vita. Lo afferma il professor **Valter Longo**, direttore dell'Istituto di Longevità della University of Southern California, che sottolinea come sovrappeso e obesità siano in aumento, specialmente tra i bambini. Questo fenomeno riflette un cambiamento nei modelli alimentari e di attività fisica che minaccia di compromettere la salute delle nuove generazioni. Longo, promotore della dieta della longevità, sostiene che anche chi inizia a modificare il proprio stile di vita a 80 anni può guadagnare fino a quattro anni in più. Per i più giovani, i benefici sono ancora più evidenti: chi adotta un regime alimentare equilibrato già dai 20 anni può arrivare a vivere fino a 13 anni in più. Questi temi saranno al centro del Nutrition & Longevity Festival, in programma il 14 e 15 settembre a Cervia, presso il Fantini Club. L'evento, ideato dalla **Fondazione Valter Longo**, offre un ricco calendario di workshop, masterclass e attività sportive per esplorare l'importanza di una nutrizione corretta e del movimento quotidiano per il benessere e la longevità. I bambini saranno protagonisti di laboratori e di un concorso culinario per eleggere il 'Miglior piatto della longevità 2024'. Il professor Longo evidenzia come l'Italia abbia bisogno di ritornare alle sue radici salutari, abbandonando cattive abitudini alimentari e sedentarietà, e reintroducendo la vera attività fisica quotidiana, essenziale per il benessere a lungo termine.



## La dieta di Valter Longo : un elisir di lunga vita

La dieta di **Valter Longo**: un elisir di lunga vita **Valter Longo** e la sua dieta della longevità hanno catturato l'interesse di recente Redazione VelvetMAG9 Settembre 2024Ultimo aggiornamento 9 Settembre 2024 2 min di lettura Crediti: Freepik - VelvetMag La dieta della longevità ideata dal professor **Valter Longo**, ricercatore di fama internazionale nel campo della biogerontologia, è al centro di un crescente interesse. Questo regime alimentare si basa su una combinazione di digiuno intermittente e un'alimentazione ricca di cibi vegetali, con l'obiettivo di migliorare la salute, prevenire le malattie legate all'invecchiamento e aumentare la durata della vita. Chi è **Valter Longo**? Crediti: Freepik - VelvetMag **Valter Longo** è direttore dell'Istituto di Longevità presso l'Università della California del Sud e fondatore della **Fondazione Valter Longo**. Il suo lavoro si concentra su come l'alimentazione possa influenzare i processi di invecchiamento e prevenire malattie croniche. La sua dieta della longevità è il risultato di oltre vent'anni di ricerca, combinando i principi della dieta mediterranea con nuove scoperte nel campo della biologia molecolare. I principi della dieta La dieta della longevità si fonda su alcune semplici regole che combinano un'alimentazione vegetale, con l'uso limitato di proteine animali, in particolare pesce, e il digiuno intermittente. Secondo Longo, ridurre l'apporto proteico e praticare un digiuno controllato aiuta a rallentare i processi di invecchiamento. Il regime si basa principalmente su cereali integrali, legumi, verdure e frutta, mentre si riduce il consumo di carne e zuccheri raffinati. La dieta è pensata per promuovere la rigenerazione cellulare e ridurre i rischi di malattie legate all'età come diabete, malattie cardiovascolari e cancro. Digiuno intermittente e dieta mima digiuno Crediti: Freepik - VelvetMag Un elemento chiave della dieta Longo è il digiuno intermittente. Longo suggerisce un ciclo di digiuno 12:12, ossia 12 ore di alimentazione seguite da 12 ore di digiuno, per dare al corpo il tempo di riparare le cellule danneggiate. A ciò si aggiunge la dieta mima digiuno, un piano alimentare che imita gli effetti del digiuno completo senza rinunciare completamente al cibo. Durante la dieta mima digiuno, che si svolge per 5 giorni consecutivi, l'assunzione calorica giornaliera viene drasticamente ridotta, con un'attenzione particolare alla qualità degli alimenti. Secondo Longo, questo regime stimola la rigenerazione delle cellule staminali e riduce i marcatori di infiammazione e invecchiamento. Gli effetti sulla salute La dieta di **Valter Longo** è stata sottoposta a numerosi studi scientifici, che ne dimostrano i benefici per la salute cardiovascolare e metabolica. In particolare, è emerso che questo tipo di alimentazione può aiutare a ridurre il rischio di sviluppare malattie croniche come il diabete di tipo 2, l'ipertensione e alcune forme di cancro. Inoltre, la dieta aiuta a mantenere un peso sano, senza stressare il corpo con diete drastiche, e promuove un sano invecchiamento, migliorando la qualità della vita. Una dieta per tutti? La dieta della longevità ha incassato critiche da alcuni nutrizionisti, che la ritengono non adatta a tutti, in particolare a coloro che soffrono di determinate patologie o hanno bisogno di una maggiore assunzione calorica e proteica, come gli atleti. Longo stesso consiglia di seguire questo regime sotto la supervisione di un medico, soprattutto quando si pratica la dieta mima digiuno. La dieta di **Valter Longo** è tuttavia vista da molti come un efficace strumento per vivere più a lungo e in salute, senza rinunciare al piacere del cibo, ma imparando a gestirlo in modo più consapevole. L'alimentazione proposta da Longo, insieme all'attività fisica regolare e al controllo dello stress, rappresenta un approccio completo per chi desidera migliorare la propria qualità di vita e favorire la longevità. Redazione VelvetMAG9 Settembre 2024Ultimo aggiornamento 9 Settembre 2024 2 min di

lettura Facebook X LinkedIn WhatsApp Telegram Via email Redazione VelvetMAG

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

L'EVENTO DELLA FONDAZIONE VALTER LONGO ONLUS

## Ecco come vivere a lungo mangiando nel modo giusto

Il 14 e 15 settembre arriva a Cervia il "Nutrition & Longevity festival": sana alimentazione ed educazione alla salute. Con gara di cucina a tema  
CLAUDIA OSMETTI

Mangiare sano per vivere a lungo (e pure meglio). Non sarà l'elisir dell'eterna giovinezza, men che meno è lo specifico del donizzettiano Dulcamara: al contrario, è scienza supportata dai dati. «Sono la sana nutrizione e uno stile di vita corretto le armi migliori che abbiamo per "combattere" l'invecchiamento», spiega Antonluca Matarazzo, avvocato, manager, ad e vicepresidente per la **fondazione Valter Longo**. Non è uno che parla a vanvera, Matarazzo. È uno che ciò che dice lo prova col rigore della ricerca in campo medico. La **fondazione Valter Longo** è una no-profit che si occupa esattamente di questo, cioè di assistenza nutrizionale ed educazione della comunità. La settimana prossima, sabato 14 e domenica 15 settembre, a Cervia, al Fantini Club, con il patrocinio della regione Emilia Romagna, terrà la sua seconda edizione del "Nutrition and Longevity festival", che basta il nome e si capisce tutto: una due giorni di incontri, totalmente gratuiti, con personalità di fama internazionale (tra cui proprio il professor Longo, scienziato inserito dal Time tra le 50 persone più influenti al mondo per le sue ricerche sulla longevità), attività pensate per ogni età (perché è attraverso l'attenzione ai più piccoli che si pongono le basi della cultura della salute) e addirittura un concorso culinario, il "World's best longevity dish 2024" che premierà, grazie a una giuria composta da giovani studenti, il piatto "più longevo" dell'anno. «La longevità inizia da bambini», continua Matarazzo, «questo è uno dei punti centrali che vorremmo trasmettere. Con l'educazione della comunità, la formazione dei professionisti della salute, con gli interventi nelle scuole o nelle associazioni sportive, si dovrebbe poter garantire a chiunque, anche a chi non se lo può permettere economicamente, di conoscere questi principi e applicarli, in modo da ribaltare quello che purtroppo sta accadendo ora». Ossia il fatto che l'Italia sta passando dall'essere «una terra di salutari tradizioni culinarie a un'altra con circa 25 milioni di persone obese o in sovrappeso di cui quasi il 30% è rappresentato dai bimbi». In numeri: la metà degli italiani è alle prese con una situazione di sovrappeso, quattro piccoli su dieci lo sono o sono addirittura obesi, il nostro Paese è il secondo, in Europa, subito dopo Cipro e Grecia, con percentuali di sovrappeso equivalenti a queglii degli Usa. «Così facendo rischiamo di condannare i bambini a una vita meno longeva di quella dei loro genitori». Il che, in termini strettamente evolutivi, è un cortocircuito. Ma allora, che si fa? Perché, d'accordo, mangiare-sano, evitare-le-schifezze, sapere-cosa-si-mette-in-tavola sono consigli sacrosanti, però ce li dava anche la nonna. In cosa consiste, veramente, questa benedetta "dieta della longevità" che, tra l'altro, è un'intuizione proprio del professor Longo? Attenzione, si scrive "dieta" ma non si legge "restrizione alimentare": è più «uno stile di vita che si basa su quello che è un utilizzo dell'alimentazione anche ai fini di poter contrastare l'invecchiamento e le malattie correlate all'avanzare dell'età». Persino le patologie più serie (seppur tristemente diffuse) come i tumori o il diabete o quelle cardio-vascolari. «Diversi studi evidenziano come attraverso la dieta della longevità e determinate forme di digiuno si possano integrare, non sostituire, le cure mediche tradizionali. I nostri team specializzati lo riscontrano anche nell'attività di assistenza nutrizionale, il 40% dei nostri pazienti è oncologico». La "dieta" qui viene studiata paziente per paziente, tramite accurate analisi, anche ematiche, per individuare un piano alimentare personalizzato che varia a seconda dell'età, della persona, della sua situazione. «Per questo

motivo l'auspicio è che dal "Nutrition and Longevity festival" possa avviarsi in Italia la creazione di una "Longevity Valley"». © RIPRODUZIONE RISERVATA

Foto: Il dottor **Valter Longo** (a sinistra) e l'avvocato Antoluca Matarazzo (a destra)

## In programma workshop, masterclass e showcooking dedicati. Attesi anche grandi ospiti **Nutrition & Longevity Festival: l'importanza dell'alimentazione per la nostra sana longevità**

Al Fantini Club Cervia, il 14 e 15 settembre, l'evento organizzato dalla Fondazione Valter Longo. Ingresso gratuito per bambini, ragazzi e le loro famiglie

Un'alimentazione sana e bilanciata e un'attività fisica costante e quotidiana sono alla base di una vita lunga e in salute, contribuendo al benessere psico-fisico di ogni individuo. Il corpo ha bisogno di energia per svolgere le attività quotidiane come nella pratica sportiva e fisica. Ma quali sono gli alimenti ideali da consumare prima e dopo un allenamento, per far sì che il movimento ci porti benefici? Prima di tutto è fondamentale nutrirsi adeguatamente prima di fare attività fisica. Rimanere a digiuno per ore e, poi, cimentarsi in allenamenti improvvisati può causare una crisi ipoglicemica, con attacchi di fame e rischio di svenimento, nonché determinare un processo di catabolismo muscolare che mette in circolo tossine. Il cibo assunto prima dello sport e di qualsiasi altra attività fisica (dalla "semplice" camminata a un lavoro che richiede forza fisica) è di fondamentale importanza, poiché rappresenta il carburante da cui il corpo trae energia. In generale, i nutrizionisti consigliano un pasto pre-allenamento semplice e leggero (per evitare di affaticare l'organismo con una digestione complessa e prolungata) con un adeguato quantitativo di nutrienti per assicurare il giusto apporto energetico e nutrizionale. Se si pratica sport al mattino, per esempio, il consiglio è di consumare uno snack veloce prima dell'attività fisica, per poi fare una colazione ricca e completa dopo. Il pranzo prima di un allenamento dovrebbe essere consumato almeno 3 ore prima (per assicurare che non interagisca con il processo digestivo) ed essere a base di carboidrati (es. Cereali integrali, a basso indice glicemico, con verdure), con poche proteine e grassi. Per garantirci sia forza sia resistenza. Se ci si allena la sera, l'indicazione degli esperti è di mangiare uno spuntino (una banana o qualche noce oppure una barretta raw - ovvero costituita da alimenti crudi che mantengono integre tutte le proprietà nutritive - a base di frutta secca e semi oleosi) circa 2 ore prima dell'attività sportiva. Ma più in generale il ruolo dell'alimentazione è determinante per rimanere in salute e ridurre patologie più gravi. Una sana alimentazione e una corretta attività sportiva cambiano la vita. L'EVENTO. Per l'ad della **Fondazione Valter Longo**, Antonluca Matarazzo: «Le risultanze scientifiche dimostrano quanto lo stile di vita e le scelte alimentari corrette possano agire in modo incisivo sulla possibilità di provocare l'insorgenza di malattie o evitarne lo sviluppo. Ci sono decenni di studi sugli elementi che determinano la salute, le malattie e l'invecchiamento, in particolare è risaputo che gli amminoacidi (proteine) e gli zuccheri attivano i meccanismi cellulari responsabili dell'invecchiamento. Pertanto, un eccesso nel consumo di zuccheri e proteine a lungo, accelera l'invecchiamento». Come aumentare le aspettative di vita, partendo da una corretta alimentazione, sarà il tema centrale di una due giorni organizzata al Fantini Club di Cervia il 14 e 15 settembre dalla **Fondazione Valter Longo** dal titolo NUTRITION & LONGEVITY FESTIVAL. La missione della **Fondazione Valter Longo** è quella di promuovere una longevità sana, che inizia da bambini e continua durante l'intero ciclo di vita. «Intervenire direttamente sull'invecchiamento nel corso del tempo - sottolinea Matarazzo - potrebbe essere una formula preventiva di molte patologie e fragilità generale più efficace rispetto a quella attuata sinora di curare ogni singola malattia al momento del suo apparire. In sostanza, si tratta di intervenire in modo preventivo su determinati fattori di rischio acceleratori dell'invecchiamento, come regime alimentare ed esercizio fisico, per portare a un

miglioramento generale della salute degli individui, agevolando una sana longevità e un allungamento della vita, e con la conseguente riduzione delle morti derivanti dalle più comuni e diffuse patologie, come malattie cardiovascolari e tumori. L'evento, gratuito per bambini, ragazzi e le loro famiglie, è dedicato alla scoperta di una sana longevità e alla promozione di uno stile di vita equilibrato, nutrizione bilanciata ed esercizio fisico. L'obiettivo è quello di sviluppare la consapevolezza che le abitudini alimentari 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 programma del festival prevede workshop, masterclass e show cooking dedicati a sensibilizzare l'opinione pubblica sull'importanza della cultura della salute attraverso la nutrizione, con esperti del settore, e sessioni sportive e attività ricreative pensate per adulti e bambini. Durante il festival un'attenzione particolare sarà dedicata ai più piccoli, con laboratori e giochi educativi per avvicinarli ai principi di una corretta alimentazione e uno stile di vita attivo. Uno dei momenti clou del festival sarà l'elezione del Miglior piatto della longevità 2024 attraverso un concorso culinario dedicato a chef per passione o professione, che verrà giudicato da una giuria speciale composta da ragazze e ragazzi in qualità di ambasciatori e giudici». GLI OSPITI. Durante il Festival saranno presenti il Prof. **Valter Longo** (Professore di Biogerontologia e Direttore dell'Istituto sulla Longevità a USC - University of Southern California, Davis School of Gerontology di Los Angeles e fondatore della **Fondazione Valter Longo**), Niko Romito, cuoco e imprenditore, Alberto Zaccheroni (ex allenatore di Milan, Udinese, Lazio, Inter e Torino), Guillermo Mariotto (Stilista e designer), Alessandro Circiello (chef, opinion leader ed esperto di alimentazione), Angela Tuccia (attrice e presentatrice), oltre a Tavole Rotonde per lanciare dal Nutrition & Longevity Festival un progetto tutto italiano di Longevity Valley, perché nutrizione e sport cambiano la vita.

Foto: Il professore **Valter Longo**

Foto: Antonluca Matarazzo, amministratore delegato della **Fondazione Valter Longo**

## **Valter Longo : ?L?Italia era un Paese longevo, ma stiamo perdendo posizioni in classifica. Chi inizia la mia dieta della longevità a 80 anni può guadagnare 3/4 anni di vita?**

Dimmi cosa mangi, e ti dirò quanto vivrai. Ma soprattutto, come vivrai. Da anni la scienza ci ripete che la salute passa dalla tavola: la buona alimentazione e l'attività praticata con costanza sono un investimento per gli anni che verranno. Questo è l'obiettivo del Nutrition & Longevity Festival, un evento ideato e realizzato dalla **Fondazione Valter Longo** per promuovere l'idea che ?Nutrizione e sport cambiano la vita?. L'appuntamento è per il 14 e il 15 settembre a Cervia, al Fantini Club. Non è mai troppo tardi per pensare alla propria longevità, ma non è neanche mai troppo presto, secondo **Valter Longo**, professore di Biogerontologia e direttore dell'Istituto di Longevità alla University of Southern California di Los Angeles. ?Bisognerebbe iniziare da meno di zero, cioè dalla madre, addirittura prima di essere incinta: tutto quello che fa la mamma influenza la vita del figlio ? dice a [Ilfattoquotidiano.it](http://ilfattoquotidiano.it) ? Non è mai troppo tardi per iniziare: un nuovo studio norvegese evidenzia degli effetti simili, almeno in parte, a quello che io descrivo come dieta della longevità e sostiene che chi inizia a fare cambiamenti nello stile di vita a 80 anni può avere comunque un aumento di tre-quattro anni nell'aspettativa di vita?. Invece, iniziando a vent'anni, si possono guadagnare ?dagli 11 ai 13 anni? di vita. Gli eventi del Nutrition & Longevity Festival a Cervia Per chi volesse cominciare a preoccuparsi ? o meglio: ad occuparsi attivamente ? della propria longevità, il Festival di Cervia propone workshop, masterclass, sessioni di sport, attività ricreative e cooking show per esplorare (gratuitamente) il legame tra nutrizione e longevità. Il benessere, infatti, è la missione condivisa dalla **Fondazione Valter Longo** e dal Fantini beach club che ospita l'evento. ?L'obiettivo è rivolgersi a tutti ? precisa il professor Longo ? in particolare l'evento è dedicato ai bambini e ha lo scopo di presentare quella che dovrebbe essere la nutrizione sana e l'attività fisica?. Il Nutrition & Longevity Festival coinvolgerà i più piccoli con laboratori e giochi per avvicinarli ai principi di una corretta alimentazione e di uno stile di vita attivo. In particolare, spetterà a loro eleggere il ?Miglior piatto della longevità 2024? attraverso un concorso culinario: ?C'è un panel scientifico che seleziona ciò che è sano e pro-longevità ma poi saranno i bambini a votare il piatto più buono ? aggiunge il professor Longo ? Mangiare per la longevità non significa solo sacrificarsi, ma anzi mettere nel piatto cose buone?. Siamo ancora campioni di longevità? Verrebbe da pensare che l'Italia, con la sua enclave di centenari, abbia capito il segreto di una vita lunga e sana: la nostra invidiata tradizione culinaria è basata sull'abbondanza e sulla varietà di cereali, legumi, frutta e verdura del nostro territorio. In realtà, abbiamo ancora molto da imparare. O meglio da re-imparare, perché negli anni abbiamo perso alcune buone abitudini in favore della sedentarietà e di una dieta sbilanciata verso pasta, pane, pizza. ?L'Italia è un Paese storicamente molto longevo, ma che sta perdendo posizioni in classifica ? spiega il professor **Valter Longo** ? Adesso i bambini italiani hanno raggiunto quelli americani in quanto a sovrappeso e alcune zone del Sud Italia sono le prime in Europa per sovrappeso e obesità. Quando si iniziano a registrare record negativi per i bambini si capisce in che direzione stiamo andando?. Bisognerebbe fare di più, secondo il medico, anche sul fronte dell'attività fisica. ?Per i bambini, soprattutto, è un po? problematico parlare solo di sport. Una volta i bambini erano molto attivi, erano abituati a correre e a camminare per chilometri; adesso c'è il monopattino, la bici, c'è sempre un veicolo?. Insomma: non confondiamo il movimento



quotidiano con l'ora settimanale di pallavolo, di nuoto o di calcio. ?Oltre allo sport, il bambino già da piccolo deve essere abituato a muoversi, a camminare a lungo?, aggiunge Longo. È allarme obesità anche in Italia Secondo i dati dell'Organizzazione Mondiale della Sanità, la metà degli italiani e delle italiane (parliamo di quasi 25 milioni di persone) è in sovrappeso e 1 su 10 è obeso. Allargando lo sguardo all'Europa, vediamo che il 60% delle persone è sovrappeso. I numeri sono allarmanti soprattutto per i bambini italiani: il 21,3% è in sovrappeso. ?L'obesità è quadruplicata negli ultimi quarant'anni: è una cosa incredibile, per qualsiasi altra cosa avremmo delle leggi ad hoc. L'obesità quadruplica negli Stati Uniti e assolutamente niente viene fatto?. Per questo è importante capire il rapporto tra cibo e salute. Il segreto per vivere in salute ? che segreto non è ? sta in ciò che mettiamo nel piatto. ?Da cent'anni di studi sulla longevità sappiamo che gli interventi sulla nutrizione, sul digiuno e sulla restrizione calorica sono nettamente più potenti di quelli relativi allo sport?. Sottolinea il dott. Longo. ?Ciò non vuol dire che l'esercizio fisico non sia molto importante ? lo è ? ma diciamo che io la darei 3 a 1: per tre quarti la longevità si fonda su nutrizione e restrizione calorica, per un quarto sull'attività fisica?. L'evento ospitato al Fantini Club è un ottimo momento per capirne e di più e ripartire a settembre con nuove consapevolezza e abitudini più sane. Quale migliore occasione che un weekend di fine estate in un beach club, tra sabbia e buona cucina, per imparare a prendersi cura di sé?



## **Valter Longo : ?L?Italia era un Paese longevo, ma stiamo perdendo posizioni in classifica. Chi inizia la dieta della longevità a 80 anni può guadagnare 3/4 anni di vita?**

Dimmi cosa mangi, e ti dirò quanto vivrai. Ma soprattutto, come vivrai. Da anni la scienza ci ripete che la salute passa dalla tavola: la buona alimentazione e l'attività praticata con costanza sono un investimento per gli anni che verranno. Questo è l'obiettivo del Nutrition & Longevity Festival, un evento ideato e realizzato dalla **Fondazione Valter Longo** per promuovere l'idea che ?Nutrizione e sport cambiano la vita?. L'appuntamento è per il 14 e il 15 settembre a Cervia, al Fantini Club. Non è mai troppo tardi per pensare alla propria longevità, ma non è neanche mai troppo presto, secondo **Valter Longo**, professore di Biogerontologia e direttore dell'Istituto di Longevità alla University of Southern California di Los Angeles. ?Bisognerebbe iniziare da meno di zero, cioè dalla madre, addirittura prima di essere incinta: tutto quello che fa la mamma influenza la vita del figlio ? dice a [ilfattoquotidiano.it](http://ilfattoquotidiano.it) ? Non è mai troppo tardi per iniziare: un nuovo studio norvegese evidenzia degli effetti simili, almeno in parte, a quello che io descrivo come dieta della longevità e sostiene che chi inizia a fare cambiamenti nello stile di vita a 80 anni può avere comunque un aumento di tre-quattro anni nell'aspettativa di vita?. Invece, iniziando a vent'anni, si possono guadagnare ?dagli 11 ai 13 anni? di vita. Gli eventi del Nutrition & Longevity Festival a Cervia Per chi volesse cominciare a preoccuparsi ? o meglio: ad occuparsi attivamente ? della propria longevità, il Festival di Cervia propone workshop, masterclass, sessioni di sport, attività ricreative e cooking show per esplorare (gratuitamente) il legame tra nutrizione e longevità. Il benessere, infatti, è la missione condivisa dalla **Fondazione Valter Longo** e dal Fantini beach club che ospita l'evento. ?L'obiettivo è rivolgersi a tutti ? precisa il professor Longo ? in particolare l'evento è dedicato ai bambini e ha lo scopo di presentare quella che dovrebbe essere la nutrizione sana e l'attività fisica?. Il Nutrition & Longevity Festival coinvolgerà i più piccoli con laboratori e giochi per avvicinarli ai principi di una corretta alimentazione e di uno stile di vita attivo. In particolare, spetterà a loro eleggere il ?Miglior piatto della longevità 2024? attraverso un concorso culinario: ?C'è un panel scientifico che seleziona ciò che è sano e pro-longevità ma poi saranno i bambini a votare il piatto più buono ? aggiunge il professor Longo ? Mangiare per la longevità non significa solo sacrificarsi, ma anzi mettere nel piatto cose buone?. Siamo ancora campioni di longevità? Verrebbe da pensare che l'Italia, con la sua enclave di centenari, abbia capito il segreto di una vita lunga e sana: la nostra invidiata tradizione culinaria è basata sull'abbondanza e sulla varietà di cereali, legumi, frutta e verdura del nostro territorio. In realtà, abbiamo ancora molto da imparare. O meglio da re-imparare, perché negli anni abbiamo perso alcune buone abitudini in favore della sedentarietà e di una dieta sbilanciata verso pasta, pane, pizza. ?L'Italia è un Paese storicamente molto longevo, ma che sta perdendo posizioni in classifica ? spiega il professor **Valter Longo** ? Adesso i bambini italiani hanno raggiunto quelli americani in quanto a sovrappeso e alcune zone del Sud Italia sono le prime in Europa per sovrappeso e obesità. Quando si iniziano a registrare record negativi per i bambini si capisce in che direzione stiamo andando?. Bisognerebbe fare di più, secondo il medico, anche sul fronte dell'attività fisica. ?Per i bambini, soprattutto, è un po? problematico parlare solo di sport. Una volta i bambini erano molto attivi, erano abituati a correre e a camminare per chilometri; adesso c'è il monopattino, la bici, c'è sempre un veicolo?. Insomma: non confondiamo il movimento

quotidiano con l'ora settimanale di pallavolo, di nuoto o di calcio. ?Oltre allo sport, il bambino già da piccolo deve essere abituato a muoversi, a camminare a lungo?, aggiunge Longo. È allarme obesità anche in Italia Secondo i dati dell'Organizzazione Mondiale della Sanità, la metà degli italiani e delle italiane (parliamo di quasi 25 milioni di persone) è in sovrappeso e 1 su 10 è obeso. Allargando lo sguardo all'Europa, vediamo che il 60% delle persone è sovrappeso. I numeri sono allarmanti soprattutto per i bambini italiani: il 21,3% è in sovrappeso. ?L'obesità è quadruplicata negli ultimi quarant'anni: è una cosa incredibile, per qualsiasi altra cosa avremmo delle leggi ad hoc. L'obesità quadruplica negli Stati Uniti e assolutamente niente viene fatto?. Per questo è importante capire il rapporto tra cibo e salute. Il segreto per vivere in salute ? che segreto non è ? sta in ciò che mettiamo nel piatto. ?Da cent'anni di studi sulla longevità sappiamo che gli interventi sulla nutrizione, sul digiuno e sulla restrizione calorica sono nettamente più potenti di quelli relativi allo sport?. Sottolinea il dott. Longo. ?Ciò non vuol dire che l'esercizio fisico non sia molto importante ? lo è ? ma diciamo che io la darei 3 a 1: per tre quarti la longevità si fonda su nutrizione e restrizione calorica, per un quarto sull'attività fisica?. L'evento ospitato al Fantini Club è un ottimo momento per capirne e di più e ripartire a settembre con nuove consapevolezza e abitudini più sane. Quale migliore occasione che un weekend di fine estate in un beach club, tra sabbia e buona cucina, per imparare a prendersi cura di sé?

## Cibo, ecco come vivere a lungo: cosa mangiare (e quando)

Cibo, ecco come vivere a lungo: cosa mangiare (e quando) Claudia Osmetti 08 settembre 2024 Mangiare sano per vivere a lungo (e pure meglio). Non sarà l'elisir dell'eterna giovinezza, men che meno è lo specifico del donizzettiano Dulcamara: al contrario, è scienza supportata dai dati. «Sono la sana nutrizione e uno stile di vita corretto le armi migliori che abbiamo per "combattere" l'invecchiamento», spiega Antonluca Matarazzo, avvocato, manager, ad e vicepresidente per la **fondazione Valter Longo**. Non è uno che parla a vanvera, Matarazzo. È uno che ciò che dice lo prova col rigore della ricerca in campo medico. La **fondazione Valter Longo** è una no-profit che si occupa esattamente di questo, cioè di assistenza nutrizionale ed educazione della comunità. La settimana prossima, sabato 14 e domenica 15 settembre, a Cervia, al Fantini Club, con il patrocinio della regione Emilia Romagna, terrà la sua seconda edizione del "Nutrition and Longevity festival", che basta il nome e si capisce tutto: una due giorni di incontri, totalmente gratuiti, con personalità di fama internazionale (tra cui proprio il professor Longo, scienziato inserito dal Time tra le 50 persone più influenti al mondo per le sue ricerche sulla longevità), attività pensate per ogni età (perché è attraverso l'attenzione ai più piccoli che si pongono le basi della cultura della salute) e addirittura un concorso culinario, il "World's best longevity dish 2024" che premierà, grazie a una giuria composta da giovani studenti, il piatto "più longevo" dell'anno. «La longevità inizia da bambini», continua Matarazzo, «questo è uno dei punti centrali che vorremmo trasmettere. Con l'educazione della comunità, la formazione dei professionisti della salute, con gli interventi nelle scuole o nelle associazioni sportive, si dovrebbe poter garantire a chiunque, anche a chi non se lo può permettere economicamente, di conoscere questi principi e applicarli, in modo da ribaltare quello che purtroppo sta accadendo ora». Ossia il fatto che l'Italia sta passando dall'essere «una terra di salutari tradizioni culinarie a un'altra con circa 25 milioni di persone obese o in sovrappeso di cui quasi il 30% è rappresentato dai bimbi». In numeri: la metà degli italiani è alle prese con una situazione di sovrappeso, quattro piccoli su dieci lo sono o sono addirittura obesi, il nostro Paese è il secondo, in Europa, subito dopo Cipro e Grecia, con percentuali di sovrappeso equivalenti a quegli degli Usa. «Così facendo rischiamo di condannare i bambini a una vita meno longeva di quella dei loro genitori». Il che, in termini strettamente evolutivi, è un cortocircuito. Ma allora, che si fa? Perché, d'accordo, mangiare-sano, evitare -le -schifezze, sapere -cosa -si -mette -in -tavola sono consigli sacrosanti, però ce li dava anche la nonna. In cosa consiste, veramente, questa benedetta "dieta della longevità" che, tra l'altro, è un'intuizione proprio del professor Longo? Attenzione, si scrive "dieta" ma non si legge "restrizione alimentare": è più «uno stile di vita che si basa su quello che è un utilizzo dell'alimentazione anche ai fini di poter contrastare l'invecchiamento e le malattie correlate all'avanzare dell'età». Persino le patologie più serie (seppur tristemente diffuse) come i tumori o il diabete o quelle cardio-vascolari. «Diversi studi evidenziano come attraverso la dieta della longevità e determinate forme di digiuno si possano integrare, non sostituire, le cure mediche tradizionali. I nostri team specializzati lo riscontrano anche nell'attività di assistenza nutrizionale, il 40% dei nostri pazienti è oncologico». La "dieta" qui viene studiata paziente per paziente, tramite accurate analisi, anche ematiche, per individuare un piano alimentare personalizzato che varia a seconda dell'età, della persona, della sua situazione. «Per questo motivo l'auspicio è che dal "Nutrition and Longevity festival" possa avviarsi in Italia la creazione di una "Longevity Valley"».

## Alimentazione e longevità, un festival ne svela i segreti

Alimentazione e longevità, un festival ne svela i segreti Il 14 e 15 settembre al Fantini Club di Cervia l'edizione italiana del Nutrition & Longevity Festival 2024 con la **fondazione Valter Longo** onlus Nutrition & Longevity Festival 2024 Il 14 e 15 settembre arriva al Fantini Club di Cervia l'edizione italiana del Nutrition & Longevity Festival 2024 con la **fondazione Valter Longo** Onlus. Il programma del festival prevede una serie di workshop, masterclass, cooking show, dedicati a sensibilizzare l'opinione pubblica sull'importanza della cultura della salute attraverso la nutrizione, con esperti del settore, e sessioni sportive e attività ricreative pensate per adulti e bambini. Un evento per tutte le fasce d'età e con ragazze e ragazzi in qualità di Ambasciatori e Giudici per l'elezione del World's Best Longevity Dish 2024. **Valter Longo** è professore di biogerontologia e direttore dell'Istituto di longevità alla University of Southern California - Davis School of Gerontology di Los Angeles. Inoltre, prosegue lo studio della dieta dei centenari italiani in collaborazione con l'Università della Calabria e degli effetti clinici della nutrizione sulle malattie dell'invecchiamento all'Università di Genova. Una sana e corretta alimentazione è alla base delle ricerche del Professore, che è conosciuto in tutto il mondo per l'invenzione della 'Dieta Mima Digiuno' e per il suo libro bestseller mondiale 'La Dieta della Longevità'. Una tappa importante, quella di Cervia, come spiega il professor Longo 'Perché il presidente della Regione e la Regione hanno deciso di assegnare fondi dell'Emilia Romagna a questo evento ed anche perché il Fantini club e Cervia sono un posto ideale pronto a questo tipo di evento'. Spesso la disinformazione non aiuta a diffondere buone pratiche - magari facendo ricorso a diete e workout 'fai da te' che, invece di aiutare a introdurre nella propria vita abitudini sane, risultano controproducenti sia in termini di risultati che di salute stessa. Ecco che un evento di tale risonanza diventa una cassa di risonanza. 'E' chiaro che nutrizione e attività fisica - spiega Longo - possono non solo rendere la vita più lunga ma renderla più sana e felice da subito, anche nei bambini. Eppure, si sente sempre meno parlare di nutrizione e attività fisica, quasi come se chi ne parla desse fastidio spingendoci a fare qualcosa di troppo difficile. Bisogna chiarire a tutti che è importante quanto l'educazione o il lavoro. Le mode non servono a niente, solo a creare confusione. Per questo le cliniche non profit delle nostre fondazioni seguono migliaia di persone ogni anno, personalizzando le terapie in collaborazione con i medici per riportare le persone alla massima funzionalità e salute. Ci vogliono anni e i professionisti giusti per ottenere risultati importanti per ogni persona. Non bastano certo i social media'. Scendendo nei 'segreti' della longevità e delle abitudini migliori il professor Longo la chiama 'La dieta della longevità (pescetariana, tanti legumi, cereali integrali, noci, mandorle, olio d'oliva, basse ma sufficienti proteine) ma va personalizzata ed è quindi sempre diversa dalla dieta mediterranea. La vita media in molti si sta abbassando. Ma non solo, gli ultimi 20-30 anni di questa vita vengono vissuti con tanti farmaci e multiple malattie croniche. Non ci illudiamo, veniamo tenuti in vita fragili, sovrappeso e con tante medicine, soprattutto in Italia'. Un evento con tanto spazio e attenzione per le nuove generazioni che possono apprendere da giovanissime pratiche e abitudini per una vita sana e longeva 'sono loro che possono riportare l'Italia alla "dieta e attività fisica della longevità" che una volta coinvolgeva una parte relativamente grande degli italiani. Invece, adesso i bambini e giovani in Italia si stanno allontanando sempre di più dai nostri centenari e avvicinando sempre di più alle cattive abitudini dell'americano medio, raggiungendo la loro percentuale di sovrappeso'. © Riproduzione riservata

## cosa mangiare (e quando) - Libero Quotidiano

cosa mangiare (e quando) - Libero Quotidiano September 8, 2024 Cronaca Claudia Osmetti  
08 settembre 2024 Mangiare sano per vivere a lungo (e pure meglio). Non sarà l'elisir dell'eterna giovinezza, men che meno è lo specifico del donizzettiano Dulcamara: al contrario, è scienza supportata dai dati. «Sono la sana nutrizione e uno stile di vita corretto le armi migliori che abbiamo per 'combattere' l'invecchiamento», spiega Antonluca Matarazzo, avvocato, manager, ad e vicepresidente per la **fondazione Valter Longo**. Non è uno che parla a vanvera, Matarazzo. È uno che ciò che dice lo prova col rigore della ricerca in campo medico. La **fondazione Valter Longo** è una no-profit che si occupa esattamente di questo, cioè di assistenza nutrizionale ed educazione della comunità. La settimana prossima, sabato 14 e domenica 15 settembre, a Cervia, al Fantini Club, con il patrocinio della regione Emilia Romagna, terrà la sua seconda edizione del 'Nutrition and Longevity festival', che basta il nome e si capisce tutto: una due giorni di incontri, totalmente gratuiti, con personalità di fama internazionale (tra cui proprio il professor Longo, scienziato inserito dal Time tra le 50 persone più influenti al mondo per le sue ricerche sulla longevità), attività pensate per ogni età (perché è attraverso l'attenzione ai più piccoli che si pongono le basi della cultura della salute) e addirittura un concorso culinario, il 'World's best longevity dish 2024' che premierà, grazie a una giuria composta da giovani studenti, il piatto 'più longevo' dell'anno.

## A Cervia tutto pronto per il Nutrition & Longevity Festival

A Cervia tutto pronto per il Nutrition & Longevity Festival by Redazione 0 Nutrizione e sport cambiano la vita. È questa la filosofia che sta alla base del Nutrition & Longevity Festival, ideato e realizzato dalla **Fondazione Valter Longo**, che quest'anno, alla sua seconda edizione, si svolgerà a Cervia, al Fantini Club, il 14 e 15 settembre 2024. Nutrition & Longevity Festival è un evento gratuito, unico nel suo genere, dedicato alla sana longevità e alla promozione di uno stile di vita equilibrato, nutrizione bilanciata ed esercizio fisico, un'occasione per esplorare il legame tra nutrizione e longevità. Il programma del festival prevede workshop, masterclass, cooking chow, dedicati a sensibilizzare l'opinione pubblica sull'importanza della cultura della salute attraverso la nutrizione, con esperti del settore, e sessioni sportive e attività ricreative pensate per adulti e bambini. Obiettivo? Una vita lunga e in salute I 5 pilastri del Fantini Club La longevità inizia dall'infanzia I dati dell'Organizzazione Mondiale della Sanità Il programma del Nutrition & Longevity Festival 2024 A proposito di Fantini Club Chi è **Valter Longo** Tutto sulla **Fondazione Valter Longo** Onlus Obiettivo? Una vita lunga e in salute L'evento è organizzato dalla **Fondazione Valter Longo** Onlus, che nasce nel 2017 per volere del Professor **Valter Longo** con la missione di offrire a tutti l'opportunità di una vita lunga e in salute grazie a uno stile di vita equilibrato, sana alimentazione ed esercizio fisico, fondandosi su solidi dati scientifici e un lungo lavoro di ricerca. "Ho fortemente desiderato portare questo evento in Emilia-Romagna e in particolare al Fantini Club", spiega Claudio Fantini, ceo del beach club di Cervia. "Da anni portiamo avanti un progetto che ben si sposa con la missione del professor Longo. Promuoviamo uno stile di vita attiva, che ha al centro il benessere globale della persona, partendo dallo sport come componente fondamentale, affiancato da una sana alimentazione, relax e divertimento. Come operatori del turismo, inoltre, siamo sempre alla ricerca di nuovi contenuti che ci permettano di stimolare le persone a sceglierci per le loro vacanze, e questo evento è senza dubbio un contenuto di grande qualità". I 5 pilastri del Fantini Club Sono 5 i pilastri su cui si fonda la filosofia alla base del modello di vacanza promosso da Fantini Club: movimento (BE ACTIVE), relax (BE RELAXED), alimentazione sana (BE HEALTHY), divertimento (BE POSITIVE) e sostenibilità (BE SUSTAINABLE). "Penso che questo appuntamento - prosegue Fantini - sia una grande opportunità per fare cultura sociale e una grande opportunità per il turismo sportivo per portare in Emilia-Romagna persone che abbiamo voglia di conoscere come migliorare la qualità della propria vita. Credo fortemente che questo possa essere il primo passo per fare della nostra Regione, già considerata Motor Valley, Food Valley, Wellness Valley, anche una Longevity Valley". La longevità inizia dall'infanzia Durante il festival un'attenzione particolare sarà dedicata ai più piccoli, con laboratori e giochi educativi per avvicinarli ai principi di una corretta alimentazione e uno stile di vita attivo. Uno dei momenti clou del festival sarà l'elezione del Miglior piatto della longevità 2024 attraverso un concorso culinario dedicato a chef per passione o professione, che verrà giudicato da una giuria speciale composta da ragazze e ragazzi in qualità di ambasciatori e giudici. Il Nutrition & Longevity Festival è un'opportunità di trasformazione e condivisione, con l'obiettivo di educare e sensibilizzare i partecipanti e offrire loro strumenti semplici, pratici e di facile attuazione al fine di vivere una vita lunga e in salute. È un'iniziativa 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. I dati dell'Organizzazione Mondiale della Sanità Secondo i dati



dell'Organizzazione Mondiale della Sanità in tutto il mondo, la metà degli italiani e delle italiane (circa 25 milioni di persone) è in sovrappeso e 1 su 10 è obeso/a (circa 5 milioni). Il 21,3% dei bambini/e italiani/e è in sovrappeso e il 9,3% è obeso. "Poiché la longevità inizia da bambini e continua durante tutto l'arco della vita, lo scopo è quello di unire da un lato bambini e bambine, ragazze e 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. Allo stesso tempo, il nostro focus sono proprio i ragazzi e le ragazze, le nuove generazioni, che si uniranno agli esperti per premiare i piatti più sani e buoni e allo stesso tempo longevi", spiega il Professor **Valter Longo**. Il programma del Nutrition & Longevity Festival 2024 SABATO 14 SETTEMBRE 10,30 - 11,00 - Conferenza stampa 11,15 - 11,30 - Apertura con le istituzioni, moderata dall'attrice e presentatrice Angela Tuccia 11,30 - 19,00 - Apertura stand espositivi della Longevità e consulti nutrizionali gratuiti con il team scientifico della **Fondazione Valter Longo** Onlus 11,30 - 12,00 - Educational Show La nutrizione inizia da bambini con Angela Tuccia e Guillermo Mariotto, stilista, designer e personaggio televisivo, e il team scientifico della **Fondazione Valter Longo**. 12,00 - 13,30 - Concorso per la selezione del Miglior piatto della longevità 2024 che premierà lo chef, tra i 3 finalisti, che avrà realizzato il miglior piatto della longevità votato dalla Giuria Young, formata da ragazzi e ragazze, da Angela Tuccia e Guillermo Mariotto, e dal team scientifico della **Fondazione Valter Longo**. 14,00 - 17,00 - Attività ricreative e artistiche per bambini, ragazzi e adulti: yoga della risata, workshop di calligrafia cinese, esperienza sonora, laboratorio di pittura. 14,00 - 17,00 - Attività sportive e di rilassamento per bambini, ragazzi e adulti; tornei sportivi: pilates, beach soccer, beach volley, ping pong, golf, ecc. 17,00 - 17,45 - Masterclass e Q&A Nutrizione, salute e longevità, con la partecipazione del professor **Valter Longo** e dello chef stellato Niko Romito, che converseranno con la giornalista Antonella Tagliabue. 17,50-18,20 - Masterclass Salute, nutrizione, esercizio fisico, con la dottoressa Romina Cervigni, responsabile scientifica della Fondazione Longo, la dottoressa Annalisa Arrighi, esperta di esercizio fisico e l'allenatore Alberto Zaccheroni. 18,30 - 19,00 - Premiazione del Miglior piatto della longevità 2024 19,00 - 20,00 - Concerto e intrattenimento musicale. DOMENICA 15 SETTEMBRE 8,00 - 9,00 - Iscrizioni al Cammino della Longevità. 8,30-9,00 - Yoga di risveglio in preparazione al Cammino della Longevità. 9,00 - 10,15 - Cammino della Longevità - Cammino di risveglio e riattivazione muscolare - con il supporto di associazioni sportive e podistiche. 8,30 - 12,00 - Attività ricreative per bambini, bambine, ragazzi e ragazze: yoga della risata, workshop di calligrafia cinese, esperienza sonora, laboratorio di pittura. 9,30 - 16,00 - Apertura stand espositivi della Longevità e consulti nutrizionali gratuiti con il team scientifico della **Fondazione Valter Longo** Onlus. 10,30 -11,15 - Apertura della seconda giornata di Festival e Tavola Rotonda Cibo e salute con il professor Longo, istituzioni e la giornalista Chiara Amati. 11,20 - 12,10 - Tavola Rotonda Nutrizione e sport cambiano la vita con il vicepresidente della **Fondazione Valter Longo**, Antonluca Matarazzo, rappresentanti delle istituzioni e la giornalista Antonella Tagliabue. 13,45 - 14,45 - Workshop e cooking show Alla tavola della longevità con lo chef Alessandro Circiello e il team scientifico dell'European Longevity Institute c/o **Fondazione Valter Longo**. 14,45 - 15,45 - Workshop e dimostrazione di ballo Divertirsi con l'esercizio fisico. 16,00 - 16,30 - Cerimonia di chiusura condotta da Angela Tuccia. A proposito di Fantini Club Nato nel 1959 come uno stabilimento balneare, già alla fine degli anni Settanta comincia a emergere la peculiarità di questo luogo, ovvero il binomio ospitalità e passione per lo sport. Quando la mamma di Claudio Fantini, attuale patron del beach club, monta sulla spiaggia delle reti da pesca per permettere al figlio e ai suoi amici di giocare a pallavolo. Nei

primi anni Ottanta è proprio Claudio Fantini a portare in Italia il Beach Volleyball, già diffuso negli Stati Uniti e in Sud America, e a organizzare, nel 1984, il Primo Torneo di Beach Volley a livello europeo. Oggi è un beach club che si sviluppa su 40mila mq e comprende tre ristoranti, due offerte street food, dieci punti bar, una spa sulla spiaggia, diverse aree dedicate agli sport outdoor, una palestra. Ed è considerato il beach club più sportivo d'Italia, riferimento per atleti, campioni e appassionati. Il mondo Fantini ha un'identità talmente peculiare nel panorama italiano, da diventare una case history raccontata in diverse aule universitarie. Dal Master Sport Management della 24Ore BS a quelli delle Università di San Marino e Parma, fino al Master Universitario in Strategie per il Business dello Sport a Treviso. Chi è **Valter Longo** Nato e cresciuto tra Liguria e Calabria, **Valter Longo** è Professore di Biogerontologia e Direttore dell'Istituto di Longevità alla University of Southern California - Davis School of Gerontology di Los Angeles. Si tratta di uno dei centri più importanti per la ricerca sull'invecchiamento e sulle malattie correlate all'avanzamento dell'età dove svolge sia ricerca di base, sia ricerca clinica su nutrizione, genetica e invecchiamento. Una sana e corretta alimentazione è alla base delle ricerche del Professore, che è conosciuto in tutto il mondo per l'invenzione della 'Dieta Mima Digiuno' e per il suo libro bestseller mondiale 'La Dieta della Longevità'. In Italia, il Professore è impegnato in progetti quali lo studio riguardo la Dieta della Longevità, in un'area ricca di centenari come la Calabria, in collaborazione con l'Università della Calabria e di Palermo, e lo studio degli effetti clinici della nutrizione sulle malattie dell'invecchiamento all'Università di Genova. Tutto sulla **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. Come?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 queste: tumori, diabete, obesità, malattie cardiovascolari, autoimmuni, come il Morbo di Crohn e la sclerosi multipla, e patologie neurodegenerative come l'Alzheimer. Per raggiungere i suoi obiettivi istituzionali, la Fondazione dedica quotidianamente i propri sforzi sia dal punto di vista preventivo che terapeutico attraverso due momenti fondamentali. Come opera la Fondazione 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.



## Dieta e salute Calabria da record sulla longevità, lo studio del professor Longo sulle abitudini alimentari: «In un anno e mezzo reclutati 360 pazienti»

Calabria da record sulla longevità, lo studio del professor Longo sulle abitudini alimentari: «In un anno e mezzo reclutati 360 pazienti» Il direttore del Longevity Institute della University of Southern California ha presentato il percorso clinico basato sul sistema del "mima digiuno" che ha visto coinvolte persone tra i 20 e i 70 anni di Elisa Barresi 23 agosto 2024 09:13 Il professor **Valter Longo** con la sua fondazione ha presentato la "Dieta della longevità". Uno studio condiviso da professionisti medici e tanti cittadini curiosi di comprendere come questa innovazione possa migliorare lo stile e la qualità della vita. «La Calabria ha una storia di record. Almeno alcuni paesi della Calabria hanno una storia di longevità record. Questa longevità è a rischio e quindi siamo qui per capire come in parte convincere delle persone a tornare a quel tipo di longevità legata alla "pasta e vaianea" e aggiungere anche la tecnologia. Quello che abbiamo imparato dalla scienza americana, californiana, per quelli che magari hanno più difficoltà a cambiare dieta e, quindi, bisogna un po' capire la psicologia di tutti per poterli poi portare verso una salute totale». Il primo assioma del dottor Longo, direttore del Longevity Institute della University of Southern California, rivede sostanzialmente il valore delle proteine. Che spiega con il suo sistema "mima digiuno". Lo scienziato di origini calabresi ha dimostrato, con uno studio pubblicato su Cell Metabolism, che chi consuma oltre il 20% delle sue calorie sotto forma di proteine ha il 75% di rischio di mortalità in più (negli under 65, dopo la correlazione perde gradualmente rilevanza). Questo è dovuto al semplice fatto che le proteine sono il principale mediatore dell'ormone della crescita GH: vale a dire, più proteine si consumano, più ormone della crescita il corpo produce. Se questo meccanismo è utile nella fase di sviluppo di un adolescente, diventa pericolosa in fase adulta. Infatti, l'ormone della crescita è il predecessore dei fattori di crescita (IGF-1 e IGF-2), i quali fomentano la divisione cellulare che va a nozze con i tumori, il diabete e i processi d'invecchiamento. Lo studio «Nello studio clinico che stiamo facendo qua proprio in Calabria una volta ogni tre mesi cinque giorni di digiuno. Le persone incluse sono quelle tra i venti e i settant'anni». Una realtà che vede la Calabria protagonista con numeri che fanno ben sperare. E la risposta è stata straordinaria. «In meno di un anno e mezzo abbiamo reclutato trecentosessanta pazienti. Siamo a centoquaranta pazienti dalla fine quindi incoraggiamo tutte le persone a contattare la **fondazione Valter Longo**». Un evento, ha spiegato l'avvocato Falcomatà presidente del club Rotary parallelo 38 che «rientra tra l'altro nel programma distrettuale. La nutrizione, l'alimentazione, la dieta mediterranea. E quindi quale migliore occasione quella di avere il grande privilegio di avere qui il professore Longo proprio per affrontare una tematica così importante». Dello stesso parere il presidente dell'ordine dei biologi calabresi Domenico Laurendi che ha sottolineato come sia fondamentale «la consapevolezza oggi di uno stile di vita sano. E finalmente si raggiungono tutte le case. Noi come biologi cercheremo di supportare e di aiutare anche a divulgare le buone abitudini». reggio calabria dieta Tutti gli articoli della sezione Salute Elisa Barresi Giornalista

## La Calabria al centro della ricerca sulla dieta che allunga la vita

La Calabria al centro della ricerca sulla dieta che allunga la vita Di Redazione - 22 Agosto 2024 Share Facebook Twitter Pinterest dieta La regione si prepara a ospitare il primo studio su larga scala in Italia dedicato alla 'dieta della longevità', un regime alimentare ispirato alle abitudini dei centenari che promette di rallentare l'invecchiamento e migliorare la qualità della vita VARAPODIO (RC), 22 AGO 2024 - La Calabria si prepara a diventare il cuore pulsante di una rivoluzione nutrizionale con lo studio sugli effetti della 'dieta della longevità'. Grazie a un importante finanziamento del Comune di Varapodio, in provincia di Reggio Calabria, la **Fondazione Valter Longo** lancerà per la prima volta in Italia un'indagine su larga scala, volta a esplorare i benefici di un regime alimentare che potrebbe migliorare la salute e allungare la vita. Il progetto, guidato dal biologo e ricercatore **Valter Longo**, originario di Genova ma con una solida carriera accademica negli Stati Uniti, ha l'obiettivo di valutare come un'alimentazione ispirata alle abitudini dei centenari del Sud Italia possa influenzare positivamente l'età biologica e la salute generale. Longo, noto a livello internazionale per i suoi studi sulla longevità, è attualmente direttore dell'Istituto sulla Longevità presso la University of Southern California (USC) di Los Angeles. Da anni, il suo lavoro si concentra sui meccanismi dell'invecchiamento e su come la dieta possa rallentarli. Lo studio, che durerà sei mesi, coinvolgerà i cittadini di Varapodio in tre possibili percorsi alimentari: Dieta della Longevità: Un regime basato sui principi della dieta mediterranea e arricchito da cicli di dieta mima-digiuno ogni tre mesi. Dieta Mima-Digiuno: Un protocollo di cinque giorni che riduce l'apporto calorico con l'obiettivo di stimolare la rigenerazione cellulare. Consigli alimentari generali: Basati sulle linee guida italiane o internazionali, con la possibilità di passare alla Dieta della Longevità dopo i primi sei mesi. Questo approccio si propone di ridurre la massa grassa e migliorare la composizione corporea, offrendo così un potenziale allungamento dell'aspettativa di vita. Ispirata alle abitudini alimentari dei centenari calabresi e di altre zone del mondo note per l'elevata aspettativa di vita, la Dieta della Longevità si fonda su alimenti di origine vegetale, come cereali, legumi e frutta a guscio, con un consumo moderato di pesce. Questo regime si avvale di tecniche scientifiche avanzate, come il digiuno notturno e i cicli periodici di dieta mima-digiuno, per favorire la longevità e prevenire malattie. La scelta di Varapodio come sede di questo studio non è casuale. La Calabria è una regione nota per l'alto tasso di longevità della sua popolazione, caratteristica che sembra derivare da una combinazione di fattori genetici e ambientali. La regione, definita un 'isolato genetico,' ha permesso di identificare mutazioni specifiche legate a malattie neurodegenerative, come l'Alzheimer, che rendono il territorio un contesto ideale per questo tipo di ricerche. La partecipazione a questo studio rappresenta per i cittadini di Varapodio una rara opportunità di contribuire a una ricerca che potrebbe cambiare la comprensione della nutrizione e della longevità a livello globale. I risultati attesi potrebbero non solo migliorare la qualità della vita dei partecipanti, ma anche fornire un modello replicabile in altre regioni d'Italia e del mondo. Con il sostegno della **Fondazione Valter Longo** e l'impegno della comunità, Varapodio potrebbe diventare un esempio di eccellenza nella promozione della salute e del benessere attraverso la dieta. Lo studio condotto a Varapodio offre speranza per una vita più lunga e sana, contribuendo al contempo alla valorizzazione delle tradizioni alimentari locali. Se i risultati saranno positivi, la 'Dieta della Longevità' potrebbe segnare un punto di svolta nella lotta contro le malattie legate all'età, posizionando la Calabria al centro di una rivoluzione globale

nella scienza della nutrizione. LEGGI ANCHE: Proteine: pilastri della dieta mediterranea per salute e ambiente

## Dalla Calabria uno studio innovativo sugli effetti della "Dieta della Longevità"

Dalla Calabria uno studio innovativo sugli effetti della "Dieta della Longevità" Il progetto parte dal comune reggino di Varapodio ed è condotto dal biologo e ricercatore **Valter Longo** Pubblicato il: 22/08/2024 - 8:17 Ascolta l'articolo Vivere più a lungo? Solo in Calabria, o quasi. Grazie a un contributo economico significativo ricevuto dal Comune di Varapodio, in provincia di Reggio Calabria, la **Fondazione Valter Longo** è pronta a lanciare, per la prima volta in Italia, uno studio innovativo sugli effetti della 'Dieta della Longevità', ideata dal celebre Professor **Valter Longo**. Questo studio mira a ridurre la massa grassa, migliorare la composizione e la funzione corporea, influenzando così positivamente l'età biologica e la salute generale della comunità partecipante. Lo studio: un approccio nutrizionale rivoluzionario Il progetto, della durata di sei mesi, prevede tre possibili percorsi per i partecipanti: 1. Dieta della Longevità: un'alimentazione ispirata ai centenari del Sud Italia, che include un ciclo di dieta mima-digiuno ogni tre mesi. 2. Dieta Mima-Digiuno: un protocollo alimentare di cinque giorni, ipocalorico e interamente vegetale, somministrato ogni tre mesi. 3. Consigli alimentari generali: basati sulle linee guida italiane o internazionali, con l'opzione di passare alla Dieta della Longevità dopo i primi sei mesi. Condotta da **Valter Longo**, lo studio intende migliorare l'invecchiamento. Il noto biologo e ricercatore è famoso per i suoi studi nel campo della longevità e delle scienze nutrizionali. Nato a Genova, Italia, Longo è attualmente professore di Biogerontologia e direttore dell'Istituto sulla Longevità presso la University of Southern California (USC) a Los Angeles. Ha conseguito un dottorato di ricerca in biochimica presso la stessa università e ha dedicato gran parte della sua carriera a studiare i meccanismi dell'invecchiamento e come questi possano essere influenzati dall'alimentazione. Longo è particolarmente conosciuto per aver sviluppato la 'Dieta della Longevità,' un regime alimentare ispiratosi alle zone blu (aree del mondo note per l'elevata aspettativa di vita). Che cos'è la 'Dieta della Longevità'? La Dieta della Longevità è un regime alimentare basato sulle abitudini alimentari dei centenari calabresi e di quelli delle aree del mondo in cui si registrano tassi di longevità superiori, che include prevalentemente alimenti di origine vegetale, come cereali, verdure, legumi e frutta a guscio, e un consumo moderato di pesce, principalmente di piccola taglia. Questo modello dietetico non solo valorizza la tradizione mediterranea, ma integra anche pratiche scientifiche avanzate, come il digiuno notturno di 12 ore e la dieta mima-digiuno periodica, per promuovere la longevità e minimizzare il rischio di malattie. La 'Dieta mima-digiuno': rigenerazione cellulare e salute Frutto di oltre vent'anni di ricerche, la dieta mima-digiuno è un protocollo nutrizionale che ha dimostrato di ridurre i fattori di rischio legati all'invecchiamento e a diverse malattie. I partecipanti seguiranno un ciclo di cinque giorni, con un apporto calorico controllato che mira a stimolare i processi di rigenerazione cellulare e a migliorare vari marcatori di salute. Partecipazione e monitoraggio Il monitoraggio dello studio sarà curato da biologi nutrizionisti specializzati nella dieta della longevità. I partecipanti volontari inizieranno con una visita nutrizionale e un prelievo di sangue per identificare eventuali fattori di rischio. Successivamente, saranno sottoposti a ulteriori visite nutrizionali e prelievi ematici nel corso dei sei mesi. Coloro che lo desiderano potranno continuare con due visite opzionali nei mesi a seguire. Perché la Calabria? La scelta del comune di Varapodio non è casuale. La Calabria continua a distinguersi per la longevità della sua popolazione, una caratteristica influenzata da vari fattori genetici e ambientali.

Recenti studi e dati demografici evidenziano che l'età media nella regione è in costante aumento, passando da 45,2 anni nel 2020 a 45,5 anni nel 2023, con previsioni che indicano un ulteriore incremento fino a 51,9 anni entro il 2065. Attualmente, circa il 20,9% della popolazione calabrese è over 65, percentuale che potrebbe crescere fino al 36,3% nei prossimi decenni, un valore superiore alla media nazionale prevista. Questo invecchiamento della popolazione è accompagnato da una crescente prevalenza di malattie neurodegenerative e croniche, specialmente tra gli anziani. La regione, essendo un 'isolato genetico', ha permesso di identificare specifiche mutazioni genetiche associate a queste malattie, come il morbo di Alzheimer, la demenza frontotemporale e altre condizioni neurologiche rare. Questo rende la Calabria un importante laboratorio a cielo aperto per lo studio e la comprensione di queste patologie. Con questo studio, si cerca di recuperare e valorizzare un patrimonio nutrizionale che potrebbe aiutare a ripristinare la salute e la longevità nella regione. Un'opportunità per vivere meglio e più a lungo La partecipazione a questo studio rappresenta un'opportunità unica per i cittadini di Varapodio di contribuire a una ricerca che potrebbe rivoluzionare la comprensione della nutrizione e della longevità. Gli effetti positivi attesi dalla Dieta della Longevità, in combinazione con pratiche di digiuno periodico, potrebbero aprire nuove frontiere nella lotta contro l'invecchiamento e le malattie ad esso associate. Con il sostegno della **Fondazione Valter Longo** e l'impegno della comunità, Varapodio potrebbe diventare un modello per altre città italiane e non solo, nella promozione di uno stile di vita che abbraccia salute, benessere e longevità. (Adnkronos)

## Dieta mima digiuno, lo studio sulla longevità in Calabria

Dieta mima digiuno, lo studio sulla longevità in Calabria Published 1 ora ago on 21 Agosto 2024 By Adnkronos Vivere più a lungo? Solo in Calabria, o quasi. Grazie a un contributo economico significativo ricevuto dal Comune di Varapodio, in provincia di Reggio Calabria, la **Fondazione Valter Longo** è pronta a lanciare, per la prima volta in Italia, uno studio innovativo sugli effetti della 'Dieta della Longevità', ideata dal celebre Professor **Valter Longo**. Questo studio mira a ridurre la massa grassa, migliorare la composizione e la funzione corporea, influenzando così positivamente l'età biologica e la salute generale della comunità partecipante. Lo studio: un approccio nutrizionale rivoluzionario Il progetto, della durata di sei mesi, prevede tre possibili percorsi per i partecipanti: 1. Dieta della Longevità: un'alimentazione ispirata ai centenari del Sud Italia, che include un ciclo di dieta mima-digiuno ogni tre mesi. 2. Dieta Mima-Digiuno: un protocollo alimentare di cinque giorni, ipocalorico e interamente vegetale, somministrato ogni tre mesi. 3. Consigli alimentari generali: basati sulle linee guida italiane o internazionali, con l'opzione di passare alla Dieta della Longevità dopo i primi sei mesi. Condotta da **Valter Longo**, lo studio intende migliorare l'invecchiamento. Il noto biologo e ricercatore è famoso per i suoi studi nel campo della longevità e delle scienze nutrizionali. Nato a Genova, Italia, Longo è attualmente professore di Biogerontologia e direttore dell'Istituto sulla Longevità presso la University of Southern California (USC) a Los Angeles. Ha conseguito un dottorato di ricerca in biochimica presso la stessa università e ha dedicato gran parte della sua carriera a studiare i meccanismi dell'invecchiamento e come questi possano essere influenzati dall'alimentazione. Longo è particolarmente conosciuto per aver sviluppato la 'Dieta della Longevità,' un regime alimentare ispiratosi alle zone blu (aree del mondo note per l'elevata aspettativa di vita). Che cos'è la 'Dieta della Longevità'? La Dieta della Longevità è un regime alimentare basato sulle abitudini alimentari dei centenari calabresi e di quelli delle aree del mondo in cui si registrano tassi di longevità superiori, che include prevalentemente alimenti di origine vegetale, come cereali, verdure, legumi e frutta a guscio, e un consumo moderato di pesce, principalmente di piccola taglia. Questo modello dietetico non solo valorizza la tradizione mediterranea, ma integra anche pratiche scientifiche avanzate, come il digiuno notturno di 12 ore e la dieta mima-digiuno periodica, per promuovere la longevità e minimizzare il rischio di malattie. La 'Dieta mima-digiuno': rigenerazione cellulare e salute Frutto di oltre vent'anni di ricerche, la dieta mima-digiuno è un protocollo nutrizionale che ha dimostrato di ridurre i fattori di rischio legati all'invecchiamento e a diverse malattie. I partecipanti seguiranno un ciclo di cinque giorni, con un apporto calorico controllato che mira a stimolare i processi di rigenerazione cellulare e a migliorare vari marcatori di salute. Partecipazione e monitoraggio Il monitoraggio dello studio sarà curato da biologi nutrizionisti specializzati nella dieta della longevità. I partecipanti volontari inizieranno con una visita nutrizionale e un prelievo di sangue per identificare eventuali fattori di rischio. Successivamente, saranno sottoposti a ulteriori visite nutrizionali e prelievi ematici nel corso dei sei mesi. Coloro che lo desiderano potranno continuare con due visite opzionali nei mesi a seguire. Perché la Calabria? La scelta del comune di Varapodio non è casuale. La Calabria continua a distinguersi per la longevità della sua popolazione, una caratteristica influenzata da vari fattori genetici e ambientali. Recenti studi e dati demografici evidenziano che l'età media nella regione è in costante aumento, passando da 45,2 anni nel 2020 a 45,5 anni nel 2023, con previsioni che indicano un ulteriore

incremento fino a 51,9 anni entro il 2065. Attualmente, circa il 20,9% della popolazione calabrese è over 65, percentuale che potrebbe crescere fino al 36,3% nei prossimi decenni, un valore superiore alla media nazionale prevista. Questo invecchiamento della popolazione è accompagnato da una crescente prevalenza di malattie neurodegenerative e croniche, specialmente tra gli anziani. La regione, essendo un 'isolato genetico', ha permesso di identificare specifiche mutazioni genetiche associate a queste malattie, come il morbo di Alzheimer, la demenza frontotemporale e altre condizioni neurologiche rare. Questo rende la Calabria un importante laboratorio a cielo aperto per lo studio e la comprensione di queste patologie. Con questo studio, si cerca di recuperare e valorizzare un patrimonio nutrizionale che potrebbe aiutare a ripristinare la salute e la longevità nella regione. Un'opportunità per vivere meglio e più a lungo. La partecipazione a questo studio rappresenta un'opportunità unica per i cittadini di Varapodio di contribuire a una ricerca che potrebbe rivoluzionare la comprensione della nutrizione e della longevità. Gli effetti positivi attesi dalla Dieta della Longevità, in combinazione con pratiche di digiuno periodico, potrebbero aprire nuove frontiere nella lotta contro l'invecchiamento e le malattie ad esso associate. Con il sostegno della **Fondazione Valter Longo** e l'impegno della comunità, Varapodio potrebbe diventare un modello per altre città italiane e non solo, nella promozione di uno stile di vita che abbraccia salute, benessere e longevità.



## La dieta che 'ringiovanisce' mediante 3 cicli di digiuno al mese .

La dieta che 'ringiovanisce' mediante 3 cicli di digiuno al mese. 'Iniziato uno studio clinico anche in Calabria' Da Redazione clicMedicina - Secondo uno studio condotto dalla USC Leonard Davis School of Gerontology negli Stati Uniti e pubblicato su Nature Communications a febbraio 2024, 3 cicli mensili di una dieta che simula il digiuno riducono l'insulino-resistenza, il grasso epatico, l'invecchiamento del sistema immunitario e l'età biologica nei pazienti sottoposti a sperimentazione clinica. In Calabria, uno studio su 500 persone sta esaminando l'effetto di una dieta 'mima digiuno' seguita con minore frequenza, 1 volta ogni 3 mesi. La ricerca sta valutando inoltre l'impatto quando combinata con una dieta della longevità giornaliera, simile a quella seguita dai centenari della Regione. Lo studio della University of Southern California ha analizzato gli effetti della dieta mima digiuno nei partecipanti di 2 studi clinici composti da uomini e donne di età compresa tra i 18 e i 70 anni. Per circa 3 mesi, i pazienti randomizzati appartenenti al gruppo della dieta mima digiuno hanno seguito 1 ciclo al mese di 5 giorni di dieta mima-digiuno e poi una dieta normale per 25 giorni. Un'analisi dei campioni di sangue dei partecipanti ha mostrato che i pazienti del gruppo della dieta mima digiuno avevano fattori di rischio per il diabete più bassi, indicatori di un sistema immunitario più giovane, una minore insulino-resistenza e livelli di emoglobina glicata HbA1c - ovvero concentrazioni medie di glucosio nel sangue - più bassi. La risonanza magnetica ha anche rivelato una diminuzione del grasso addominale e del grasso nel fegato, miglioramenti associati a un ridotto rischio di sindrome metabolica. In aggiunta, i partecipanti avevano ridotto la loro età biologica - una misura di quanto bene 'funzionino' le cellule e i tessuti, a differenza dell'età cronologica - di 2,5 anni in media. 'Questo è il primo studio a dimostrare che un intervento basato su alimenti che non richiede cambiamenti cronici nella dieta o nello stile di vita può rendere le persone biologicamente più giovani e sane, basandosi sia sui cambiamenti nei fattori di rischio per l'invecchiamento e le malattie, sia su un metodo validato sviluppato dal gruppo Levine per valutare l'età biologica', dichiara il prof. **Valter Longo**, che con **Fondazione Valter Longo** ha iniziato in Calabria - zona di focolai di centenari e longevità record - uno studio clinico randomizzato su 500 persone, grazie al supporto in una prima fase del Comune di Varapodio tramite i Fondi Sviluppo e Coesione riconosciuti dalla Regione Calabria; lo studio è realizzato in collaborazione con l'Università della Calabria e l'Università di Palermo. Obiettivo è testare la dieta mima digiuno di 5 giorni ogni 3 mesi, con o senza la dieta della longevità giornaliera, ispirata alla dieta dei centenari, per ridurre i principali fattori di rischio per diabete, cancro, malattie cardiovascolari e neurodegenerative, analizzando al contempo il processo di invecchiamento e l'età biologica.



## A Cervia un festival dedicato allo sport e alla nutrizione

A Cervia un festival dedicato allo sport e alla nutrizione di Redazione - 19 Agosto 2024 - 15:24 Commenta Stampa Invia notizia 4 min Cervia Fantini Club nutrizione Sport Cervia FOTO D' ARCHIVIO Nutrizione e sport cambiano la vita. È questa la filosofia che sta alla base del Nutrition & Longevity Festival, ideato e realizzato della **Fondazione Valter Longo**, che quest'anno, alla sua seconda edizione, si svolgerà a Cervia, al Fantini Club. Un evento gratuito, unico nel suo genere, dedicato alla sana longevità e alla promozione di uno stile di vita equilibrato, nutrizione bilanciata ed esercizio fisico, un'occasione per esplorare il legame tra nutrizione e longevità. Il programma del festival prevede workshop, masterclass, cooking chow, dedicati a sensibilizzare l'opinione pubblica sull'importanza della cultura della salute attraverso la nutrizione, con esperti del settore, e sessioni sportive e attività ricreative pensate per adulti e bambini. L'evento è organizzato dalla **Fondazione Valter Longo** Onlus, che nasce nel 2017 per volere del Professor **Valter Longo** con la missione di offrire a tutti l'opportunità di una vita lunga e in salute grazie a uno stile di vita equilibrato, sana alimentazione ed esercizio fisico, fondandosi su solidi dati scientifici e un lungo lavoro di ricerca. 'Ho fortemente desiderato portare questo evento in Emilia-Romagna e in particolare al Fantini Club', spiega Claudio Fantini, ceo del beach club di Cervia. 'Da anni portiamo avanti un progetto che ben si sposa con la missione del professor Longo. Promuoviamo uno stile di vita attiva, che ha al centro il benessere globale della persona, partendo dallo sport come componente fondamentale, affiancato da una sana alimentazione, relax e divertimento. Come operatori del turismo, inoltre, siamo sempre alla ricerca di nuovi contenuti che ci permettano di stimolare le persone a sceglierci per le loro vacanze, e questo evento è senza dubbio un contenuto di grande qualità'. Sono 5 i pilastri su cui si fonda la filosofia alla base del modello di vacanza promosso da Fantini Club: movimento (Be active), relax (Be relaxed), alimentazione sana (Be healthy), divertimento (Be positive) e sostenibilità (Be sustainable). 'Penso che questo appuntamento - prosegue Fantini - sia una grande opportunità per fare cultura sociale e una grande opportunità per il turismo sportivo per portare in Emilia-Romagna persone che abbiamo voglia di conoscere come migliorare la qualità della propria vita. Credo fortemente che questo possa essere il primo passo per fare della nostra Regione, già considerata Motor Valley, Food Valley, Wellness Valley, anche una Longevity Valley'. Durante il festival un'attenzione particolare sarà dedicata ai più piccoli, con laboratori e giochi educativi per avvicinarli ai principi di una corretta alimentazione e uno stile di vita attivo. Uno dei momenti clou del festival sarà l'elezione del Miglior piatto della longevità 2024 attraverso un concorso culinario dedicato a chef per passione o professione, che verrà giudicato da una giuria speciale composta da ragazze e ragazzi in qualità di ambasciatori e giudici. Il Nutrition & Longevity Festival è un'opportunità di trasformazione e condivisione, con l'obiettivo di educare e sensibilizzare i partecipanti e offrire loro strumenti semplici, pratici e di facile attuazione al fine di vivere una vita lunga e in salute. È un'iniziativa 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. Secondo i dati dell'Organizzazione Mondiale della Sanità in tutto il mondo, la metà degli italiani e delle italiane (circa 25 milioni di persone) è in sovrappeso e 1 su 10 è obeso/a (circa 5 milioni). Il 21,3% dei bambini/e italiani/e è in sovrappeso e il 9,3% è obeso. 'Poiché la longevità inizia da bambini e continua durante tutto l'arco della vita, lo scopo è quello di unire

da un lato bambini e bambine, ragazze e 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. Allo stesso tempo, il nostro focus sono proprio i ragazzi e le ragazze, le nuove generazioni, che si uniranno agli esperti per premiare i piatti più sani e buoni e allo stesso tempo longevi', spiega il Professor **Valter Longo**. Appuntamento, dunque, con il Nutrition & Longevity Festival al Fantini Club di Cervia il 14 e il 15 settembre. Questo il programma: SABATO 14 SETTEMBRE 10,30 - 11,00 - Conferenza stampa 11,15 - 11,30 - Apertura con le istituzioni, moderata dall'attrice e presentatrice Angela Tuccia 11,30 - 19,00 - Apertura stand espositivi della Longevità e consulti nutrizionali gratuiti con il team scientifico della **Fondazione Valter Longo** Onlus 11,30 - 12,00 - Educational Show La nutrizione inizia da bambini con Angela Tuccia e Guillermo Mariotto, stilista, designer e personaggio televisivo, e il team scientifico della **Fondazione Valter Longo**. 12,00 - 13,30 - Concorso per la selezione del Miglior piatto della longevità 2024 che premierà lo chef, tra i 3 finalisti, che avrà realizzato il miglior piatto della longevità votato dalla Giuria Young, formata da ragazzi e ragazze, da Angela Tuccia e Guillermo Mariotto, e dal team scientifico della **Fondazione Valter Longo**. 14,00 - 17,00 - Attività ricreative e artistiche per bambini, ragazzi e adulti: yoga della risata, workshop di calligrafia cinese, esperienza sonora, laboratorio di pittura; 14,00 - 17,00 - Attività sportive e di rilassamento per bambini, ragazzi e adulti; tornei sportivi: pilates, beach soccer, beach volley, ping pong, golf, ecc. 17,00 - 17,45 - Masterclass e Q&A Nutrizione, salute e longevità, con la partecipazione del professor **Valter Longo** e dello chef stellato Niko Romito, che converseranno con la giornalista Antonella Tagliabue. 17,50-18,20 - Masterclass Salute, nutrizione, esercizio fisico, con la dottoressa Romina Cervigni, responsabile scientifica della Fondazione Longo, la dottoressa Annalisa Arrighi, esperta di esercizio fisico e l'allenatore Alberto Zaccheroni. 18,30 - 19,00 - Premiazione del Miglior piatto della longevità 2024 19,00 - 20,00 - Concerto e intrattenimento musicale DOMENICA 15 SETTEMBRE 8,00 - 9,00 - Iscrizioni al Cammino della Longevità 8,30-9,00 - Yoga di risveglio in preparazione al Cammino della Longevità 9,00 - 10,15 - Cammino della Longevità - Cammino di risveglio e riattivazione muscolare - con il supporto di associazioni sportive e podistiche 8,30 - 12,00 - Attività ricreative per bambini, bambine, ragazzi e ragazze: yoga della risata, workshop di calligrafia cinese, esperienza sonora, laboratorio di pittura; 9,30 - 16,00 - Apertura stand espositivi della Longevità e consulti nutrizionali gratuiti con il team scientifico della **Fondazione Valter Longo** Onlus 10,30 -11,15 - Apertura della seconda giornata di Festival e Tavola Rotonda Cibo e salute con il professor Longo, istituzioni e la giornalista Chiara Amati. 11,20 - 12,10 - Tavola Rotonda Nutrizione e sport cambiano la vita con il vicepresidente della **Fondazione Valter Longo**, Antonluca Matarazzo, rappresentanti delle istituzioni e la giornalista Antonella Tagliabue. 13,45 - 14,45 - Workshop e cooking show Alla tavola della longevità con lo chef Alessandro Circiello e il team scientifico dell'European Longevity Institute c/o **Fondazione Valter Longo**. 14,45 - 15,45 - Workshop e dimostrazione di ballo Divertirsi con l'esercizio fisico 16,00 - 16,30 - Cerimonia di chiusura condotta da Angela Tuccia. Cervia Fantini Club nutrizione Sport Cervia

## A Cervia arriva il festival della nutrizione e longevità: tra gli ospiti Zaccheroni e Guillermo Mariotto

A Cervia arriva il festival della nutrizione e longevità: tra gli ospiti Zaccheroni e Guillermo Mariotto Dove Fantini Club Indirizzo non disponibile Cervia Quando Dal 14/09/2024 al 15/09/2024 vari orari - vedi programma Prezzo Gratis Altre informazioni Redazione 19 agosto 2024 17:34 Nutrizione e sport cambiano la vita. È questa la filosofia che sta alla base del Nutrition & Longevity Festival, ideato e realizzato dalla **Fondazione Valter Longo**, che quest'anno, alla sua seconda edizione, si svolgerà a Cervia, al Fantini Club, il 14 e 15 settembre. Un evento gratuito dedicato alla sana longevità e alla promozione di uno stile di vita equilibrato, nutrizione bilanciata ed esercizio fisico, un'occasione per esplorare il legame tra nutrizione e longevità. Il programma del festival prevede workshop, masterclass, cooking chow, dedicati a sensibilizzare l'opinione pubblica sull'importanza della cultura della salute attraverso la nutrizione, con esperti del settore, e sessioni sportive e attività ricreative pensate per adulti e bambini. Durante il festival un'attenzione particolare sarà dedicata ai più piccoli, con laboratori e giochi educativi per avvicinarli ai principi di una corretta alimentazione e uno stile di vita attivo. Uno dei momenti clou del festival sarà l'elezione del Miglior piatto della longevità 2024 attraverso un concorso culinario dedicato a chef per passione o professione, che verrà giudicato da una giuria speciale composta da ragazze e ragazzi in qualità di ambasciatori e giudici. Tanti anche gli ospiti del festival, e fra loro ci sono lo stilista e giudice di Ballando con le Stelle Guillermo Mariotto e l'allenatore di calcio Alberto Zaccheroni. Il programma Sabato 10,30 - 11,00 - Conferenza stampa 11,15 - 11,30 - Apertura con le istituzioni, moderata dall'attrice e presentatrice Angela Tuccia 11,30 - 19,00 - Apertura stand espositivi della Longevità e consulti nutrizionali gratuiti con il team scientifico della **Fondazione Valter Longo** Onlus 11,30 - 12,00 - Educational Show La nutrizione inizia da bambini con Angela Tuccia e Guillermo Mariotto, stilista, designer e personaggio televisivo, e il team scientifico della **Fondazione Valter Longo**. 12,00 - 13,30 - Concorso per la selezione del Miglior piatto della longevità 2024 che premierà lo chef, tra i 3 finalisti, che avrà realizzato il miglior piatto della longevità votato dalla Giuria Young, formata da ragazzi e ragazze, da Angela Tuccia e Guillermo Mariotto, e dal team scientifico della **Fondazione Valter Longo**. 14,00 - 17,00 - Attività ricreative e artistiche per bambini, ragazzi e adulti: yoga della risata, workshop di calligrafia cinese, esperienza sonora, laboratorio di pittura; 14,00 - 17,00 - Attività sportive e di rilassamento per bambini, ragazzi e adulti; tornei sportivi: pilates, beach soccer, beach volley, ping pong, golf, ecc. 17,00 - 17,45 - Masterclass e Q&A Nutrizione, salute e longevità, con la partecipazione del professor **Valter Longo** e dello chef stellato Niko Romito, che converseranno con la giornalista Antonella Tagliabue. 17,50-18,20 - Masterclass Salute, nutrizione, esercizio fisico, con la dottoressa Romina Cervigni, responsabile scientifica della Fondazione Longo, la dottoressa Annalisa Arrighi, esperta di esercizio fisico e l'allenatore Alberto Zaccheroni. 18,30 - 19,00 - Premiazione del Miglior piatto della longevità 2024 19,00 - 20,00 - Concerto e intrattenimento musicale Domenica 8,00 - 9,00 - Iscrizioni al Cammino della Longevità 8,30-9,00 - Yoga di risveglio in preparazione al Cammino della Longevità 9,00 - 10,15 - Cammino della Longevità - Cammino di risveglio e riattivazione muscolare - con il supporto di associazioni sportive e podistiche 8,30 - 12,00 - Attività ricreative per bambini, bambine, ragazzi e ragazze: yoga della risata, workshop di calligrafia cinese, esperienza sonora, laboratorio di pittura; 9,30 - 16,00 - Apertura stand espositivi della Longevità e

consulti nutrizionali gratuiti con il team scientifico della **Fondazione Valter Longo** Onlus 10,30 - 11,15 - Apertura della seconda giornata di Festival e Tavola Rotonda Cibo e salute con il professor Longo, istituzioni e la giornalista Chiara Amati. 11,20 - 12,10 - Tavola Rotonda Nutrizione e sport cambiano la vita con il vicepresidente della **Fondazione Valter Longo**, Antonluca Matarazzo, rappresentanti delle istituzioni e la giornalista Antonella Tagliabue. 13,45 - 14,45 - Workshop e cooking show Alla tavola della longevità con lo chef Alessandro Circiello e il team scientifico dell'European Longevity Institute c/o **Fondazione Valter Longo**. 14,45 - 15,45 - Workshop e dimostrazione di ballo Divertirsi con l'esercizio fisico 16,00 - 16,30 - Cerimonia di chiusura condotta da Angela Tuccia.

## Healthy Ageing, come vivere a lungo in salute

Healthy Ageing, come vivere a lungo in salute Patrizia Chimera Healthy Ageing, quali sono i consigli degli esperti per vivere in salute, bene e più a lungo? Ecco quello che dovremmo sapere. Healthy Ageing, come vivere a lungo meglio e in salute? Il 7 aprile, in occasione del World Health Day 2021, la Giornata Mondiale della Salute, verrà inaugurato anche il Decennio dell'Invecchiamento Sano (2021-2030 Decade of Healthy Ageing) indetto dalle Nazioni Unite. In questi 10 anni saranno messe a punto azioni mirate per migliorare la vita delle persone anziane, delle loro famiglie e delle comunità in cui vivono. Antonluca Matarazzo, Direttore Generale di **Fondazione Valter Longo** Onlus, spiega che il nostro pianeta diventa sempre più longevo, ma bisogna garantire non solo più anni di vita, ma anche una qualità migliore. Oggi ci sono già più di 1 miliardo di persone di età pari o superiore a 60 anni e la maggior parte di queste vive in Paesi a basso e medio reddito. Per assicurare loro un invecchiamento di qualità, sano e attivo, è sempre più urgente intervenire con una incisiva campagna di sensibilizzazione sull'importanza della corretta nutrizione e dello stile di vita, armi indispensabili per prevenire l'insorgenza delle malattie più comuni, come diverse tipologie tumorali, malattie cardiovascolari e il diabete, causa di un numero elevatissimo di prematuri decessi ed ospedalizzazioni, in gran parte evitabili. Cresce la longevità nel mondo: dal 2000 al 2019 guadagnati 6 anni vita Healthy Ageing, consigli di salute Quali sono i consigli per vincere la sfida dell'Healthy Ageing? La **Fondazione Valter Longo** Onlus ed il suo team di nutrizionisti ci forniscono 5 armi vincenti. Digiuno intermittente, per avere cellule più giovani. Consumare i pasti principali ed eventuali spuntini in 12 ore, beneficiando di altrettante ore di digiuno notturno, consente all'organismo di rigenerarsi, riparare le cellule più danneggiate e avere cellule più sane. La dieta della longevità delle comunità di anziani di Okinawa, della Grecia, ma anche della Calabria può aiutarci: mangiare poche proteine animali, più frutta a guscio, pesce, pochi zuccheri, pochi grassi saturi, molti carboidrati complessi come i legumi e alimenti di origine vegetale. Le fibre aiutano il microbiota a funzionare meglio oltre che a rendere più forte il sistema immunitario. Senza dimenticare che possiamo aiutare il sistema immunitario anche con i grassi Omega 3 e la vitamina D, che troviamo nel pesce e nei funghi. Fare sport, infine, aiuta il metabolismo. Basta anche fare del giardinaggio o ballare. Foto di Brigitte makes custom works from your photos, thanks a lot da Pixabay

## A Cervia va in onda il Nutrition & Longevity Festival

A Cervia va in onda il Nutrition & Longevity Festival Redazione 19 Agosto 2024 A Cervia va in onda il Nutrition & Longevity Festival Nutrizione e sport cambiano la vita. È questa la filosofia che sta alla base del Nutrition & Longevity Festival, ideato e realizzato dalla **Fondazione Valter Longo**, che quest'anno, alla sua seconda edizione, si svolgerà a Cervia, al Fantini Club. Un evento gratuito, unico nel suo genere, dedicato alla sana longevità e alla promozione di uno stile di vita equilibrato, nutrizione bilanciata ed esercizio fisico, un'occasione per esplorare il legame tra nutrizione e longevità. Il programma del festival prevede workshop, masterclass, cooking show, dedicati a sensibilizzare l'opinione pubblica sull'importanza della cultura della salute attraverso la nutrizione, con esperti del settore, e sessioni sportive e attività ricreative pensate per adulti e bambini. L'evento è organizzato dalla **Fondazione Valter Longo** Onlus, che nasce nel 2017 per volere del Professor **Valter Longo** con la missione di offrire a tutti l'opportunità di una vita lunga e in salute grazie a uno stile di vita equilibrato, sana alimentazione ed esercizio fisico, fondandosi su solidi dati scientifici e un lungo lavoro di ricerca. «Ho fortemente desiderato portare questo evento in Emilia-Romagna e in particolare al Fantini Club», spiega Claudio Fantini, ceo del beach club di Cervia. «Da anni portiamo avanti un progetto che ben si sposa con la missione del professor Longo. Promuoviamo uno stile di vita attiva, che ha al centro il benessere globale della persona, partendo dallo sport come componente fondamentale, affiancato da una sana alimentazione, relax e divertimento. Come operatori del turismo, inoltre, siamo sempre alla ricerca di nuovi contenuti che ci permettano di stimolare le persone a sceglierci per le loro vacanze, e questo evento è senza dubbio un contenuto di grande qualità». Sono 5 i pilastri su cui si fonda la filosofia alla base del modello di vacanza promosso da Fantini Club: movimento, relax, alimentazione sana, divertimento e sostenibilità. «Penso che questo appuntamento - prosegue Fantini - sia una grande opportunità per fare cultura sociale e una grande opportunità per il turismo sportivo per portare in Emilia-Romagna persone che abbiamo voglia di conoscere come migliorare la qualità della propria vita. Credo fortemente che questo possa essere il primo passo per fare della nostra Regione, già considerata Motor Valley, Food Valley, Wellness Valley, anche una Longevity Valley». Durante il festival un'attenzione particolare sarà dedicata ai più piccoli, con laboratori e giochi educativi per avvicinarli ai principi di una corretta alimentazione e uno stile di vita attivo. Uno dei momenti clou del festival sarà l'elezione del Miglior piatto della longevità 2024 attraverso un concorso culinario dedicato a chef per passione o professione, che verrà giudicato da una giuria speciale composta da ragazze e ragazzi in qualità di ambasciatori e giudici. Il Nutrition & Longevity Festival è un'opportunità di trasformazione e condivisione, con l'obiettivo di educare e sensibilizzare i partecipanti e offrire loro strumenti semplici, pratici e di facile attuazione al fine di vivere una vita lunga e in salute. È un'iniziativa 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. Secondo i dati dell'Organizzazione Mondiale della Sanità in tutto il mondo, la metà degli italiani e delle italiane è in sovrappeso e 1 su 10 è obeso/a. Il 21,3% dei bambini/e italiani/e è in sovrappeso e il 9,3% è obeso. «Poiché la longevità inizia da bambini e continua durante tutto l'arco della vita, lo scopo è quello di unire da un lato bambini e bambine, ragazze e 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. Allo stesso



tempo, il nostro focus sono proprio i ragazzi e le ragazze, le nuove generazioni, che si uniranno agli esperti per premiare i piatti più sani e buoni e allo stesso tempo longevi», spiega il Professor **Valter Longo**.

## Nuovo studio indica che la dieta mima digiuno ringiovanisce

Nuovo studio indica che la dieta mima digiuno ringiovanisce Un nuovo studio clinico dimostra che cicli mensili della dieta mima digiuno riducono l'età biologica di 2.5 anni. Uno studio in corso in Calabria, che sta testando l'effetto di 5 giorni della dieta mima digiuno solo ogni 3 mesi su 500 pazienti, potrebbe rendere questo metodo utile per popolazioni in tutto il mondo di Beatrice Raso 19 Ago 2024 | 21:24 MeteoWeb Secondo un nuovo studio condotto dalla USC Leonard Davis School of Gerontology negli Stati Uniti e pubblicato sulla rivista scientifica Nature Communications nel febbraio 2024, 3 cicli mensili di una dieta che simula il digiuno riducono l'insulino-resistenza, il grasso epatico, l'invecchiamento del sistema immunitario e l'età biologica nei pazienti sottoposti a sperimentazione clinica. Lo studio aggiunge prove ai benefici della dieta mima digiuno, elaborata in decenni di studi dal Prof. Longo e dal suo team. In Calabria, un ampio studio su 500 persone sta esaminando l'effetto di una dieta mima digiuno seguita con minore frequenza, cioè una volta ogni tre mesi. Inoltre, lo studio sta anche valutando il suo impatto quando è combinata con una dieta della longevità giornaliera simile a quella seguita dai nonni centenari della Calabria. Ridurre il rischio di malattie e cellule più giovani Lo studio della University of Southern California ha analizzato gli effetti della dieta mima digiuno nei partecipanti di due studi clinici composti da uomini e donne di età compresa tra i 18 e i 70 anni. I pazienti randomizzati appartenenti al gruppo della dieta mima digiuno hanno seguito, per circa 3 mesi, 1 ciclo al mese di 5 giorni di dieta mima-digiuno e poi una dieta normale per 25 giorni. Un'analisi dei campioni di sangue dei partecipanti ha mostrato che i pazienti del gruppo della dieta mima digiuno avevano fattori di rischio per il diabete più bassi, indicatori di un sistema immunitario più giovane, una minore insulino-resistenza e livelli di emoglobina glicata HbA1c, cioè concentrazioni medie di glucosio nel sangue, più bassi. La risonanza magnetica ha anche rivelato una diminuzione del grasso addominale e del grasso nel fegato, miglioramenti associati a un ridotto rischio di sindrome metabolica. In aggiunta, i partecipanti avevano ridotto la loro età biologica - una misura di quanto bene funzionano le cellule e i tessuti, a differenza dell'età cronologica - di 2,5 anni in media. "Questo è il primo studio a dimostrare che un intervento basato su alimenti che non richiede cambiamenti cronici nella dieta o nello stile di vita può rendere le persone biologicamente più giovani e sane, basandosi sia sui cambiamenti nei fattori di rischio per l'invecchiamento e le malattie, sia su un metodo validato sviluppato dal gruppo Levine per valutare l'età biologica", spiega il Prof. Longo. Ricerche precedenti, realizzate dal team del Prof. Longo, avevano indicato che cicli brevi e periodici di dieta mima digiuno sono associati a una serie di effetti benefici quali la rigenerazione delle cellule staminali, la diminuzione degli effetti collaterali della chemioterapia e la riduzione dei segni di demenza nei topi, così come la diminuzione dei fattori di rischio per cancro, diabete, malattie cardiache e altre malattie legate all'età negli esseri umani. Tuttavia, sino ad ora gli effetti della dieta mima digiuno su invecchiamento e età biologica, grasso epatico e invecchiamento del sistema immunitario negli esseri umani erano sconosciuti. "Questo studio mostra per la prima volta prove di riduzione dell'età biologica da due diversi studi clinici, accompagnate da evidenze di ringiovanimento della funzione metabolica e immunitaria", ha dichiarato Longo. Ritornare alla longevità del passato: lo studio clinico in Calabria Anche se molti medici stanno già raccomandando la dieta mima digiuno negli Stati Uniti e in Europa, per molte persone seguire la dieta mima digiuno per 5 giorni al mese può essere difficile. Inoltre, servono studi su un gruppo molto più grande. Per questo motivo la



**Fondazione Valter Longo** Onlus è in fase avanzata di uno studio clinico randomizzato su 500 persone in Calabria, zona di focolai di centenari e longevità record, grazie al supporto in una prima fase del Comune di Varapodio tramite i Fondi Sviluppo e Coesione riconosciuti dalla Regione Calabria. Lo studio è realizzato in collaborazione con l'Università della Calabria e l'Università di Palermo. L'obiettivo è testare la dieta mima digiuno di 5 giorni ogni 3 mesi con o senza la dieta della longevità giornaliera, ispirata alla dieta dei centenari, per ridurre i principali fattori di rischio per diabete, cancro, malattie cardiovascolari e neurodegenerative. Inoltre, si mira ad analizzare contemporaneamente il processo di invecchiamento e l'età biologica. Il professore sarà in Calabria proprio in questo periodo per seguire e aiutare a concludere lo studio clinico. Eventi in Calabria con la partecipazione del Professor Longo

**INTERVISTE E TAVOLA ROTONDA CON IL PUBBLICO 'LA NUTRIZIONE PUÒ RIPORTARE LA CALABRIA AI RECORD DI LONGEVITÀ'** Mercoledì 21 agosto 2024, ore 19.30-22.00 REGGIO CALABRIA, ASD Circolo Tennis 'Rocco Polimeni' Via Domenico Travia, snc - Parco Pentimele, 89122 Reggio Calabria (RC) 'NUTRIZIONE E DIGIUNO PER TORNARE ALLA LONGEVITÀ DEI NOSTRI NONNI' Sabato 24 Agosto 2024, ore 21:00-22.30 GIOIA TAURO, Largo Barone - Antico Borgo Piano delle Fosse In collaborazione con il Gruppo di Lettura Lab Donne e il Rotary Club Gioia Prima, durante e dopo gli incontri le biologhe e biologi nutrizionisti della **Fondazione Valter Longo** Onlus saranno a disposizione del pubblico per informazioni e per aderire gratuitamente allo Studio Clinico. Iscrivendoti dichiari di aver preso visione delle condizioni generali del servizio. Continua la lettura su [MeteoWeb](#) [Condividi](#)

## La dieta mima digiuno ringiovanisce: il nuovo studio che può riportare la Calabria ai record di longevità

La dieta mima digiuno ringiovanisce: il nuovo studio che può riportare la Calabria ai record di longevità. Un nuovo studio clinico dimostra che cicli mensili della dieta mima digiuno riducono l'età biologica di 2.5 anni. Uno studio in corso in Calabria, che sta testando l'effetto di 5 giorni della dieta mima digiuno solo ogni 3 mesi su 500 pazienti, potrebbe rendere questo metodo utile per popolazioni in tutto il mondo.

di Consolato Cicciù 19 Ago 2024 | 21:59 StrettoWeb

Secondo un nuovo studio condotto dalla USC Leonard Davis School of Gerontology negli Stati Uniti e pubblicato sulla rivista scientifica Nature Communications nel febbraio 2024, 3 cicli mensili di una dieta che simula il digiuno riducono l'insulino-resistenza, il grasso epatico, l'invecchiamento del sistema immunitario e l'età biologica nei pazienti sottoposti a sperimentazione clinica. Lo studio aggiunge prove ai benefici della dieta mima digiuno, elaborata in decenni di studi dal Prof. Longo e dal suo team. In Calabria, un ampio studio su 500 persone sta esaminando l'effetto di una dieta mima digiuno seguita con minore frequenza, cioè una volta ogni tre mesi. Inoltre, lo studio sta anche valutando il suo impatto quando è combinata con una dieta della longevità giornaliera simile a quella seguita dai nonni centenari della Calabria. Ridurre il rischio di malattie e cellule più giovani. Lo studio della University of Southern California ha analizzato gli effetti della dieta mima digiuno nei partecipanti di due studi clinici composti da uomini e donne di età compresa tra i 18 e i 70 anni. I pazienti randomizzati appartenenti al gruppo della dieta mima digiuno hanno seguito, per circa 3 mesi, 1 ciclo al mese di 5 giorni di dieta mima-digiuno e poi una dieta normale per 25 giorni. Un'analisi dei campioni di sangue dei partecipanti ha mostrato che i pazienti del gruppo della dieta mima digiuno avevano fattori di rischio per il diabete più bassi, indicatori di un sistema immunitario più giovane, una minore insulino-resistenza e livelli di emoglobina glicata HbA1c, cioè concentrazioni medie di glucosio nel sangue, più bassi. La risonanza magnetica ha anche rivelato una diminuzione del grasso addominale e del grasso nel fegato, miglioramenti associati a un ridotto rischio di sindrome metabolica. In aggiunta, i partecipanti avevano ridotto la loro età biologica - una misura di quanto bene funzionano le cellule e i tessuti, a differenza dell'età cronologica - di 2,5 anni in media. "Questo è il primo studio a dimostrare che un intervento basato su alimenti che non richiede cambiamenti cronici nella dieta o nello stile di vita può rendere le persone biologicamente più giovani e sane, basandosi sia sui cambiamenti nei fattori di rischio per l'invecchiamento e le malattie, sia su un metodo validato sviluppato dal gruppo Levine per valutare l'età biologica" spiega il Prof. Longo. Ricerche precedenti, realizzate dal team del Prof. Longo, avevano indicato che cicli brevi e periodici di dieta mima digiuno sono associati a una serie di effetti benefici quali la rigenerazione delle cellule staminali, la diminuzione degli effetti collaterali della chemioterapia e la riduzione dei segni di demenza nei topi, così come la diminuzione dei fattori di rischio per cancro, diabete, malattie cardiache e altre malattie legate all'età negli esseri umani. Tuttavia, sino ad ora gli effetti della dieta mima digiuno su invecchiamento e età biologica, grasso epatico e invecchiamento del sistema immunitario negli esseri umani erano sconosciuti. "Questo studio mostra per la prima volta prove di riduzione dell'età biologica da due diversi studi clinici, accompagnate da evidenze di ringiovanimento della funzione metabolica e immunitaria", ha dichiarato Longo. Ritornare alla longevità del passato: lo studio clinico in Calabria. Anche se molti medici stanno già raccomandando la dieta mima digiuno negli Stati

Uniti e in Europa, per molte persone seguire la dieta mima digiuno per 5 giorni al mese può essere difficile. Inoltre, servono studi su un gruppo molto più grande. Per questo motivo la **Fondazione Valter Longo** Onlus è in fase avanzata di uno studio clinico randomizzato su 500 persone in Calabria, zona di focolai di centenari e longevità record, grazie al supporto in una prima fase del Comune di Varapodio tramite i Fondi Sviluppo e Coesione riconosciuti dalla Regione Calabria. Lo studio è realizzato in collaborazione con l'Università della Calabria e l'Università di Palermo. L'obiettivo è testare la dieta mima digiuno di 5 giorni ogni 3 mesi con o senza la dieta della longevità giornaliera, ispirata alla dieta dei centenari, per ridurre i principali fattori di rischio per diabete, cancro, malattie cardiovascolari e neurodegenerative. Inoltre, si mira ad analizzare contemporaneamente il processo di invecchiamento e l'età biologica. Il professore sarà in Calabria proprio in questo periodo per seguire e aiutare a concludere lo studio clinico. Iscrivendoti dichiari di aver preso visione delle condizioni generali del servizio. Continua la lettura su StrettoWeb

## Obesità, come combatterla grazie alle regole dei centenari

Obesità, come combatterla grazie alle regole dei centenari Fiorella Vasta Obesità, come combatterla grazie alle 5 regole dei centenari: scopri i preziosi consigli della **Fondazione Valter Longo** Onlus L'obesità è un problema molto grave, che mette a rischio la salute di grandi e bambini, ma come combatterla? Riuscire ad affrontare questa problematica non è semplice, poiché entrano in gioco fattori psicologici e fisici che talvolta rendono difficile intraprendere e portare a termine con successo un programma di dimagrimento. In vista del World Obesity Day 2021 (che si terrà il prossimo 4 Marzo), la **Fondazione Valter Longo** Onlus ha deciso di fornire alcuni consigli per perdere peso e migliorare la nostra vita. Il motivo di questo impegno è presto detto: sovrappeso e obesità sono un problema dilagante in Europa e in Italia. La pandemia di Covid 19 non ha fatto altro che esacerbare il problema, a causa della sedentarietà dovuta ai lockdown che si sono susseguiti nell'ultimo anno. Fra le possibili conseguenze dell'obesità per la salute, gli esperti segnalano un maggior rischio di soffrire di malattie cardiovascolari, alcune forme di tumore, diabete e Alzheimer. Il peso eccessivo aumenta anche il rischio di ammalarsi gravemente di Covid 19. L'obesità rappresenta infatti un importante fattore che aumenta il rischio di mortalità per Covid. Negli ultimi trent'anni l'incidenza del sovrappeso ha visto un aumento del 30% e l'obesità è aumentata del 60%. Se si guarda all'impatto del Covid-19, l'obesità è una delle cause più frequenti di comorbidità nei deceduti per coronavirus, che spesso si accompagna a ipertensione, diabete e a un sistema immunitario meno efficiente. Lo spiega Antonluca Matarazzo, Direttore Generale di **Fondazione Valter Longo** Onlus. Insieme ai membri della Fondazione, Matarazzo ha voluto stilare una lista di consigli per combattere l'obesità ispirati ai centenari più longevi del nostro Paese. Coronavirus e obesità: rischio di mortalità maggiore per chi è in sovrappeso Obesità, come combatterla grazie alle regole dei centenari Per aiutarci a proteggere davvero la nostra salute e combattere l'obesità, **Fondazione Valter Longo** Onlus condivide le Linee guida basate sulla Dieta della Longevità, che si ispirano anche allo stile alimentare dei centenari. Vediamo quali sono le regole da seguire sin da subito: Scegliere un'alimentazione prevalentemente vegetale che comprenda anche pesce (2 o 3 volte a settimana) e olio extravergine di oliva. Mangiare più spesso e meglio, scegliendo cibi come pomodori, broccoli, carote e legumi, fagioli, ceci e piselli. Assumere meno grassi idrogenati e trans e zuccheri semplici. Prediligere cibi ricchi di grassi insaturi, come salmone, noci, mandorle e nocciole. Seguire lo schema alimentare 2 + 1 (due pasti principali e uno spuntino). Ad esempio potreste consumare una colazione, il pranzo e uno spuntino a cena, oppure colazione, spuntino a pranzo e pasto principale la sera. Consumare i pasti nell'arco di 12 ore: ad esempio, se fate colazione dopo le 8, cercate di cenare prima delle 20:00.. Per saperne di più sulla dieta della longevità e sulle strategie per combattere l'obesità, visitate il sito web [www.fondazionevalterlongo.org](http://www.fondazionevalterlongo.org). Obesità, i rischi per la salute aumentano con gli anni Foto di Bruno /Germany da Pixabay

## Digiuno intermittente e longevità

**Fondazione Valter Longo** Digiuno intermittente e longevità Chiara Fumagalli 19 Agosto 2024 Il concetto di digiuno intermittente in questo periodo sta raccogliendo enorme interesse, anche se talvolta viene interpretato in modo semplicistico o approssimativo. Cerchiamo di chiarirne la sostanzialità scientifica insieme alla dottoressa Romina Inès Cervigni, Responsabile scientifico della **Fondazione Valter Longo**, scienziato e biogerontologo di fama internazionale, ideatore dei programmi di digiuno intermittente Noi di Cucina Naturale condividiamo con gli studi del Professor Longo un fatto ormai incontestabile: la nutrizione è il fattore più importante per la longevità. Cosa dice la ricerca in proposito? La ricerca scientifica avanzata ha chiaramente evidenziato il ruolo cruciale della nutrizione nella prevenzione delle patologie croniche e nella promozione della salute, poiché influisce positivamente sul processo d'invecchiamento e riduce le malattie ad esso associate, tra cui il diabete, le malattie cardiovascolari, i tumori e le patologie autoimmuni e neurodegenerative. Questa constatazione è emersa da studi condotti su una vasta gamma di organismi sperimentali, dai più semplici ai più complessi, inclusi gli esseri umani. In particolare, una nutrizione attentamente regolata può portare a un significativo prolungamento della durata della vita, fino al 50% in più, attraverso la gestione oculata della quantità e della qualità delle calorie e delle proteine, unitamente alla pratica del digiuno. Questi risultati sottolineano che nessun altro intervento è in grado di contribuire in modo così significativo a miglioramenti nella longevità e nella salute generale. Sintetizziamo un piccolo bugiardino per chi non avesse mai sentito parlare della dieta della longevità e della dieta mima-digiuno, indicandone i principi base. Dieta della longevità (che comprende il digiuno intermittente) - Mangiare per 12 ore e digiunare per 12 ore. Per esempio mangiare dalle 8 alle 20 o dalle 9 alle 21. Per il resto della giornata, che di solito coincide con le ore notturne, non si assume cibo. - Pochi pasti al giorno ma sazianti. - La dieta suggerita è vegana ma comprende il pesce. In caso non si consumino alimenti d'origine animale, la dieta della longevità diventa quasi del tutto vegana facendo attenzione a integrare eventuali carenze (vitamina B12, acido folico, ferro, vitamina D, ecc.). Questo in realtà vale un po' per tutti, anche per gli onnivori, ed è bene valutare con opportuni esami del sangue. - Poche proteine fino a 70 anni, dopo i 70 è necessario aumentare la loro presenza e le fonti da cui derivano, inserendo anche uova, yogurt e formaggi, meglio se caprini, per evitare malnutrizione. Dieta mima-digiuno - 5 giorni di semi-digiuno. - Dieta vegana. - Non è una dieta continuativa ma da intraprendere 2-3 volte l'anno quando se ne ha bisogno. Parliamo subito di obiettivi. I vostri studi hanno evidenziato che questo stile di nutrizione favorisce una promettente longevità, ma anche dimagrimento, benessere, riduzione del grasso addominale, o cos'altro? Ci sono benefici immediati e continuativi? Gli studi dimostrano che, oltre a quanto riportato nella domanda, chi segue la dieta mima-digiuno può abbassare i livelli della glicemia, della pressione, del colesterolo e gli indici infiammatori. Inoltre, diminuisce anche il livello dell'IGF-1, un fattore di crescita che, se troppo elevato, può aumentare il rischio di iper-proliferazione cellulare e, quindi, di tumore. La cosa interessante è che la dieta mima-digiuno sembra agire in maniera "intelligente", ossia porta a un abbassamento di tali fattori, non in modo indiscriminato ma solo in coloro che partono da valori elevati. Questo è importante perché chi ha già dei buoni valori, non vedrà un ulteriore abbassamento ma un'ottimizzazione degli stessi. E con longevità, cosa intende? Gli studi in materia cosa dimostrano? L'approccio della dieta della longevità mira a fornire un quadro

completo sulla relazione tra dieta, meccanismi cellulari e salute a lungo termine. Gli studi dimostrano che i meccanismi coinvolti sono essenzialmente tre. Un eccessivo consumo di proteine attiva il recettore dell'ormone della crescita, il quale aumenta i livelli di insulina e di IGF-1, associati rispettivamente al diabete e al cancro. Le proteine e alcuni aminoacidi in particolare, come la leucina, presente soprattutto nelle proteine animali, se in eccesso possono attivare geni pro-invecchiamento (Tor-S6K). In ultimo, gli zuccheri in eccesso stimolano un altro gene (PKA), che gioca un ruolo centrale nel processo d'invecchiamento. La pratica del digiuno intermittente consiste quindi nel mangiare in una finestra di 12 ore al giorno e digiunare per altrettante. C'è però chi sostiene che siano 16 le ore di digiuno e non 12. Cosa dicono gli ultimi studi disponibili? Molti studi riportano buoni effetti con 16 ore di digiuno seguite da 8 ore di consumo di cibo, il cosiddetto modello dietetico 16:8. Tuttavia, questo schema aumenta il rischio di sviluppare calcoli biliari rispetto a 10 ore di digiuno per due diverse ragioni. La prima è la riduzione del flusso biliare. Durante il digiuno, la produzione di bile da parte del fegato può diminuire a causa dell'assenza di stimoli alimentari. La bile è un liquido che contribuisce alla digestione dei grassi nell'intestino e previene la formazione di calcoli biliari. Quando la produzione di bile è ridotta, c'è un aumento del rischio di formazione di calcoli per la presenza di grassi non digeriti, in particolare di cristalli di colesterolo. La seconda ragione è la contrazione della cistifellea. Sempre durante il digiuno, la cistifellea (l'organo che conserva la bile) può contrarsi meno frequentemente. Questo può portare a un rallentamento del flusso biliare, favorendo, ancora una volta, la formazione di calcoli. Inoltre, chi decide di fare un digiuno intermittente di 16 ore ogni giorno, è costretto a scegliere tra saltare la cena (spesso l'unico momento di convivialità in famiglia) o la colazione, esponendosi a molti altri rischi che superano i benefici dati da queste 16 ore di digiuno, come maggior rischio di malattie cardiovascolari, diabete e aumento di peso. La tempistica migliore sembra essere proprio 12 ore. Nelle 12 ore di digiuno non dobbiamo assumere nulla di solido? E i liquidi? Possono essere assunti liquidi non dolcificati, come per esempio acqua, tisane e infusi. Se può aiutare a rispettare meglio le 12 ore di digiuno, può essere consentito anche il caffè ma, di nuovo, senza zucchero o altri dolcificanti e prestando attenzione a eventuali problematiche come la gastrite e il reflusso. Veniamo a una delle domande più frequenti. 12 ore di digiuno, quando? È sconsigliabile saltare la colazione? Per rispettare le 12 ore di digiuno, in realtà non è richiesto saltare alcun pasto. Si può fare la colazione alle 8 del mattino e cercare di finire la cena entro le 20. Se ciò non fosse possibile, per via della cena più tardiva (esempio alle 21), è consigliabile posticipare la colazione alle 9 di mattina, magari facendola diventare una "merenda" in ufficio. C'è differenza tra donne e uomini? Il digiuno intermittente non ha nessuna controindicazione se praticato durante il ciclo mestruale, la gravidanza, la menopausa o altre particolari fasi ormonali femminili? Alcuni studi suggeriscono che il digiuno intermittente può avere impatti diversi sul metabolismo e sugli ormoni sessuali in uomini e donne. Ad esempio, alcune donne potrebbero riscontrare cambiamenti nel ciclo mestruale o nelle risposte ormonali a seguito del digiuno intermittente. La pratica di questa dieta durante la gravidanza è particolarmente delicata, poiché il feto ha bisogno di un apporto costante di nutrienti per lo sviluppo sano. Quindi il digiuno in gravidanza (e anche durante l'allattamento) va evitato. Durante la menopausa le donne possono rispondere in maniera metabolicamente diversa al digiuno intermittente ed è necessario fare una valutazione individuale. Questa dieta si può fare continuativamente, e adottare come stile di vita? La dieta della longevità (vedi bugiardino a inizio intervista) può essere seguita in maniera continuativa, meglio se personalizzata in termini di quantità, abbinamenti di nutrienti e numero di pasti, a

seconda del singolo individuo, pur rispettando i principi cardine. Ricordiamo che la dieta della longevità contiene già, al suo interno, l'indicazione del digiuno intermittente di 12 ore (dalla fine della cena all'inizio della colazione) e dei cicli annuali di dieta mima-digiuno che possono essere fatti da 1-2 volte all'anno, a massimo 1 volta al mese a seconda dei personali fattori di rischio. La dieta mima-digiuno non è una pratica continuativa, ma spot. Ci spiega quando usufruire di questa vera e propria "auto-medicina"? Queste sono le linee-guida sulla frequenza con cui effettuare la dieta mima-digiuno, che poi andranno valutate più precisamente con il medico o il biologo nutrizionista: - Una volta al mese per persone sovrappeso o obese con almeno 2 fattori di rischio per diabete, cancro, malattie cardiovascolari, malattie neurodegenerative. - Una volta ogni 2 mesi per persone normopeso con almeno 2 fattori di rischio per diabete, cancro, malattie cardiovascolari, malattie neurodegenerative. - Una volta ogni 3 mesi per persone normopeso con almeno 1 fattore di rischio per diabete, cancro, malattie cardiovascolari, malattie neurodegenerative. - Una volta ogni 4 mesi per persone sane con alimentazione normale e che praticano scarsa attività sportiva. - Una volta ogni 6 mesi per persone sane con alimentazione corretta e che praticano regolare attività sportiva. Perché la dieta mima-digiuno si deve intraprendere per 5 giorni? Non è consigliabile un digiuno di 2 o 3 giorni? La dieta mima-digiuno è un regime alimentare progettato per mimare gli effetti del digiuno, ma fornendo comunque al corpo un apporto calorico ridotto e specifici nutrienti. La durata di 5 giorni è stata scelta in base a considerazioni scientifiche e studi clinici condotti dal Professor **Valter Longo** e dal suo team di ricerca. Il motivo principale per cui la dieta mima-digiuno è strutturata su un periodo di 5 giorni è legato agli obiettivi che si vogliono raggiungere. Secondo le ricerche condotte, questo periodo di tempo sembra essere sufficiente per attivare alcuni dei benefici associati al digiuno, come l'autofagia (il processo attraverso il quale le cellule rimuovono e riciclano componenti cellulari danneggiati) e la riduzione dei fattori di rischio associati a malattie croniche. Ridurre la durata della dieta mima-digiuno potrebbe non essere altrettanto efficace per raggiungere questi obiettivi. Inoltre, una durata più breve potrebbe non fornire gli stessi vantaggi in termini di miglioramento della sensibilità insulinica e della riduzione dei marcatori infiammatori. Ci parli di come gli studi del Professor Longo abbiano portato a risultati eccezionali su persone con diverse patologie come diabete e cancro. La ricerca decennale del Professor **Valter Longo** ha esaminato quali meccanismi cellulari e molecolari permettono alle cellule sane di resistere a periodi di restrizione calorica, dinamiche che differiscono dalle cellule tumorali. Durante il digiuno, le cellule sane attivano meccanismi di rigenerazione e sopravvivenza, come il processo di autofagia in cui i nutrienti vengono riciclati da scarti cellulari e tramite la degradazione di organelli vecchi e proteine malfunzionanti. Questo processo di riciclo interno aiuta le cellule sane a mantenere la loro funzionalità e a proteggersi durante periodi di carenza di nutrienti, ossia durante il digiuno. Le cellule tumorali, invece, si differenziano per una rapida crescita e proliferazione che richiama un grande fabbisogno di nutrienti aggravato dal fatto che esse non risultano in grado di adattarsi alla mancanza di sostanze nutrienti, come accade durante il digiuno. Pertanto, mentre le cellule sane riescono a sopravvivere a un periodo di digiuno, senza troppi problemi, le cellule tumorali, al contrario, non avendo nutrienti, "mangiano" più chemioterapia, diventando più sensibili al digiuno e alle terapie chemioterapiche stesse. In un recente studio svolto presso l'Istituto Nazionale dei Tumori, i ricercatori hanno segnalato cinque casi con risposte eccezionali che coinvolgevano pazienti affetti da tumori molto avanzati e quindi con prognosi sfavorevole. Le risposte eccezionali sono state definite come remissioni complete del tumore che durano almeno 2



anni dopo l'inizio del trattamento dello studio, consistente nella dieta mima-digiuno ciclica in combinazione con terapie anticancro sistemiche standard. Sono in corso, inoltre, studi clinici per confermare gli effetti positivi della dieta mima-digiuno anche sul diabete di tipo 1 e di tipo 2, ma non si hanno ancora risultati definitivi. Per ora, dagli studi pubblicati, emerge che la dieta mima-digiuno è in grado di ridurre l'iperglicemia, l'indice di massa corporea (IMC o BMI), la pressione sanguigna e i livelli di IGF-1 (fattore di crescita), tutti fattori di rischio associati al diabete. L'idea di longevità esposta dal Professor Longo è quella di vivere a lungo non solo sani, ma giovani. Mi piace molto la differenza tra rimanere sano e rimanere giovane. Lo spiega ai nostri lettori, anche a chi tra loro non si sente più così giovane? Per mantenere un corpo giovane, è essenziale che esso sia programmato per durare più a lungo. A tal fine, vengono attivati processi di protezione, riparazione e sostituzione che hanno dato vita a un nuovo campo di ricerca denominato Iuventologia che in qualche modo si contrappone, o comunque amplia, il campo della gerontologia. La Iuventologia, convalidata recentemente dalla comunità scientifica attraverso uno studio pubblicato sulla rivista scientifica Aging Cell, propone il concetto di youthspan (periodo della giovinezza), un periodo di vita in cui l'organismo è giovane, sano e funziona in modo efficiente. Prolungare questa fase è l'obiettivo che si propone questo campo di ricerca. **Fondazione Valter Longo** La **Fondazione Valter Longo** è un'organizzazione non profit fondata nel 2017 da **Valter Longo**, professore di Biogerontologia, Direttore dell'Istituto sulla Longevità a USC (University of Southern California) e direttore del programma di ricerca di Longevità e Cancro presso l'Istituto di Oncologia Molecolare IFOM di Milano. La fondazione ha l'obiettivo di promuovere uno stile di vita sano e abitudini alimentari in grado di rallentare l'insorgenza di patologie legate all'avanzare dell'età, come tumori, diabete, obesità, malattie autoimmuni e altro. Romina Inès Cervigni Biologa nutrizionista, ha intrapreso post laurea un percorso di ricerca scientifica nell'ambito dei meccanismi che portano alla formazione di importanti patologie, come tumori, malattie neurologiche e autoimmuni. È attualmente la Responsabile scientifica della **Fondazione Valter Longo**. Dottoressa Romina Inès Cervigni Abbonati a Cucina Naturale



## A SETTEMBRE E OTTOBRE TORNANO I GRA ...

A SETTEMBRE E OTTOBRE TORNANO I GRANDI EVENTI AL FANTINI CLUB Claudio Zeni 18/08/2024 Far star bene gli ospiti all'insegna dello sport, del relax, del benessere e del divertimento, per una vita piena, in salute e longeva. È questa la missione del Fantini Club, l'Active Beach Club di Cervia (Ra) dedicato a chi ama uno stile di vita e di vacanza attivi. Una vacanza al Fantini Club ha quindi al centro il benessere globale della persona, partendo dallo sport come componente fondamentale, affiancato da una sana alimentazione, relax e divertimento. A settembre e ottobre tornano anche in grandi eventi al Fantini Club: OSCAR DEL BEACH VOLLEY (13 settembre) - Dalle 17:00 alle 23:00 una serata speciale dedicata ai migliori giocatori di Beach Volley (a 40 anni dal primo torneo organizzato nel 1984). Per partecipare alla serata è richiesta la prenotazione anticipata. NUTRITION & LONGEVITY FESTIVAL (14-15 settembre) - Nutrizione e sport cambiano la vita. È questa la filosofia che sta alla base del Nutrition & Longevity Festival, ideato e realizzato della **Fondazione Valter Longo**, che quest'anno, alla sua seconda edizione, si svolgerà a Cervia, al Fantini Club. Un evento gratuito, unico nel suo genere, dedicato alla sana longevità e alla promozione di uno stile di vita equilibrato, nutrizione bilanciata ed esercizio fisico, un'occasione per esplorare il legame tra nutrizione e longevità. IRONMAN ITALY EMILIA ROMAGNA (dal 19-22 settembre) - Il weekend dedicato al circuito americano di triathlon più noto al mondo con tre competizioni internazionali. Un evento che richiama migliaia di atleti da 98 paesi del mondo: quattro giorni di grande sport e tanti eventi collaterali. - Night Run 5km (19 settembre) - Ironkids (20 settembre) - 7° Ironman Gala Dinner Fantini Club (20 settembre) - Ironman Italy Emilia Romagna long distance (21 settembre) - Ironman Italy Emilia Romagna 70.3 (22 settembre) 14° PREMIO SPORTUR "I PROTAGONISTI D'IMPRESA" (4 ottobre) - Da quattordici edizioni Sportur assegna lo speciale riconoscimento ad una personalità di assoluta eccellenza del mondo imprenditoriale italiano, che si sia distinto per il proprio operato. 5° STRADE BIANCHE DEL SALE FANTINI CLUB (12-13 ottobre) Una cicloturistica da non perdere per tutti gli appassionati di ciclismo 'vintage' e per gli amanti del paesaggio e delle esperienze di viaggio eno-gastronomiche in bicicletta. Quattro percorsi da 35, 65, 100 e 120 chilometri su un tracciato che parte da Cervia e raggiunge le colline dell'entroterra, attraverso borghi e percorsi inesplorati con ben 60 chilometri di strade bianche, nel cuore della Romagna più vera. [www.fantiniclub.com](http://www.fantiniclub.com)

## Nutrizione e sport cambiano la vita: "La longevità inizia da bambini"

Nutrizione e sport cambiano la vita: "La longevità inizia da bambini" Due giorni per parlare di nutrizione e benessere. Il 14 e 15 settembre si terrà a Cervia il 'Nutrition & longevity festival' 15/08/2024 - di Maddalena De Franchis Nutrizione e sport cambiano la vita. È da questo semplice, infinito, presupposto che la **Fondazione Valter Longo** - onlus ideata, nel 2017, da **Valter Longo**, docente di Biogerontologia e direttore dell'Istituto di longevità alla University of Southern California di Los Angeles, uno dei centri più importanti al mondo per la ricerca su invecchiamento e malattie correlate all'avanzamento dell'età - è partita per la realizzazione del "Nutrition & longevity festival". Giunto quest'anno alla sua seconda edizione (la prima si è tenuta a Los Angeles, con un'appendice italiana a Bergamo), la kermesse si svolgerà al Fantini Club di Cervia (Ra) il 14 e 15 settembre. L'evento, a ingresso gratuito, è interamente dedicato alla sana longevità e alla promozione di stili di vita equilibrati, nutrizione bilanciata ed esercizio fisico: un'occasione preziosa, insomma, per esplorare il legame tra nutrizione, movimento e invecchiamento in salute sulla base di dati scientifici solidi e di un lungo lavoro di ricerca. Il programma del festival Il programma del festival, estremamente ricco e disponibile al link **fondazionevalterlongo.org**, prevede workshop, lezioni di cucina e masterclass che mirano a sensibilizzare l'opinione pubblica sull'importanza della cultura della salute attraverso la nutrizione, oltre a sessioni sportive e attività ricreative pensate per adulti e bambini. Se è vero che 'la longevità inizia da bambini' (il motto lanciato fin dalla prima edizione della kermesse), il festival riserverà un'attenzione particolare proprio ai più piccoli, con laboratori e giochi educativi pensati per avvicinarli ai principi di una corretta alimentazione e uno stile di vita attivo. Uno dei momenti clou del festival sarà l'elezione del 'World's best longevity dish 2024' (miglior piatto della longevità), a seguito di un concorso culinario dedicato a chef dilettanti o professionisti, che si sottoporranno al giudizio di una giuria composta da ragazze e ragazzi. L'obiettivo che intende perseguire il festival è innanzitutto offrire ai partecipanti strumenti semplici, pratici, di facile attuazione, per vivere una vita lunga e in salute. Secondo i dati diffusi dall'Organizzazione mondiale della sanità, la metà degli italiani e delle italiane (circa 25 milioni di persone) è in sovrappeso e 1 su 10 è obeso/a (circa 5 milioni). Nel nostro Paese, il 21,3% dei bambini e delle bambine è in sovrappeso e il 9,3% è obeso. "La longevità inizia da bambini" "Poiché la longevità inizia da bambini e continua durante tutto l'arco della vita - spiega **Valter Longo** - l'idea è unire, da un lato, bambini e bambine, ragazze e ragazzi, famiglie e adulti e, dall'altro, esperti di nutrizione e stile di vita sano, per condividere strumenti pratici e immediati, in grado di farci vivere sani e a lungo. Allo stesso tempo, il nostro focus sono proprio i ragazzi e le ragazze, le nuove generazioni, che si uniranno agli esperti per premiare i piatti più sani e buoni". In entrambe le giornate, oltre al fitto calendario di attività ricreative e convegni, saranno disponibili consulti nutrizionali gratuiti con il team scientifico della **Fondazione Valter Longo**. La fama del professore, nato e cresciuto tra Liguria e Calabria, è dovuta in primis allo studio sulla dieta dei centenari italiani, da lui condotto in collaborazione con l'università della Calabria. I risultati di questo studio, tuttora in corso, lo hanno portato a teorizzare la 'dieta mima-digiuno' (un regime alimentare fondato su periodi di digiuno e restrizione calorica, legata soprattutto all'assunzione limitata di proteine e zuccheri) e a pubblicare il libro poi divenuto un best-seller mondiale, 'La dieta della longevità'. Lo stesso Longo ha però chiarito che questo tipo di dieta, dimostratasi efficace per ridurre i fattori di rischio nei confronti di patologie legate

all'avanzare dell'età (tra cui cancro, diabete, malattie cardiovascolari, neurodegenerative e autoimmuni), richiede un'attenta supervisione da parte del proprio medico o di un biologo nutrizionista, specificamente preparati sull'argomento e in grado di guidare al meglio i pazienti.

EVENTI / L'AGENDA

## FESTA DELLA LONGEVITÀ AL FANTINI CLUB

Il Fantini Club di Cervia ospita il 14 e 15 settembre il Nutrition & Longevity Festival, ideato da **Fondazione Valter Longo** su nutrizione, sport e lunga vita.

## Al Fantini un autunno a tutto sport

Siamo nel mese clou dell'estate, ma al Fantini Club di Cervia, dove sport, relax, benessere, divertimento e sostenibilità vanno a braccetto, si pensa già agli eventi di settembre e ottobre. Il 'cartellone' è di grande appeal. Si comincia il 13 settembre con gli oscar del beach volley, serata dedicata ai migliori giocatori della disciplina, a 40 anni dal 1° torneo organizzato nel 1984 proprio al Fantini. Il 14-15 settembre si terrà la seconda edizione del 'Nutrition & longevity festival', evento gratuito ideato e realizzato dalla **fondazione Valter Longo**, dedicato alla sana longevità e alla promozione di uno stile di vita equilibrato. Saranno presenti talent, atleti e personalità di spicco del mondo della nutrizione. Il clou resta l'Ironman, che terrà banco dal 19 al 22 settembre. Un contenitore di eventi che richiamerà migliaia di atleti da 98 paesi del mondo. Nello specifico sarà un lungo weekend di appuntamenti: la Night Run, non competitiva di 5 km (giovedì 19), che partirà dal Fantini Club; l'Ironkids di venerdì 20, non competitiva dedicata ai baby dai 4 ai 17 anni, che farà da preludio al 7° Ironman gala dinner Fantini Club; l'Ironman 'long distance' di sabato 21; e l'Ironman 70.3 di domenica 22, assieme al 5150 Cervia Triathlon sulla distanza olimpica. Il 4 ottobre sarà la volta del 14° premio Sportur 'I protagonisti d'impresa', lo speciale riconoscimento ad una personalità di assoluta eccellenza del mondo imprenditoriale italiano, che si sia distinto per il proprio operato. Nelle precedenti edizioni il premio Sportur è stato attribuito a personalità di grande rilievo, da Antonio Patuelli a Gabriele Del Torchio, da Nerio Alessandri a Oscar Farinetti, fino a Guido Barilla, Urbano Cairo, Massimo Zanetti, Alessandro Benetton, Marco Boglione ed Emma Marcegaglia. Lo speciale riconoscimento viene conferito in occasione di una esclusiva serata di gala, al ristorante Calamare del Fantini Club, alla presenza di illustri ospiti del mondo delle imprese, dello sport e del giornalismo. Condurrà la serata il giornalista Lorenzo Dallari. Nel weekend del 12-13 ottobre è invece in programma la quinta edizione di 'Strade bianche del sale Fantini club, cicloturistica ormai tradizionale, dedicata a tutti gli appassionati di ciclismo 'vintage' e agli amanti del paesaggio e delle esperienze di viaggio eno-gastronomiche in bicicletta. Sono 4 i percorsi previsti, da 35, 65, 100 e 120 km, su un tracciato che parte da Cervia e raggiunge le colline dell'entroterra. Quest'anno, Strade bianche del sale' raddoppia, proponendo la 'Pineta social ride' di sabato 12, una 40 km di puro divertimento, accessibile a tutti, tra canali, pinete. Roberto Romin

## Ringiovanire di 20 anni mangiando: le 4 regole dell'esperto

Ringiovanire di 20 anni mangiando bene: le 4 regole dell'esperto Michael Roizen ha 78 anni all'anagrafe e 57 per la biologia. Ci è riuscito con una dieta ben precisa: eccola, con il commento della **Fondazione Valter Longo** di Fabiana Salsi 9 agosto 2024 Hinterhaus Productions - Getty Si può ringiovanire anche di vent'anni mangiando in modo sano. Lo ha sperimentato sulla sua pelle e lo ha dimostrato al mondo il dottor Michael Roizen: anestesista responsabile del benessere dei dipendenti presso la Cleveland Clinic, tra i pionieri negli studi sulla longevità. 78 anni all'anagrafe, per la biologia Roizen ne ha 57 e in un'intervista rilasciata a Business Insider ha spiegato che è riuscito a invertire le lancette facendo molta attività fisica, seguendo uno stile di vita sano e prima di tutto una dieta molto precisa ma non restrittiva. Una dieta prevalentemente vegetale, stando molto attento anche a quando mangiare. Ringiovanire vent'anni (anche) grazie al cibo: come è possibile Un regime - come ha spiegato lui stesso - ispirato in gran parte al metodo **Valter Longo**, che prende il nome dal Professore di Biogerontologia e Direttore dell' Istituto sulla Longevità alla University of Southern California che lo ha teorizzato, e che è presidente della Fondazione che porta il suo nome, punto di riferimento per gli studi sul rapporto tra alimentazione e longevità e la loro divulgazione. «Quello che dice il professor Roizen è provato dalla scienza: è vero che si possono mandare indietro le lancette dell'orologio fino a 20 anni conducendo un'alimentazione sana», chiarisce infatti Romina Cervigni, nutrizionista nonché responsabile scientifica della **Fondazione Valter Longo**. «L'ultimo studio a confermarlo è stato pubblicato su Nature lo scorso febbraio: è uno studio in cui il professor Longo spiega che un'alimentazione equilibrata, a base vegetale, e un regime di mimadigiuno praticato per tre volte l'anno, possono ridurre l'età biologica di 2,5 anni ogni anno. Un calcolo semplice: si fa con degli esami del sangue», prosegue l'esperta. «La componente genetica influenza il nostro stato di salute appena per il 30%, il resto determiniamo noi con il nostro stile di vita e quindi anche con l'alimentazione, che può aiutare le persone sane a prevenire determinate patologie e gli ammalati a sentirsi meglio», dice la dottoressa Cervigni. Per farlo bastano piccole accortezze, che insieme fanno la differenza. Ecco allora le regole del dottor Roizen, con le precisazioni dell'esperta della **Fondazione Valter Longo**. Come ringiovanire vent'anni Hinterhaus Productions - Getty

1. Condurre un'alimentazione prevalentemente vegetale Niente cibi processati, niente carne rossa, niente zuccheri. Il dottor Roizen ha raccontato di condurre un'alimentazione a base prevalentemente vegetale, ammettendo nella dieta fonti di proteine animali provenienti esclusivamente dal pesce e in particolare dalla trota e dal salmone, ricchi di acidi grassi omega-3 che fanno bene al cuore e di vitamina D, che supporta il sistema nervoso e le ossa: sostanzialmente il metodo proposto da **Valter Longo**. «Il modello **Valter Longo** più che alla dieta mediterranea si ispira infatti a quella che lo scienziato Walter Willet ha definito dieta 'planetaria', la migliore per la salute dell'ambiente e dell'uomo. È una dieta che non prevede carne, e che si basa su frutta, verdura e legumi come fonte proteica primaria seguita dal pesce, due/tre volte a settimana», dice l'esperta.
2. Fare un pranzo più abbondante della cena Un pranzo completo, leggero, sano e bilanciato a pranzo e a cena verdure: è un altro dei 'segreti' del dottor Roizen. La regola della «colazione da re, pranzo da principe e cena da poveri» del resto era già conosciuta dai nostri nonni. Quello che è cambiato, da allora, è che la scienza ne ha ampiamente dimostrato l'efficacia. «Di sera è sempre meglio fare un pasto più leggero: aiuta a dormire meglio e in generale migliora il metabolismo, e quindi anche la

produzione di determinati ormoni. Non a caso uno degli ambiti su cui si sta focalizzando l'attenzione della scienza è quello della crononutrizione: si sta indagando su quanto e come l'orario in cui mangiamo determini il nostro stato di salute», commenta la dottoressa Cervigni.

3. Ridurre periodicamente l'apporto calorico  
Altra 'regola' della dita del dottor Roizen è la restrizione calorica periodica, che è uno dei punti cruciali secondo il professor **Valter Longo** per migliorare il nostro stato di salute. Lui la chiama 'mimadigiuno' e consiste nel ridurre drasticamente l'apporto calorico per 5 giorni, mediamente tre volte l'anno. «È un modello con una fortissima restrizione calorica, da fare sotto il controllo di un esperto e sempre nell'ambito di una dieta sana e bilanciata, che sta dimostrato di essere particolarmente efficace nel ridurre il rischio di diverse patologie», dice la dottoressa Cervigni.

4. Digiunare a intermittenza  
Ultima regola del dottor Roizen è digiunare per 16 ore al giorno, mangiando unicamente dalle 11 alle 19. È il cosiddetto 'digiuno intermittente', ma le ultime evidenze scientifiche danno indicazioni molto diverse da quelle seguite dal dottor Roizen. «Non bisogna digiunare per più di 12 ore», dice la dottoressa Cervigni. «Fare più ore digiuno non apporterebbe ulteriori benefici, ma esporrebbe a più rischi: mangiare molto di più dopo il digiuno è solo il primo e ovviamente il meno grave. 12 ore sono l'arco di tempo perfetto che consente di regolare la glicemia - e attutire le conseguenze dei suoi sbalzi - senza troppi sforzi: per metterlo in pratica basta cenare un po' prima del solito». Altri articoli di La Cucina Italiana che vi potrebbero interessare: Longevità in salute: 5 regole da adottare ogni giorno a tavola I 6 cibi che allungano la vita secondo l'esperto di longevità Come fare la dieta della longevità del Dottor Longo in estate Il piatto della longevità secondo **Valter Longo** Le 5 regole della dieta della longevità del professor **Valter Longo** Articoli più letti Salute e nutrizione Insalata di riso, la ricetta della longevità di Fabiana Salsi I consigli Cotolette di melanzane in friggitrice ad aria: da farci il filo di Paola Toia Cucina Insalata di pasta fredda piccante, l'energia nel piatto di Paola Cappa

## A settembre e ottobre tornano i grandi eventi al Fantini Club di Cervia (RA)

A settembre e ottobre tornano i grandi eventi al Fantini Club di Cervia (RA) Arianna Torelli 8 Agosto 2024 Un'experience fatta di sport, relax, benessere, divertimento e sostenibilità nell'Active Beach della Riviera Romagnola L'estate dell'Active Beach Club della Riviera Romagnola è entrata nel vivo. Sport, relax, benessere e divertimento sono gli ingredienti del Fantini Club di Cervia (RA) per vivere una vita piena, in salute e a lungo. Una vacanza qui ha quindi al centro il benessere globale della persona, partendo dallo sport come componente fondamentale, affiancato da una sana alimentazione, relax e divertimento. LA STORIA Nato nel 1959 come uno stabilimento balneare, già alla fine degli anni Settanta comincia a emergere la peculiarità di questo luogo, ovvero il binomio ospitalità e passione per lo sport. Quando la mamma di Claudio Fantini, attuale patron del beach club, monta sulla spiaggia delle reti da pesca per permettere al figlio e ai suoi amici di giocare a pallavolo. Nei primi anni Ottanta è proprio Claudio Fantini a portare in Italia il Beach Volleyball, già diffuso negli Stati Uniti e in Sud America, e a organizzare, nel 1984, il Primo Torneo di Beach Volley a livello europeo. Oggi è un beach club che si sviluppa su 40mila mq e comprende tre ristoranti, due offerte street food, dieci punti bar, una spa sulla spiaggia, diverse aree dedicate agli sport outdoor, una palestra. Ed è considerato il beach club più sportivo d'Italia, riferimento per atleti, campioni e appassionati. «Il mio obiettivo quando ho cominciato a gestire il Fantini Club, - racconta Claudio Fantini, amministratore delegato e anima del Fantini Club - era quello di diventare un punto di riferimento per atleti e appassionati di sport, per chi desiderava avere un approccio sportivo anche alla vacanza e credo di esserci riuscito. Oggi, quello che desidero è che per le persone l'esperienza del Fantini Club sia sinonimo di stare bene, da tutti i punti di vista. Quello che ci distingue non sono i servizi, ma è come facciamo sentire le persone». Il Fantini Club è, prima di tutto, UN'ESPERIENZA. «Le belle storie imprenditoriali si nutrono di sogni. Quest'anno in cui si festeggia il nostro 65esimo anniversario, il nostro sogno è ambizioso: far diventare il Fantini Club un modello scalabile e replicabile», spiega Fantini. «Vogliamo portare il nostro beach club dedicato a chi ama uno stile di vita e di vacanza attivi nelle località balneari più belle e suggestive del mondo. Perché questa experience fatta di sport, relax, benessere e divertimento ha una portata e un'intensità che supera ogni confine». Il mondo Fantini ha un'identità talmente peculiare nel panorama italiano, da diventare una case history raccontata in diverse aule universitarie: dal Master Sport Management della 24Ore BS a quelli delle Università di San Marino e Parma, fino al Master Universitario in Strategie per il Business dello Sport a Treviso. LA SPA Unica nel suo genere la Fantini Wave Spa è un'esperienza di puro benessere direttamente in spiaggia. Idroterapie, massaggi, trattamenti dedicati alla cura del corpo e alla rigenerazione della mente. Tra i prodotti utilizzati per i trattamenti il protagonista indiscusso è il sale di Cervia. Un prodotto a km 0, un sale marino integrale, e quindi non raffinato, dalle riconosciute e antiche proprietà terapeutiche, in grado di combattere disturbi articolari, traumi fisici e reumatismi. LA RISTORAZIONE Due ristoranti e dieci punti bar all'insegna di un'alimentazione equilibrata e variegata. Dove vengono valorizzate le materie prime del territorio e favorita la tracciabilità delle filiere. Il Ristorante Calamare, con la sua cucina mediterranea a base di pesce, è la punta di diamante della ristorazione del Fantini. Lo chef Davide Zanetti propone piatti che interpretano le specialità marinare del territorio con un occhio alla cucina internazionale ed



una precisa attenzione al benessere, in linea con la filosofia che il Fantini Club promuove da tempo e che si esprime anche nelle proposte vegetariane presenti ogni giorno in menù. Più easy l'offerta del Mediterraneo, piatti tipici italiani con tanta tradizione romagnola. Tra le aree ristoro, due proposte street food, piadina e pizza, e il Fruit Bar, che offre macedonie, spremute, granite, estratti, centrifugati e frullati a base di verdura e frutta fresca di stagione. Ultimo arrivato, il Botanico, Organic food & drinks, che propone cibi e bevande all'insegna di un'alimentazione sana ed equilibrata. LA SOSTENIBILITÀ Per ridurre gli sprechi e favorire azioni a basso impatto, il Fantini Club si è dotato di un eco-compattatore che trasforma le bottiglie di plastica in PET in nuove bottiglie di plastica riciclata. Sono stati installati rubinetti a tempo per ridurre il consumo d'acqua e c'è il divieto di fumo in gran parte delle aree del Club. Ha inoltre scelto di non utilizzare prodotti in plastica monouso. Dallo scorso anno Fantini Club aderisce anche al progetto Treedom, per piantare alberi per contrastare la crisi climatica riducendo l'emissione di CO2 e supportando lo sviluppo di intere comunità contadine. LO SPORT e GLI EVENTI Dodici campi su sabbia per giocare a beach volley, beach soccer, beach tennis e footvolley, oltre a due campi da paddle, un campo da basket con misure regolari più un mezzo campo e quattro tavoli da beach Teqball, un mix tra footvolley e ping pong, fanno del Fantini Club una realtà unica in Italia. La filosofia del Fantini Club si basa sullo sport inteso come catalizzatore di energie positive, non come competizione e non solo come attività fisica, ma come approccio alla vita. Oltre all'area calisthenics e all' area fitness Technogym, sulla spiaggia si svolgono ogni settimana allenamenti adatti a diverse esigenze e a tutti i livelli: yoga, yoga sup, pilates, nordic walking, functional training. Grande novità di quest'anno, il campo da Pickleball, uno sport molto in voga negli Stati Uniti. Si tratta di una via di mezzo tra il tennis e il padel, può essere praticato singolarmente o in coppia, in campi più piccoli di quelli da tennis, divisi da una rete. Ci saranno corsi per principianti adulti e ragazzi oltre a tantissimi tornei per tutti. A confermare il DNA sportivo del mondo Fantini, nel 1997 nasce Sportur, società che organizza gare, manifestazioni, tornei estivi, camp e clinic, eventi speciali che hanno richiamato e richiamano a Cervia alcuni fra i più importanti campioni dello sport, per fare tre nomi su tutti, Maradona, Pantani e Zanardi. I GRANDI EVENTI DI SETTEMBRE E OTTOBRE OSCAR DEL BEACH VOLLEY (13 settembre) Dalle 17:00 alle 23:00 una serata speciale dedicata ai migliori giocatori di Beach Volley (a 40 anni dal primo torneo organizzato nel 1984). La giornata inizierà con degli interessanti talk condotti da importanti ospiti, continuerà con un aperitivo con buffet, una cena di pesce e, infine, le attesissime premiazioni delle migliori e dei migliori giocatrici e giocatori del 2024. Per partecipare alla serata è richiesta la prenotazione anticipata. NUTRITION & LONGEVITY FESTIVAL (14-15 settembre) Nutrizione e sport cambiano la vita. È questa la filosofia che sta alla base del Nutrition & Longevity Festival, ideato e realizzato dalla **Fondazione Valter Longo**, che quest'anno, alla sua seconda edizione, si svolgerà a Cervia, al Fantini Club. Un evento gratuito, unico nel suo genere, dedicato alla sana longevità e alla promozione di uno stile di vita equilibrato, nutrizione bilanciata ed esercizio fisico, un'occasione per esplorare il legame tra nutrizione e longevità. Il programma del festival prevede Workshop, Masterclass, Cooking Show, dedicati a sensibilizzare l'opinione pubblica sull'importanza della cultura della salute attraverso la nutrizione, con esperti del settore, e sessioni sportive e attività ricreative pensate per adulti e bambini. Saranno presenti talent, atleti, personalità di spicco del mondo della nutrizione. IRONMAN ITALY EMILIA ROMAGNA (dal 19-22 settembre) Il weekend dedicato al circuito americano di triathlon più noto al mondo con tre competizioni internazionali. Un evento che richiama migliaia di atleti da 98 paesi del mondo: quattro giorni di grande sport e tanti eventi

collaterali - Night Run 5km (19 settembre) Corsa notturna non competitiva che attraverserà il centro di Cervia e che partirà alle 21,00 dal Fantini Club. - Ironkids (20 settembre) La gara, non competitiva, dedicata ai giovanissimi tra i 4 e i 17 anni, si svolgerà sulla spiaggia del Fantini Club e sarà una corsa a piedi nudi su sabbia. Il percorso prevede una distanza minima di 250 m fino a 1000 m da percorrere in base all'età dei partecipanti. - 7° Ironman Gala Dinner Fantini Club (20 settembre)Cena di gala a cui parteciperanno atleti, istituzioni e grandi ospiti. - Ironman Italy Emilia Romagna long distance (21 settembre)Si nuota per 3,8 chilometri in acque libere, poi si pedala per 180 e infine si corre per 42 chilometri, senza fermarsi mai. Il triathlon che nella sua distanza più estrema diventa Ironman. - Ironman Italy Emilia Romagna 70.3 (22 settembre) Gli atleti affronteranno la prima frazione natatoria in un unico giro che partirà dalla spiaggia di Cervia seguita dai 90km in bici che inizieranno dal lungomare. Il percorso condurrà gli atleti attraverso la campagna romagnola, attraversando il Parco Naturale delle Saline dove sarà facile vedere i fenicotteri nel loro habitat naturale. Il tracciato ciclistico continua lungo le strade di Forlimpopoli fino a Bertinoro, 'il balcone della Romagna', attraversando i vigneti del famoso Sangiovese, lungo le strade del vino di Romagna. Da Bertinoro il rientro verso Cervia permetterà di completare l'ultima frazione di corsa per 21,1 km nel cuore del centro storico di Cervia Milano - Marittima, scoprendo alcuni luoghi iconici come i Magazzini del Sale e la Torre di San Michele. - 5150(TM)Cervia Triathlon Emilia-Romagna (22 settembre) La distanza olimpica dell'Ironman. 14° PREMIO SPORTUR "I PROTAGONISTI D'IMPRESA" (4 ottobre) Da quattordici edizioni Sportur assegna lo speciale riconoscimento ad una personalità di assoluta eccellenza del mondo imprenditoriale italiano, che si sia distinto per il proprio operato. Nelle precedenti edizioni il Premio Sportur "I protagonisti d'impresa" è stato attribuito a personalità di grande rilievo, quali: Antonio Patuelli, Gabriele Del Torchio , Nerio Alessandri, Oscar Farinetti, Guido Barilla, Urbano Cairo, Massimo Zanetti, Alessandro Benetton, Marco Boglione ed Emma Marcegaglia. Lo speciale riconoscimento viene conferito in occasione di una esclusiva serata di Gala Dinner, presso il Ristorante Calamare del Fantini Club, in presenza di illustri ospiti del mondo delle imprese, dello sport e del giornalismo. Conduce la serata il giornalista Lorenzo Dallari. 5° STRADE BIANCHE DEL SALE FANTINI CLUB (12-13 ottobre) Una cicloturistica da non perdere per tutti gli appassionati di ciclismo 'vintage' e per gli amanti del paesaggio e delle esperienze di viaggio eno-gastronomiche in bicicletta. Quattro percorsi da 35, 65, 100 e 120 chilometri su un tracciato che parte da Cervia e raggiunge le colline dell'entroterra, attraverso borghi e percorsi inesplorati con ben 60 chilometri di strade bianche, nel cuore della Romagna più vera. Quest'anno Strade Bianche del Sale/Fantini Club raddoppia con la Pineta Social Ride di sabato 12 ottobre: 40km di puro divertimento, accessibile a tutti, tra canali, pinete, alla scoperta di un altro lato delle Strade Bianche di Romagna.

## Eliminare i grassi aiuta davvero a perdere peso? Ecco quali mangiare anche a dieta

Eliminare i grassi aiuta davvero a perdere peso? Ecco quali mangiare anche a dieta Sabrina Commis 2 agosto - 17:22 - MILANO Sono spesso i primi a sparire dai piatti quando vogliamo dimagrire. Quelli che chiamiamo grassi 'buoni' sono però essenziali per il funzionamento dell'organismo 1 di 3: Oli per friggere vs grassi buoni Se gli oli per friggere vanno seriamente limitati quando si vuole dimagrire, non vanno tenuti completamente lontani dal piatto i 'grassi buoni', fondamentali per il buon funzionamento dell'organismo. 'Promuovono l'assorbimento delle vitamine liposolubili. In altre parole, permettono all'organismo di fare il pieno di vitamina A, D, E e K, con un ruolo importante per, tra gli altri, sistema immunitario, pelle, ossa e metabolismo', spiega Romina Cervigni, biologa, nutrizionista, Direttore Scientifico della **Fondazione Valter Longo**. Continua Oli per friggere vs grassi buoni L'insalata e il condimento perfetto Tra gli oli di tutti i giorni... © RIPRODUZIONE RISERVATA

## Ho provato la dieta mima digiuno, che ringiovanisce il corpo dall'interno e promuove la longevità. Ecco com'è andata

Ho provato la dieta mima digiuno, che ringiovanisce il corpo dall'interno e promuove la longevità. Ecco com'è andata di Alice Rosati 9 luglio 2024 Westend61 Tutti i prodotti sono selezionati in piena autonomia editoriale. Se acquisti uno di questi prodotti potremmo ricevere una commissione. Ho provato ProLon, la dieta mima digiuno ideata dal professor **Valter Longo** per favorire la longevità. Cinque giorni di dura restrizione calorica: valeva la pena? Come ho potuto constatare personalmente, la conoscono tutti, chi come dieta mima digiuno e chi come ProLon, il nome con cui è stata commercializzata. Parliamo della dieta ideata da **Valter Longo**, il guru della longevità eletto dal Times tra le 50 persone più influenti al mondo, responsabile del Longevity Institute della University of Southern California, nata dopo oltre 30 anni di studi sulla longevità. Trattando spesso di questa tematica dal punto di vista del benessere e della bellezza, ho deciso di provarla. In realtà era da diverso tempo che volevo farlo ma, come per tutte le cose, serviva il momento giusto. E il fatto che lo avrei raccontato qui su Vogue, ha agito come spinta motivazionale non solo per iniziarla, ma anche per terminarla con successo e senza sgarri. Cos'è la dieta mima digiuno? Nonostante la sua fama la preceda, iniziamo con le giuste presentazioni. La dieta mima digiuno o ProLon è un protocollo nutrizionale che prevede un pseudo digiuno della durata di cinque giorni durante i quali si assumono tutti i nutrienti essenziali per il corpo ma tagliando drasticamente le calorie, che vanno da un massimo di 1100 a un minimo di 700 al giorno. Sono poche davvero, anche per chi non è abituato a mangiare molto. Questa importante restrizione calorica, che è senza dubbio la parte più difficile da affrontare, non è pensata con lo scopo di perdere peso, ma piuttosto per resettare il corpo e innescare dei processi pro-longevità ben precisi. Anche se la parola dieta rimane spesso associata alla perdita di peso e a una idea di magrezza idealizzata, questo tipo di regime alimentare non è espressione della diet culture e del paradigma magro uguale bello. I benefici del mima digiuno Perché vale la pena fare questa dieta? È noto che le forme di digiuno abbiano un effetto positivo nella riduzione del rischio di sviluppare patologie croniche. In particolare, quello studiato da **Valter Longo** ha lo scopo di allungare l'aspettativa di vita. Diversi studi condotti in laboratorio hanno dimostrato l'efficacia del digiuno prolungato per spegnere l'infiammazione sistemica, ridurre l'età biologica, il rischio di sviluppare malattie cardiovascolari e autoimmuni, così come i tumori, tematica a cui Longo ha dedicato numerosi studi e un libro specifico. Il digiuno prolungato, quindi, agisce sull'health spam, ovvero la qualità dell'invecchiamento attraverso la nutrizione. Cosa succede al corpo quando si segue la dieta mima digiuno per cinque giorni? Con l'assunzione dei cibi consentiti, tutti a base vegetale, l'organismo entra in uno stato di digiuno, senza in realtà esserlo davvero. Questo permette di innescare percorsi di protezione e ringiovanimento cellulare noti come autofagia, cioè il sistema con cui il corpo sostituisce e rinnova i componenti cellulari vecchi. Quindi, mentre noi digiuniamo, il corpo attiva questi meccanismi. Allo stesso tempo, la massa grassa si riduce e migliorano i normali livelli di colesterolo, trigliceridi, glucosio, IGF1 (un marcatore connesso all'invecchiamento e a un aumento del rischio di cancro) e pressione sanguigna. Gli studi preclinici e clinici realizzati dal comitato scientifico di ProLon sono stati fatti sulla base di tre cicli di dieta mima digiuno da svolgere una volta al mese per tre mesi consecutivi. Cosa contiene il kit ProLon, cosa si mangia e come si sta I kit ProLon sono brevettati e sono commercializzati da L-Nutra, società fondata da **Valter Longo** i cui proventi vengono devoluti

dallo scienziato per finanziare la ricerca e le attività della **Fondazione Valter Longo** Onlus. La scelta dei "gusti" è migliorata rispetto alla prima release. Io ho scelto la varietà 4 che sostanzialmente contiene il meglio di tutte le opzioni disponibili. L'aspetto da valutare prima di iniziare è cosa farete in quei cinque giorni perché, con la vita piena di impegni che abbiamo tutti, riuscire a integrarla nella quotidianità non è banale. Io sono riuscita a ritagliarmi cinque giorni in cui sapevo che non avrei viaggiato per lavoro e che sarei stata tranquilla nel weekend. Dieta mima digiuno schema esempio

**Giorno 1** Questo è il giorno in cui il corpo passa allo stato di digiuno ed è anche quello con il più alto apporto calorico. Ho mangiato: Colazione: barretta, tisana, integratore algal oil Pranzo: minestrone (le zuppe sono tutti disidratate) + una bustina d'olio, integratore multivitaminico nr-3, cracker di mandorle e cavolo nero, olive. Merenda: fasting shake e una tisana Cena: zuppa di peperoni e cipolla con una bustina d'olio e una barretta di cioccolato

**Articoli più letti** Fashion 40 vestiti estivi, freschi e chic, per essere perfetta in pochi minuti di Selene Oliva Fashion Pantaloni bianchi senza rischi: 14 nuovi modelli della primavera estate 2024 di Selene Oliva Fashion La gonna bianca di pizzo è l'ossessione dell'estate, e si indossa a contrasto in outfit easy ma di carattere di Barbara Amadasi Il primo giorno si parte sempre molto motivati e per questo è senza dubbio il più semplice, soprattutto se arrivate da un periodo di pranzi e cene fuori che vi hanno appesantito.

**Giorno 2** Inizia la fase di chetogenesi in cui si cominciano a bruciare i grassi. Ho mangiato: Colazione: barretta, tisana Pranzo: zuppa di piselli e erba cipollina + una bustina d'olio, integratore multivitaminico nr-3, olive. Merenda: tisana, olive Cena: zuppa di lenticchie e curry con una bustina d'olio e una barretta di cioccolato Questo è il giorno in cui si comincia a percepire il senso di fame. Da questo momento nel kit viene fornito anche l'Fmd Drink per aiutare il transito intestinale. Si deve bere nel corso della giornata, in una quantità che dipende dal peso corporeo.

**Giorno 3** Inizia l'autofagia e l'organismo inizia a produrre e utilizzare i chetoni. Diciamo che è il giorno clou, quello in cui nel corpo avviene un click. Come lo si percepisce? Dal punto di vista fisico è il peggiore, infatti mi sentivo molto debole. Come si può vedere anche dal menu, è quello in cui si mangia di meno. Consiglio? Prendetevi la giornata per non fare nulla. Colazione: barretta, tisana Pranzo: zuppa di piselli e porri + una bustina d'olio, integratore multivitaminico nr-3, cracker Merenda: tisana Cena: zuppa di pomodoro con una bustina d'olio

**Giorno 4** Il quarto giorno si è nel pieno del processo di pulizia e rinnovo cellulare. Colazione: barretta, tisana Pranzo: minestrone + una bustina d'olio, integratore multivitaminico nr-3, olive Merenda: tisana, olive Cena: zuppa di carote e zenzero con una bustina d'olio, barretta di cioccolato Il corpo inizia ad avere più energia, mi sono svegliata più attiva rispetto al giorno precedente. Certo, il senso di fame e di vuoto allo stomaco permane, ma la cosa che mi ha stupita è che a livello mentale riuscivo a essere molto concentrata.

**Giorno 5** L'organismo è in fase di rigenerazione e tu non vedi l'ora che sia domani per ricominciare a mangiare normalmente. Colazione: barretta, tisana, integratore algal oil Pranzo: zuppa di lenticchie e curry + una bustina d'olio, integratore multivitaminico nr-3, cracker Merenda: tisana Cena: zuppa di pomodoro con una bustina d'olio

**Articoli più letti** Fashion 40 vestiti estivi, freschi e chic, per essere perfetta in pochi minuti di Selene Oliva Fashion Pantaloni bianchi senza rischi: 14 nuovi modelli della primavera estate 2024 di Selene Oliva Fashion La gonna bianca di pizzo è l'ossessione dell'estate, e si indossa a contrasto in outfit easy ma di carattere di Barbara Amadasi Il quinto giorno mi sono sentita energica al mattino, un po' debole al pomeriggio e poi di nuovo molto attiva alla sera. La giornata passa tra la soddisfazione di essere riuscita a seguire il digiuno e la felicità di essere arrivata alla fine! Come mi sono sentita: opinioni e recensioni Il beneficio principale l'ho potuto percepire a

livello mentale. Perché per quanto possa essere una dieta dura e che richiede davvero buona volontà, ho sentito la mente molto più attiva di quel che mi sarei aspettata. Infatti, sono riuscita a lavorare senza fatica e, anche nei giorni successivi alla fine del mima-digiuno, la stanchezza era diminuita. A livello fisico è sicuramente più difficile notare dei cambiamenti (oltre a sentirsi meno gonfi). Infatti, per avere la prova concreta dei reali benefici, bisognerebbe fare delle analisi specifiche. Sicuramente mi è sembrata una buona strategia per resettare e depurare l'organismo, e un buon punto di partenza per rivedere la propria routine alimentare in meglio. Il tutto, con la consapevolezza di fare qualcosa di positivo per la propria salute con solide basi scientifiche alle spalle. Per prolungare gli effetti e dare un senso al mima-digiuno è consigliato continuare con una dieta della longevità o con la dieta mediterranea, oppure si corre il rischio che rimanga solo un episodio che ha apportato un beneficio temporaneo. Considerazioni finali Gli alimenti in generale sono buoni e, forse anche un po' per disperazione, si mangiano tutti volentieri. Il segreto è tenere la mente costantemente impegnata su altro. Per me è stato fondamentale avere un obiettivo, l'intenzione può fare la differenza nei giorni in cui vorresti mollare e mangiarti una pizza. Se dovessi definire ProLon direi che è una dieta che ti chiede di cambiare il modo in cui pensi al cibo.

199 EUR 189 EUR ProLon Q&A con l'esperto Risponde il dottor William C. Hsu, responsabile medico di L-Nutra Articoli più letti Fashion 40 vestiti estivi, freschi e chic, per essere perfetta in pochi minuti di Selene Oliva Fashion Pantaloni bianchi senza rischi: 14 nuovi modelli della primavera estate 2024 di Selene Oliva Fashion La gonna bianca di pizzo è l'ossessione dell'estate, e si indossa a contrasto in outfit easy ma di carattere di Barbara Amadasi Può essere pericoloso il fatto che chiunque possa potenzialmente accedere a questo tipo di dieta? 'La dieta mima-digiuno ha un profilo sicuro ed è stata provata da oltre un milione di persone nel mondo. Alcuni dei potenziali effetti collaterali comuni includono fame, sensazione di freddo e affaticamento. Quando viene però utilizzata per la gestione del diabete di tipo II è necessario il controllo medico, questo è anche il motivo per cui abbiamo lanciato anche un ramo medicale della società'. Nel caso in cui una persona si sentisse eccessivamente senza forze, cosa consiglia di fare? "La maggior parte delle persone non è abituata a digiunare, per questo dare al corpo i nutrimenti essenziali limita gli effetti collaterali. Dopo il terzo giorno, le persone si sentono più energiche e con una maggiore chiarezza mentale. Sicuramente è anche una questione di abitudine, più il corpo diventa metabolicamente flessibile, più la fatica diminuisce. Qualcuno potrebbe anche decidere di interrompere, la prima volta non è facile per nessuno". Quali sono le considerazioni da tenere a mente prima di iniziare la dieta per verificare se si è fisicamente idonei a seguire il digiuno prolungato? 'Non devono praticare questo tipo di digiuno le donne in gravidanza e in allattamento, chi soffre di disturbi alimentari, chi è molto fragile e chi ha una malattia grave terminale'. I benefici ottenuti nei cinque giorni di mima-digiuno continuano anche dopo? La misurazione dell'età biologica non è solo lo specchio di un momento in particolare? 'Il nostro studio clinico dimostra che dopo tre cicli mensili di dieta mima-digiuno, fino al 65% degli effetti permangono anche dopo tre mesi. Ma proprio come qualsiasi altro intervento nelle abitudini di lifestyle, per esempio l'esercizio fisico, è necessario che sia ripetuto nel tempo. Nello studio sull'età biologica, abbiamo potuto osservare che un digiuno prolungato eseguito tre volte all'anno per vent'anni, tra i 50 e i 70, potrebbe potenzialmente ridurre l'età biologica di 11,5 anni e prevenire la mortalità'. Che tipo di dieta bisognerebbe seguire dopo? La Dieta della Longevità sviluppata dal dottor **Valter Longo** enfatizza una alimentazione prevalentemente a base vegetale ricca di verdure, legumi, cereali integrali, noci e semi, con un moderato apporto

proteico principalmente da fonti vegetali e proteine animali limitate. Si concentra su grassi sani provenienti da fonti come olio d'oliva e avocado, carboidrati complessi provenienti da cibi integrali e zuccheri raffinati minimi. Incorporando il digiuno intermittente e periodico, la dieta promuove la riparazione cellulare e riduce l'infiammazione. Anche un'adeguata idratazione e pasti bilanciati con alimenti ricchi di nutrienti sono fondamentali, con l'obiettivo di ridurre il rischio di malattie croniche, migliorare la salute metabolica e potenzialmente prolungare la durata della vita. Mangiare senza sale fa male alla salute, dicono gli esperti. Benefici e rischi della dieta iposodica, o al contrario troppo salata Digiuno intermittente: mangiare solo in certi orari allunga davvero la vita? Arriva la dieta atlantica: tutti i benefici della nuova rivale della dieta mediterranea. E come adottarla Vuoi ricevere tutto il meglio di Vogue Italia nella tua casella di posta ogni giorno? Iscriviti alla Newsletter Daily di Vogue Italia



## «Turismo e sport, un binomio indissolubile»

Dopo un giugno decisamente sottotono sul fronte turismo arrivano le fasi calde. Claudio Fantini, patron del Fantini club di Cervia, racconta come sta andando in queste settimane in attesa dei grandi eventi sportivi che arriveranno fino a ottobre. Fantini, come sta procedendo questa stagione turistica? «Molto bene. È partita un po' lenta e sicuramente il meteo non ci sta aiutando, ma la prospettiva è buona per noi che fortunatamente da anni puntiamo, non tanto sul sole e sul mare, ma sulla motivazione e la passione sportiva». La disponibilità di aree dedicate al benessere e impianti sportivi quanto incide sulle prenotazioni? «Tanto. Gli alberghi e le strutture del territorio non sono più in grado di sostenere i costi con soli tre mesi di apertura. Dobbiamo dare motivazioni e nel nostro caso è proprio la motivazione sportiva a giocare un ruolo fondamentale perché risponde a una domanda sempre più alta. Credo che migliorare l'offerta di impianti sportivi e di infrastrutture sia fondamentale per sviluppare il nostro turismo. Permetterebbe di aumentare l'appeal della località, richiamare sportivi anche dall'estero e allungare la stagione. Mi auguro che la nuova giunta prenda a cuore questo progetto». Quali sono le nuove esigenze del turista? «Sono sempre di più oggi le persone attente agli stili di vita e che anche in vacanza desiderano praticare sport e godersi il benessere. La vacanza non viene più subita passivamente, ma partecipata. Infatti, la vacanza che proponiamo al Fantini Club vuole essere prima di tutto un'esperienza. Da oltre dieci anni promuoviamo uno stile di vacanza attiva all'insegna del benessere globale della persona, partendo dallo sport come componente fondamentale, affiancato da un'alimentazione salutare, relax e sano divertimento, per una vita in salute e longeva». Settembre e ottobre saranno ricchi di eventi. Cosa aspettarsi? «Andiamo dagli appuntamenti dell'Ironman, al Campionato Italiano di Triathlon Sprint, il 28 e 29 settembre, fino alla 5° cicloturistica Strade Bianche del Sale Fantini Club, che chiuderà la stagione il 12 e 13 ottobre. La grande novità sarà la prima edizione del 'Nutrion and Longevity Festival' che si terrà dal 13 al 15 settembre, curato dalla **Fondazione Valter Longo**. Un evento gratuito dedicato alla promozione di stili di vita sani ed equilibrati. In programma workshop, masterclass e cooking show, dedicati a diffondere una cultura della longevità e della salute attraverso la nutrizione». Ilaria Bedeschi



## Fantini Club ospiterà il Nutrition & Longevity Festival organizzato dalla Fondazione Valter Longo , dedicato alla promozione di uno stile di vita equilibrato

28/06/2024 18:20 Evento educational Fantini Club ospiterà il Nutrition & Longevity Festival organizzato dalla **Fondazione Valter Longo**, dedicato alla promozione di uno stile di vita equilibrato Workshop, Masterclass, Cooking Show, dedicati a sensibilizzare l'opinione pubblica sull'importanza della cultura della salute attraverso la nutrizione, con esperti del settore, e sessioni sportive e attività ricreative pensate per adulti e bambini. Nutrizione e sport cambiano la vita. È questa la filosofia che sta alla base del Nutrition & Longevity Festival, ideato e realizzato dalla **Fondazione Valter Longo**, che quest'anno, alla sua seconda edizione, si svolgerà a Cervia, al Fantini Club, ed è stato presentato in conferenza stampa nella sede della Regione Emilia-Romagna alla presenza del Presidente uscente Stefano Bonaccini. Un evento gratuito, unico nel suo genere, dedicato alla sana longevità e alla , nutrizione bilanciata ed esercizio fisico, un'occasione per esplorare il legame tra nutrizione e longevità. Il programma del festival prevede Workshop, Masterclass, Cooking Show, dedicati a sensibilizzare l'opinione pubblica sull'importanza della cultura della salute attraverso la nutrizione, con esperti del settore, e sessioni sportive e attività ricreative pensate per adulti e bambini. L'evento è organizzato dalla **Fondazione Valter Longo** Onlus, che nasce nel 2017 per volere del Professor **Valter Longo** con la missione di offrire a tutti l'opportunità di una vita lunga e in salute grazie a uno stile di vita equilibrato, sana alimentazione ed esercizio fisico, fondandosi su solidi dati scientifici e un lungo lavoro di ricerca. «Ho fortemente desiderato portare questo evento in Emilia-Romagna e in particolare al Fantini Club», spiega Claudio Fantini, ceo del beach club di Cervia. «Da anni portiamo avanti un progetto che ben si sposa con la missione del professor Longo. Promuoviamo uno stile di vita attiva, che ha al centro il benessere globale della persona, partendo dallo sport come componente fondamentale, affiancato da una sana alimentazione, relax e divertimento. Come operatori del turismo, inoltre, siamo sempre alla ricerca di nuovi contenuti che ci permettano di stimolare le persone a sceglierci per le loro vacanze, e questo evento è senza dubbio un contenuto di grande qualità». Sono 5 i pilastri su cui si fonda la filosofia alla base del modello di vacanza promosso da Fantini Club: movimento (BE ACTIVE), relax (BE RELAXED), alimentazione sana (BE HEALTHY), divertimento (BE POSITIVE) e sostenibilità (BE SUSTAINABLE). «Penso che questo appuntamento - prosegue Fantini - sia una grande opportunità per fare cultura sociale e una grande opportunità per il turismo sportivo per portare persone in Emilia-Romagna che abbiamo voglia di conoscere come migliorare la qualità della propria vita. Credo fortemente che questo possa essere il primo passo per fare della nostra Regione, già considerata Motor Valley, Food Valley, Wellness Valley, anche una Longevity Valley». Un'idea, questa della Longevity Valley, ipotizzata e suggerita alle istituzioni regionali dall'amministratore delegato di **Fondazione Valter Longo**, Antonluca Matarazzo, durante la conferenza stampa. «Credo che ci siano tutte le condizioni giuste per il successo di un evento di questo genere - ha detto Stefano Bonaccini sempre in occasione della conferenza stampa - che si svolgerà in un luogo simbolo per lo sport sulla riviera adriatica. Mi auguro che sia solo una 'prima volta' e non l'unica. Questo festival affronta temi per noi molto importanti perché hanno a che fare con la qualità della vita delle persone, il benessere delle persone». Durante il festival un'attenzione particolare sarà dedicata ai più piccoli, con laboratori e giochi educativi per avvicinarli ai

principi di una corretta alimentazione e uno stile di vita attivo. Uno dei momenti clou del festival sarà l'elezione del World's Best Longevity Dish 2024 (miglior piatto della longevità) attraverso un concorso culinario dedicato a chef per passione o professione, che verrà giudicato da una giuria speciale composta da ragazze e ragazzi in qualità di ambasciatori e giudici. Il Nutrition & Longevity Festival è un'opportunità di trasformazione e condivisione, con l'obiettivo di educare e sensibilizzare i partecipanti e offrire loro strumenti semplici, pratici e di facile attuazione al fine di vivere una vita lunga e in salute. È un'iniziativa 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. Secondo i dati dell'Organizzazione Mondiale della Sanità in tutto il mondo, la metà degli italiani e delle italiane (circa 25 milioni di persone) è in sovrappeso e 1 su 10 è obeso/a (circa 5 milioni). Il 21,3% dei bambini/e italiani/e è in sovrappeso e il 9,3% è obeso. «Poiché la longevità inizia da bambini e continua durante tutto l'arco della vita, lo scopo è quello di unire da un lato bambini e bambine, ragazze e 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. Allo stesso tempo, il nostro focus sono proprio i ragazzi e le ragazze, le nuove generazioni, che si uniranno agli esperti per premiare i piatti più sani e buoni e allo stesso tempo longevi», spiega il Professor **Valter Longo**. Appuntamento, dunque, con il Nutrition & Longevity Festival al Fantini Club di Cervia il 14 e il 15 settembre.

## Tra sport e cibo sano Cervia ospita il festival della longevità

Tra sport e cibo sano Cervia ospita il festival della longevità Dove Fantini Club Lungomare Grazia Deledda Cervia Quando Dal 14/09/2024 al 15/09/2024 vedi programma Prezzo Gratis Altre informazioni Redazione 28 giugno 2024 15:24 Si svolgerà a Cervia, al Fantini Club, il 14 e 15 settembre la seconda edizione del "Nutrition & Longevity Festival", ideato e realizzato dalla **Fondazione Valter Longo**. Un evento gratuito, dedicato alla sana longevità e alla promozione di uno stile di vita equilibrato, nutrizione bilanciata ed esercizio fisico. Il programma del festival prevede Workshop, Masterclass, Cooking Show, dedicati a sensibilizzare l'opinione pubblica sull'importanza della cultura della salute attraverso la nutrizione, con esperti del settore, e sessioni sportive e attività ricreative pensate per adulti e bambini. L'evento è organizzato dalla **Fondazione Valter Longo** Onlus, che nasce nel 2017 per volere del professor **Valter Longo** con la missione di offrire a tutti l'opportunità di una vita lunga e in salute grazie a uno stile di vita equilibrato, sana alimentazione ed esercizio fisico, fondandosi su solidi dati scientifici e un lungo lavoro di ricerca. È stato presentato in Regione Emilia-Romagna alla presenza del presidente Stefano Bonaccini. "Ho fortemente desiderato portare questo evento in Emilia-Romagna e in particolare al Fantini Club", spiega Claudio Fantini, ceo del beach club di Cervia. "Da anni portiamo avanti un progetto che ben si sposa con la missione del professor Longo. Penso che questo appuntamento sia una grande opportunità per fare cultura sociale e una grande opportunità per il turismo sportivo per portare persone in Emilia-Romagna che abbiamo voglia di conoscere come migliorare la qualità della propria vita. Credo fortemente che questo possa essere il primo passo per fare della nostra Regione, già considerata Motor Valley, Food Valley, Wellness Valley, anche una Longevity Valley". "Credo che ci siano tutte le condizioni giuste per il successo di un evento di questo genere - ha detto Stefano Bonaccini sempre in occasione della conferenza stampa - che si svolgerà in un luogo simbolo per lo sport sulla riviera adriatica. Mi auguro che sia solo una 'prima volta' e non l'unica. Questo festival affronta temi per noi molto importanti perché hanno a che fare con la qualità della vita delle persone, il benessere delle persone". Durante il festival un'attenzione particolare sarà dedicata ai più piccoli, con laboratori e giochi educativi per avvicinarli ai principi di una corretta alimentazione e uno stile di vita attivo. Uno dei momenti clou del festival sarà l'elezione del World's Best Longevity Dish 2024 (miglior piatto della longevità).

## Pizza o pinsa? Il nutrizionista degli Azzurri non ha dubbi: ecco quale preferire

Pizza o pinsa? Il nutrizionista degli Azzurri non ha dubbi: ecco quale preferire Sabrina Commis 18 giugno - 10:17 - MILANO Il dottor Pincella ha fatto una scelta drastica per i calciatori della nazionale italiana. Ne abbiamo parlato con Romina Cervigni per capirne di più 1 di 4: Cambio al vertice È di qualche giorno fa la notizia che il dottor Matteo Pincella, nutrizionista della Nazionale di calcio italiana, abbia sostituito la pizza con la pinsa nel menu "premio" post gara. Perché questo subentro e quali le differenze tra i due lievitati? "Pinsa e pizza sono preparazioni italiane a base di impasto di farina, ma presentano alcune differenze significative in termini di ingredienti, allestimento, caratteristiche finali. Ambedue appagano il gusto, ma la pinsa è spesso preferita da chi cerca un'alternativa più leggera e digeribile alla pizza tradizionale" spiega Romina Cervigni, biologa, nutrizionista, Direttore scientifico della **Fondazione Valter Longo**. Continua Cambio al vertice Preparazione Opzioni nutrizionali Curiosità © RIPRODUZIONE RISERVATA

## Snack light: idee per uno spuntino sano, leggero, appagante

Snack light: idee per uno spuntino sano, leggero, appagante Mangiare tra un pasto e l'altro è un'ottima abitudine. Ecco perché, e qualche idea molto facile per placare la fame, ritrovare sorriso e la concentrazione di Fabiana Salsi 18 giugno 2024 vaaseenaa Lo snack light perfetto non è solo leggero, ma anche buono, saziante e non troppo proibitivo. Farlo bene è importante: uno spuntino sano e bilanciato deve essere ricco anzitutto di fibre che aumentano la popolazione di batteri buoni dell'intestino e aumentano il senso di sazietà, e deve contenere anche una piccola percentuale di proteine e grassi buoni. Un mix che consente di spezzare la fame, mantenere alto il livello di concentrazione, distribuire al meglio i micro e macronutrienti che assicurano il buon funzionamento del nostro organismo e, non da ultimo, di mantenere sotto controllo la glicemia. Cibi ricchi di zuccheri e grassi - come la maggior parte degli snack confezionati - sortiscono infatti l'effetto opposto: appesantiscono, sono difficili da digerire e quindi aumentano la stanchezza, provocano picchi di insulina e conseguente aumento della fame (oltre che degli accumuli di grasso). Cosa mangiare allora? Ecco qualche spunto: snack light buoni e appaganti e, spesso, anche facili da portare in borsa per non restare mai senza. Snack light: le 'ricette' da provare Verdure crude Carote, finocchi, sedano, ma anche foglie di lattuga da mangiare a mo' di chips: con semplici verdure crude si possono fare spuntini perfetti. Il motivo è che sono ricchissime di fibre che nutrono la popolazione di batteri buoni del nostro intestino, sono difficili da masticare e anche per questo aumentano la sensazione di piacere (oltre che la sazietà), e sono una miniera di vitamine e sali minerali fondamentali anche per tenere alto il livello di concentrazione durante la giornata. Un frullato Preferite berlo, lo spuntino? Frullate un frutto (e non di più, perché la frutta contiene molti zuccheri), una bevanda vegetale che è povera di grassi e semi di lino o di chia. Un balsamo per l'intestino: un frullato del genere assicura il pieno di fibre e grassi buoni. Altre idee? La nutrizionista Romina Cervigni, responsabile scientifico della **Fondazione Valter Longo**, ci ha consigliato tre ricette: un frullato drenante, uno antiossidante e uno energizzante. Popcorn con granella di mandorle e cioccolato fondente I popcorn sono dei chicchi di mais che scoppiano a contatto con il calore. Al pari di altri cereali, sono composti da carboidrati, fibre e proteine, oltre a una minima percentuale di grassi. Perciò, se non vengono conditi con sale, zucchero o salse, sono uno snack sano e leggero. Una porzione di 30 grammi è perfetta per uno spuntino e aggiungendo due o tre mandorle e un quadratino di cioccolato fondente sono un piccolo pasto sano, bilanciato e goloso. Banane con cioccolato fondente fuso Altra idea per uno snack light goloso? Una banana non troppo matura con sopra cioccolato fondente fuso. È un'idea divertente anche per i bambini che si fa in pochissimo tempo e assicura una scorta di fibre, vitamine, minerali come il potassio e tanto buonumore. Il cioccolato fondente, infatti, è ricco di flavonoidi, acceleratori di serotonina, l'ormone della felicità. Bowl di yogurt greco e frutti rossi Lo yogurt greco è ricchissimo di proteine. Aggiungendo frutti rossi, che sono una miniera di antiossidanti, e semi oleosi come quelli di lino, ci si assicura uno snack molto saziante, bilanciato e sano. Mele e burro d'arachidi Tagliate una mela a fettine molto sottili e spalmateci sopra il burro d'arachidi o un'altra crema di frutta secca priva di zuccheri aggiunti e grassi: è buonissima. E non solo: uno snack come questo è ricco di proteine, grassi buoni (dati dalla crema di frutta secca) e fibre della mela. Sarete sazi e soddisfatti. Hummus e crudité Non solo di ceci: l'hummus si può preparare in tanti modi diversi, tutti molto appaganti, anche con le verdure oltre che con altri legumi come i fagioli o i piselli. Preparatelo

e tenetelo in frigo. Al momento dello spuntino basta abbinarlo alle verdure: è un mix ipocalorico e ricco di proteine, grassi sani e antiossidanti. Altre idee di snack light Altre idee? Un frutto, che è ricco di vitamine, sali minerali e carboidrati a lento assorbimento. Oppure 30 grammi di frutta secca, una miniera di grassi sani. Oppure due quadratini di cioccolato fondente o, ancora, una barretta di cereali integrali e frutta secca fatta in casa. Altri articoli di La Cucina Italiana che vi potrebbero interessare Spuntini dietetici dolci: 5 idee da provare Snack golosi ma sani: 10 alternative alla solita merenda Merenda proteica: 10 idee per uno spuntino memorabile Articoli più letti Cucina Spaghetti con burro e acciughe del Cantabrico, irresistibile semplicità di Valentina Vercelli Vino e cocktail ABC della mixology: come preparare lo Spritz (video) di Angela Odone Salute e nutrizione Mangiare i carboidrati senza ingrassare: risponde la nutrizionista di Angela Altomare

## Mozzarella di Bufala, un'eccellenza italiana: quanta se ne può mangiare?

Mozzarella di Bufala, un'eccellenza italiana: quanta se ne può mangiare? Sabrina Commis 11 giugno - 10:30 - MILANO Dal caratteristico colore 'bianco porcellana', guadagna sempre più popolarità grazie al suo sapore unico. Tante le "bufale" sulla bufala. Facciamo chiarezza 1 di 4: Un po' di storia La mozzarella risale all'introduzione degli allevamenti di bufale tra la piana del Volturno e il Sele dall'XI secolo. Nel corso dei secoli, il loro allevamento si espanse ulteriormente, con la Campania che è diventata il cuore della produzione di mozzarella di bufala. Le province di Caserta e Salerno sono rinomate per la qualità superiore di questo prodotto. "Oggi, la vera mozzarella di bufala, prodotta esclusivamente con latte di bufala mediterranea italiana, ha meritato il marchio DOP, rappresentando una delle eccellenze della tradizione gastronomica italiana in tutto il mondo" spiega Romina Cervigni, biologa, nutrizionista, Direttore Scientifico della **Fondazione Valter Longo**. Continua Un po' di storia Il termine "mozzarella" La bufala in... numeri L'acquisto © RIPRODUZIONE RISERVATA

## La colazione al bar con i suggerimenti della nutrizionista

La colazione al bar con i consigli della nutrizionista Cornetto e cappuccino sì o no? E il cornetto deve essere vegano? Meglio una spremuta o un centrifugato? Lo abbiamo chiesto alla nutrizionista Romina Cervigni di Fabiana Salsi 11 giugno 2024 Toglieteci tutto ma non cornetto e cappuccino: resta l'accoppiata preferita quando noi italiani andiamo a fare colazione al bar. Lo dice anche una recente ricerca di Altroconsumo confermando peraltro che non è l'unico classico irrinunciabile (quando la colazione si fa a casa vanno ancora per la maggiore latte e biscotti). Eppure gli esperti non fanno che ripeterci che di primo mattino sarebbe bene evitare o ridurre al minimo gli zuccheri, che non vuol dire fare una colazione necessariamente salata, ma priva - o comunque povera - di alimenti molto zuccherati (come i cornetti, appunto) oltre che di zuccheri aggiunti (come quelli che mettiamo nel caffè). Il motivo è che provocano sbalzi di glicemia che determinano a loro volta produzione di cortisolo (e quindi stress), vengono assorbiti velocemente e fanno subito venire fame, e alla lunga diventano causa di infiammazione. Come fare una colazione sana al bar? Se però a casa possiamo scegliere più facilmente perché siamo noi a decidere cosa comprare, come dobbiamo fare al bar dove bisogna scegliere tra quello che c'è? «Dipende da quante volte si va al bar», dice Romina Cervigni, nutrizionista, e responsabile scientifica della **Fondazione Valter Longo**. «Se è un'eccezione si è liberi di mangiare ciò che si preferisce: un peccato di gola una volta ogni tanto non fa male. Se invece la colazione al bar è un'abitudine quotidiana bisogna stare attenti a bilanciare gli alimenti» aggiunge l'esperta. Come fare colazione al bar se si è di dieta Dato che bilanciare vuol dire fare in modo che la colazione contenga tutti i micronutrienti di cui abbiamo bisogno - ovvero carboidrati, grassi buoni e proteine (poche, a colazione) - come scegliere davanti alla vetrina di un bar? «Una semplice spremuta di arancia è un'ottima fonte di carboidrati. Abbinata a un pezzetto di cioccolato fondente e alla frutta secca, che ormai si trova in molti bar, è una colazione completa e anche se minima, ideale se si segue un regime ipocalorico. I grassi buoni contenuti nella frutta secca in questo caso limitano il picco glicemico della spremuta» dice la dottoressa. Altra idea? «Per ridurre ulteriormente l'apporto di zuccheri, la spremuta si può sostituire con un cappuccino, ancora meglio se fatto con una bevanda vegetale al posto del latte vaccino perché povera di zuccheri». Cosa bere al posto del cappuccino Le alternative al cappuccino classico in effetti sono tante: «Tutte le bevande vegetali, tanto per cominciare. Anche se sono zuccherate, la quantità di zucchero che contengono è comunque minima e inferiore rispetto al latte vaccino. Inoltre, rispetto al latte vaccino, anche se scremato, le bevande vegetali apportano meno grassi» dice la dottoressa Cervigni, ricordando come sempre che a fare la differenza sono anche i cucchiaini di zucchero con cui le bevande calde vengono addolcite. Centrifuga, estratto o spremuta: quale è meglio bere Anche se si preferisce 'bere' la frutta, le opzioni sono diverse. «Con la spremuta le fibre della frutta vengono filtrate, per cui non svolgono appieno il proprio ruolo di rallentare l'assorbimento degli zuccheri» dice la dottoressa Cervigni. «Nelle centrifughe e negli estratti, vitamine termosensibili come la C si deteriorano, e comunque non contengono fibre, però possono essere arricchite con verdure che diluiscono lo zucchero» prosegue la dottoressa. Cosa mangiare quando si fa colazione al bar Da quello che si beve, proprio per bilanciare il pasto, dovrebbe dipendere anche la scelta di quello che si mangia (o viceversa). «Considerato che una bevanda alla frutta, che sia spremuta o altro, contiene molti zuccheri, sarebbe meglio non abbinarla ad altre fonti di zuccheri come le



brioche. Tra le due meglio abbinare la brioche al cappuccino, in modo che il carico glicemico complessivo del pasto sia più basso. Ancora meglio, in realtà, sarebbe abbinare la classica brioche a uno yogurt, che è ricco di proteine che contribuiscono ad abbassare il carico glicemico in modo sensibile». Cornetto al bar: meglio tradizionale o vegano? Vegana o tradizionale? Quale delle due brioche è meglio preferire? «Dal punto di vista della composizione nutrizionale non c'è grossa differenza: in entrambi i casi ci sono grassi e zuccheri. A fare la differenza» conclude la dottoressa Cervigni, «può essere il modo in cui vengono preparati, cominciando dalla tipologia di ingredienti. Per questo non è possibile generalizzare». Altri articoli di La Cucina Italiana che vi potrebbero interessare Brioche, cornetto e croissant non sono la stessa cosa? Cornetto vegano: perché non è più sano? Colazione salata: 10 idee buone e sane Cosa c'entrano cortisolo e colazione? Articoli più letti Salute e nutrizione Cosa mangiare per eliminare il grasso sulla pancia? Parola all'esperta di Angela Altomare Cucina Insalata di pasta: 12 ricette vintage direttamente dagli anni '80 di Laura Forti Salute e nutrizione Cosa mangiare in terza età? La dieta secondo la nutrizionista di Fabiana Salsi

## Vento argentino all ' Open Puglie Podoroska avanti come un treno

. ROBERTO LONGO | Primi significativi verdetti per la terza edizione dell ' «Open delle Puglie Trofeo Lapie tra» che, ieri, ha decretato i nomi delle giocatrici promosse alle semifinali del torneo. SPERANZE ITALIANE - Nel primo match di giornata del torneo in corso di svolgimento sui campi del Circolo tennis Bari si è fermata la corsa della 20enne toscana Beatrice Ricci. Di fronte aveva la prima favorita del seeding di Bari, l ' argentina Nadia Podoroska, giocatrice esperta e dalla classifica notevolmente migliore (è numero 59 al mondo con un best ranking da 36) e sapeva di avere un compito estremamente arduo. Ha perso in due set con il punteggio 6-2 6-3 senza sfigurare ma il match è durato 1 ora e 36 minuti ed ha messo in luce il carattere della ragazza toscana. «Sapevo che sarebbe stata una partita dura ed io mi sto ancora abituando a giocare contro giocatrici del calibro della mia avversaria, però ho da prendere tante cose positive del match, aspetti che sono emersi dal confronto con una giocatrice come l ' argentina. Ho avuto modo di comprendere anche le differenze che ci sono con diverse giocatrici ma in ogni caso ho tenuto il ritmo e sono riuscita a fare ottime cose. Lei è chiaramente più continua di me ma non ho avvertito grosse differenze nella pesantezza e nella velocità di palla. È chiaro che appena cali un attimo e giochi più corto riescono a prenderti campo e ti accorgi che hanno una marcia in più rispetto alle avversarie con cui sono abituata a giocare. Piano piano ci arriverò e spero di imparare in fretta». Si ferma nei quarti il sogno della Ricci e l ' argentina è la prima semifinalista del Wta 125 di Bari. EFFETTO TREVISAN - Nella tarda serata di giovedì Martina Trevisan aveva superato in tre set (6-3 3-6 6-4) l ' americana Ann Li guadagnandosi il diritto ad affrontare nei quarti di finale la vincitrice della passata edizione, la slovena Tamara Zidansek. SEMIFINALISTE - La seconda a staccare il pass per le semifinali è stata l ' ungherese Panna Udvardy che si è imposta a sorpresa sulla messicana Renata Zarazua, a Bari in main draw con la sesta testa di serie. La magiara si impone con un doppio tie-break al termine di un incontro durato 2 ore e 28 minuti. In serata, poi, il successo della rumena Todoni sulla tedesca Lys. EVENTI COLLATERALI - A margine del torneo nell ' accogliente area verde del circolo è andato in scena il «Talk della longevità», incontro dedicato al tema della sana alimentazione che ha visto la partecipazione di Romina Ines Cervigni, responsabile scientifico della **Fondazione Valter Longo**, luminaire mondiale nel campo degli studi sull ' invecchiamento e sulle malattie ad esso collegate. IL PROGRAMMA DI OGGI - Al via dalle 16 la finale del doppio e le due partite di semifinale, domenica alle 20 la finale del singolare. L ' in gresso costa 10 euro ed i biglietti si potranno acquistare al botteghino del Circolo tennis.

Foto: SEMIFINALE L ' argentina Nadia Podoroska giocatrice esperta e dalla classifica notevolmente migliore (è numero 59 al mondo con un best ranking da 36). Ieri ha battuto Beatrice Ricci una delle sorprese sui campi del Circolo Tennis Bari

## Longevity poké di Valter Longo : il piatto detox per una vita lunga e sana

Il "longevity poké" di **Valter Longo** è una versione salutare del poké hawaiano, ideata per promuovere la longevità. Ecco tre varianti per una dieta detox **Valter Longo**, il biogerontologo di fama internazionale e ideatore della dieta mima digiuno, insieme al suo team di nutrizionisti guidati da Romina Cervigni, ha reinterpretato il poké hawaiano in chiave healthy. Il risultato è il "longevity poké", un piatto ricco di nutrienti e ingredienti italiani che promette benefici per la salute e la longevità. Secondo **Valter Longo**, il poké rappresenta una nuova frontiera della longevità, aiutando a proteggere l'organismo da patologie importanti come il diabete e le malattie cardiovascolari quando adottato come parte di uno stile di vita sano. Le abitudini alimentari dei centenari in una bowl Il termine "poké", che in hawaiano significa "affettare" o "tagliare il pesce a pezzi", è diventato sinonimo di un pasto equilibrato e salutare. Romina Cervigni, biologa nutrizionista e responsabile scientifico della **Fondazione Valter Longo**, spiega che il longevity poké incorpora le abitudini alimentari dei centenari, con un ridotto consumo di proteine animali (preferibilmente da pesce azzurro), un buon quantitativo di proteine vegetali (da legumi e frutta a guscio), e grassi buoni (da olive, olio evo, semi oleosi e frutta a guscio). Come preparare un longevity poké Cervigni sottolinea che gli italiani possono sfruttare la vasta biodiversità del loro territorio per creare varianti di longevity poké utilizzando ingredienti freschi e stagionali. La bowl dovrebbe contenere un mix equilibrato di carboidrati (come riso integrale, miglio, quinoa, bulgur), proteine (sia animali che vegetali), e grassi buoni (olio extra vergine di oliva, semi oleosi, frutta a guscio).

Longevity poké: tre ricette detox Ecco tre varianti di longevity poké per una dieta detox:

1. Longevity poké con bulgur, funghi, ceci e zucca  
Ingredienti: Bulgur 80 g Funghi champignon 80 g Ceci precotti 30 g Zucca cotta 100 g Porro 50 g Succo di mezzo limone Semi di sesamo 1 cucchiaino  
Procedimento: Cuocere il bulgur per circa 10 minuti. Soffriggere leggermente il porro con un po' di peperoncino. Aggiungere i funghi tagliati a fettine e cuocere per 10 minuti. Aggiungere la zucca cotta e spegnere la fiamma. Disporre gli ingredienti nella ciotola, aggiungere il succo di limone e i semi di sesamo.
2. Longevity poké con riso basmati, fagioli bianchi, sgombro e cipolla  
Ingredienti: Riso Basmati 50 g Fagioli bianchi precotti 40 g Sgombro al naturale 40 g Cipolla 40 g Songino 30 g Tahina 2 cucchiaini Succo di mezzo limone Olio extravergine di oliva Pepe q.b. Paprika q.b.  
Procedimento: Mescolare la tahina con olio e succo di limone per ottenere una salsa omogenea. Cuocere il riso e disporlo sul fondo della ciotola. Aggiungere fagioli, cipolla, sgombro e songino. Completare con la salsa di tahina e le noci.
3. Longevity poké con quinoa, pera, melagrana e salmone  
Ingredienti: Quinoa 50 g Carpaccio di salmone 40 g (precedentemente abbattuto) Grani di melagrana 40 g ½ pera a cubetti Insalata iceberg Crema di pistacchio al 100% 2 cucchiaini Succo di mezza arancia Noci 10 g  
Procedimento: Cuocere la quinoa e disporla nella ciotola. Aggiungere salmone, insalata, pera, noci e grani di melagrana. Completare con la salsa di pistacchio.

## In Piazza Italia un focus sulla nutrizione e la longevità

In Piazza Italia un focus sulla nutrizione e la longevità Una assemblea pubblica, alla presenza di tecnici e studiosi del settore di Redazione Web 27 Maggio 2024 Con la **Fondazione Valter Longo**, l'European Longevity Institute e la Federazione dei Biologi La Città Metropolitana di Reggio Calabria ha patrocinato l'evento 'La Calabria: terra di ultracentenari con la dieta della longevità'. Nato dalla collaborazione tra la Federazione nazionale degli Ordini dei Biologi e l'European Longevity Institute. Obiettivo: presentare lo studio della '**Fondazione Valter Longo**' che, sul territorio reggino e, in particolar modo, nel Comune di Varapodio, sta indagando effetti e correlazione della nutrizione sulla longevità della popolazione. Adesso siamo anche suWhatsApp non perdere i nostri aggiornamenti: VAI AL CANALE Nel corso di un'assemblea pubblica, tenutasi in Piazza Italia, sono stati presentati i dati dello screening alla presenza Antonluca Matarazzo, amministratore delegato della **Fondazione Valter Longo**. Di Corrado Mammi, Direttore dell'Unità operative semplici di dipartimento Genetica Medica del Grande Ospedale Metropolitano di Reggio Calabria. Del tecnologo alimentare Antonio Paolillo per l'Istituto clinico 'De Blasi', di Domenico Laurendi della Fondazione nazionale ordine dei biologi. Insieme a: Antonella Pellegrino e Chiara Nardone del team scientifico dell'European Longevity Institute della **Fondazione Valter Longo**. E Orlando Fazzolari, sindaco di Varapodio, e del sindaco metropolitano Giuseppe Falcomatà che ha avuto modo di apprezzare le metodologie dello studio. Immaginando la possibilità di estendere le indagini scientifiche alle diverse aree omogenee della Città Metropolitana di Reggio Calabria. PER APPROFONDIRE: Speranza per i malati di Aids, a Reggio Calabria si chiama 'Casa don Italo' Nel corso della giornata, la '**Fondazione Valter Longo**', oltre ad informare i cittadini, ha raccolto nuove adesioni allo studio clinico della dieta della longevità.

SALUTE Fondazione Valter Longo in piazza Italia

## Dieta della longevità, lo studio clinico avviato anche in città

LA Città Metropolitana di Reggio Calabria ha patrocinato l'evento "La Calabria: terra di ultracentenari con la dieta della longevità", nato dalla collaborazione tra la Federazione nazionale degli Ordini dei Biologi e l'European Longevity Institute, per presentare lo studio della "Fondazione Valter Longo" che, sul territorio reggino e, in particolare modo, nel Comune di Varapodio, sta indagando effetti e correlazione della nutrizione sulla longevità della popolazione. Nel corso di un'assemblea pubblica, tenutasi in piazza Italia, sono stati presentati i dati dello screening all'assistenza di Antonluca Matarazzo, amministratore delegato della **Fondazione Valter Longo**, Corrado Mammì, direttore dell'Unità operativa semplice di dipartimento Genetica medica del Grande Ospedale Metropolitan di Reggio Calabria, del tecnologo alimentare Antonio Paolillo per l'Istituto clinico "De Blasi", di Domenico Laurendi della Fondazione nazionale Ordine dei biologi, di Antonella Pellegrino e Chiara Nardone del team scientifico dell'European Longevity Institute della **Fondazione Valter Longo**, di Orlando Fazzolari, sindaco di Varapodio, e del sindaco metropolitano Giuseppe Falcomatà che ha avuto modo di apprezzare le metodologie dello studio immaginando la possibilità di estendere le indagini scientifiche alle diverse aree omogenee della città metropolitana di Reggio Calabria. Nel corso della giornata, la "Fondazione Valter Longo", oltre ad informare i cittadini, ha raccolto nuove adesioni allo studio clinico della dieta della longevità.

Foto: Nardone, Falcomatà, Mammì, Laurendi, Fazzolari, Paolillo, Matarazzo

SALUTE Fondazione Valter Longo in piazza Italia

## Dieta della longevità, lo studio clinico avviato anche in città

LA Città Metropolitana di Reggio Calabria ha patrocinato l'evento "La Calabria: terra di ultracentenari con la dieta della longevità", nato dalla collaborazione tra la Federazione nazionale degli Ordini dei Biologi e l'European Longevity Institute, per presentare lo studio della "Fondazione Valter Longo" che, sul territorio reggino e, in particolar modo, nel Comune di Varapodio, sta indagando effetti e correlazione della nutrizione sulla longevità della popolazione. Nel corso di un'assemblea pubblica, tenutasi in piazza Italia, sono stati presentati i dati dello screening alla presenza di Antonluca Matarazzo, amministratore delegato della Fondazione Valter Longo, Corrado Mammì, direttore dell'Unità operativa semplice di dipartimento Genetica medica del Grande Ospedale Metropolitano di Reggio Calabria, del tecnologo alimentare Antonio Paolillo per l'Istituto clinico "De Blasi", di Domenico Laurendi della Fondazione nazionale Ordine dei biologi, di Antonella Pellegrino e Chiara Nardone del team scientifico dell'European Longevity Institute della Fondazione Valter Longo, di Orlando Fazzolari, sindaco di Varapodio, e del sindaco metropolitano Giuseppe Falcomatà che ha avuto modo di apprezzare le metodologie dello studio immaginando la possibilità di estendere le indagini scientifiche alle diverse aree omogenee della città metropolitana di Reggio Calabria. Nel corso della giornata, la "Fondazione Valter Longo", oltre ad informare i cittadini, ha raccolto nuove adesioni allo studio clinico della dieta della longevità.

Foto: Nardore, Falcomatà, Mammì, Laurendi, Fazzolari, Paolillo, Matarazzo

## Miskiglio lucano, un concentrato di proteine, vitamine e minerali

Miskiglio lucano, un concentrato di proteine, vitamine e minerali Sabrina Commis 25 maggio - 11:08 - MILANO La Basilicata, terra di antiche tradizioni e sapori autentici, custodisce uno dei suoi tesori gastronomici più peculiari. Conosciamone le proprietà con la nutrizionista 1 di 5: Che cos'è il miskiglio Il miskiglio è un tipo di pasta che nasce dall'ingegno e dalla necessità delle popolazioni rurali della regione che dovevano fare i conti con le limitate risorse alimentari disponibili. Romina Cervigni, biologa, nutrizionista, Direttore Scientifico della **Fondazione Valter Longo**, spiega: "Il miskiglio è la combinazione di farine di legumi, come ceci, fave e piselli, con farine di cereali, grano, orzo o mais che ha permesso di ottenere un prodotto nutriente e versatile, ideale per affrontare le dure condizioni di vita contadina. Il miskiglio lucano si distingue per il suo elevato contenuto di proteine vegetali: grazie alla ricchezza di legumi che forniscono non solo una fonte importante di proteine, ma anche una generosa quantità di fibre, essenziali per favorire la digestione e il senso di sazietà". Continua Che cos'è il miskiglio Proprietà La preparazione del Miskiglio Il piatto simbolo Non solo un alimento © RIPRODUZIONE RISERVATA

## Reggio: arresti per associazione mafiosa, estorsione, trasferimento fraudolento di valori e armi

Reggio: arresti per associazione mafiosa, estorsione, trasferimento fraudolento di valori e armi 27/05/2024, 07:00 Alle prime luci dell'alba, i Carabinieri del Comando Provinciale di Reggio Calabria, con l'ausilio dello Squadrone Eliportato 'Cacciatori' Calabria, a conclusione di indagini coordinate dalla Procura della Repubblica di Reggio Calabria - Direzione Distrettuale Antimafia, diretta dal Procuratore Giovanni Bombardieri, hanno dato esecuzione ad un'ordinanza di applicazione di misure cautelari in carcere e agli arresti domiciliari, nei confronti di numerose persone indiziate, allo stato il procedimento è in fase di indagini preliminari e fatte salve diverse valutazioni nelle fasi successive, a vario titolo dei reati di associazione mafiosa, estorsione, intestazione fittizia di beni e armi. Le indagini hanno permesso di ricostruire dinamiche e assetti di un'articolazione di ndrangheta facente capo ad una 'locale' operante nel territorio del comune di Reggio Calabria, ricostruendone l'imposizione del controllo del territorio ed un diffuso sistema estorsivo nonché la gestione occulta di diverse imprese. Articoli Correlati Redazionali Informatic World: Corso di qualifica professionale 'tecnico per l'assistenza all'autonomia personale, alla comunicazione e all'inclusione sociale a favore di persone con disabilità - assistente... 13/05/2024, 07:00 'Come un granello di sabbia' di Mana Chuma Teatro al festival 'In Scena' di New York 02/05/2024, 17:31 Flash News Il Maggio dei libri a Tiriolo 26/05/2024, 20:25 De Francesco: "Sì a intitolazione ponte sullo Stretto a San Francesco di Paola" 26/05/2024, 20:14 Incendio al campo sportivo di Catona, la solidarietà del sindaco Fragomeni 26/05/2024, 18:52 "Un nuovo Green Deal per l'Europa", confronto di Legambiente Calabria con i candidati alle elezioni europee a Crotone 26/05/2024, 18:40 Incendio campo di Catona, Democratici e Progressisti: "Episodio raccapricciante" 26/05/2024, 18:07 Approvazione del Nuovo Piano Strutturale Comune di Seminara 26/05/2024, 17:56 Maschere, identità nascoste. A Villa Glicini la personale di pittura di Concetta Cantafio 26/05/2024, 17:45 Mercato delle Clarisse a Vibo Valentia, al via gli interventi di rigenerazione e messa in sicurezza. Allestita la nuova area nel cortile della scuola... 26/05/2024, 17:24 South Italy Fashion Week: la sfilata conclusiva 26/05/2024, 17:13 Morano Calabro (Cs), precipita in burrone con la moto. Interviene il Soccorso Alpino 26/05/2024, 16:57 Reggio: a Piazza Italia un focus su nutrizione e longevità con la **Fondazione Valter Longo**, l'European Longevity Institute e la Federazione Nazionale degli Ordini... 26/05/2024, 16:53 Sanità, Di Furia (Asp Rc): "Domani bel momento per tutta la provincia, cittadini i veri protagonisti" 26/05/2024, 16:42 La Coppa Davis alla Pinacoteca civica di Reggio Calabria, Falcomatà: "Accogliamo qui il trofeo perché lo sport nella nostra città si intreccia in maniera... 26/05/2024, 16:35 Incendio campo sportivo di Catona, Jasmine Cristallo: 'L'appello del sindaco Falcomatà alla mobilitazione va accolto da chiunque senta l'amarezza e la rabbia per il... 26/05/2024, 16:32 Neonata trovata morta fra gli scogli a Villa San Giovanni: indaga la polizia 26/05/2024, 13:20 Incendio campo Catona, Forza Italia: 'Un atto inqualificabile che colpisce al cuore la comunità' 26/05/2024, 12:33 Incendio campetto di Catona, Merenda (MCL): "Atto vile e criminale" 26/05/2024, 12:16 "La nascita dello Stato e l'invenzione della scrittura nella Mesopotamia antica": il 29 maggio incontro a Reggio Calabria 26/05/2024, 11:49 Asp Reggio Calabria: da domani in funzione nuovo Laboratorio di patologia clinica e Punto prelievi di via Willermin 26/05/2024, 11:31 Ordine dei Medici di Reggio Calabria: corso ECM sulla SLA 26/05/2024, 11:28 Cala il sipario su "Il



profumo della legalità", due straordinarie giornate sul tema all'insegna del cinema e dell'arte a Vibo Valentia 26/05/2024, 11:06 Da Mancuso congratulazioni per la stagione del Catanzaro Calcio 26/05/2024, 10:44 Costituzione, dalla Calabria in 1500 a Napoli per la mobilitazione della Cgil 26/05/2024, 10:33 Trionfale ritorno a Lamezia Terme per Luigi Strangis 26/05/2024, 10:01 Campobasso la spunta sulla Domotek Volley: altri due match a disposizione dei reggini per la promozione in A3 26/05/2024, 09:56 Reggio: Libera condanna l'incendio del campetto di Catona 26/05/2024, 09:35 Ricco calendario al Polo Museale di Soriano Calabro 26/05/2024, 09:14 Elezioni Europee: il 29 maggio a Reggio Calabria incontro di Fratelli d'Italia con il sottosegretario Wanda Ferro 26/05/2024, 09:00 Elezioni europee, Roberto Fico (M5S) a Vibo Valentia: "Costruire Unione politica che conti di più" 25/05/2024, 19:19 Incendio campo di Catona, il PD reggino: "Ennesimo vile atto criminale che frena rinascita della città" 25/05/2024, 19:16 Con "Sorrisi al vento" i bambini dell'IC Mater Domini di Catanzaro raccontano la città in un libro 25/05/2024, 18:06 Calabria, l'ex vicesindaco di Montebello Jonico, Francesca Stillittano, entra in Azione 25/05/2024, 17:48 Ancora una domenica nel calendario di "Maggio dell'Arte" a Catanzaro: il programma completo di domani 26 maggio 25/05/2024, 16:48 Incendiato campo di calcio a Catona, l'associazione Donne Democratiche di Reggio Calabria si rivolge ai responsabili: "A chi avete fatto il dispetto?" 25/05/2024, 16:42 Premio Giuliano Sangineti 2024: vince il concorso per le scuole, a Castrovillari, Sofia Torsello 25/05/2024, 16:38 Elezioni europee, difesa nazionale e Ucraina: i temi centrali dell'incontro politico di Fratelli d'Italia a Catanzaro, con la presenza del dirigente Giovanni Donzelli 25/05/2024, 16:36 Nuova Neuroradiologia al GOM di Reggio Calabria, il Commissario Scaffidi: 'Compiuta un'impresa' 25/05/2024, 16:29 L'avv. Grassani a Reggina Talk: "Il marchio al Comune? Iniziativa lodevole di un Sindaco illuminato" 25/05/2024, 15:51 TEATRO 2.0: domani pomeriggio a Siderno la rappresentazione coi ragazzi autistici 25/05/2024, 15:49 Ddl sicurezza, Orrico (M5S): "Emendamento contro dissenso a Ponte Stretto fuori dai valori costituzionali" 25/05/2024, 15:44 Incendiato nella notte un campo di calcio a Reggio Calabria, era intitolato al calciatore Piero Reitano. Il sindaco Falcomatà: "Serve indignazione di tutti" 25/05/2024, 15:06 Imprese e lavoro: il cassanese Leonardo Sposato nominato presidente di AEPI Calabria 25/05/2024, 15:02 Il Comandante dei Carabinieri Forestali, Andrea Rispoli, in visita nel Reggino: tutte le tappe 25/05/2024, 15:00 Si fingono Carabinieri e rapinano anziano: tre arresti nel Crotonese 25/05/2024, 14:57 A Crotone adottata nuova ordinanza sindacale di regolamentazione degli orari e limiti all'intrattenimento musicale in città 25/05/2024, 14:55 Akrea SpA Crotone: parere positivo della Autorità Garante della Concorrenza e del Mercato 25/05/2024, 14:54 Specie a rischio: salvato un esemplare di Caretta Caretta a Vibo Valentia 25/05/2024, 14:53 Gli allievi del Liceo "Campanella" partecipano al progetto "School Water Gym" a Pizzo Calabro 25/05/2024, 14:39 Al Politeama di Catanzaro il gran finale della stagione sinfonica con il pianista Giuseppe Andarolo: venerdì 31 maggio 25/05/2024, 14:38 Incontro Noi Moderati Calabria, Antonello Talerico (Fi): 'Tempi maturi per la creazione del Partito Popolare Europeo in Italia' 25/05/2024, 14:37 Successo per il Progetto "Baby Futsal" a Lamezia: l'iniziativa di calcio a 5 per i bambini della scuola elementare Perri-Pitagora 25/05/2024, 14:36 Catanzaro, i consiglieri Buccolieri e Scarpino: "Vinto il progetto sociale della serie Bkt, altro tassello per Mater Domini e Gagliano" 25/05/2024, 14:33 Tutto pronto per la prima gara di Campionato Italiano di Automobilismo Mannoli - Gambarie: un weekend tricolore per l'Aspromonte reggino 25/05/2024, 14:28 Reggio Calabria intitola piazzetta viale Galilei alla memoria del calciatore Umberto Babuscia: fondatore di una delle prime scuole di calcio per ragazzi 25/05/2024,

14:19 Il Circolo Culturale "L'Agorà" di Reggio Calabria ricorda Kandinsky 25/05/2024, 13:50 Stasera al "Rendano" di Cosenza la conclusione della South Italy Fashion Week 25/05/2024, 13:31 La 24esima edizione della Primavera dei Teatri: gli appuntamenti 25/05/2024, 13:26 Cosenza; Mancini (Pd): "Causa del traffico è la distruzione del viale G.Mancini. I cosentini lo hanno chiaro. Gli inquilini del palazzo di ieri e... 25/05/2024, 13:14 Europee: il 28 maggio Rende incontra il candidato leghista Mancuso 25/05/2024, 13:04 "Los que vienen", un libro racconta la Calabria con gli occhi di uno spagnolo 25/05/2024, 12:53 I Carabinieri Forestali della provincia di Reggio Calabria accolgono il Generale di Corpo d'Armata Andrea Rispoli 25/05/2024, 12:32 A Locri il convegno "L'etica della responsabilità. Buone prassi nella presa in carico dei bisogni della comunità, anche attraverso l'assegnazione dei beni confiscati alla... 25/05/2024, 12:21 Catanzaro, Serò promuove incontro con genitori scuole primarie di Siano 25/05/2024, 12:17 38° Premio Nazionale Troccoli Magna Graecia. Consegna dei riconoscimenti 25/05/2024, 12:07 "Screening del Cancro Colon-Retto: nuovi scenari per una Prevenzione efficace": il convegno organizzato dal Professor Ludovico Montebianco Abenavoli venerdì 31 maggio all'Auditorium "Venuta" 25/05/2024, 11:56 Elezioni europee, il gruppo del Pd in Consiglio al fianco della segretaria Schlein che lunedì sarà in Calabria. 'Opporsi con tutte le forze al... 25/05/2024, 11:35 Sarà il reggino Alessandro Tirota il Direttore d'Orchestra del Concerto Sinfonico 'La Dolce vita' alla Cairo Opera House 25/05/2024, 11:24 Pnrr, Occhiuto: "Alla Calabria 20mln per depurazione, risorse arrivate grazie a nostre riforme" 25/05/2024, 11:19 Il 27 maggio verrà svelata la Cinquina del Premio Sila 25/05/2024, 11:13 Moda Movie: i finalisti del concorso per pittori e fotografi 25/05/2024, 10:51 Domani a Reggio Calabria l'Assemblea Costituente dell'Associazione politico- culturale "Giù le mani dai Sindaci" 25/05/2024, 10:39 Visita cardinale Ravasi a Lamezia Terme: i parcheggi a disposizione dei cittadini 25/05/2024, 10:28 Il Comune di Vibo abbraccia l'iniziativa "green" di McDonald's: lunedì a Vibo Marina la giornata per l'ambiente insieme agli alunni della Vespucci 25/05/2024, 10:02 Terremoto a Cirò, Protezione Civile: "Paura, ma no danni a cose e persone" 25/05/2024, 09:31 Guardia di finanza di Vibo Valentia salva tartaruga Caretta Caretta in difficoltà 25/05/2024, 09:20 Divini Itinerari: in arrivo in Calabria giornalisti da tutta Italia per un nuovo press tour alla scoperta del territorio e delle sue eccellenze 25/05/2024, 08:36 Esce il nuovo album del rapper calabrese DonGocò: 'Benvenuti nel mio SudConscio' 25/05/2024, 08:26 Reggio, cultura e impegno sociale tra le mura del 'Giardino di Eracle': presentato il nuovo libro di Ines Polo 24/05/2024, 20:50 Scossa di terremoto di magnitudo 4.0 a Cirò 24/05/2024, 20:18 Amministrative Corigliano Rossano, coalizione a sostegno di Straface all'attacco: "Chi paga gli spot elettorali di Stasi?" 24/05/2024, 20:16 Giuseppe Campana (AVS): "La Lega vuole il carcere per siciliani e calabresi che protestano contro il ponte, sarà dura opposizione" 24/05/2024, 20:05 Delegazione spagnola ricevuta a Palazzo San Giorgio per rinsaldare il rapporto tra Reggio Calabria e la Spagna 24/05/2024, 20:04 Reggio, al via a Pellaro "Flower Fashion": la manifestazione dedicata alla moda e allo spettacolo 24/05/2024, 20:04 Mancuso (Lega): "Bene approvazione Cdm del 'Piano salva-casa'" 24/05/2024, 20:02 Cosenza, sopralluogo del sindaco Franz Caruso al Planetario: "Stiamo studiando, con un gruppo di esperti, un piano di ripartenza della struttura" 24/05/2024, 19:59 Europee, Elly Schlein sarà in Calabria: le tappe da Catanzaro a Reggio 24/05/2024, 19:58 Serra San Bruno (VV), Job day con il Cpi delle Serre 24/05/2024, 19:22 Catanzaro, Veraldi (Azione) replica all'assessore Belcaro: "Sterilizzazioni felini, provvedimento possibile grazie a emendamento del nostro gruppo" 24/05/2024, 18:53 Antonello Talerico (Fi) incontra 'Noi Moderati Calabria': "Tempi maturi per la creazione del Partito Popolare Europeo in Italia" 24/05/2024, 18:50

Inaugurato il Customer center di Cosenza di ITA Airways 24/05/2024, 18:48 Gratteri: "Supermercati e locali della movida vip dell'hinterland milanese sono in mano alla 'ndrangheta" 24/05/2024, 18:24 Lamezia, l'Istituto Perri-Pitagora celebra la 'Giornata della legalità' insieme a Salvatore Borsellino e la scrittrice Silvia Camerino 24/05/2024, 18:16 Catanzaro, al via gli interventi di deblattizzazione: si parte dal quartiere Lido 24/05/2024, 18:14 Depurazione e fosso Sant'Anna, dopo la riunione alla Regione il sindaco chiede un tavolo in Prefettura 24/05/2024, 18:11 Serò: "I cimiteri di Catanzaro al centro di un grande investimento da parte dell'amministrazione comunale" 24/05/2024, 17:54 La Coppa Davis sarà esposta domenica alla Pinacoteca Civica di Reggio Calabria 24/05/2024, 17:52 Reggio, a Palazzo Alvaro incontro con l'Ufficio nazionale antidiscriminazioni razziali (Unar) per illustrate le nuove proposte progettuali 24/05/2024, 17:51 "Unplugged" arriva in Calabria: si conclude a Lamezia il tour di Luigi Strangis 24/05/2024, 17:22 Corigliano Rossano, la coalizione per Flavio Stasi sindaco: "Ecco le nostre politiche del personale che spazzano via le chiacchiere" 24/05/2024, 17:20 A giugno torna DaMargherita, il grande contenitore culturale che accende il centro storico di Catanzaro 24/05/2024, 17:16

## Reggio: a Piazza Italia un focus su nutrizione e longevità con la Fondazione Valter Longo , l'European Longevity Institute e la Federazione Nazionale degli Ordini dei Biologi

Reggio: a Piazza Italia un focus su nutrizione e longevità con la **Fondazione Valter Longo**, l'European Longevity Institute e la Federazione Nazionale degli Ordini dei Biologi 26/05/2024, 16:53 La Città Metropolitana di Reggio Calabria ha patrocinato l'evento "La Calabria: terra di ultracentenari con la dieta della longevità", nato dalla collaborazione tra la Federazione nazionale degli Ordini dei Biologi e l'European Longevity Institute, per presentare lo studio della "**Fondazione Valter Longo**" che, sul territorio reggino e, in particolar modo, nel Comune di Varapodio, sta indagando effetti e correlazione della nutrizione sulla longevità della popolazione. Nel corso di un'assemblea pubblica, tenutasi in Piazza Italia, sono stati presentati i dati dello screening alla presenza Antonluca Matarazzo, amministratore delegato della **Fondazione Valter Longo**, Corrado Mammi, Direttore dell'Unità operative semplici di dipartimento Genetica Medica del Grande Ospedale Metropolitano di Reggio Calabria, del tecnologo alimentare Antonio Paolillo per l'Istituto clinico "De Blasi", di Domenico Laurendi della Fondazione nazionale ordine dei biologi, di Antonella Pellegrino e Chiara Nardone del team scientifico dell'European Longevity Institute della **Fondazione Valter Longo**, di Orlando Fazzolari, sindaco di Varapodio, e del sindaco metropolitano Giuseppe Falcomatà che ha avuto modo di apprezzare le metodologie dello studio immaginando la possibilità di estendere le indagini scientifiche alle diverse aree omogenee della Città Metropolitana di Reggio Calabria. Nel corso della giornata, la "**Fondazione Valter Longo**", oltre ad informare i cittadini, ha raccolto nuove adesioni allo studio clinico della dieta della longevità.

## A Piazza Italia un focus su nutrizione e longevità con la Fondazione Valter Longo , l'European Longevity Institute e la Federazione Nazionale degli Ordini dei Biologi

A Piazza Italia un focus su nutrizione e longevità con la **Fondazione Valter Longo**, l'European Longevity Institute e la Federazione Nazionale degli Ordini dei Biologi Redazione ilMetropolitano - 26 Maggio 2024 Assemblea pubblica, alla presenza di tecnici e studiosi, in occasione della giornata dedicata allo studio randomizzato sul ruolo della nutrizione che sposa la scienza e la dieta dei centenari calabresi La Città Metropolitana di Reggio Calabria ha patrocinato l'evento 'La Calabria: terra di ultracentenari con la dieta della longevità', nato dalla collaborazione tra la Federazione nazionale degli Ordini dei Biologi e l'European Longevity Institute, per presentare lo studio della '**Fondazione Valter Longo**' che, sul territorio reggino e, in particolar modo, nel Comune di Varapodio, sta indagando effetti e correlazione della nutrizione sulla longevità della popolazione. Nel corso di un'assemblea pubblica, tenutasi in Piazza Italia, sono stati presentati i dati dello screening alla presenza Antonluca Matarazzo, amministratore delegato della **Fondazione Valter Longo**, Corrado Mammi, Direttore dell'Unità operative semplici di dipartimento Genetica Medica del Grande Ospedale Metropolitano di Reggio Calabria, del tecnologo alimentare Antonio Paolillo per l'Istituto clinico 'De Blasi', di Domenico Laurendi della Fondazione nazionale ordine dei biologi, di Antonella Pellegrino e Chiara Nardone del team scientifico dell'European Longevity Institute della **Fondazione Valter Longo**, di Orlando Fazzolari, sindaco di Varapodio, e del sindaco metropolitano Giuseppe Falcomatà che ha avuto modo di apprezzare le metodologie dello studio immaginando la possibilità di estendere le indagini scientifiche alle diverse aree omogenee della Città Metropolitana di Reggio Calabria. Nel corso della giornata, la '**Fondazione Valter Longo**', oltre ad informare i cittadini, ha raccolto nuove adesioni allo studio clinico della dieta della longevità. comunicato stampa

## A Reggio il focus sulla nutrizione 'La Calabria: terra di ultracentenari con la dieta della longevità'

A Reggio il focus sulla nutrizione 'La Calabria: terra di ultracentenari con la dieta della longevità' L'assemblea pubblica, alla presenza di tecnici e studiosi, in occasione della giornata dedicata allo studio sul ruolo della nutrizione 26 Maggio 2024 15:32 Comunicato La Città Metropolitana di Reggio Calabria ha patrocinato l'evento 'La Calabria: terra di ultracentenari con la dieta della longevità', nato dalla collaborazione tra la Federazione nazionale degli Ordini dei Biologi e l'European Longevity Institute, per presentare lo studio della 'Fondazione Valter Longo' che, sul territorio reggino e, in particolar modo, nel Comune di Varapodio, sta indagando effetti e correlazione della nutrizione sulla longevità della popolazione. Nel corso di un'assemblea pubblica, tenutasi in Piazza Italia, sono stati presentati i dati dello screening alla presenza Antonluca Matarazzo, amministratore delegato della **Fondazione Valter Longo**, Corrado Mammì, Direttore dell'Unità operative semplici di dipartimento Genetica Medica del Grande Ospedale Metropolitano di Reggio Calabria, del tecnologo alimentare Antonio Paolillo per l'Istituto clinico 'De Blasi', di Domenico Laurendi della Fondazione nazionale ordine dei biologi, di Antonella Pellegrino e Chiara Nardone del team scientifico dell'European Longevity Institute della **Fondazione Valter Longo**, di Orlando Fazzolari, sindaco di Varapodio, e del sindaco metropolitano Giuseppe Falcomatà che ha avuto modo di apprezzare le metodologie dello studio immaginando la possibilità di estendere le indagini scientifiche alle diverse aree omogenee della Città Metropolitana di Reggio Calabria. Nel corso della giornata, la '**Fondazione Valter Longo**', oltre ad informare i cittadini, ha raccolto nuove adesioni allo studio clinico della dieta della longevità. CONTINUA A LEGGERE SU CITYNOW Attualità Città Metropolitana Giuseppe Falcomatà Reggio Calabria

## A Reggio Calabria, focus su nutrizione e longevità con la Fondazione Valter Longo

A Reggio Calabria, focus su nutrizione e longevità con la **Fondazione Valter Longo** Assemblea pubblica in occasione della giornata dedicata allo studio randomizzato sul ruolo della nutrizione che sposa la scienza e la dieta dei centenari calabresi di Beatrice Raso 26 Mag 2024 | 15:17 / MeteoWeb La Città Metropolitana di Reggio Calabria ha patrocinato l'evento 'La Calabria: terra di ultracentenari con la dieta della longevità', nato dalla collaborazione tra la Federazione nazionale degli Ordini dei Biologi e l'European Longevity Institute, per presentare lo studio della '**Fondazione Valter Longo**' che, sul territorio reggino e, in particolar modo, nel Comune di Varapodio, sta indagando effetti e correlazione della nutrizione sulla longevità della popolazione. Nel corso di un'assemblea pubblica, tenutasi in Piazza Italia, sono stati presentati i dati dello screening alla presenza Antonluca Matarazzo, amministratore delegato della **Fondazione Valter Longo**, Corrado Mammi, Direttore dell'Unità operative semplici di dipartimento Genetica Medica del Grande Ospedale Metropolitano di Reggio Calabria, del tecnologo alimentare Antonio Paolillo per l'Istituto clinico 'De Blasi', di Domenico Laurendi della Fondazione nazionale ordine dei biologi, di Antonella Pellegrino e Chiara Nardone del team scientifico dell'European Longevity Institute della **Fondazione Valter Longo**, di Orlando Fazzolari, sindaco di Varapodio, e del sindaco metropolitano Giuseppe Falcomatà che ha avuto modo di apprezzare le metodologie dello studio immaginando la possibilità di estendere le indagini scientifiche alle diverse aree omogenee della Città Metropolitana di Reggio Calabria. Nel corso della giornata, la '**Fondazione Valter Longo**', oltre ad informare i cittadini, ha raccolto nuove adesioni allo studio clinico della dieta della longevità. Iscrivendoti dichiari di aver preso visione delle condizioni generali del servizio. Continua la lettura su MeteoWeb

Condividi

## Calabria, terra di ultracentenari: focus su nutrizione e longevità in piazza Italia

Calabria, terra di ultracentenari: focus su nutrizione e longevità in piazza Italia  
Assemblea pubblica alla presenza della **Fondazione Valter Longo**, l'European Longevity Institute e la Federazione nazionale degli ordini dei biologi  
Redazione 26 maggio 2024 16:04  
L'assemblea in piazza Italia La Città metropolitana di Reggio Calabria ha patrocinato l'evento "La Calabria: terra di ultracentenari con la dieta della longevità", nato dalla collaborazione tra la Federazione nazionale degli ordini dei biologi e l'European Longevity Institute, per presentare lo studio della **Fondazione Valter Longo** che, sul territorio reggino e, in particolar modo, nel Comune di Varapodio, sta indagando effetti e correlazione della nutrizione sulla longevità della popolazione. Nel corso di un'assemblea pubblica, tenutasi in Piazza Italia, sono stati presentati i dati dello screening alla presenza Antonluca Matarazzo, amministratore delegato della **Fondazione Valter Longo**, Corrado Mammì, direttore dell'Unità operative semplici di dipartimento genetica medica del Grande ospedale metropolitano di Reggio Calabria, del tecnologo alimentare Antonio Paolillo per l'Istituto clinico De Blasi, di Domenico Laurendi della Fondazione nazionale ordine dei biologi, di Antonella Pellegrino e Chiara Nardone del team scientifico dell'European Longevity Institute della **Fondazione Valter Longo**, di Orlando Fazzolari, sindaco di Varapodio, e del sindaco metropolitano Giuseppe Falcomatà che ha avuto modo di apprezzare le metodologie dello studio immaginando la possibilità di estendere le indagini scientifiche alle diverse aree omogenee della Città metropolitana di Reggio Calabria. Nel corso della giornata, la "**Fondazione Valter Longo**", oltre ad informare i cittadini, ha raccolto nuove adesioni allo studio clinico della dieta della longevità. © Riproduzione riservata



## A Reggio Calabria la "dieta della longevità": nuove adesioni sullo studio clinico per scoprire i segreti degli ultracentenari

A Reggio Calabria la "dieta della longevità": nuove adesioni sullo studio clinico per scoprire i segreti degli ultracentenari  
Assemblea pubblica, alla presenza di tecnici e studiosi, in occasione della giornata dedicata allo studio randomizzato sul ruolo della nutrizione che sposa la scienza e la dieta dei centenari calabresi di Ilaria Calabrò 26 Mag 2024 | 15:03 / StrettoWeb La Città Metropolitana di Reggio Calabria ha patrocinato l'evento 'La Calabria: terra di ultracentenari con la dieta della longevità', nato dalla collaborazione tra la Federazione nazionale degli Ordini dei Biologi e l'European Longevity Institute, per presentare lo studio della 'Fondazione Valter Longo' che, sul territorio reggino e, in particolar modo, nel Comune di Varapodio, sta indagando effetti e correlazione della nutrizione sulla longevità della popolazione. Nel corso di un'assemblea pubblica, tenutasi in Piazza Italia, sono stati presentati i dati dello screening alla presenza Antonluca Matarazzo, amministratore delegato della **Fondazione Valter Longo**, Corrado Mammì, Direttore dell'Unità operative semplici di dipartimento Genetica Medica del Grande Ospedale Metropolitano di Reggio Calabria, del tecnologo alimentare Antonio Paolillo per l'Istituto clinico 'De Blasi', di Domenico Laurendi della Fondazione nazionale ordine dei biologi, di Antonella Pellegrino e Chiara Nardone del team scientifico dell'European Longevity Institute della **Fondazione Valter Longo**, di Orlando Fazzolari, sindaco di Varapodio, e del sindaco metropolitano Giuseppe Falcomatà che ha avuto modo di apprezzare le metodologie dello studio immaginando la possibilità di estendere le indagini scientifiche alle diverse aree omogenee della Città Metropolitana di Reggio Calabria. Nel corso della giornata, la ' **Fondazione Valter Longo**', oltre ad informare i cittadini, ha raccolto nuove adesioni allo studio clinico della dieta della longevità. Iscrivendoti dichiari di aver preso visione delle condizioni generali del servizio. Continua la lettura su StrettoWeb

## Salvia: dall'effetto detox alle notti serene, quanti benefici!

Salvia: dall'effetto detox alle notti serene, quanti benefici! Sabrina Commis 23 maggio - 16:12 - MILANO Questa pianta aromatica emblematica della regione mediterranea è rinomata per la sua azione purificante, ma ha anche tante altre proprietà utili per la salute e per la casa

1 di 5: Quando raccoglierla La Salvia Officinalis, pianta perenne della famiglia delle Lamiaceae, trova le sue origini nel Nord America, ma fiorisce bene nel cuore del Mediterraneo. "Si distingue per la versatilità e le molteplici proprietà per la salute. Le foglie, con il loro intenso profumo e il verde vibrante, sono reperibili tutto l'anno, anche se è preferibile raccoglierle durante l'autunno" spiega Romina Cervigni, biologa, nutrizionista, direttore Scientifico della **Fondazione Valter Longo**. Continua Quando raccoglierla I micronutrienti In cucina Alleata di bellezza Purificare la casa la con la salvia © RIPRODUZIONE RISERVATA

## Valter Longo LA RICERCA Il primo grande studio clinico randomizzato in Italia **La scienza e la dieta dei centenari locali** **Cibo e salute, Reggio al centro del mondo** **Parte adesso la fase di arruolamento anche in città**

di ANDREA IACONO IL primo grande studio clinico randomizzato in Italia sul ruolo di una particolare nutrizione che sposa la scienza e la dieta dei centenari locali avvia la fase di arruolamento nella città di Reggio Calabria. **Fondazione Valter Longo**, dopo aver avviato lo studio clinico nella zona limitrofa al territorio di Varapodio, Comune che ha finanziato la prima fase dello studio nell'ambito dei Fondi Sviluppo e Coesione riconosciuti dalla Regione Calabria, prosegue il suo progetto nella città più grande della Calabria. Lo farà sabato, nel contesto di una intera giornata dedicata alla sensibilizzazione tramite un info point e un'assemblea pubblica, in cui incontrerà la comunità reggina per presentare questo importante studio che ha attratto l'attenzione di tutto il mondo con l'obiettivo di testare l'efficacia della Dieta della Longevità del prof. **Valter Longo** come "jolly terapeutico" per la prevenzione dei principali fattori di rischio, incidenza e progressione di alcune fra le più importanti patologie croniche e non trasmissibili, quali diabete, cancro, malattie cardiovascolari e neurodegenerative. Grazie all'eccellente partecipazione riscontrata sinora allo studio clinico da parte dei calabresi, e all'unicità del progetto scientifico, gli occhi del mondo sono puntati sulla Calabria e sui risultati attesi dallo studio del prof. Longo. Originario di Molochio, cresciuto in Liguria prima di approdare negli Usa, è oggi professore di Biogerontologia e direttore dell'Istituto di Longevità alla University of Southern California - Davis School of Gerontology di Los Angeles, uno dei centri più importanti per la ricerca sull'invecchiamento e sulle malattie correlate all'avanzamento dell'età dove svolge sia ricerca di base, sia ricerca clinica su nutrizione, genetica e invecchiamento. Oltre al suo impegno americano, Longo è il direttore del Programma di Oncologia e Longevità presso l'Istituto FIRC (Fondazione italiana per la ricerca sul cancro) di Oncologia molecolare di Milano, tra i più importanti istituti di ricerca sul cancro in Europa. Inoltre, prosegue lo studio della dieta dei centenari italiani in collaborazione con l'Università della Calabria e degli effetti clinici della nutrizione sulle malattie dell'invecchiamento all'Università di Genova. Una sana e corretta alimentazione è alla base delle ricerche del professore calabro-ligure, conosciuto in tutto il mondo per l'invenzione della "Dieta Mima Digiuno" e per il suo libro bestseller mondiale "La Dieta della Longevità". Di recente sono le testate internazionali che hanno acceso i riflettori sullo studio avviato adesso anche a Reggio. Basti citare per tutti il "National Geographic" che ha pubblicato un numero dedicato a "I segreti della Longevità", e sono attualmente in corso alcuni reportage condotti da testate internazionali come il Washington Post e il New York Times. In più, la straordinarietà di uno studio come quello in fase di realizzazione in Calabria da parte della **Fondazione Valter Longo**, è stata ulteriormente confermata da una nuova pubblicazione scientifica su Nature Communications dello scorso 20 febbraio, che mostra come i ricercatori abbiano scoperto che le persone che hanno seguito la dieta mima-digiuno hanno avuto come risultato una riduzione della loro età biologica e minor rischio di sviluppare una malattia legata all'avanzamento dell'età come cancro, diabete e malattie cardiache. I partecipanti erano quindi più sani e risultavano più giovani, di circa 2,5 anni. «Questo è il primo studio a mostrare che un intervento basato sul cibo che non richiede cambiamenti dietetici cronici o altri cambiamenti dello stile di vita può rendere le persone biologicamente più giovani». Longo riassume così il messaggio principale della recente pubblicazione.

L'EVENTO

## Fondazione Valter Longo in piazza

PERCHÉ uno studio del genere proprio in Calabria? La Calabria ha un passato di stile di vita longevo, con alcuni paesi che sono testimoni della sua tradizione caratterizzata da una dieta povera di proteine e carne e ricca di legumi e ingredienti vegetali. Tuttavia, negli ultimi decenni, sotto la spinta della realtà postmoderna, la Calabria, come altre aree del Mediterraneo, ha lentamente abbandonato le proprie abitudini ed usanze per omologarsi a una realtà globale perdendo gradualmente molte tradizioni, cultura e stile di vita che racchiudono un'antica saggezza e che hanno contribuito a creare il mito di una dieta portatrice di salute e longevità. Nel presente, la percentuale di bambini e adolescenti in eccesso di peso tra le più alte in Europa e le malattie croniche maggiormente presenti nella popolazione calabrese in età adulta deve far riflettere sull'importanza di ritornare ad una nutrizione che riflette sia questo patrimonio storico, ma senza violare però i dati scientifici necessari a massimizzare l'opportunità di vivere fino a 100 anni sani. Il programma della giornata di sabato in piazza Italia. Dalle 10 alle 18: info point con i nutrizionisti della Fondazione. Incontro con il team scientifico dell'European Longevity Institute della **Fondazione Valter Longo** Onlus per informazioni e per raccogliere adesioni allo studio clinico. Dalle 17.15: assemblea pubblica rivolta alla cittadinanza con l'intervento di Giuseppe Falcomatà sindaco metropolitano, Orlando Fazzolari sindaco di Varapodio, Corrado Mammì direttore Uosd Genetica Medica Gom di Reggio Calabria, Eduardo Lamberti Castronuovo direttore Istituto Clinico De Blasi, Domenico Laurendi Federazione nazionale degli Ordini dei biologi, Antonella Pellegrino e Chiara Nardone del team scientifico dell'European Longevity Institute della **Fondazione Valter Longo**, Antonluca Matarazzo amministratore delegato **Fondazione Valter Longo**. Per partecipare volontariamente e gratuitamente allo studio: [varapodio@fondazionevalterlongo.org](mailto:varapodio@fondazionevalterlongo.org) oppure [www.fondazionevalterlongo.org](http://www.fondazionevalterlongo.org). a.i.

DENTRO IL PROGETTO

## Longevità e mima-digiuno, regimi alimentari di ringiovanimento biologico dell'organismo

ECCO in cosa consiste lo studio clinico. Prevede la randomizzazione dei pazienti in 3 gruppi e per 6 mesi: 1) la somministrazione della dieta della longevità, incluso un ciclo di dieta mima-digiuno ogni tre mesi o 2) della sola dieta mima-digiuno ogni tre mesi oppure 3) verranno fornite raccomandazioni riguardo un'alimentazione sana sulla base delle linee guida italiane o internazionali. Per chi, partecipando allo studio, riceverà consigli basati sulle linee guida, alla fine dei 6 mesi, potrà seguire per ulteriori 6 mesi un programma nutrizionale basato sulla dieta della longevità. Il team scientifico dell'European Longevity Institute presso la **Fondazione Valter Longo**, specializzato sulle più importanti risultanze scientifiche nel campo della longevità sana e delle patologie connesse all'invecchiamento, monitorano lo studio ed avranno ai partecipanti volontari le indicazioni su come sottoporsi al trattamento. Il percorso dei partecipanti prevede: 1) una visita nutrizionale (fase di arruolamento) e un prelievo del sangue per la determinazione di eventuali fattori di rischio per la salute; 2) ulteriori 3 visite nutrizionali, nell'arco dei successivi 6 mesi e un prelievo del sangue finale a distanza di 6 mesi dal primo. 3) ulteriori 2 visite nutrizionali, opzionali, dopo 9 e 12 mesi dall'arruolamento. Che cos'è la Dieta della Longevità? La Dieta della Longevità è un tipo di alimentazione ideata dal prof. Longo e basata su 5 pilastri della longevità che ha l'obiettivo di prolungare la giovinezza il più a lungo possibile, minimizzando le malattie. Si basa su un'alimentazione che unisce tradizione e scienza, ricca di cibi selezionati tra la grande varietà presente sulla tavola dei centenari e dei propri antenati. L'alto numero di centenari che caratterizza alcuni paesi della Calabria, infatti, suggerisce un'ottimizzazione di vari comportamenti in grado di aumentare l'aspettativa di vita. Al livello alimentare, la dieta della longevità prevede soprattutto alimenti di origine vegetale come i cereali, le verdure, i legumi, la frutta a guscio e altri prodotti locali, tra cui i limoni. Come alimenti di origine animale, si prevede esclusivamente il consumo di pesce per 3-4 pasti alla settimana, soprattutto azzurro e di piccole dimensioni, data la miglior qualità nutrizionale e la minor presenza di inquinanti e di metalli pesanti in particolare. L'uso dell'acqua locale rientra tra le abitudini di queste popolazioni e lo studio mira anche a valorizzarne il consumo. La Dieta della Longevità comprende anche due tipi diversi di digiuno: quello notturno, di 12 ore, e la dieta mima-digiuno periodica (un ciclo di 5 giorni ogni tre mesi). Che cos'è la Dieta mima-digiuno? La dieta mima-digiuno è un protocollo alimentare ipocalorico interamente vegetale nato da un percorso più che ventennale di ricerche scientifiche, che migliora i livelli di molti fattori di rischio e di marcatori associati all'invecchiamento e alle malattie correlate all'avanzare dell'età. I primi studi scientifici su questo tipo di dieta sono stati condotti e sponsorizzati dal National Institute of Health, dal National Cancer Institute e dal National Institute on Aging negli Stati Uniti. Il protocollo dura cinque giorni e prevede un apporto calorico di 1100 kcal il 1° giorno e indicativamente di 800 kcal dal 2° al 5° giorno. Questo programma dietetico è pensato per promuovere il naturale processo di rigenerazione e ringiovanimento biologico dell'organismo. Perché la dieta della longevità dovrebbe avere un effetto sulla longevità? Gli effetti della dieta della longevità, e di talune pratiche di digiuno in essa previste, potrebbero avere ripercussioni positive sulle condizioni di salute generale inducendo cambiamenti nei livelli di glucosio, e di altri biomarcatori come pressione arteriosa, insulina, colesterolo, trigliceridi, emoglobina glicata, marcatori di infiammazione e di

invecchiamento. Si analizzerà anche l'insulino-simile IGF-1 (Insulinlike Growth Factor), un fattore di crescita associato ad un aumento in numerose patologie metaboliche, e che viene ridotto grazie a questo tipo di alimentazione. Chi è coinvolto nello studio? Lo studio è monitorato da biologi nutrizionisti specializzati nella Dieta della Longevità della **Fondazione Valter Longo** che daranno ai partecipanti, che volontariamente aderiranno allo studio, le indicazioni su come sottoporsi gratuitamente al trattamento in questo percorso di miglioramento della propria condizione clinica. a.i.

## Reggio LA RICERCA Il primo grande studio clinico randomizzato in Italia **Cibo e salute, Reggio al centro del mondo**

di ANDREA IACONO IL primo grande studio clinico randomizzato in Italia sul ruolo di una particolare nutrizione che sposa la scienza e la dieta dei centenari locali avvia la fase di arruolamento nella città di Reggio Calabria. **Fondazione Valter Longo**, dopo aver avviato lo studio clinico nella zona limitrofa al territorio di Varapodio, Comune che ha finanziato la prima fase dello studio nell'ambito dei Fondi Sviluppo e Coesione riconosciuti dalla Regione Calabria, prosegue il suo progetto nella città più grande della Calabria. Lo farà sabato, nel contesto di una intera giornata dedicata alla sensibilizzazione tramite un info point e un'assemblea pubblica, in cui incontrerà la comunità reggina per presentare questo importante studio che ha attratto l'attenzione di tutto il mondo con l'obiettivo di testare l'efficacia della Dieta della Longevità del prof. **Valter Longo** come "jolly terapeutico" per la prevenzione dei principali fattori di rischio, incidenza e progressione di alcune fra le più importanti patologie croniche e non trasmissibili, quali diabete, cancro, malattie cardiovascolari e neurodegenerative. Grazie all'eccezionale partecipazione riscontrata sinora allo studio clinico da parte dei calabresi, e all'unicità del progetto scientifico, gli occhi del mondo sono puntati sulla Calabria e sui risultati attesi dallo studio del prof. Longo. Originario di Molochio, cresciuto in Liguria prima di approdare negli Usa, è oggi professore di Biogerontologia e direttore dell'Istituto di Longevità alla University of Southern California - Davis School of Gerontology di Los Angeles, uno dei centri più importanti per la ricerca sull'invecchiamento e sulle malattie correlate all'avanzamento dell'età dove svolge sia ricerca di base, sia ricerca clinica su nutrizione, genetica e invecchiamento. Oltre al suo impegno americano, Longo è il direttore del Programma di Oncologia e Longevità presso l'Istituto FIRC (Fondazione italiana per la ricerca sul cancro) di Oncologia molecolare di Milano, tra i più importanti istituti di ricerca sul cancro in Europa. Inoltre, prosegue lo studio della dieta dei centenari italiani in collaborazione con l'Università della Calabria e degli effetti clinici della nutrizione sulle malattie dell'invecchiamento all'Università di Genova. Una sana e corretta alimentazione è alla base delle ricerche del professore calabro-ligure, conosciuto in tutto il mondo per l'invenzione della "Dieta Mima Digiuno" e per il suo libro bestseller mondiale "La Dieta della Longevità". Di recente sono le testate internazionali che hanno acceso i riflettori sullo studio avviato adesso anche a Reggio. Basti citare per tutti il "National Geographic" che ha pubblicato un numero dedicato a "I segreti della Longevità", e sono attualmente in corso alcuni reportage condotti da testate internazionali come il Washington Post e il New York Times. In più, la straordinarietà di uno studio come quello in fase di realizzazione in Calabria da parte della **Fondazione Valter Longo**, è stata ulteriormente confermata da una nuova pubblicazione scientifica su Nature Communications dello scorso 20 febbraio, che mostra come i ricercatori abbiano scoperto che le persone che hanno seguito la dieta mima-digiuno hanno avuto come risultato una riduzione della loro età biologica e minor rischio di sviluppare una malattia legata all'avanzamento dell'età come cancro, diabete e malattie cardiache. I partecipanti erano quindi più sani e risultavano più giovani, di circa 2,5 anni. «Questo è il primo studio a mostrare che un intervento basato sul cibo che non richiede cambiamenti dietetici cronici o altri cambiamenti dello stile di vita può rendere le persone biologicamente più giovani». Longo riassume così il messaggio principale della recente pubblicazione.

Foto: **Valter Longo**

Foto: La scienza e la dieta dei centenari locali

Foto: Parte adesso la fase di arruolamento anche in città

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



DENTRO IL PROGETTO

## Longevità e mima-digiuno, regimi alimentari di ringiovanimento biologico dell 'organismo

ECCO in cosa consiste lo studio clinico. Prevede la randomizzazione dei pazienti in 3 gruppi e per 6 mesi: 1) la somministrazione della dieta della longevità, incluso un ciclo di dieta mima-digiuno ogni tre mesi o 2) della sola dieta mima-digiuno ogni tre mesi oppure 3) verranno fornite raccomandazioni riguardo un 'alimentazione sana sulla base delle linee guida italiane o internazionali. Per chi, partecipando allo studio, riceverà consigli basati sulle linee guida, alla fine dei 6 mesi, potrà seguire per ulteriori 6 mesi un programma nutrizionale basato sulla dieta della longevità. Il team scientifico dell 'European Longevity Institute presso la **Fondazione Valter Longo**, specializzato sulle più importanti risultanze scientifiche nel campo della longevità sana e delle patologie connesse all 'invecchiamento, monitoreranno lo studio e daranno ai partecipanti volontari le indicazioni su come sottoporsi al trattamento. Il percorso dei partecipanti prevede: 1) una visita nutrizionale (fase di arruolamento) e un prelievo del sangue per la determinazione di eventuali fattori di rischio per la salute; 2) ulteriori 3 visite nutrizionali, nell 'arco dei successivi 6 mesi e un prelievo del sangue finale a distanza di 6 mesi dal primo. 3) ulteriori 2 visite nutrizionali, opzionali, dopo 9 e 12 mesi dall 'arruolamento. Che cos 'è la Dieta della Longevità? La Dieta della Longevità è un tipo di alimentazione ideata dal prof. Longo e basata su 5 pilastri della longevità che ha l 'obiettivo di prolungare la gioventù il più a lungo possibile, minimizzando le malattie. Si basa su un 'alimentazione che unisce tradizione e scienza, ricca di cibi selezionati tra la grande varietà presente sulla tavola dei centenari e dei propri antenati. L 'alto numero di centenari che caratterizza alcuni paesi della Calabria, infatti, suggerisce un 'ottimizzazione di vari i comportamenti in grado di aumentare l 'aspettativa di vita. A livello alimentare, la dieta della longevità prevede soprattutto alimenti di origine vegetale come i cereali, le verdure, i legumi, la frutta a guscio e altri prodotti locali, tra cui i limoni. Come alimenti di origine animale, si prevede esclusivamente il consumo di pesce per 3-4 pasti alla settimana, soprattutto azzurro e di piccole dimensioni, data la miglior qualità nutrizionale e la minor presenza di inquinanti e di metalli pesanti in particolare. L 'uso dell 'acqua locale rientra tra le abitudini di queste popolazioni e lo studio mira anche a valorizzarne il consumo. La Dieta della Longevità comprende anche due tipi diversi di digiuno: quello notturno, di 12 ore, e la dieta mima-digiuno periodica (uncicli di 5 giorni ogni tre mesi). Che cos 'è la Dieta mima-digiuno? La dieta mima-digiuno è un protocollo alimentare ipocalorico interamente vegetale nato da un percorso più che ventennale di ricerche scientifiche, che migliora i livelli di molti fattori di rischio e di marcatori associati all 'invecchiamento e alle malattie correlate all 'avanzare dell'età. I primi studi scientifici su questo tipo di dieta sono stati condotti e sponsorizzati dal National Institute of Health, dal National Cancer Institute e dal National Institute on Aging negli Stati Uniti. Il protocollo dura cinque giorni e prevede un apporto calorico di 1100 kcal il 1° giorno e indicativamente di 800 kcal dal 2° al 5° giorno. Questo programma dietetico è pensato per promuovere il naturale processo di rigenerazione e ringiovanimento biologico dell 'organismo. Perché la dieta della longevità dovrebbe avere un effetto sulla longevità? Gli effetti della dieta della longevità, e di talune pratiche di digiuno in essa previste, potrebbero avere ripercussioni positive sulle condizioni di salute generale inducendo cambiamenti nei livelli di glucosio, e di altri biomarcatori come pressione arteriosa, insulina, colesterolo, trigliceridi, emoglobina glicata, marcatori di infiammazione e di invecchiamento. Si analizzerà

anche l'insulino-simile IGF-1 (Insulinlike Growth Factor), un fattore di crescita associato ad un aumento in numerose patologie metaboliche, e che viene ridotto grazie a questo tipo di alimentazione. Chi è coinvolto nello studio? Lo studio è monitorato da biologi nutrizionisti specializzati nella Dieta della Longevità della **Fondazione Valter Longo** che daranno ai partecipanti, che volontariamente aderiranno allo studio, le indicazioni su come sottoporsi gratuitamente al trattamento in questo percorso di miglioramento della propria condizione clinica. a.i.

L'EVENTO

## Fondazione Valter Longo in piazza

PERCHÉ uno studio del genere proprio in Calabria? La Calabria ha un passato di stile di vita longevo, con alcuni paesi che sono testimoni della sua tradizione caratterizzata da una dieta povera di proteine e carne e ricca di legumi e ingredienti vegetali. Tuttavia, negli ultimi decenni, sotto la spinta della realtà postmoderna, la Calabria, come altre aree del Mediterraneo, ha lentamente abbandonato le proprie abitudini ed usanze per omologarsi a una realtà globale perdendo gradualmente molte tradizioni, cultura e stile di vita che racchiudono un'antica saggezza e che hanno contribuito a creare il mito di una dieta portatrice di salute e longevità. Nel presente, la percentuale di bambini e adolescenti in eccesso di peso tra le più alte in Europa e le malattie croniche maggiormente presenti nella popolazione calabrese in età adulta deve far riflettere sull'importanza di ritornare ad una nutrizione che riflette sia questo patrimonio storico, ma senza violare però i dati scientifici necessari a massimizzare l'opportunità di vivere fino a 100 anni sani. Il programma della giornata di sabato in piazza Italia. Dalle 10 alle 18: info point con i nutrizionisti della Fondazione. Incontro con il team scientifico dell'European Longevity Institute della **Fondazione Valter Longo** Onlus per informazioni e per raccogliere adesioni allo studio clinico. Dalle 17.15: assemblea pubblica rivolta alla cittadinanza con l'intervento di Giuseppe Falcomatà sindaco metropolitano, Orlando Fazzolari sindaco di Varapodio, Corrado Mammì direttore Uosd Genetica Medica Gom di Reggio Calabria, Eduardo Lamberti Castronuovo direttore Istituto Clinico De Blasi, Domenico Laurendi Federazione nazionale degli Ordini dei biologi, Antonella Pellegrino e Chiara Nardone del team scientifico dell'European Longevity Institute della **Fondazione Valter Longo**, Antonluca Matarazzo amministratore delegato **Fondazione Valter Longo**. Per partecipare volontariamente e gratuitamente allo studio: varapodio@**fondazione valterlongo.org** oppure **www.fondazionevalterlongo.org**. a.i.

## Frullati light: 3 ricette bilanciate della nutrizionista

Frullati light: 3 ricette bilanciate della nutrizionista Drenante, detossinante ed energizzante: tre idee da provare sane, gustose ed equilibrate, suggerite dalla dottoressa Romina Cervigni. Ecco i suoi consigli di Fabiana Salsi 21 maggio 2024 AnnaPustynnikova Tra i cult dell'estate ci sono (anche) i frullati: freschi, dissetanti, sempre molto invitanti. Ma come si fanno i frullati light, ovvero sani e leggeri? «Si parte sempre da una base liquida (che può essere acqua, una bevanda vegetale o yogurt) cui si abbina un frutto di stagione e una verdura con un sapore che si accompagna. Per un frullato bilanciato non bisogna abbondare con la frutta, perché è ricca di zuccheri» spiega Romina Cervigni, nutrizionista e responsabile scientifico della **Fondazione Valter Longo** Onlus. Come preparare frullati light per sgonfiarsi La scelta degli ingredienti è sempre soggettiva, ma varia anche in base agli obiettivi. «Per combattere il diffuso e fastidioso gonfiore addominale, per esempio, provate con l'acqua di cocco che ha un effetto drenante ed è più ricca di sali minerali rispetto all'acqua. Se avete problemi di digestione, usate cetriolo e sedano che aiutano a depurarsi e sono diuretici» dice la dottoressa. Il tocco in più? «Per un sapore più gradevole sfruttate sempre le erbe e le spezie: zenzero, menta, anice stellato rendono i frullati ancora più freschi e piacevoli». E per abbassare il carico glicemico della frutta? «Si possono aggiungere semi oleosi o creme di frutta secca, che in più apportano grassi buoni». Quanti frullati si possono bere al giorno Proprio perché sono molto buoni e dissetano, d'estate c'è chi tende anche a bere più frullati durante la giornata, ma non sempre è una buona idea: «Se si preparano con la frutta e lo yogurt o il latte, di fatto sono una colazione o una merenda completa, perciò è consigliabile non berne più di uno al giorno» dice la dottoressa Cervigni. «Se invece si preparano con acqua e verdure, nessun problema. Anzi: un po' come l'acqua aromatizzata, sono un trucco in più per fare il pieno di sali minerali» prosegue la dottoressa. I frullati sostituiscono un pasto? Non da ultimo: salvo la colazione e la merenda, i frullati non sostituiscono un pasto. «Il consiglio, se si desidera sostituire un pasto con un frullato, è fare gli altri due pasti principali della giornata in modo regolare, in modo che complessivamente l'apporto nutritivo della giornata sia bilanciato» conclude la dottoressa. Ecco le sue ricette per provare. Frullati light con le ricette della nutrizionista

**Frullato energizzante**  
Ingredienti 1 banana matura ½ tazza di fragole 1 manciata di spinaci freschi 1 cucchiaino di semi di chia 1 tazza di latte di mandorla (o altro latte vegetale) 1 cucchiaino di burro di mandorle (o burro di arachidi)  
Procedimento Tagliate la banana e le fragole a pezzi. Mettete tutti gli ingredienti nel frullatore. Frullate fino a ottenere una consistenza liscia e omogenea.

**Frullato antiossidante**  
Ingredienti 1 tazza di mirtilli ½ tazza di fragole ½ tazza di lamponi ½ tazza di spinaci freschi ½ tazza di yogurt vegetale 1 cucchiaino di semi di chia 1 tazza di acqua di cocco (o acqua normale)  
Procedimento Lavate bene la frutta e gli spinaci. Aggiungete tutti gli ingredienti nel frullatore. Frullate fino a ottenere una consistenza liscia e cremosa. Assaggiate e, se necessario, aggiungete dolcificante come miele o sciroppo d'acero. Versate in un bicchiere e servite immediatamente per godere dei benefici antiossidanti.

**3. Frullato drenante**  
Ingredienti ½ cetriolo, pelato e tagliato a pezzi ½ mela verde, tagliata a pezzi 1 gambo di sedano, tagliato a pezzi ½ limone, succo 1 cucchiaino di zenzero fresco grattugiato 1 manciata di prezzemolo fresco 1 tazza di acqua di cocco (o acqua normale)  
Procedimento Mettete tutti gli ingredienti nel frullatore. Frullate fino a ottenere una consistenza liscia. Assaggiate e, se necessario, aggiungete un po' di miele o sciroppo d'acero per dolcificare. Versate il frullato in un bicchiere e servitelo fresco.

Bevete il frullato drenante come parte di una dieta equilibrata per favorire il drenaggio dei liquidi corporei e la depurazione dell'organismo. Altri articoli di La Cucina Italiana che vi potrebbero interessare Smoothies, centrifugati e frullati: che differenza c'è? 15 smoothies da provare assolutamente I frullati senza latte o con il latte di mandorla fatto in casa Articoli più letti Cosa mangiare per depurare il fegato? Risponde la nutrizionista di Angela Altomare Conoscete la differenza tra osteria e trattoria? di Fabiana Salsi 100 ricette veloci per cena, pronte in 15, 20, 30 o 40 minuti di Sara Suardi

## Fondazione Valter Longo : la Calabria terra di ultracentenari

**Fondazione Valter Longo**: la Calabria terra di ultracentenari Prosegue a Reggio Calabria il primo grande studio clinico randomizzato in Italia di Redazione Web 19 Maggio 2024 Sabato 25 maggio una giornata dedicata alla sensibilizzazione con un info point **Fondazione Valter Longo**, dopo aver avviato lo studio clinico nella zona limitrofa il territorio di Varapodio, Comune che ha finanziato la prima fase dello studio nell'ambito dei Fondi Sviluppo e Coesione riconosciuti dalla Regione Calabria, ha avviato la fase di arruolamento nella Città di Reggio Calabria. Adesso siamo anche su WhatsApp non perdere i nostri aggiornamenti: VAI AL CANALE E Sabato 25 Maggio, all'interno di una intera giornata dedicata alla sensibilizzazione tramite un info point e un'assemblea pubblica, incontrerà la comunità reggina. Per presentare questo importante studio che ha attratto l'attenzione di tutto il mondo con l'obiettivo di testare l'efficacia della Dieta della Longevità del Prof. **Valter Longo**. Come 'Jolly terapeutico' per la prevenzione dei principali fattori di rischio, incidenza e progressione di alcune fra le più importanti patologie croniche e non trasmissibili - quali diabete, cancro, malattie cardiovascolari e neurodegenerative. La Dieta della longevità riscontra un interesse internazionale Grazie all'eccezionale partecipazione riscontrata sinora allo studio clinico da parte dei calabresi, il cui arruolamento prosegue appunto ora anche nella Città di Reggio Calabria, e all'unicità del progetto scientifico gli occhi del mondo sono puntati sulla Calabria e sui risultati attesi dallo Studio del Prof. Longo. Tanto che sinora numerose testate internazionali stanno parlando dello studio stesso, avendo il 'National Geographic' pubblicato a diffusione mondiale un numero dedicato 'I segreti della Longevità', e sono attualmente in corso alcuni reportage condotti da testate internazionali come il Washington Post e il New York Times. Inoltre, la straordinarietà di uno Studio come quello in fase di realizzazione in Calabria da parte della **Fondazione Valter Longo**, è stata ulteriormente confermata da una nuova pubblicazione scientifica su Nature Communications dello scorso 20 febbraio. La quale mostra come i ricercatori abbiano scoperto che le persone che hanno seguito la dieta mima-digiuno hanno avuto come risultato una riduzione della loro età biologica e minor rischio di sviluppare una malattia legata all'avanzare dell'età. Come cancro, diabete e malattie cardiache. I partecipanti erano quindi più sani e risultavano più giovani, di circa 2,5 anni. PER APPROFONDIRE: «Così diciamo stop all'emigrazione sanitaria» «Questo è il primo studio a mostrare che un intervento basato sul cibo che non richiede cambiamenti dietetici cronici o altri cambiamenti dello stile di vita può rendere le persone biologicamente più giovani». Con questa dichiarazione il Professor **Valter Longo** ha riassunto il messaggio principale di detta recente pubblicazione.

## Calabria terra di ultracentenari con la Dieta della Longevità: la Fondazione Valter Longo arriva a Reggio

Calabria terra di ultracentenari con la Dieta della Longevità: la **Fondazione Valter Longo** arriva a Reggio. Dopo Varapodio, **Fondazione Valter Longo** prosegue a Reggio Calabria il primo grande studio clinico randomizzato in Italia di Consolato Cicciù 16 Mag 2024 | 17:45 StrettoWeb **Fondazione Valter Longo**, dopo aver avviato lo studio clinico nella zona limitrofa al territorio di Varapodio (RC), Comune che ha finanziato la prima fase dello studio nell'ambito dei Fondi Sviluppo e Coesione riconosciuti dalla Regione Calabria, ha avviato la fase di arruolamento nella Città di Reggio Calabria. Sabato 25 Maggio, all'interno di una intera giornata dedicata alla sensibilizzazione tramite un info point e un'assemblea pubblica, incontrerà la comunità reggina per presentare questo importante studio che ha attratto l'attenzione di tutto il mondo con l'obiettivo di testare l'efficacia della Dieta della Longevità del Prof. **Valter Longo**. Questo come 'Jolly terapeutico' per la prevenzione dei principali fattori di rischio, incidenza e progressione di alcune fra le più importanti patologie croniche e non trasmissibili, quali diabete, cancro, malattie cardiovascolari e neurodegenerative. Gli occhi delle testate internazionali Grazie all'eccezionale partecipazione riscontrata sinora allo studio clinico da parte dei calabresi, il cui arruolamento prosegue appunto ora anche nella Città di Reggio Calabria, e all'unicità del progetto scientifico gli occhi del mondo sono puntati sulla Calabria e sui risultati attesi dallo Studio del Prof. Longo, tanto che sinora numerose testate internazionali stanno parlando dello studio stesso, avendo il 'National Geographic' pubblicato a diffusione mondiale un numero dedicato 'I segreti della Longevità', sono attualmente in corso alcuni reportage condotti da testate internazionali come il Washington Post e il New York Times. Inoltre, la straordinarietà di uno Studio come quello in fase di realizzazione in Calabria da parte della **Fondazione Valter Longo**, è stata ulteriormente confermata da una nuova pubblicazione scientifica su Nature Communications dello scorso 20 febbraio, che mostra come i ricercatori abbiano scoperto che le persone che hanno seguito la dieta mima-digiuno hanno avuto come risultato una riduzione della loro età biologica e minor rischio di sviluppare una malattia legata all'avanzare dell'età come cancro, diabete e malattie cardiache. I partecipanti erano quindi più sani e risultavano più giovani, di circa 2,5 anni. 'Questo è il primo studio a mostrare che un intervento basato sul cibo che non richiede cambiamenti dietetici cronici o altri cambiamenti dello stile di vita può rendere le persone biologicamente più giovani'. Con questa dichiarazione il Professor **Valter Longo** ha riassunto il messaggio principale di detta recente pubblicazione. Il programma Sabato 25 maggio 2024 Piazza Italia, Reggio Calabria dalle 10.00 alle 18.00: INFO POINT CON I NUTRIZIONISTI DELLA FONDAZIONE Incontro con il Team Scientifico dell'European Longevity Institute della **Fondazione Valter Longo** Onlus per informazioni e per raccogliere adesioni allo studio clinico. dalle ore 17.15: ASSEMBLEA PUBBLICA RIVOLTA ALLA CITTADINANZA con l'intervento delle seguenti personalità: Avv. Giuseppe Falcomatà Sindaco della Città Metropolitana di Reggio Calabria, Dirigente Regione Calabria, Dott. Orlando Fazzolari Sindaco di Varapodio, Dott. Corrado Mammì Direttore UOSD Genetica Medica GOM di Reggio Calabria, Dott. Eduardo Lamberti Castronuovo Direttore Istituto Clinico De Blasi, Dott. Domenico Laurendi Federazione Nazionale degli ordini dei Biologi Dott.ssa Antonella Pellegrino e Dott.ssa Chiara Nardone Intervento sul progetto clinico generale da parte del Team Scientifico dell'European Longevity Institute della **Fondazione Valter Longo**, Avv. Antonluca Matarazzo Amministratore Delegato



**Fondazione Valter Longo.** Info su come partecipare Per partecipare volontariamente e gratuitamente allo studio, scrivere a [varapodio@fondazionevalterlongo.org](mailto:varapodio@fondazionevalterlongo.org) oppure visitate la pagina <https://www.fondazionevalterlongo.org/studio-clinico-della-fondazione-valter-longo/> Per informazioni riguardo la Dieta della Longevità, visitate il sito della **Fondazione Valter Longo** Onlus [www.fondazionevalterlongo.org](http://www.fondazionevalterlongo.org). **Fondazione Valter Longo** Onlus: Rita Bonzio Responsabile fundraising e comunicazione Email: [press@fondazionevalterlongo.org](mailto:press@fondazionevalterlongo.org) Phone: +39 02 25 13 83 07

In cosa consiste lo Studio Clinico? Lo studio prevede la randomizzazione dei pazienti in 3 gruppi e per 6 mesi: 1) la somministrazione della dieta della longevità, incluso un ciclo di dieta mima-digiuno ogni tre mesi o 2) della sola dieta mima-digiuno ogni tre mesi oppure 3) verranno fornite raccomandazioni riguardo un'alimentazione sana sulla base delle linee guida italiane o internazionali. Per chi, partecipando allo studio, riceverà consigli basati sulle linee guida, alla fine dei 6 mesi, potrà seguire per ulteriori 6 mesi un programma nutrizionale basato sulla dieta della longevità. Il Team scientifico dell'European Longevity Institute presso la **Fondazione Valter Longo**, specializzato sulle più importanti risultanze scientifiche nel campo della longevità sana e delle patologie connesse all'invecchiamento, monitoreranno lo studio e daranno ai partecipanti volontari le indicazioni su come sottoporsi al trattamento. Il percorso dei partecipanti prevede: 1) una visita nutrizionale (fase di arruolamento) e un prelievo del sangue per la determinazione di eventuali fattori di rischio per la salute; 2) ulteriori 3 visite nutrizionali, nell'arco dei successivi 6 mesi e un prelievo del sangue finale a distanza di 6 mesi dal primo. 3) ulteriori 2 visite nutrizionali, opzionali, dopo 9 e 12 mesi dall'arruolamento.

Che cos'è la Dieta della Longevità? La Dieta della Longevità è un tipo di alimentazione ideato dal Prof. Longo e basato su 5 pilastri della longevità che ha l'obiettivo di prolungare la gioventù il più a lungo possibile, minimizzando le malattie. Si basa su un'alimentazione che unisce tradizione e scienza, ricca di cibi selezionati tra la grande varietà presente sulla tavola dei centenari e dei propri antenati. L'alto numero di centenari che caratterizza alcuni paesi della Calabria, infatti, suggerisce un'ottimizzazione di vari i comportamenti in grado di aumentare l'aspettativa di vita. A livello alimentare, la dieta della longevità prevede soprattutto alimenti di origine vegetale come i cereali, le verdure, i legumi, la frutta a guscio e altri prodotti locali, tra cui i limoni. Come alimenti di origine animale, si prevede esclusivamente il consumo di pesce per 3-4 pasti alla settimana, soprattutto azzurro e di piccole dimensioni, data la miglior qualità nutrizionale e la minor presenza di inquinanti e di metalli pesanti in particolare. L'uso dell'acqua locale rientra tra le abitudini di queste popolazioni e lo studio mira anche a valorizzarne il consumo. La Dieta della Longevità comprende anche due tipi diversi di digiuno: quello notturno, di 12 ore, e la dieta mima digiuno periodica (un ciclo di 5 giorni ogni tre mesi).

Che cos'è la dieta mima digiuno? La dieta mima digiuno è un protocollo alimentare ipocalorico interamente vegetale nato da un percorso più che ventennale di ricerche scientifiche, che migliora i livelli di molti fattori di rischio e di marcatori associati all'invecchiamento e alle malattie correlate all'avanzare dell'età. I primi studi scientifici su questo tipo di dieta sono stati condotti e sponsorizzati dal National Institute of Health, dal National Cancer Institute e dal National Institute on Aging negli Stati Uniti. Il protocollo dura cinque giorni e prevede un apporto calorico di 1100 kcal il 1° giorno e indicativamente di 800 kcal dal 2° al 5° giorno. Questo programma dietetico è pensato per promuovere il naturale processo di rigenerazione e ringiovanimento biologico dell'organismo. Perché la dieta della longevità dovrebbe avere un effetto sulla longevità? Gli effetti della dieta della longevità, e di talune pratiche di digiuno in essa previste, potrebbero avere ripercussioni positive sulle condizioni di salute generale



inducendo cambiamenti nei livelli di glucosio, e di altri biomarcatori come pressione arteriosa, insulina, colesterolo, trigliceridi, emoglobina glicata, marcatori di infiammazione e di invecchiamento. Si analizzerà anche l'insulino-simile IGF-1 (Insulin-like Growth Factor), un fattore di crescita associato ad un aumento in numerose patologie metaboliche, e che viene ridotto grazie a questo tipo di alimentazione. Chi è coinvolto nello studio? Lo studio è monitorato da biologi nutrizionisti specializzati nella Dieta della Longevità della **Fondazione Valter Longo** che daranno ai partecipanti, che volontariamente aderiranno allo studio, le indicazioni su come sottoporsi gratuitamente al trattamento in questo percorso di miglioramento della propria condizione clinica. Iscrivendoti dichiari di aver preso visione delle condizioni generali del servizio. Continua la lettura su StrettoWeb

## Insalate light con 3 ricette facili della nutrizionista

Insalate light: 3 ricette facili secondo la nutrizionista Tre modi diversi per preparare un piatto completo, sano e bilanciato: ce li ha suggeriti la dottoressa Romina Cervigni, e ci ha anche spiegato come variare di Fabiana Salsi 16 maggio 2024 Arriva il caldo, e tutti vorremmo insalate light: fresche, facili, pratiche perché sono un piatto unico. Ma siamo sicuri di saper preparare insalate davvero light? «L'errore più comune è abusare con i condimenti come le salse pronte», spiega infatti Romina Cervigni, nutrizionista e responsabile scientifico della **Fondazione Valter Longo** onlus. «Inoltre, non di rado con questo tipo di preparazioni si eccede con i carboidrati abbondando specie con la pasta, con le proteine (il classico è uova con formaggio e tonno, ndr) e aggiungendo extra come i sottoli che in realtà appesantiscono molto». Come si preparano le insalate light Come per ogni pasto bilanciato, il 'trucco' è ricordarsi sempre che anche l'"insalatona" deve essere composta per un quarto da una fonte proteica (ovvero legumi, formaggi, uova, pesce, carne) e l'altro quarto da carboidrati, meglio se complessi. L'altra metà deve essere infine composta da verdure, che però sono anche l'unico ingrediente con il quale si può abbondare. Anzi, sarebbe bene farlo. Cosa si può mettere nell'insalata per la dieta? «Nelle insalate c'è il grande vantaggio di poter usare tutte le verdure fresche a foglia come songino, lattuga, misticanza, che contengono pochissime calorie, moltissima acqua e moltissime fibre», dice la dottoressa Cervigni. «Grazie alle fibre, che peraltro rallentano l'assorbimento degli zuccheri, e richiedono di masticare di più, al cervello arriva un segnale di sazietà, quindi il pasto diventa complessivamente anche più soddisfacente». Non solo: le verdure si possono anche combinare a seconda dell'"effetto" che si vuole ottenere. Quale insalata sgonfia la pancia Contro il gonfiore addominale, tanto per citare l'esempio di uno dei disturbi più diffusi, le combinazioni possibili sono diverse. «Tra i tanti ortaggi possibili, provate i finocchi, che sono carminativi e cioè limitano la produzione di gas a livello intestinale. In alternativa o in aggiunta funzionano sempre bene il sedano e i cetrioli, che sono diuretici. Molto efficace anche la rucola, che come tutte le verdure amare facilita la difestione. Idea in più è aggiungere spezie come il cumino, che è carminativo come il finocchio», consiglia la dottoressa. Insalata light: la combo perfetta Insomma, via libera alle verdure crude, a seconda del bisogno o anche dei gusti. Quanto al resto bisogna ricordarsi alcune regole: «Se volete abbinare più proteine, limitate il quantitativo specie se dovete seguire un regime ipocalorico», dice la dottoressa Cervigni. «Con i carboidrati vale la stessa regola», prosegue, ricordando che - oltre al pane e alla pasta - anche le patate e il riso sono carboidrati. Idee extra per arricchire l'insalata? «La frutta secca, che è ricca di grassi buoni e dà croccantezza rendendo il piatto più piacevole. Inoltre, abbinata a legumi e cereali, fornisce all'organismo tutti gli amminoacidi essenziali». Ecco allora tre ricette suggerite dalla dottoressa Cervigni: Insalata light: tre ricette della nutrizionista Insalata estiva Ingredienti per 1 persona misticanza 4-5 pomodorini datterini 1 carota 2-3 fragole 4-5 nocciole 100 g di legumi cotti (es. ceci) aceto balsamico q.b Sale q.b 1 cucchiaio di olio 80 g crostini di pane integrale Procedimento Tagliare il pane a dadini e mettere in forno per 20 minuti a 180 gradi con un filo d'olio EVO. Tagliare i pomodorini in quattro parti, rimuovere la buccia della carota e poi, sempre con il pelapatate tagliarla a striscioline. Tagliare le fragole, sminuzzare le nocciole ed unire tutto in una ciotola. Unire anche i ceci cotti, sciacquati sotto acqua corrente. Aggiungere olio, aceto e sale e mescolare. Insalata di farro freddo con pesto e sgombro Ingredienti 80 g di farro perlato 60 g sgombro cotto 1 cucchiaio di pesto di basilico 50 g di

pomodorini ciliegini tagliati a metà 10 g di olive nere denocciolate, tagliate a fette sale e pepe nero macinato fresco, q.b. foglie di basilico fresco per guarnire (opzionale) Procedimento In una pentola media, portare a ebollizione abbondante acqua salata. Aggiungere il farro perlato e cuocere per circa 20-25 minuti, o fino a quando è cotto ma mantiene una consistenza leggermente al dente. Scolare il farro cotto e sciacquarlo sotto acqua fredda corrente per raffreddarlo completamente. Una volta raffreddato, scolarlo bene e trasferirlo in una grande ciotola da insalata. Aggiungere lo sgombro, i pomodorini ciliegini tagliati a metà e le olive nere a fette nella ciotola con il farro. Aggiungere il pesto e mescolare delicatamente fino a quando tutti gli ingredienti sono ben combinati. Coprire la ciotola e mettere in frigorifero per almeno 30 minuti prima di servire, per far sì che tutti i sapori si combinino. Prima di servire, guarnire l'insalata di farro con foglie di basilico.

Insalata di fagiolini e patate Ingredienti 250 g di fagiolini, puliti e tagliati a metà 3 patate medie, sbucciate e tagliate a cubetti 1 uovo sodo 2 cucchiaini di olio d'oliva succo di 1 limone sale e pepe nero macinato fresco, q.b. 2 cucchiaini di prezzemolo fresco tritato (opzionale) Procedimento Portare una pentola d'acqua salata ad ebollizione. Aggiungere i fagiolini e cuocere per 3-4 minuti fino a quando sono teneri ma ancora croccanti. Scolare e immergere immediatamente in acqua ghiacciata per fermare la cottura. Scolare di nuovo e metterli da parte. Nella stessa pentola, cuocere le patate a cubetti in acqua bollente leggermente salata fino a quando sono tenere ma non sfatte (circa 10-15 minuti). Scolare e lasciare raffreddare leggermente. Preparare l'uovo sodo. In una ciotola grande, mescolare l'olio d'oliva, il succo di limone, il sale e il pepe per preparare la vinaigrette. Aggiungere i fagiolini, l'uovo tagliato a pezzettini e le patate alla vinaigrette e mescolare. Spolverare con prezzemolo fresco tritato e scaglie di Parmigiano, se piace.

Altri articoli di La Cucina Italiana che vi potrebbero interessare [Piatto unico e leggero: 5 ricette della nutrizionista](#) [Insalata di riso: i consigli della nutrizionista](#) [Le verdure migliori per vivere felici e a lungo](#) [Articoli più letti](#) [A che ora fare colazione per accelerare il metabolismo?](#) [L'esperta di Angela Altomare](#) [Perché non mangiamo uova di tacchino?](#) di [Redazione](#) [Torta di patate sfogliata: una ricetta facile che conquista](#) di [Giorgia Di Sabatino](#)

Beauty

## E TU, DI QUALE YOGA SEI?

DALLE FORESTE DELLE DOLOMITI ALLA PISCINA VISTA EOLIE. DAI GREEN DELLA FRANCIACORTA ALL'EX MONASTERO NEL CUORE DELLA CITTÀ. GLI INDIRIZZI PER I WELLNESS TRAVELLER  
MAGDA MUTTI

LE CLASSICHE SPA stanno cambiando pelle. Dimenticate candele, musiche new age, i soliti massaggi e la remise en forme attraverso diete miracolose, i nuovi wellness traveller puntano alla salute a 360°. Longevità sarà la parola chiave dei prossimi anni, con medical Spa, resort di lusso e retreat urbani che offriranno dalla crioterapia ai trattamenti a luce infrarossa, infusioni di vitamine, ozonoterapia. E anche fine dining intelligente. Gentleman li ha provati e ha selezionato i migliori. Forestis è un luxury retreat rigenerativo situato a 1.800 metri sul dorso della Plose: affacciato alle Dolomiti, prende sole 300 giorni l'anno e, grazie ai materiali costruttivi, abete e pietre locali, è una destinazione a tutta natura con 62 suite, 2mila mq di Spa e silent room concepite per integrarsi nel paesaggio. I trattamenti si ispirano ai rituali celtici e si fondano sui principi attivi degli alberi terapeutici: abete rosso, larice, cembro e pino mugo. Volendo, il Wyda, lo yoga antistress, si può praticare nella foresta. Il ristorante ad anfiteatro guarda i monti Patrimonio Unesco e fa cucina del bosco con lo chef Roland Lamprecht. Dalla montagna al mare, per sperimentare i benefici della thalassoterapia si va a Capovaticano Resort, tra i più accreditati d'Europa. Si trova in Calabria, con vista sulle Eolie. La Spa offre trattamenti che si basano sull'immersione in piscine riscaldate diffuse in un'area di 2mila mq panoramici: 3 con acqua marina a diverse temperature e pressione e poi idrogetti dall'intensità personalizzabile più trattamenti con sa le, alghe, fanghi e piogge marine. Grazie agli oligoelementi e tanto grooming si eliminano le tossine, si incentiva il drenaggio dei liquidi e si rinforza il sistema immunitario. E la silhouette ringrazia. Tre ristoranti utilizzano solo prodotti del territorio, scelta avallata dalla **Fondazione Valter Longo**, il nutrizionista celebre per gli studi sulla longevità. Suggerimento: ricavatevi almeno 3 giorni di rituals calabresi. Dentro una tenuta rinascimentale a Calvagese della Riviera (Bs) ha preso posto l'11° centro benessere di QC, il Termegarda Spa & Golf resort. Le 78 camere hanno tutte accesso diretto al percorso di saune sensoriali, vasche panoramiche e ai green. Due le aree benessere: la Tenuta, dove si esplorano le pratiche come il bagno al vapore profumato (Il fienile sulla Collina), la biosauna nella Sala a infrarossi delle Botti e il passaggio nella Stanza del Sale per distendere e tonificare i tessuti con il solo atto di respirare; e Riva, che celebra le acque con la Vasca di Bardali e la doccia che mima la famosa Cascata del Varone, a due passi da Riva del Garda. Un'altra novità è The Longevity Spa, la prima destination wellness metropolitana, nata dalla fusione dell'high tech del bioacking con i rituali ispirati alle Blu Zone, le 5 zone con gli abitanti più longevi grazie allo stile di vita. La sede è nel Portrait Milano, il brand di hotel a 5 stelle del gruppo Lungarno della famiglia Ferragamo. Tra volte a crociera e colonne del '500 dell'ex seminario arcivescovile, la piscina scenografica e il suo contorno di 700 mq si scoprono le fondamenta del metodo Longevity: l'esposizione controllata al freddo, la fotobiomodulazione, il detox con digiuno intermittente e i trattamenti di medicina rigenerativa. Come il Body & Mind Biohacking che «hackera» il sistema biologico, e la Dry Floating Therapy, il galleggiamento asciutto che riduce la gravità corporea alleggerendo dolori muscolari e stress.

Foto: Saluto al Sole vista mare, al Capovaticano Resort, in Calabria, o immersi nei boschi delle Dolomiti, al Forestis (nell'altra pagina).

Foto: In questa pagina, il QC Termegarda Spa & Golf Resort, a Calvagese della Riviera (Bs), retreat perfetto per gli amanti dello swing e del benessere. Sotto, la biosauna e la Sala delle Botti. A destra, la piscina e la zona massaggi del The Longevity Spa, negli spazi del Portrait Milano: la Spa è aperta agli ospiti dell'hotel, ai titolari della membership e su prenotazione al pubblico.

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

## Calcio solidale, Leo-Lions e Nazionale Italiana Non Profit scendono in campo

Calcio solidale, Leo-Lions e Nazionale Italiana Non Profit scendono in campo Domani alle 10 le due selezioni giocheranno a Zelarino una partita amichevole a sostegno della Lega Italiana Fibrosi Cistica Riccardo Bonvicini Collaboratore Sport 02 maggio 2024 16:15 Calcio Solidarietà in campo domani mattina allo stadio comunale di Zelarino per l'incontro amichevole tra le sezioni Leo-Lions e la Nazionale Italiana Non Profit che scenderanno in campo a favore della Lega Italiana Lotta Fibrosi Cistica, l'associazione benefica che oltre 40 anni lavora per migliorare la qualità della vita e delle cure delle persone con fibrosi cistica. La Leo-Lions è l'associazione giovanile del Lions Club International ed è composta da ragazzi e ragazze di età compresa tra i 12 e i 30 anni che si occupano di volontariato promuovendo attività a servizio della comunità. Per il biennio 2023/2025 il tema della sensibilizzazione è "Take A Breath - Il tempo di un respiro". L'obiettivo è quello di accendere l'attenzione dell'opinione pubblica sulle problematiche vissute dalle persone affette da fibrosi cistica, attraverso manifestazioni sportive ed eventi divulgativi, in collaborazione con la Lega Italiana Fibrosi Cistica. La Nazionale di Calcio Leo-Lions del Multidistretto 108 ITALY nasce nel 2009 dalla volontà di realizzare un sogno e da una semplicissima considerazione: la convinzione che lo sport abbia la capacità di unire e far condividere valori universali, riuscendo, esso solo, ad avvicinare persone diverse tra loro, renderle complici con una velocità incredibile e creare solidi rapporti umani e legami d'amicizia. La squadra Leo-Lions sarà capitanata dal Presidente di Leo Club Italia, Riccardo Leonesi e con lui scenderanno in campo Michelangelo Papini, Fabio Raschillà, Fabrizio Pozzi, Umberto Arrisio, Elena Cecconi, Giulio Bico, Edoardo Giordano, Alan Vincenzo Vicino, Simone Guidotti, Federico Nasi, Lorenzo Prati, Amedeo Arrisio e Andrea Silba. Commissario Tecnico per l'occasione, il Vice Presidente di Leo Club Italia, Mattia Lattanzi. La Nazionale Italiana Non Profit è invece composta da volontari, ex calciatori e personaggi noti del mondo del calcio, unitamente ai volontari provenienti da diverse associazioni Non Profit uniti dallo sport per fare del bene. Capitanati da Giuseppe Colucci sono scesi in campo per la Nazionale Italiana Non Profit ex calciatori del calibro di Cristian Abbiati, Jeda, Luca Catacchini, Luca Ceccarelli, Neto, Reginaldo, Roberto Breda, Simone Rizzato, Marco Bernacci cui si aggiungono Carlos Kajan, Daniele Gastaldello, Francesco Parravicini, Domenico Maietta, Francesco Cosenza, Giovanni Califano, Alessandro Bastrini, Stefan Schwoch e Mattia Collauto, vera bandiera del calcio lagunare. Commissario Tecnico per l'occasione sarà Evaristo Beccalossi, indimenticata leggenda dell'Inter degli anni '70 e '80. La Nazionale Italiana Non Profit è da sempre impegnata nella realizzazione di opere e interventi volti al sostegno e alla tutela dei più deboli e bisognosi per promuovere i valori della solidarietà attraverso la condivisione di un'esperienza sportiva con il coinvolgimento di diverse associazioni ma unite dal comune spirito di fare del bene. La Nazionale Italiana Non Profit, porterà in campo 19 Associazioni Non Profit, attraverso la personalizzazione delle magliette che verranno realizzate ad hoc riportando sul petto il logo dell'Associazione Non Profit rappresentata. Main sponsor della Nazionale Italiana Non Profit è l'innovativa piattaforma TrustMeUp che dà voce alle Associazioni Non Profit. Ogni donazione effettuata alla Nazionale Italiana Non Profit attraverso TrustMeUp è sempre ricompensata al 100% in sconti per acquisti. In campo per la Nazionale Non Profit le Associazioni: SOS Villaggi dei Bambini, Plastic Free, OSJ Sovereign Order of St John of Jerusalem, La Banca delle Visite, CSI Lombardia, Oxfam Italia, Rondine, YAC, OPS

Cambio di Rotta, SOS Utenti, Un'Azione un Sorriso, Fondazione Città della Speranza, **Fondazione Valter Longo**, CSDAC Sviluppo Cognitivo, L'Arca di Leonardo, Aicca, City Angels, L'Albero della Vita. L'evento è patrocinato da: Comune di Venezia - Le Città in Festa, CONI Comitato Regionale Veneto, ADMO Veneto, AIDO Provincia di Venezia, Avis Provinciale di Venezia e Croce Rossa Italiana Comitato di Venezia. .c-entry > p" data-relocate data-relocate--rule-index="2"> GoalShouter Segui la tua squadra del ? con la nuova app GS Scarica © Riproduzione riservata

## Calcio solidale per la fibrosi cistica

Calcio solidale per la fibrosi cistica By Cronaca del Veneto - 30 Aprile 2024 Scendono in campo la squadra Leo-Lions e la Nazionale Italiana Non Profit per una partita solidale a sostegno della Lega Italiana Fibrosi Cistica. L'evento è patrocinato da: Comune di Venezia - Le Città in Festa, CONI Comitato Regionale Veneto, ADMO Veneto, AIDO Provincia di Venezia, Avis Provinciale di Venezia, Croce Rossa Italiana Comitato di Venezia. Il Leo Club Italia, l'Associazione giovanile del Lions Club International composta da ragazzi e ragazze di età compresa tra i 12 e i 30 anni si occupano di volontariato promuovendo attività a servizio della comunità. Per il biennio 2023/2025 il tema della sensibilizzazione è 'Take A Breath - Il tempo di un respiro'. L'obiettivo è quello di accendere l'attenzione dell'opinione pubblica sulle problematiche vissute dalle persone affette da fibrosi cistica, attraverso manifestazioni sportive ed eventi divulgativi, in collaborazione con la Lega Italiana Fibrosi Cistica. I giovani Leo-Lions sfideranno la Nazionale Italiana Non Profit composta da volontari, ex calciatori e personaggi noti del mondo del calcio, unitamente ai volontari provenienti da diverse associazioni Non Profit uniti dallo sport per fare del bene. Capitanati da Giuseppe Colucci sono scesi in campo per la Nazionale Italiana Non Profit ex calciatori del calibro di Cristian Abbiati, Jeda, Luca Catacchini, Luca Ceccarelli, Neto, Reginaldo, Roberto Breda, Simone Rizzato, Marco Bernacci cui si aggiungono Carlos Kajan, Daniele Gastaldello, Francesco Parravicini, Domenico Maietta, Francesco (Ciccio) Cosenza, Giovanni Califano, Alessandro Bastrini, Mattia Collauto e Stefan Schwoch, vera bandiera del calcio lagunare. Commissario Tecnico per l'occasione, sarà Evaristo Beccalossi, funambolo campione dell'Inter e ritenuto tra i maestri del dribbling, già allenatore di successo e ora cronista di fama e campione di solidarietà. La Nazionale Italiana Non Profit è da sempre impegnata nella realizzazione di opere e interventi volti al sostegno e alla tutela dei più deboli e bisognosi per promuovere i valori della solidarietà attraverso la condivisione di un'esperienza sportiva con il coinvolgimento di diverse associazioni ma unite dal comune spirito di fare del bene. La Nazionale Italiana Non Profit, porterà in campo 19 Associazioni Non Profit, attraverso la personalizzazione delle magliette che verranno realizzate ad hoc riportando sul petto il logo dell'Associazione Non Profit rappresentata. Main sponsor della Nazionale Italiana Non Profit è l'innovativa piattaforma TrustMeUp che dà voce alle Associazioni Non Profit. Ogni donazione effettuata alla Nazionale Italiana Non Profit attraverso TrustMeUp è sempre ricompensata al 100% in sconti per acquisti. In campo per la Nazionale Non Profit le Associazioni: SOS Villaggi dei Bambini, Plastic Free, OSJ Sovereign Order of St John of Jerusalem, La Banca delle Visite, CSI Lombardia, Oxfam Italia, Rondine, YAC, OPS Cambio di Rotta, SOS Utenti, Un'Azione un Sorriso, Fondazione Città della Speranza, **Fondazione Valter Longo**, CSDAC Sviluppo Cognitivo, L'Arca di Leonardo, Aicca, City Angels, L'Albero della Vita.



## Calcio Solidale: Leo-Lions e Nazionale Italiana Non Profit in campo contro la fibrosi cistica

Salvato nella pagina "I miei bookmark" Salvato nella pagina "I miei bookmark" La partita solidale si gioca a Venezia il 3 maggio 30 aprile - 17:54 - MILANO Calcio e solidarietà saranno protagonisti allo Stadio Comunale Zelarino di Venezia venerdì 3 maggio 2024, quando andrà in scena una partita solidale tra Leo-Lions e Nazionale Italiana Non Profit, che scendono in campo a sostegno della Lega Italiana Fibrosi Cistica. È un evento che gode del patrocinio di numerosi enti: Comune di Venezia - Le Città in Festa, CONI Comitato Regionale Veneto, ADMO Veneto, AIDO Provincia di Venezia, Avis Provinciale di Venezia, Croce Rossa Italiana Comitato di Venezia. Leo-Lions vs Nazionale Italiana Non Profit ? A sfidarsi saranno quindi i giovani Leo-Lions capitanati dal Presidente di Leo Club Italia, Riccardo Leonesi, e la Nazionale Italiana Non Profit, guidata da Evaristo Beccalossi nei panni del ct e che unisce volontari, ex calciatori e personaggi noti del mondo del calcio, unitamente ai volontari provenienti da diverse associazioni Non Profit uniti dallo sport per fare del bene. Tanti i nomi dei calciatori che hanno vestito questa maglia, da Cristian Abbiati a Jeda, Luca Catacchini, Luca Ceccarelli, Neto, Reginaldo, Roberto Breda, Simone Rizzato, Marco Bernacci cui si aggiungono Carlos Kajan, Daniele Gastaldello, Francesco Parravicini, Domenico Maietta, Francesco (Ciccio) Cosenza, Giovanni Califano, Alessandro Bastrini, Mattia Collauto e Stefan Schwoch. Le associazioni ? In campo per la Nazionale Non Profit le Associazioni: SOS Villaggi dei Bambini, Plastic Free, OSJ Sovereign Order of St John of Jerusalem, La Banca delle Visite, CSI Lombardia, Oxfam Italia, Rondine, YAC, OPS Cambio di Rotta, SOS Utenti, Un?Azione un Sorriso, Fondazione Città della Speranza, **Fondazione Valter Longo**, CSDAC Sviluppo Cognitivo, L?Arca di Leonardo, Aicca, City Angels, L?Albero della Vita. Angelo Fasola, Presidente della Nazionale Italiana Non Profit, spiega: "Uniti dallo sport per fare del bene: è il nostro appello rivolto a tutte le realtà del Terzo Settore che abbiano voglia di scendere in campo per una nuova responsabilità sociale e condivisa. Oggi ringraziamo all'unisono Leo-Lions per il progetto Take a Breath e per averci coinvolti in questa lodevole iniziativa. Il grazie è anche esteso al ct della nostra Nazionale, Alberto Zaccheroni, in attesa del suo recupero, a Evaristo Beccalossi, ct a Mestre (Ve) e a tutti i calciatori e volontari che hanno deciso di scendere in campo. Come Nazionale Italiana Non Profit desideriamo essere l'esempio di come sia possibile raggiungere obiettivi comuni superando le differenze, i colori e le bandiere. Ogni partita sostiene un progetto specifico, in accordo con le associazioni aderenti alla nazionale". La sensibilizzazione ? Veronica Cannucci, Coordinatore Tema di Sensibilizzazione Nazionale Take A Breath - Il tempo di un respiro Multidistretto Leo 108 ITALY, sottolinea l'importanza della sensibilizzazione dell'opinione pubblica sulle problematiche vissute dalle persone affette da fibrosi cistica, attraverso manifestazioni sportive ed eventi divulgativi per una maggiore consapevolezza: "Scendere in campo è sinonimo di fare Service divertendosi insieme. Ringraziamo per il sostegno all'evento anche il Distretto Leo 108 Ta3 e la Fondazione Lions Clubs Per la Solidarietà del Distretto Lions 108 A ETS". Il programma ? Venerdì 3 maggio gli ospiti si potranno presentare con il loro "biglietto simbolico" a partire dalle 9:30. Il biglietto si riceve per e-mail quando si fa la donazione tramite PayPal oppure si può fare la donazione in loco. Tra le 10 e le 10:30 ci sarà la presentazione, poi via alla partita con una terna arbitrale fornita dall'A.I.A. (Associazione Italiana Arbitri). A fine primo tempo ci sarà un intervento di Clara (LIFC Toscana) e intervallo. Alle 11:30 via al secondo tempo, poi a fine partita le

premiazioni. Il ricavato delle donazioni sarà devoluto alla Lega Italiana Fibrosi Cistica tramite TrustMeUp e ogni donazione fatta alla Nazionale Non Profit è sempre ricompensata al 100% in sconti per acquisti ed è destinata ai progetti comuni che, partita per partita, si intende perseguire.

VENERDÌ 3 MAGGIO ALLO STADIO COMUNALE ZELLARINO DI VENEZIA

## Calcio solidale per la fibrosi cistica

In campo Leo-Lions e la nazionale italiana no profit. Ct d'occasione Evaristo Beccalossi

Scendono in campo la squadra Leo-Lions e la Nazionale Italiana Non Profit per una partita solidale a sostegno della Lega Italiana Fibrosi Cistica. L'evento è patrocinato da: Comune di Venezia - Le Città in Festa, CONI Comitato Regionale Veneto, ADMO Veneto, AIDO Provincia di Venezia, Avis Provinciale di Venezia, Croce Rossa Italiana Comitato di Venezia. Il Leo Club Italia, l'Associazione giovanile del Lions Club International composta da ragazzi e ragazze di età compresa tra i 12 e i 30 anni si occupano di volontariato promuovendo attività a servizio della comunità. Per il biennio 2023/2025 il tema della sensibilizzazione è "Take A Breath - Il tempo di un respiro". L'obiettivo è quello di accendere l'attenzione dell'opinione pubblica sulle problematiche vissute dalle persone affette da fibrosi cistica, attraverso manifestazioni sportive ed eventi divulgativi, in collaborazione con la Lega Italiana Fibrosi Cistica. I giovani Leo-Lions sfideranno la Nazionale Italiana Non Profit composta da volontari, ex calciatori e personaggi noti del mondo del calcio, unitamente ai volontari provenienti da diverse associazioni Non Profit uniti dallo sport per fare del bene. Capitanati da Giuseppe Colucci sono scesi in campo per la Nazionale Italiana Non Profit ex calciatori del calibro di Cristian Abbiati, Jeda, Luca Catacchini, Luca Ceccarelli, Neto, Reginaldo, Roberto Breda, Simone Rizzato, Marco Bernacci cui si aggiungono Carlos Kajan, Daniele Gastaldello, Francesco Parravicini, Domenico Maietta, Francesco (Ciccio) Cosenza, Giovanni Califano, Alessandro Bastrini, Mattia Collauto e Stefan Schwoch, vera bandiera del calcio lagunare. Commissario Tecnico per l'occasione, sarà Evaristo Beccalossi, funambolo campione dell'Inter e ritenuto tra i maestri del dribbling, già allenatore di successo e ora cronista di fama e campione di solidarietà. La Nazionale Italiana Non Profit è da sempre impegnata nella realizzazione di opere e interventi volti al sostegno e alla tutela dei più deboli e bisognosi per promuovere i valori della solidarietà attraverso la condivisione di un'esperienza sportiva con il coinvolgimento di diverse associazioni ma unite dal comune spirito di fare del bene. La Nazionale Italiana Non Profit, porterà in campo 19 Associazioni Non Profit, attraverso la personalizzazione delle magliette che verranno realizzate ad hoc riportando sul petto il logo dell'Associazione Non Profit rappresentata. Main sponsor della Nazionale Italiana Non Profit è l'innovativa piattaforma TrustMeUp che dà voce alle Associazioni Non Profit. Ogni donazione effettuata alla Nazionale Italiana Non Profit attraverso TrustMeUp è sempre ricompensata al 100% in sconti per acquisti. In campo per la Nazionale Non Profit le Associazioni: SOS Villaggi dei Bambini, Plastic Free, OSJ Sovereign Order of St John of Jerusalem, La Banca delle Visite, CSI Lombardia, Oxfam Italia, Rondine, YAC, OPS Cambio di Rotta, SOS Utenti, Un'Azione un Sorriso, Fondazione Città della Speranza, **Fondazione Valter Longo**, CSDAC Sviluppo Cognitivo, L'Arca di Leonardo, Aicca, City Angels, L'Albero della Vita.

Foto: La locandina dell'evento previsto il 3 maggio. Sotto, Evaristo Beccalossi

## Alimenti proteici, cresce il consumo in Italia: i dati di [compralosubito24.it](https://compralosubito24.it)

Alimenti proteici, cresce il consumo in Italia: i dati di [compralosubito24.it](https://compralosubito24.it) 17/04/2024 11:58

Fino a pochi anni fa, quando si parlava di alimenti proteici, si pensava soltanto alle carni bianche, alle uova, al parmigiano o alla bresaola. Poi, a poco a poco, hanno fatto il loro ingresso nel mercato le barrette proteiche o altri snack 'da palestra', venduti al supermercato o in farmacia, in formato monoporzione, per portarli comodamente in borsa e mangiarli come spezza fame in qualsiasi luogo. Ma ultimamente in molti si saranno accorti che i supermercati, le farmacie e le parafarmacie, ma spesso anche i negozi di abbigliamento sportivo, hanno dedicato interi scaffali ai cibi proteici. Oggi, chi segue un'alimentazione proteica, ha a disposizione moltissimi tipi di prodotti, dagli yogurt ai budini, dal pane alla pasta, dal gelato ai pancake, dagli affettati ai formaggi, passando perfino per le patatine fritte. Di conseguenza, la maggiore disponibilità di alimenti ricchi di proteine ha fatto crescere il consumo. O è stata la maggiore domanda che ha permesso di aumentare l'offerta. Fattostà che in Italia il giro d'affari mosso dai cibi in cui compare l'etichetta proteico è cresciuto esponenzialmente, al punto da registrare vendite che sfiorano l'1,3 miliardi di euro all'anno. Alimenti e integratori proteici: sempre più apprezzati L'Osservatorio Immagino di Gs1 Italy ha registrato un aumento della domanda di alimenti e integratori proteici dell'8,4% nel 2023 rispetto all'anno precedente. A crescere, ovviamente, è stata anche l'offerta, in aumento di oltre l'11%. Questa crescita è facilmente riscontrabile dalla maggiore quantità di prodotti proteici disponibili sugli scaffali: 4 referenze su 100 in assortimento sono rappresentate da alimenti con apporto proteico. Alcune aziende, addirittura, hanno dedicato un menu completo a base di alimenti che rientrano nella categoria high protein. Questi alimenti proteici oggi non sono consumati soltanto dagli sportivi, ma da chiunque abbia intenzione di ritrovare l'energia, la vitalità e il benessere quotidiano ed è alla ricerca dei migliori integratori alimentari per un'alimentazione più sana ed equilibrata. Il motivo del grande successo e della crescita di consumo di prodotti proteici, infatti, deriva dall'opinione comune che le proteine siano in grado di nutrire senza far ingrassare. Certo, il marketing alimentare ci mette anche il suo impegno, ma di base rimane salda l'idea che i cibi proteici siano necessari ad apportare la giusta percentuale di proteine al fabbisogno energetico. Se inserite nell'alimentazione, infatti, le proteine permettono di potenziare i risultati sportivi, ma anche di contribuire al benessere fisico e cognitivo. Il raggiungimento del benessere viene, dunque, stimolato dall'assunzione delle proteine. Apporto di nutrienti: non solo proteine Ma sulle etichette degli alimenti cosiddetti rich-in, l'apporto di nutrienti ben evidenziato non riguarda soltanto le proteine. Molti prodotti, infatti, promuovono il loro essere realizzati con vitamine, ricco di fibre, con Omega 3, ricco di ferro, fonte di calcio, con fermenti lattici. Insomma, tutte categorie di alimenti utili a favorire il benessere del corpo che vengono acquistate da sempre più consumatori e non soltanto da intendere come alimenti per sportivi. Certo, le proteine detengono la fetta di torta più grande per quanto riguarda le percentuali di vendita di cibi con riferimento al proprio apporto di nutrienti. Al punto che il Centro studi Integratori & Salute ipotizza che entro il prossimo anno il fatturato italiano per integratori e alimenti proteici aumenterà di un miliardo di euro, e cioè toccherà i 5 miliardi di euro. Cifra che, se si analizza la questione a livello globale, dovrebbe superare i 240 miliardi di dollari nel giro di 3 anni. Dieta alimentare: il ruolo delle proteine Secondo i dati osservati dalla **Fondazione Valter Longo** dell'Università Cattolica, in Italia circa

il 29% della popolazione tra i 15 e i 64 anni è a dieta. In particolare, circa il 7% di questo campione segue un regime alimentare no carb o low carb, cioè un'alimentazione totalmente priva o a basso contenuto di carboidrati. L'8%, invece, segue una dieta iperproteica, e dunque assume una quantità di proteine (ma anche di grassi) molto più alta di quella di cui avrebbe normalmente bisogno l'organismo, con notevole riduzione dei carboidrati. Chi segue questi regimi alimentari, dunque, consuma molti cibi ad alto contenuto proteico e pratica tanta attività fisica. È importante ricordare, infatti, che il consumo di prodotti non naturalmente ricchi di proteine è funzionale se alla dieta si associa un'adeguata attività fisica.

## «La nutrizione inizia da bambini» Famiglie a lezione di salute in oratorio

Fara Gera d'Adda L'iniziativa di martedì pomeriggio è promossa da Comune, Fondazione Valter Longo Onlus e Sodexo Italia

«La nutrizione inizia da bambini» è il titolo del workshop gratuito che si terrà martedì all'oratorio di Fara, dalle 16 alle 17,15. L'incontro, rivolto a bambini e famiglie per focalizzare l'attenzione sul tema della corretta alimentazione e sull'importanza di promuovere stili di vita salutari fin da piccoli, nasce dalla collaborazione tra il Comune di Fara, la **Fondazione Valter Longo** Onlus, in prima linea per promuovere uno stile di vita salutare, e Sodexo Italia, azienda leader nei servizi di ristorazione che a Fara gestisce il servizio di refezione scolastica. Grandi e piccini verranno coinvolti sul tema della corretta nutrizione con tante proposte ludico-informative: i nutrizionisti della Fondazione saranno disponibili per approfondimenti tematici e ai bimbi verranno distribuite copie gratuite del libro da colorare «La nutrizione inizia da bambini» sia in italiano sia in inglese. Ai primi partecipanti verrà inoltre consegnato un manuale sull'educazione alimentare. Spazio anche per l'attività motoria con l'insegnante di yoga Gregorio Zucchinali. La merenda per tutti i bambini sarà offerta da Sodexo, la cui biologa nutrizionista, Erica Giuliani, illustrerà i benefici di un'alimentazione bilanciata (come quella proposta nel menu scolastico) e per rispondere alle domande dei genitori. Presenti Giuseppina Modanesi, assessore a Cultura, Tempo libero e Diritto allo studio, Ilaria Giorgia Domanico, responsabile dell'area Servizi alla persona e Servizi demografici, Viviana dello Ioio, parte del team scientifico di **Fondazione Valter Longo**, e i referenti del team Sodexo Italia, Ivan Furingo, Site manager per il Comune di Fara e il coordinatore regionale Antonio De Cesare. Pa. Po.

## Un workshop gratuito a Fara con la Fondazione Valter Longo e Sodexo «Mangiar bene fin da piccoli»

FARA GERA D'ADDA (stn) «La nutrizione inizia da bambini»: arriva martedì in paese il workshop gratuito sull'importanza di corretta alimentazione e stile di vita sano. L'appuntamento ad accesso libero e gratuito si terrà all'oratorio San Luigi e Sant' Agnese martedì prossimo, 16 aprile, dalle 16 alle 17.15 e nasce dalla collaborazione tra l'Amministrazione comunale, la **Fondazione Valter Longo** Onlus e Sodexo Italia, azienda leader nei servizi di ristorazione e che gestisce il servizio di refezione scolastica a Fara. Durante il pomeriggio grandi e piccini verranno coinvolti sul tema della corretta nutrizione con tante proposte ludico-informative: gli specialisti della fondazione saranno disponibili per approfondimenti tematici, ai bambini verranno distribuite delle copie gratuite del libro da colorare «La nutrizione inizia da bambini», e ai primi partecipanti che prenderanno parte all'appuntamento verrà consegnato anche un manuale per docenti e famiglie sull'educazione alimentare. Inoltre, non mancherà l'attività motoria con l'insegnante di yoga Gregorio Zuchinali, operatore ayurvedico ed esperto di yoga bimbi. La merenda per tutti i bambini sarà offerta da Sodexo, la cui biologa nutrizionista, Erica Giuliani, sarà disponibile per illustrare i benefici di un'alimentazione bilanciata e per rispondere alle domande dei genitori. All'evento saranno presenti inoltre Giuseppe Modanesi, assessore a Cultura e Tempo libero, Promozione del Territorio, Politiche Giovanili e Diritto allo studio e Istruzione, Ilaria Giorgia Domanico, responsabile dell'Area Servizi alla Persona e Servizi Demografici, Viviana dello Iorio parte del Team Scientifico di **Fondazione Valter Longo**, e i referenti del team Sodexo Italia, Ivan Furingo, site manager per il Comune di Fara, e Antonio De Cesare, coordinatore regionale. «Sono lieta dell'organizzazione di questo evento, un laboratorio pensato per le famiglie frutto di una sinergia virtuosa tra il nostro Comune, la **Fondazione Valter Longo** Onlus, Sodexo e la parrocchia - afferma l'assessore Modanesi - In un contesto di crescente attenzione verso stili di vita sani e corrette abitudini alimentari, questo appuntamento rappresenta un'occasione preziosa per educare i più piccoli a un rapporto consapevole con il cibo. La fondazione, con il suo prestigio scientifico riconosciuto a livello internazionale, ci offre una chiave di lettura autorevole e innovativa sui temi della nutrizione. L'impegno di tutti i partner coinvolti ci permette inoltre di realizzare un pomeriggio ricco di contenuti e di divertimento, con attività coinvolgenti, una merenda sana e gratuita e il dono di un libro da colorare in italiano e inglese. Un ringraziamento particolare va a Sodexo per il prezioso supporto, e alla parrocchia per l'ospitalità. Invito tutti i bambini e le loro famiglie a partecipare, il 16 aprile dopo la scuola».



## Un workshop gratuito a Fara con la Fondazione Valter Longo e Sodexo **«Mangiar bene fin da piccoli»**

FARA GERA D'ADDA (stn) «La nutrizione inizia da bambini»: arriva martedì in paese il workshop gratuito sull'importanza di corretta alimentazione e stile di vita sano. L'appuntamento ad accesso libero e gratuito si terrà all'oratorio San Luigi e Sant' Agnese martedì prossimo, 16 aprile, dalle 16 alle 17.15 e nasce dalla collaborazione tra l'Amministrazione comunale, la **Fondazione Valter Longo** Onlus e Sodexo Italia, azienda leader nei servizi di ristorazione e che gestisce il servizio di refezione scolastica a Fara. Durante il pomeriggio grandi e piccini verranno coinvolti sul tema della corretta nutrizione con tante proposte ludico-informative: gli specialisti della fondazione saranno disponibili per approfondimenti tematici, ai bambini verranno distribuite delle copie gratuite del libro da colorare «La nutrizione inizia da bambini», e ai primi partecipanti che prenderanno parte all'appuntamento verrà consegnato anche un manuale per docenti e famiglie sull'educazione alimentare. Inoltre, non mancherà l'attività motoria con l'insegnante di yoga Gregorio Zuchinali, operatore ayurvedico ed esperto di yoga bimbi. La merenda per tutti i bambini sarà offerta da Sodexo, la cui biologa nutrizionista, Erica Giuliani, sarà disponibile per illustrare i benefici di un'alimentazione bilanciata e per rispondere alle domande dei genitori. All'evento saranno presenti inoltre Giuseppe Modanesi, assessore a Cultura e Tempo libero, Promozione del Territorio, Politiche Giovanili e Diritto allo studio e Istruzione, Ilaria Giorgia Domanico, responsabile dell'Area Servizi alla Persona e Servizi Demografici, Viviana dello Iorio parte del Team Scientifico di **Fondazione Valter Longo**, e i referenti del team Sodexo Italia, Ivan Furingo, site manager per il Comune di Fara, e Antonio De Cesare, coordinatore regionale. «Sono lieta dell'organizzazione di questo evento, un laboratorio pensato per le famiglie frutto di una sinergia virtuosa tra il nostro Comune, la **Fondazione Valter Longo** Onlus, Sodexo e la parrocchia - afferma l'assessore Modanesi - In un contesto di crescente attenzione verso stili di vita sani e corrette abitudini alimentari, questo appuntamento rappresenta un'occasione preziosa per educare i più piccoli a un rapporto consapevole con il cibo. La fondazione, con il suo prestigio scientifico riconosciuto a livello internazionale, ci offre una chiave di lettura autorevole e innovativa sui temi della nutrizione. L'impegno di tutti i partner coinvolti ci permette inoltre di realizzare un pomeriggio ricco di contenuti e di divertimento, con attività coinvolgenti, una merenda sana e gratuita e il dono di un libro da colorare in italiano e inglese. Un ringraziamento particolare va a Sodexo per il prezioso supporto, e alla parrocchia per l'ospitalità. Invito tutti i bambini e le loro famiglie a partecipare, il 16 aprile dopo la scuola».



## FARA Un workshop gratuito con la Fondazione Valter Longo e Sodexo «Mangiar bene fin da piccoli»

FARA DI GERA D'ADDA (stn) «La nutrizione inizia da bambini»: arriva martedì in paese il workshop gratuito sull'importanza di corretta alimentazione e stile di vita sano. L' appuntamento ad accesso libero e gratuito si terrà all'oratorio San Luigi e Sant'Agnesa martedì prossimo, 16 aprile, dalle 16 alle 17.15 e nasce dalla collaborazione tra l'Amministrazione comunale, la **Fondazione Valter Longo** Onlus e Sodexo Italia, azienda leader nei servizi di ristorazione e che gestisce il servizio di refezione scolastica a Fara. Durante il pomeriggio grandi e piccini verranno coinvolti sul tema della corretta nutrizione con tante proposte ludico-informative: gli specialisti della fondazione saranno disponibili per approfondimenti tematici, ai bambini verranno distribuite delle copie gratuite del libro da colorare «La nutrizione inizia da bambini», e ai primi partecipanti che prenderanno parte all' appuntamento verrà consegnato anche un manuale per docenti e famiglie sull'educazione alimentare. Inoltre, non mancherà l'attività motoria con l'insegnante di yoga Gregorio Zucchinali, operatore ayurvedico ed esperto di yoga bimbi. La merenda per tutti i bambini sarà offerta da Sodexo, la cui biologa nutrizionista, Erica Giuliani, sarà disponibile per illustrare i benefici di un'alimentazione bilanciata e per rispondere alle domande dei genitori. All'evento saranno presenti inoltre Giuseppina Modanesi, assessore a Cultura e Tempo libero, Promozione del Territorio, Politiche Giovanili e Diritto allo studio e Istruzione, Ilaria Giorgia Domanico, responsabile dell'Area Servizi alla Persona e Servizi Demografici, Viviana dello Iorio parte del Team Scientifico di **Fondazione Valter Longo**, e i referenti del team Sodexo Italia, Ivan Furingo, site manager per il Comune di Fara, e Antonio De Cesare, coordinatore regionale. «Sono lieta dell'organizzazione di questo evento, un laboratorio pensato per le famiglie frutto di una sinergia virtuosa tra il nostro Comune, la **Fondazione Valter Longo** Onlus, Sodexo e la parrocchia - afferma l'assessore Modanesi - In un contesto di crescente attenzione verso stili di vita sani e corrette abitudini alimentari, questo appuntamento rappresenta un'occasione preziosa per educare i più piccoli a un rapporto consapevole con il cibo. La fondazione, con il suo prestigio scientifico riconosciuto a livello internazionale, ci offre una chiave di lettura autorevole e innovativa sui temi della nutrizione. L'impegno di tutti i partner coinvolti ci permette inoltre di realizzare un pomeriggio ricco di contenuti e di divertimento, con attività coinvolgenti, una merenda sana e gratuita e il dono di un libro da colorare in italiano e inglese. Un ringraziamento particolare va a Sodexo per il prezioso supporto, e alla parrocchia per l'ospitalità. Invito tutti i bambini e le loro famiglie a partecipare, il 16 aprile dopo la scuola». «La **Fondazione Valter Longo** Onlus è onorata della collaborazione con il Comune di Fara, la parrocchia, l'oratorio e tutti i volontari per promuovere la salute di bambini, bambine e famiglie attraverso l'educazione alimentare e uno stile di vita sano e sostenibile sia a livello personale che ambientale» - ha dichiarato Cristina Villa, direttrice programmi della **Fondazione Valter Longo** Onlus. Lieta di partecipare anche Sodexo, con il responsabile d'area Christian Minghini a chiarire come «il nostro ruolo come operatori esperti della ristorazione è duplice: assicurare ogni giorno pasti sani e bilanciati e promuovere la corretta alimentazione nelle comunità in cui operiamo».

Foto: L' assessore Giusy Modanesi

## FARA Un workshop gratuito con la Fondazione Valter Longo e Sodexo «Mangiar bene fin da piccoli»

FARA DI GERA D'ADDA (stn) «La nutrizione inizia da bambini»: arriva martedì in paese il workshop gratuito sull'importanza di corretta alimentazione e stile di vita sano. L'appuntamento ad accesso libero e gratuito si terrà all'oratorio San Luigi e Sant'Agnesa martedì prossimo, 16 aprile, dalle 16 alle 17.15 e nasce dalla collaborazione tra l'Amministrazione comunale, la **Fondazione Valter Longo** Onlus e Sodexo Italia, azienda leader nei servizi di ristorazione e che gestisce il servizio di refezione scolastica a Fara. Durante il pomeriggio grandi e piccini verranno coinvolti sul tema della corretta nutrizione con tante proposte ludico-informative: gli specialisti della fondazione saranno disponibili per approfondimenti tematici, ai bambini verranno distribuite delle copie gratuite del libro da colorare «La nutrizione inizia da bambini», e ai primi partecipanti che prenderanno parte all'appuntamento verrà consegnato anche un manuale per docenti e famiglie sull'educazione alimentare. Inoltre, non mancherà l'attività motoria con l'insediante di yoga Gregorio Zucchinali, operatore ayurvedico ed esperto di yoga bimbi. La merenda per tutti i bambini sarà offerta da Sodexo, la cui biologa nutrizionista, Erica Giuliani, sarà disponibile per illustrare i benefici di un'alimentazione bilanciata e per rispondere alle domande dei genitori. All'evento saranno presenti inoltre Giuseppina Modanesi, assessore a Cultura e Tempo libero, Promozione del Territorio, Politiche Giovanili e Diritto allo studio e Istruzione, Iaria Giorgia Domanico, responsabile dell'Area Servizi alla Persona e Servizi Demografici, Viviana dello Iorio parte del Team Scientifico di **Fondazione Valter Longo**, e i referenti del team Sodexo Italia, Ivan Furingo, site manager per il Comune di Fara, e Antonio De Cesare, coordinatore regionale. «Sono lieta dell'organizzazione di questo evento, un laboratorio pensato per le famiglie frutto di una sinergia virtuosa tra il nostro Comune, la **Fondazione Valter Longo** Onlus, Sodexo e la parrocchia - afferma l'assessore Modanesi - In un contesto di crescente attenzione verso stili di vita sani e corrette abitudini alimentari, questo appuntamento rappresenta un'occasione preziosa per educare i più piccoli a un rapporto consapevole con il cibo. La fondazione, con il suo prestigio scientifico riconosciuto a livello internazionale, ci offre una chiave di lettura autorevole e innovativa sui temi della nutrizione. L'impegno di tutti i partner coinvolti ci permette inoltre di realizzare un pomeriggio ricco di contenuti e di divertimento, con attività coinvolgenti, una merenda sana e gratuita e il dono di un libro da colorare in italiano e inglese. Un ringraziamento particolare va a Sodexo per il prezioso supporto, e alla parrocchia per l'ospitalità. Invito tutti i bambini e le loro famiglie a partecipare, il 16 aprile dopo la scuola». «La **Fondazione Valter Longo** Onlus è onorata della collaborazione con il Comune di Fara, la parrocchia, l'oratorio e tutti i volontari per promuovere la salute di bambini, bambine e famiglie attraverso l'educazione alimentare e uno stile di vita sano e sostenibile sia a livello personale che ambientale» - ha dichiarato Cristina Villa, direttrice programmi della **Fondazione Valter Longo** Onlus. Lieta di partecipare anche Sodexo, con il responsabile d'area Christian Minghini a chiarire come «il nostro ruolo come operatori esperti della ristorazione è duplice: assicurare ogni giorno pasti sani e bilanciati e promuovere la corretta alimentazione nelle comunità in cui operiamo».

Foto: L'assessore Giusy Modanesi

## "La nutrizione inizia da bambini", a Fara Gera d'Adda il workshop gratuito sulla corretta nutrizione dedicato a bambini e famiglie

"La nutrizione inizia da bambini", a Fara Gera d'Adda il workshop gratuito sulla corretta nutrizione dedicato a bambini e famiglie By Redazione 10 Aprile 2024 Nessun commento4 Mins Read Share (AGENPARL) - Roma, 10 Aprile 2024 Martedì 16 aprile, a Fara Gera d'Adda, dalle ore 16 alle ore 17.15, si terrà il workshop gratuito 'La nutrizione inizia da bambini', un incontro rivolto a bambini e famiglie con l'obiettivo di focalizzare l'attenzione sul tema della corretta alimentazione e sull'importanza di promuovere stili di vita salutari fin da piccoli. L'appuntamento ad accesso libero e gratuito si terrà presso l'Oratorio San Luigi e Sant'Agnesa e nasce dalla collaborazione tra il Comune di Fara Gera d'Adda, **Fondazione Valter Longo** Onlus, organizzazione non profit nata per volontà del Professor **Valter Longo** con l'obiettivo di ottimizzare una Longevità sana, promuovendo uno stile di vita salutare e abitudini alimentari che possano rallentare e contrastare l'insorgenza di importanti patologie, e Sodexo Italia, azienda leader nei servizi di ristorazione e nei servizi di cura e manutenzione degli spazi, che gestisce il servizio di refezione scolastica nel Comune. Durante il pomeriggio grandi e piccini verranno coinvolti sul tema della corretta nutrizione con tante proposte ludico-informative: i nutrizionisti e le nutrizioniste della **Fondazione Valter Longo** Onlus saranno disponibili per approfondimenti tematici, ai bambini verranno distribuite delle copie gratuite del libro da colorare 'La nutrizione inizia da bambini' sia in italiano sia in inglese, mentre ai primi partecipanti che prenderanno parte all'appuntamento verrà consegnato un manuale per docenti e famiglie sull'educazione alimentare. Inoltre, non mancherà l'attività motoria con l'insegnante di yoga Gregorio Zucchinali, operatore ayurvedico ed esperto di yoga bimbi. La merenda per tutti i bambini sarà offerta da Sodexo, la cui Biologa Nutrizionista, Dott.ssa Erica Giuliani, sarà disponibile per illustrare i benefici di un'alimentazione bilanciata (come quella proposta nel menu scolastico) e per rispondere alle domande dei genitori. All'evento saranno presenti Giuseppina Modanesi, Assessore alla Cultura e Tempo libero, Promozione del Territorio, Politiche Giovanili e Diritto allo studio/Istruzione, la Dott.ssa Ilaria Giorgia Domanico, Responsabile dell'Area Servizi alla Persona e Servizi Demografici, la Dott.ssa Viviana dello Iorio parte del Team Scientifico di **Fondazione Valter Longo**, e i referenti del team Sodexo Italia, Ivan Furingo, Site Manager per il Comune di Fara e Antonio De Cesare, Coordinatore Regionale. 'Sono lieta dell'organizzazione di questo evento, un laboratorio pensato per le famiglie frutto di una sinergia virtuosa tra il Comune di Fara Gera d'Adda, la **Fondazione Valter Longo** Onlus, Sodexo e la parrocchia - afferma Giuseppina Modanesi, Assessore alla Cultura e Tempo libero, Promozione del Territorio, Politiche Giovanili e Diritto allo studio/Istruzione -. In un contesto di crescente attenzione verso stili di vita sani e corretti abitudini alimentari, e che va senza dubbio promossa, questo appuntamento rappresenta un'occasione preziosa per educare i più piccoli a un rapporto consapevole con il cibo. La **Fondazione Valter Longo**, con il suo prestigio scientifico riconosciuto a livello internazionale, ci offre una chiave di lettura autorevole e innovativa sui temi della nutrizione. L'impegno di tutti i partner coinvolti ci permette inoltre di realizzare un pomeriggio ricco di contenuti e di divertimento, con attività coinvolgenti, una merenda sana e gratuita e il dono di un libro da colorare in italiano e inglese. Un ringraziamento particolare va a Sodexo per il prezioso supporto, e alla parrocchia per l'ospitalità. Invito tutti i bambini e le loro famiglie a partecipare, il 16 aprile dopo la scuola: sarà un'occasione per i più piccoli di imparare

divertendosi, e per le famiglie di conoscere la sensibilità e l'impegno delle istituzioni per il loro benessere'. "La **Fondazione Valter Longo** Onlus è onorata della collaborazione con il Comune di Fara Gera d'Adda, la Parrocchia, l'Oratorio e tutti i volontari che lavorano con noi in loco dedicando sforzi e tempo a questo progetto educativo, fondato su solide basi scientifiche, per promuovere la salute di bambini, bambine e famiglie attraverso l'educazione alimentare e uno stile di vita sano e sostenibile sia a livello personale che ambientale - dichiara Cristina Villa, Direttrice Programmi, **Fondazione Valter Longo** Onlus -. Unendo arte e creatività, grazie all'infaticabile supporto dell'artista Manuela Lupis, a scienza e arte culinaria, abbiamo dato vita a un libro da colorare per bambini e bambine, a un manuale per adulti e ad attività interattive da condividere insieme in un momento di divertimento e apprendimento, grazie anche al prezioso supporto di Sodexo Italia, per fornire, in maniera coinvolgente, conoscenze scientifiche affidabili e supporto pratico per adottare scelte alimentari e di vita salutari." 'Siamo felici di affiancare il Comune di Fara Gera d'Adda e **Fondazione Valter Longo** Onlus in questo incontro dedicato a bambini e famiglie - commenta Christian Minghini, Responsabile di Area di Sodexo Italia - Il nostro ruolo come operatori esperti della ristorazione è duplice: assicurare ogni giorno pasti sani e bilanciati e promuovere la corretta alimentazione nelle comunità in cui operiamo, facendoci portavoce di sani stili di vita e contribuendo alla crescita delle generazioni future'. Christian Minghini Fara Gera d'Adda **Fondazione Valter Longo** Onlus nutrizione

## Sana alimentazione fin da bambini, a Fara un workshop con Fondazione Valter Longo e Sodexo

Fara Sana alimentazione fin da bambini, a Fara un workshop con **Fondazione Valter Longo** e Sodexo "La nutrizione inizia da bambini" si terrà a Fara Gera d'Adda martedì 16 aprile dalle 16 alle 17.15 in oratorio Fara Gera d'Adda. Pubblicato: 10 Aprile 2024 15:08

Una corretta alimentazione insieme a uno stile di vita sano sono concetti da promuovere e favorire fin da piccoli. E' questo l'obiettivo del workshop gratuito che si terrà a Fara Gera d'Adda martedì 16 aprile dalle 16 alle 17.15 intitolato "La nutrizione inizia da bambini". Mangiare sano fin da piccoli L'appuntamento ad accesso libero e gratuito si terrà all'oratorio San Luigi e Sant'Agnesa e nasce dalla collaborazione tra il Comune di Fara Gera d'Adda, **Fondazione Valter Longo** Onlus, organizzazione non profit nata per volontà del professor **Valter Longo** con l'obiettivo di ottimizzare una longevità sana, promuovendo uno stile di vita salutare e abitudini alimentari che possano rallentare e contrastare l'insorgenza di importanti patologie, e Sodexo Italia, azienda leader nei servizi di ristorazione e nei servizi di cura e manutenzione degli spazi, che gestisce il servizio di refezione scolastica nel Comune. Imparare giocando Durante il pomeriggio grandi e piccini verranno coinvolti sul tema della corretta nutrizione con tante proposte ludico-informative: i nutrizionisti e le nutrizioniste della **Fondazione Valter Longo** Onlus saranno disponibili per approfondimenti tematici, ai bambini verranno distribuite delle copie gratuite del libro da colorare 'La nutrizione inizia da bambini' sia in italiano sia in inglese, mentre ai primi partecipanti che prenderanno parte all'appuntamento verrà consegnato un manuale per docenti e famiglie sull'educazione alimentare. Inoltre, non mancherà l'attività motoria con l'insegnante di yoga Gregorio Zucchinali, operatore ayurvedico ed esperto di yoga bimbi. La merenda con Sodexo La merenda per tutti i bambini sarà offerta da Sodexo, la cui biologa nutrizionista, Erica Giuliani, sarà disponibile per illustrare i benefici di un'alimentazione bilanciata (come quella proposta nel menu scolastico) e per rispondere alle domande dei genitori. All'evento saranno presenti Giuseppina Modanesi, assessore alla Cultura e Tempo libero, Promozione del Territorio, Politiche Giovanili e Diritto allo studio e Istruzione, Iaria Giorgia Domanico, responsabile dell'Area Servizi alla Persona e Servizi Demografici, Viviana dello Ioio parte del Team Scientifico di **Fondazione Valter Longo**, e i referenti del team Sodexo Italia, Ivan Furingo, site manager per il Comune di Fara e Antonio De Cesare, coordinatore regionale. 'Sono lieta dell'organizzazione di questo evento, un laboratorio pensato per le famiglie frutto di una sinergia virtuosa tra il Comune di Fara Gera d'Adda, la **Fondazione Valter Longo** Onlus, Sodexo e la parrocchia - afferma l'assessore Giuseppina Modanesi - In un contesto di crescente attenzione verso stili di vita sani e corretti abitudini alimentari, e che va senza dubbio promossa, questo appuntamento rappresenta un'occasione preziosa per educare i più piccoli a un rapporto consapevole con il cibo. La **Fondazione Valter Longo**, con il suo prestigio scientifico riconosciuto a livello internazionale, ci offre una chiave di lettura autorevole e innovativa sui temi della nutrizione. L'impegno di tutti i partner coinvolti ci permette inoltre di realizzare un pomeriggio ricco di contenuti e di divertimento, con attività coinvolgenti, una merenda sana e gratuita e il dono di un libro da colorare in italiano e inglese. Un ringraziamento particolare va a Sodexo per il prezioso supporto, e alla parrocchia per l'ospitalità. Invito tutti i bambini e le loro famiglie a partecipare, il 16 aprile dopo la scuola: sarà un'occasione per i più piccoli di imparare divertendosi, e per le famiglie di conoscere la sensibilità e l'impegno delle istituzioni per il loro

benessere'. Un libro tutto da colorare "La **Fondazione Valter Longo** Onlus è onorata della collaborazione con il Comune di Fara Gera d'Adda, la parrocchia, l'oratorio e tutti i volontari che lavorano con noi in loco dedicando sforzi e tempo a questo progetto educativo, fondato su solide basi scientifiche, per promuovere la salute di bambini, bambine e famiglie attraverso l'educazione alimentare e uno stile di vita sano e sostenibile sia a livello personale che ambientale - dichiara Cristina Villa, direttrice programmi, **Fondazione Valter Longo** Onlus - Unendo arte e creatività, grazie all'infaticabile supporto dell'artista Manuela Lupis, a scienza e arte culinaria, abbiamo dato vita a un libro da colorare per bambini e bambine, a un manuale per adulti e ad attività interattive da condividere insieme in un momento di divertimento e apprendimento, grazie anche al prezioso supporto di Sodexo Italia, per fornire, in maniera coinvolgente, conoscenze scientifiche affidabili e supporto pratico per adottare scelte alimentari e di vita salutari". 'Siamo felici di affiancare il Comune di Fara Gera d'Adda e **Fondazione Valter Longo** Onlus in questo incontro dedicato a bambini e famiglie - commenta Christian Minghini, responsabile di Area di Sodexo Italia - Il nostro ruolo come operatori esperti della ristorazione è duplice: assicurare ogni giorno pasti sani e bilanciati e promuovere la corretta alimentazione nelle comunità in cui operiamo, facendoci portavoce di sani stili di vita e contribuendo alla crescita delle generazioni future'.



## Sana alimentazione fin da bambini, a Fara un workshop con Fondazione Valter Longo e Sodexo

Fara Sana alimentazione fin da bambini, a Fara un workshop con **Fondazione Valter Longo** e Sodexo "La nutrizione inizia da bambini" si terrà a Fara Gera d'Adda martedì 16 aprile dalle 16 alle 17.15 in oratorio Fara Gera d'Adda. Pubblicato: 10 Aprile 2024 15:08 Aggiornato: 10 Aprile 2024 21:34 Una corretta alimentazione insieme a uno stile di vita sano sono concetti da promuovere e favorire fin da piccoli. È questo l'obiettivo del workshop gratuito che si terrà a Fara Gera d'Adda martedì 16 aprile dalle 16 alle 17.15 intitolato "La nutrizione inizia da bambini". Mangiare sano fin da piccoli. L'appuntamento ad accesso libero e gratuito si terrà all'oratorio San Luigi e Sant'Agnesa e nasce dalla collaborazione tra il Comune di Fara Gera d'Adda, **Fondazione Valter Longo** Onlus, organizzazione non profit nata per volontà del professor **Valter Longo** con l'obiettivo di ottimizzare una longevità sana, promuovendo uno stile di vita salutare e abitudini alimentari che possano rallentare e contrastare l'insorgenza di importanti patologie, e Sodexo Italia, azienda leader nei servizi di ristorazione e nei servizi di cura e manutenzione degli spazi, che gestisce il servizio di refezione scolastica nel Comune. Imparare giocando. Durante il pomeriggio grandi e piccini verranno coinvolti sul tema della corretta nutrizione con tante proposte ludico-informative: i nutrizionisti e le nutrizioniste della **Fondazione Valter Longo** Onlus saranno disponibili per approfondimenti tematici, ai bambini verranno distribuite delle copie gratuite del libro da colorare "La nutrizione inizia da bambini" sia in italiano sia in inglese, mentre ai primi partecipanti che prenderanno parte all'appuntamento verrà consegnato un manuale per docenti e famiglie sull'educazione alimentare. Inoltre, non mancherà l'attività motoria con l'insegnante di yoga Gregorio Zucchinali, operatore ayurvedico ed esperto di yoga bimbi. La merenda con Sodexo. La merenda per tutti i bambini sarà offerta da Sodexo, la cui biologa nutrizionista, Erica Giuliani, sarà disponibile per illustrare i benefici di un'alimentazione bilanciata (come quella proposta nel menu scolastico) e per rispondere alle domande dei genitori. All'evento saranno presenti Giuseppina Modanesi, assessore alla Cultura e Tempo libero, Promozione del Territorio, Politiche Giovanili e Diritto allo studio e Istruzione, Ilaria Giorgia Domanico, responsabile dell'Area Servizi alla Persona e Servizi Demografici, Viviana dello Ioio parte del Team Scientifico di **Fondazione Valter Longo**, e i referenti del team Sodexo Italia, Ivan Furingo, site manager per il Comune di Fara e Antonio De Cesare, coordinatore regionale. "Sono lieta dell'organizzazione di questo evento, un laboratorio pensato per le famiglie frutto di una sinergia virtuosa tra il Comune di Fara Gera d'Adda, la **Fondazione Valter Longo** Onlus, Sodexo e la parrocchia - afferma l'assessore Giuseppina Modanesi - In un contesto di crescente attenzione verso stili di vita sani e corretti abitudini alimentari, e che va senza dubbio promossa, questo appuntamento rappresenta un'occasione preziosa per educare i più piccoli a un rapporto consapevole con il cibo. La **Fondazione Valter Longo**, con il suo prestigio scientifico riconosciuto a livello internazionale, ci offre una chiave di lettura autorevole e innovativa sui temi della nutrizione. L'impegno di tutti i partner coinvolti ci permette inoltre di realizzare un pomeriggio ricco di contenuti e di divertimento, con attività coinvolgenti, una merenda sana e gratuita e il dono di un libro da colorare in italiano e inglese. Un ringraziamento particolare va a Sodexo per il prezioso supporto, e alla parrocchia per l'ospitalità. Invito tutti i bambini e le loro famiglie a partecipare, il 16 aprile dopo la scuola: sarà un'occasione per i più piccoli di imparare divertendosi, e per le famiglie di conoscere la

sensibilità e l'impegno delle istituzioni per il loro benessere'. Un libro tutto da colorare "La **Fondazione Valter Longo** Onlus è onorata della collaborazione con il Comune di Fara Gera d'Adda, la parrocchia, l'oratorio e tutti i volontari che lavorano con noi in loco dedicando sforzi e tempo a questo progetto educativo, fondato su solide basi scientifiche, per promuovere la salute di bambini, bambine e famiglie attraverso l'educazione alimentare e uno stile di vita sano e sostenibile sia a livello personale che ambientale - dichiara Cristina Villa, direttrice programmi, **Fondazione Valter Longo** Onlus - Unendo arte e creatività, grazie all'infaticabile supporto dell'artista Manuela Lupis, a scienza e arte culinaria, abbiamo dato vita a un libro da colorare per bambini e bambine, a un manuale per adulti e ad attività interattive da condividere insieme in un momento di divertimento e apprendimento, grazie anche al prezioso supporto di Sodexo Italia, per fornire, in maniera coinvolgente, conoscenze scientifiche affidabili e supporto pratico per adottare scelte alimentari e di vita salutari". 'Siamo felici di affiancare il Comune di Fara Gera d'Adda e **Fondazione Valter Longo** Onlus in questo incontro dedicato a bambini e famiglie - commenta Christian Minghini, responsabile di Area di Sodexo Italia - Il nostro ruolo come operatori esperti della ristorazione è duplice: assicurare ogni giorno pasti sani e bilanciati e promuovere la corretta alimentazione nelle comunità in cui operiamo, facendoci portavoce di sani stili di vita e contribuendo alla crescita delle generazioni future'. Vuoi restare sempre aggiornato? "Prima Treviglio" è ora anche un canale WhatsApp In un solo posto, troverai tutte le notizie più importanti della giornata dal tuo territorio, da consultare quando vuoi senza notifiche, dalla sezione "Aggiornamenti" di WhatsApp. ?Clicca sul link per iscriverti al canale PrimaTreviglio!  
<https://whatsapp.com/channel/0029VaEHNSEK5cD5VhYIts2h>



## Un tuffo nella longevità: Varapodio accoglie l'incontro 'Salute, Longevità, Nutrizione'

Un tuffo nella longevità: Varapodio accoglie l'incontro 'Salute, Longevità, Nutrizione' La **Fondazione Valter Longo** è all'avanguardia nel campo dello studio sulla longevità e sulla dieta del digiuno 8 Aprile 2024 19:22 Comunicato stampa La ricerca dell'elisir di lunga vita prosegue nelle sale della Biblioteca Comunale di Varapodio questo 14 aprile, dove Milena Praticò presidente dell'Associazione Altri Orizzonti, in collaborazione con la **Fondazione Valter Longo** quale ospite, è lieta di presentare 'Salute, Longevità, Nutrizione'. Un incontro che promette di svelare i segreti della longevità, dalle ore 10.30 con l'intento di esplorare le pratiche che contribuiscono al benessere e a una vita estesa. Il programma dell'evento si aprirà con i saluti istituzionali del sindaco di Varapodio, Orlando Fazzolari, e del presidente della FIE Calabria, Paolo Latella. Seguirà un intenso dibattito condotto dalla Dott.ssa Antonella Pellegrino, responsabile del team scientifico della Fondazione, che condividerà gli ultimi risultati della ricerca scientifica. La **Fondazione Valter Longo** è all'avanguardia nel campo dello studio sulla longevità e sulla dieta del digiuno, e l'evento si preannuncia come un'occasione unica per gli abitanti di Varapodio e i visitatori di apprendere direttamente dai leader nel campo. Il Prof. **Valter Longo**, riconosciuto a livello internazionale, ha posto le basi per una comprensione più profonda di come la nutrizione e le scelte di vita influenzino la nostra longevità. "Attraverso eventi come questo, abbiamo la possibilità di mettere in pratica le nostre ricerche e di promuovere un modello di vita che sia sostenibile e benefico sia per gli individui sia per il nostro ambiente," afferma il professor Longo. Il fil rouge dell'evento sarà l'enfasi sull'importanza delle produzioni locali e sul consumo critico. L'iniziativa darà voce ai produttori locali e ai Gruppi di Acquisto Solidale, che illustreranno i vantaggi dei prodotti a km zero per la salute e l'ambiente. Le attività proseguiranno con una degustazione dei prodotti tipici locali e un laboratorio di artigianato con la buccia di bergamotto, una specialità unica offerta da BergArte. La giornata si concluderà con un trekking urbano attraverso le antiche vie di Oppido Vecchia, unendo così la cultura del benessere a quella del territorio. L'evento rappresenta un'opportunità per immergersi nel sapore autentico di Varapodio, dove la storia, la cultura e il paesaggio si fondono con la scienza della longevità. Per partecipare all'evento e alle attività, è previsto un contributo di 10 euro che include il laboratorio e la degustazione, mentre per i non tesserati FIE è richiesta un'assicurazione giornaliera di 3 euro. Per informazioni e iscrizioni, è possibile consultare il sito dell'Associazione Altri Orizzonti o contattare la referente Milena Praticò. Varapodio attende con entusiasmo l'arrivo di cittadini e curiosi, pronta a offrire una finestra sul mondo della longevità e a condividere il suo patrimonio di saggezza e buona tavola. ASSOCIAZIONE ALTRI ORIZZONTI Via S. Giovanni ctr. Mulini - 89134 Reggio Calabria Email: [email protected] Facebook: /altriorizzonti.rc

CONTINUA A LEGGERE SU CITYNOW Attualità Varapodio

## Ecco qual è il cioccolato migliore per gli sportivi e come smaltirlo dopo Pasqua

Ecco qual è il cioccolato migliore per gli sportivi e come smaltirlo dopo Pasqua Francesco Palma 30 marzo - 09:14 - MILANO Dalle tavolette alle uova, è un alimento importante anche per chi fa attività fisica, se assunto nelle dosi giuste. I chiarimenti della dottoressa Cervigni 1 di 6: Vari tipi di cioccolato Pasqua significa anche uova di cioccolato, una tradizione ormai irrinunciabile. Il cioccolato spaventa un po' chi è attento alla linea, ma in realtà se consumato adeguatamente può essere un aiuto importante anche per gli sportivi. Lo spiega la dottoressa Romina Cervigni, biologa nutrizionista e Direttore Scientifico della **Fondazione Valter Longo**, che espone le differenze tra i vari tipi di cioccolato: 'La differenza principale sta nella quantità di cacao: il cioccolato extra-fondente ne contiene almeno il 70%, quello alle nocciole il 32%, quello al latte almeno il 25% mentre il cioccolato bianco non contiene cacao ma solo burro di cacao, latte e derivati del latte. Il cioccolato fondente contiene meno zuccheri e latte aggiunti e ciò lo rende più ricco di antiossidanti e minerali come magnesio e ferro. A rendere il cioccolato così benefico per la nostra salute sono però i polifenoli in esso contenuti, delle sostanze naturali particolarmente presenti in molti prodotti del regno vegetale e che hanno mostrato avere proprietà antiossidanti e antinfiammatorie'. Continua Vari tipi di cioccolato Il cioccolato più adatto agli sportivi Cioccolato fondente: i benefici per chi fa sport Occhio al cioccolato bianco Quanto cioccolato mangiare Smaltire il cioccolato con lo sport © RIPRODUZIONE RISERVATA

## Vivere la "nuova" longevità, le strategie al Milan Longevity Summit

Vivere la "nuova" longevità, le strategie al Milan Longevity Summit Francesca Morelli 22 Marzo 2024 8 È in corso nel capoluogo lombardo il Milan Longevity Summit (14-27 Marzo), di cui Tecniche Nuove è media partner. L'evento raduna i massimi esperti nazionali e mondiali - ricercatori, scienziati e clinici - Istituzioni ed enti - strutture del pubblico e del privato, Associazioni, Fondazioni, Enti no profit - con diversa expertise in tema di longevità. Fare disseminazione scientifica e promuovere politiche, azioni, progettualità e l'implementazione di tecnologie per un invecchiamento sano e longevo sono tra gli obiettivi del Summit. Un progetto nato dall'idea di Viviana Kasam, giornalista e presidente di BrainCircleItalia, Associazione no profit per la divulgazione delle ricerche più all'avanguardia nel campo delle neuroscienze che ha fondato nel 2010, con il sostegno del Premio Nobel Rita Levi Montalcini e di Pietro Calissano, allora Presidente di EBRI (European Brain Research Institute). Milano si qualifica e si riconferma polo scientifico e culturale di eccellenza, nazionale e internazionale. Appuntamento Lunedì 25 marzo al Teatro Franco Parenti Le Città della Longevità; la riprogettazione di servizi e opportunità per una longevità in salute; le nuove frontiere della medicina della longevità dalle tecnologie, agli orologi epigenetici e biomarcatori di metilazione, dalla gestione dell'inflammaging, ai derivati della rapamicina quale opportunità per curare le malattie dell'invecchiamento; la pratica fisica per restare in salute a lungo, l'identikit dell'invecchiamento longevo nella donna. Sono alcuni dei 'focus' che verranno affrontati nel corso dell'evento 'Vivere la longevità. Dai confini della scienza alla quotidianità' che offre in una intera giornata di lavori (09:00-18:30) una visione attuale e prospettica della silver age. La rottura dei vecchi paradigmi Non ci sono più gli anziani di una volta. E molto lo si deve al progresso scientifico e alla tecnologia: strumenti di diagnosi precoce, nuovi approcci chirurgici e terapeutici, dispositivi medici, wearable device, la migliore educazione al vivere sano, sono alla base di una rivoluzione medico-scientifica e culturale di interpretare e vivere la terza e quarta età. La longevità. «Sono state l'innovazione tecnologica, iniziata all'inizio del secolo dopo il completamento del sequenziamento del genoma umano - spiega Alberto Beretta, immunologo ed esperto di medicina della longevità, Direttore scientifico di SoLongevity, partner dell'organizzazione dell'evento del 25 marzo - e lo sviluppo delle scienze omiche, dalla genomica alla proteomica e a tutte le restanti, che hanno consentito di mappare i meccanismi dell'invecchiamento e del ringiovanimento, ad aver prodotto una rottura sostanziale e paradigmatica del concetto di longevità, allungando la vita socialmente attiva, ben oltre quelli che un tempo venivano definiti gli anni in fiore. È ormai chiaro al mondo scientifico, e non solo, che le tecnologie avranno un forte impatto sulla qualità della vita, la cosiddetta health span, con positive ripercussioni sulla durata della vita, la life span. 'Traguardi' che impongono alla scienza medica di portare la persona a raggiungere i suoi cent'anni, comunque una vita longeva, senza la necessità di supporti socio-assistenziali, ovvero libera da patologie croniche e altre comorbidità. Un obiettivo potenzialmente raggiungibile, sebbene al momento ancora lontano, che imporrà di ripensare e rimodulare l'assetto sociale, in funzione di una longevità attiva. Saranno importati, oltre alle implicazioni cliniche e socio-sanitarie, gli impatti economici, sociali che richiederanno la riorganizzazione dell'architettura di case e città del futuro, la messa a punto di nuove forme pensionistiche, lavorative e culturali, di occasioni di formazione con la promozione, ad esempio, delle Università della terza età o del volontariato, l'implementazione di nuovi servizi

che tutelino la qualità della vita e l'autonomia della persona». Tuttavia, vero è che ad oggi la popolazione italiana, la terza più longeva al mondo, raggiunge una ragguardevole life span, ma in condizione di salute precarie, con importanti implicazioni/complicazioni che impattano sull'health span. Il divario life-health span Il gap esistente tra durata e qualità della vita è riconducibile a una dicotomia fra le ottime opportunità di diagnosi e cura che hanno in molti casi portato a cronicizzare malattie anche importanti, e tra queste i tumori, e la cultura alla prevenzione. «La medicina ha fatto enormi passi in avanti in farmaceutica, con potenti terapie per il controllo del diabete o le patologie cardiovascolari, ad esempio - prosegue Beretta - in chirurgia con l'esplosione della robotica e di altri approcci chirurgici che consentono oggi di trattare un numero di malattie sensibilmente superiori, allungando in modo prima insperato la life span. A fronte, tuttavia, di scarsi progressi e investimenti da parte del Sistema Sanitario Nazionale (SSN) in prevenzione, o comunque riservandola a specifiche condizioni o limitatamente ad alcune fasce di età, con un approccio tardivo, intorno ai 60 anni, rispetto all'efficacia della prevenzione che dovrebbe partire dai 40 anni». O ben prima: le più recenti evidenze scientifiche attestano che la prevenzione dovrebbe avere inizio dalla vita intrauterina, dall'attenzione al vivere sano della mamma che si ripercuote sul feto. È confermata la relazione epigenetica madre-figlio: l'obesità pediatrica, ad esempio, è 'ereditata' (anche) da una madre in eccesso ponderale durante la gravidanza e/o che lo stato di benessere/malessere mentale della donna in dolce attesa si rifletta su quello del nascituro. Il ruolo delle tecnologie In questo contesto di prevenzione si inseriscono anche le tecnologie (e le nuove acquisizioni scientifiche) che permettono ad esempio di fotografare con grande precisione lo stato di salute di una persona apparentemente in buone condizioni, potendo prevedere con largo anticipo condizioni che si potrebbero manifestare e cronicizzare un decennio dopo, instaurando di conseguenza corretti approcci preventivi e protettivi, anche multidisciplinari, secondo il concetto di 'medicina anticipativa'. Una medicina che gioca, appunto d'anticipo, sull'insorgenza della patologia. «L'implementazione di queste tecnologie a livello di SSN - aggiunge il Direttore Scientifico - potrebbe impattare enormemente sull'health span della popolazione occidentale. È necessario, tuttavia, democratizzare queste tecnologie i cui costi attuali sono ancora molto elevati, garantendone accesso e fruibilità a un largo spettro di persone/pazienti. Compito dei ricercatori è dunque dimostrare con evidence based, l'utilità e l'efficacia di questi strumenti, attraverso studi di validazione, che necessitano anch'essi di importanti finanziamenti (pubblici e/o europei), favorendone l'accelerazione nella pratica clinica a costi contenuti e maggiormente accessibili alla persona. La democratizzazione della tecnologia è un grande sfida ma che dovrà esser vinta entro i prossimi 10-15 anni, se vogliamo aggiunge health span alla life span e 'salvare' il SSN». Collaborano al raggiungimento di una longevità, sana e attiva, i corretti stili di vita: nutrizione e attività fisica, pilastri dell'invecchiamento sano, e le wearable technologies, come gli smart watch o altri device che permettono di monitorare alcuni dei parametri vitali, quali l'attività cardiaca, la pressione arteriosa, la glicemia. Una gamma di tecnologie che arrivano dal mondo medico e che stanno penetrando nella wellness medicine, e non ultimo la 'tecnologia del tempo libero', compreso l'Intelligenza Artificiale, che potrà aiutare a gestire e a vivere la vita dopo l'età del pensionamento, in modo nuovo. Gli investimenti Socialità, vita attiva, cultura e formazione. Sono alcuni degli importanti investimenti che a livello individuale possono essere intrapresi per assicurarsi una longevità migliore. «L'impegno personale - raccomanda Beretta - deve affiancarsi a supporti e consigli specialistici. Il benessere non lo si raggiunge in autonomia né con la medicina del fai-da te: oggi sono fioriti numerosi enti e strutture, come ad esempio la

**Fondazione Valter Longo** con expertise in ambito nutrizionale o la Wellness Foundation per quanto concerne l'attività fisica, o altre iniziative che arrivano dal settore privato, semi-privato e no profit che stanno aiutando a 'istituzionalizzare' il concetto di benessere, longevo e in salute, sopperendo anche alle difficoltà del medico di famiglia di poter offrire anche questo tipo di counselling a causa di un eccesso carico dell'attività terapeutica/interventistica». Il percorso è ancora lungo e incontra allo stato attuale ancora una resistenza culturale e organizzativa. Politiche e Istituzioni L'auspicio degli esperti è che a livello istituzionale si possa aver un appoggio dal Ministero della Salute, tramite finanziamenti per lo sviluppo di studi di validazione per le tecnologie o la pianificazione di programmi nazionali sull'aging e l'health span, sul modello inglese ad esempio, così come di istituzioni di Sanità pubblica, e fra queste le Case della Salute. «Sono un progetto lodevole - conclude Beretta - che beneficerà di altri fondi oltre quelli del Piano Nazionale Ripresa e Resilienza (PNRR) - ma ancora nessuna delle Case della Salute implementate sul territorio si occupa al momento di longevità. In Lombardia restano una estensione del SSN, mentre dovrebbero essere un 'braccio armato' prevedendo il coinvolgimento e l'aggregazione di più professionisti: clinici, nutrizionisti, psicologi personal training. Un luogo, dunque, in cui fare cultura e (in)formazione sull'health e life span: una vita sana e longeva».

## Sport e alimentazione: i consigli per i giusti abbinamenti nella dieta

Salvato nella pagina "I miei bookmark" Salvato nella pagina "I miei bookmark" Quello tra attività fisica e dieta sana è molto più di semplice binomio. La guida della dottoressa Romina Cervigni per conciliarle al meglio Sabrina Commis 11 marzo - 09:41 Per garantire il massimo rendimento durante le attività sportive, necessario adottare una dieta bilanciata e mirata. "Esploriamo le migliori pratiche alimentari per ottimizzare le prestazioni sportive" spiega Romina Cervigni, biologa nutrizionista e Direttore Scientifico della **Fondazione Valter Longo**. Bilancio energetico ? È fondamentale assicurarsi intanto di consumare abbastanza calorie per sostenere le attività fisiche. "Un deficit calorico eccessivo - chiarisce l'esperta - può compromettere le prestazioni ed è essenziale trovare un equilibrio tra l'energia consumata e quella bruciata durante l'esercizio". LEGGI ANCHE Macronutrienti ? Carboidrati, proteine e grassi costituiscono la base dell'alimentazione da atleta. Andiamo a vedere in che modo. Carboidrati: sono la fonte principale di energia per l'esercizio ad alta intensità. "Opta per carboidrati complessi come cereali integrali , riso integrale e frutta per fornire al tuo corpo carburante a rilascio lento e duraturo". Proteine: sono essenziali per la riparazione e la crescita muscolare. "Assicurati di includere fonti di alta qualità come carne magra, pesce, uova, legumi e latticini nella tua dieta quotidiana. Grassi: forniscono energia a intensità più basse e sostenibili. "Scegli grassi sani come quelli presenti negli oli vegetali, nelle noci e nell'avocado per mantenere il tuo corpo ben nutrito". Idratazione: mantenere un adeguato bilancio idrico è cruciale per prestazioni ottimali. "Assicurati di bere abbastanza acqua prima, durante e dopo l'attività fisica per garantire una corretta idratazione". Alimenti ricchi di antiossidanti: aiutano a ridurre il danno ossidativo causato dall'esercizio. "Includi nella tua dieta alimenti ricchi di antiossidanti come frutta e verdura colorate, noci e semi". a che ora i pasti? ? Altra cosa importante è consumare pasti bilanciati prima e dopo l'esercizio, per fornire al corpo il carburante necessario e favorire il recupero. "Prima dell'allenamento - spiega Cervigni - scegli cibi che forniscono energia a rilascio lento e costante, come una banana con un cucchiaino di burro di arachidi, fiocchi di avena con bevanda vegetale e noci, un frullato con frutta fresca e yogurt greco o pane integrale con avocado". E dopo l'allenamento? "Per favorire la sintesi muscolare, consuma una combinazione di proteine e carboidrati, come un secondo di carne o pesce con un contorno di verdure e un filo d'olio extravergine d'oliva. Le proteine aiutano nella riparazione muscolare, i carboidrati riforniscono le riserve di glicogeno esaurite durante l'esercizio, mentre le verdure (oltre a essere ricche di antiossidanti) contribuiscono anche all'idratazione post-allenamento. l'importanza degli snack ? Durante una maratona o un'attività fisica prolungata, opta per snack leggeri e facili da consumare: "Frutta secca mista con mandorle, noci e uvetta, una barretta energetica a base di datteri e noci o un succo di frutta naturale diluito con acqua".

## I carciofi: una miniera di minerali, fibre e zero grassi

I carciofi: una miniera di minerali, fibre e zero grassi Sabrina Commis 7 marzo - 08:14 - MILANO Con il loro sapore unico, sono tra i tesori culinari più amati in Italia e nel mondo, saziano e hanno poche calorie 1 di 5: Storia e tradizione Originari della regione mediterranea, i carciofi hanno una lunga storia culinaria e offrono una vasta gamma di benefici per la salute. Un viaggio nell'affascinante mondo di questi deliziosi ortaggi ci permette di scoprire il loro ruolo importante nella cucina italiana e di apprezzarne le molteplici virtù. "Hanno una storia antica che risale all'antichità - spiega Romina Cervigni, biologa, nutrizionista, Direttore Scientifico della **Fondazione Valter Longo** -. Si dice fossero già apprezzati dagli antichi Romani e Greci per il loro sapore e le loro proprietà benefiche. In Italia, che detiene il primato di produzione a livello globale, sono stati coltivati per secoli nelle regioni mediterranee, diventando parte integrante della cucina tradizionale. I carciofi hanno anche una loro parte di mitologia e simbolismo. Nella mitologia greca, si dice che il dio Zeus si fosse innamorato di una giovane donna di nome Cynara, trasformandola poi in un carciofo dopo che lei lo tradì. Questa leggenda ha contribuito a creare il nome scientifico del carciofo, *Cynara cardunculus*". Continua Storia e tradizione Benefici per la salute La Cinarina Poche calorie e zero grassi I carciofi in cucina © RIPRODUZIONE RISERVATA

## Zuppe, minestre e passati di verdura: ricette per bambini

Zuppe, minestre e passati di verdura: ricette per bambini di Giorgio Crico - 05.03.2024 - Scrivici Fonte: Shutterstock Mangiare verdura porta enormi benefici sin dalla tenera età. Zuppe e minestre: ricette per bambini che ameranno da subito. Zuppe e minestre: ricette per bambini La verdura è una materia alimentare molto malleabile, in cucina, e si può lavorare in moltissimi modi per assaporarla a crudo o sotto forma di brodi, passati, creme vegetali e salse di ogni genere Ma farla gustare anche ai più piccoli non è sempre facile nonostante gli indubbi benefici che porta con sé. Zuppe e minestre: ricette per bambini che siano il giusto mix tra bontà e salute ce le ha consigliate Romina Cervigni, nutrizionista e responsabile scientifico della **Fondazione Valter Longo** Onlus. L'esperta ci presenta i vantaggi nutritivi che una dieta ricca di verdura nell'età dello sviluppo comporta e ci suggerisce tre preparazioni per poter far assaporare con gusto questi alimenti di origine vegetale anche ai nostri figli. Passati di verdura, zuppe e minestre per bambini: i benefici Dottorssa Cervigni, quali sono i principali apporti nutritivi e i benefici che le preparazioni a base di verdura e alimenti vegetali portano ai bambini? "Innanzitutto, chiariamo per bene che le zuppe, le minestre e i passati di verdura sono alimenti molto nutrienti e salutari per bambini in crescita. Contengono vitamine, minerali e fibre importanti per il benessere e lo sviluppo dei più piccoli. Includere questi piatti nella dieta dei più piccoli porta un intero ventaglio di benefici interessanti, in quanto: Forniscono una grande quantità di nutrienti essenziali come vitamine, minerali e antiossidanti. Sono un'ottima fonte di fibre, che aiutano a mantenere la salute intestinale e favoriscono il senso di sazietà. Sono spesso ricchi di liquidi, che aiutano a mantenere l'idratazione e favoriscono la digestione. Possono essere consumati come piatto unico o come parte di un pasto equilibrato, fornendo energia e sostentamento. Le zuppe e i passati di verdura possono essere un'ottima alternativa a cibi più calorici e meno salutari come snack, fast food o dolci". Zuppe, minestre e passati di verdura per bambini: ogni quanto tempo consumarli? Ogni quanto tempo sarebbe preferibile consumare preparati a base di verdure, nel corso dell'età dello sviluppo? "Le zuppe e le minestre sono alimenti molto nutrienti, quindi sarebbe consigliabile consumarle almeno due/tre volte a settimana nell'età dello sviluppo. Tuttavia, è importante variare la propria alimentazione e includere tutte le fonti alimentari: in generale, è consigliabile introdurre ad ogni pasto una porzione di verdure: cotte, crude, insalate, vellutate o minestrone". Passati di verdura, zuppe e minestre per bambini: gli ingredienti base Quali sono gli ingredienti base per zuppe, minestre e passati di verdura? "Gli ingredienti base per zuppe, minestre e passati di verdura includono: Verdure fresche come carote, sedano, cipolle, zucchine, spinaci, cavolo, pomodori, bieta; Olio d'oliva; Erbe aromatiche come prezzemolo, timo, basilico e rosmarino; Sale e pepe per insaporire; Aglio e cipolla per aggiungere sapore; Alimenti proteici come legumi (lenticchie, ceci, fagioli) o carne (pollo); Cereali in chicco, come: farro, orzo, grano saraceno, riso, per consistenza e sapore; Acqua per diluire la zuppa o il passato di verdura, se necessario". Passati di verdure, zuppe e minestre per bambini: ricette utili Ci può infine consigliare qualche ricetta gustosa in grado di fornire ai più piccoli il corretto apporto nutritivo senza però lesinare sul gusto? "Indubbiamente esistono alcune ricette semplici e gustose da preparare per i bambini: Zuppa di farro e fagioli neri con crostini Ingredienti 60 g di farro 20 g di fagioli neri secchi 10 g di crostini di pane 2 pomodorini 1 cipolla piccola 1 costa di sedano 1 spicchio d'aglio 1 rametto di rosmarino 2-3 rametti di prezzemolo 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva Sale Procedimento Ammollare i fagioli in acqua salata per dieci ore.



Scolarli, sciacquare e cuocerli in abbondante acqua bollente per 40 minuti. Nel frattempo, cuocere il farro in abbondante acqua leggermente salata, seguendo le indicazioni riportate sulla confezione. Preparare un battuto con l'aglio, la cipolla, il sedano, il prezzemolo, il rosmarino e i pomodorini. Soffriggere il battuto in un tegame con poco olio, aggiungendo anche mezzo bicchiere d'acqua. Unirvi i fagioli e il farro scolati e regolare di sale. Servire la minestra calda con un filo d'olio a crudo, completando con i crostini di pane. Contorno: Bieta saltata in padella. Soffriggere uno spicchio d'aglio in una padella con poco olio extravergine di oliva e aggiungere 150 g di biette tagliate a pezzetti. Cuocere a fiamma bassa e con il coperchio per circa dieci minuti. Togliere il coperchio, eliminare l'aglio e cuocere per altri 5 minuti. Per renderle più gustose, è possibile aggiungere una spolverata di parmigiano reggiano grattugiato.

**Minestrina di verdure**  
Ingredienti 1 carota 1 patata 1 zucchina 100 g di spinaci 1 cipolla 2 pomodori Olio d'oliva Sale e pepe q.b.  
Procedimento Tritare finemente la cipolla e farla rosolare con un po' di olio d'oliva in una pentola capiente. Tagliare a dadini la carota, la patata, la zucchina, gli spinaci e i pomodori e aggiungerli alla pentola. Lasciare cuocere a fuoco medio per circa 20-25 minuti e aggiustare di sale e pepe a piacere. Servire la minestra calda, eventualmente guarnita con un filo di olio d'oliva e una spolverata di pepe nero. Per un piatto completo possiamo inserire una fonte di carboidrati (ad esempio un cereale in chicco come il farro) e una fonte di proteine (ad esempio legumi, uova, carne, latticini o pesce).

**Passato di piselli**  
Ingredienti 500 g di piselli freschi o surgelati 1 cipolla 1 carota 1 gambo di sedano 1 patata Olio d'oliva Sale e pepe qb  
Procedimento Tritare finemente la cipolla, la carota e il sedano. In una pentola capiente, far soffriggere le verdure tritate con un filo d'olio d'oliva. Aggiungere i piselli e farli rosolare per qualche minuto, aggiungere poi la patata tagliata a cubetti. Portare il tutto a ebollizione e poi abbassare il fuoco. Coprire con un coperchio e lasciar cuocere per circa 30-40 minuti. Una volta cotti i piselli e le verdure, frullare il tutto con un frullatore ad immersione fino ad ottenere un cremoso passato. Aggiustare di sale e pepe e servire caldo. Il passato di piselli è ottimo servito con crostini di pane e un contorno di verdure di stagione".

Romina Inès Cervigni, biologa nutrizionista della **Fondazione Valter Longo** Onlus, ha al suo attivo un dottorato di ricerca alla Open University nel Regno Unito conseguito focalizzando i suoi studi in ambito oncologico. Ha collaborato, inoltre, con il Comitato Nazionale delle Ricerche (CNR) di Napoli e con l'Università VitaSalute San Raffaele di Milano, occupandosi di malattie neurodegenerative. Grazie ai suoi studi in Nutrizione e Dietetica, con un Master di secondo livello all'Università Politecnica delle Marche, integra fra le sue competenze le terapie farmacologiche per diverse patologie attraverso una terapia alimentare. Collabora con la **Fondazione Valter Longo** Onlus fin dalla sua creazione e assiste quotidianamente pazienti con diverse patologie provenienti da tutto il mondo. Sei un'azienda virtuosa? Apprezziamo e incoraggiamo le aziende a sostenere i nostri eventi di raccolta fondi. Questi aiuti contribuiscono alla realizzazione dei progetti di assistenza sanitaria nutrizionale per le persone più fragili o in situazione di difficoltà. La Fondazione può organizzare per le aziende: assistenza nutrizionale, consulenza alla mensa aziendale, studio clinico per i dipendenti, libretti della longevità, webinar ad hoc e molto altro ancora. Per approfondimenti: <https://www.fondazionevalterlongo.org/programmi-di-welfare-aziendale/> Oppure scrivi a [corporate@fondazionevalterlongo.org](mailto:corporate@fondazionevalterlongo.org) all'attenzione di Rita Bonzio.

## Oggi è la Giornata mondiale contro l'obesità, quasi metà degli italiani è in sovrappeso: l'11,5% è obeso

Oggi è la Giornata mondiale contro l'obesità, quasi metà degli italiani è in sovrappeso: l'11,5% è obeso REDAZIONE L'obesità continua a rappresentare una sfida crescente in Italia, con oltre 25 milioni di persone che ne sono affette. In pratica, il 47,6% degli adulti (36,1% in sovrappeso e 11,5% obesi) e il 26,3% dei bambini e ragazzi tra i 3 e i 17 anni (pari a 2,2 milioni) sono coinvolti. Questi dati emergono dall'ultimo Rapporto Barometro sull'Obesità dell'Italia, redatto dalla Fondazione Ibdò in collaborazione con Istat, Coresearch e Bhave, con il sostegno fondamentale di Novo Nordisk. Oltre alla situazione numerica, preoccupa il fatto che molti italiani non riconoscono il proprio problema di peso: il 54,6% degli adulti obesi ritiene di avere un peso normale. Le previsioni del World Obesity Atlas Report 2023 indicano che in Italia l'obesità passerà dall'attuale 11,5% al 31% negli adulti entro il 2035, con un aumento annuo del 2%. Anche i tassi di obesità nei bambini vedranno un incremento annuo del 2,1%. La necessità di agire per la prevenzione è sottolineata in occasione della Giornata Mondiale per la Prevenzione dell'Obesità e del Sovrappeso, che si tiene il 4 marzo. Anche quest'anno la **Fondazione Valter Longo** si impegna per la prevenzione, offrendo gratuitamente il supporto del proprio team di nutrizionisti alle famiglie lunedì 4 marzo 2024, dalle 09:00 alle 13:00 e dalle 14:00 alle 18:00. Antonluca Matarazzo, Amministratore Delegato della **Fondazione Valter Longo**, sottolinea: "Siamo di fronte a un problema generale di rilevanza cruciale, non solo per la sanità pubblica. L'obesità è considerata una patologia cronica e una delle principali cause dei problemi di salute pubblica, con un costo individuale, sociale, sanitario ed economico che rischia di diventare insostenibile, soprattutto guardando alle proiezioni per il 2035". Tra le iniziative messe in campo vi è anche un libro da colorare intitolato "La Nutrizione Inizia da Bambini", realizzato in collaborazione con l'artista Manuela Lupis, oltre all'annuale Nutrition & Longevity Festival.

## Vivere sani più a lungo, come? 'Salute, Longevità, Nutrizione' con il team scientifico della Fondazione Valter Longo Onlus; è stato il tema dell'incontro che si è tenuto qualche g

Vivere sani più a lungo, come? 'Salute, Longevità, Nutrizione' con il team scientifico della **Fondazione Valter Longo** Onlus; è stato il tema dell'incontro che si è tenuto qualche giorno fa a Gioia Tauro, presso 'Le Cisterne'. Vivere sani più a lungo, come? 'Salute, Longevità, Nutrizione' con il team scientifico della **Fondazione Valter Longo** Onlus; è stato il tema dell'incontro che si è tenuto qualche giorno fa a Gioia Tauro, presso 'Le Cisterne'. L'evento fortemente voluto e organizzato in sinergia dal gruppo di Lettura Lab Donne, dalla **Fondazione Valter Longo**, dall'Associazione Pensionati, presieduta dal cav. Natal Zucco, dall'Associazione Donne Insegnanti Calabresi, presieduta dalla prof.ssa Rina Ciccarelli e con il patrocinio del Comune di Gioia Tauro. Dopo i saluti istituzionali del sindaco Aldo Alessio, che si è soffermato sull'importanza dell'evento; il cav. Natal Zucco ha dichiarato: ' Invecchiare fa parte della vita, quello che noi possiamo fare è aiutare il ritardo dell'invecchiamento tenendoci sempre in forma. Questo è un evento importante, ascolteremo i professionisti della Fondazione Longo sull'uso corretto degli alimenti e uno stile di vita sano'. Il cav. Zucco ha aggiunto: 'Nel panorama del benessere , un ruolo importante è la socializzazione e la sfera relazionale/affettiva, temi cruciali per il mantenimento di un equilibrio psicofisico'. La prof.ssa Rina Ciccarelli, ha affermato: ' Come Associazione Donne Insegnanti, abbiamo sempre affrontato tematiche sociali ed attuali. Personalmente come docente ho sempre cercato di far capire ai miei alunni l'importanza di un'alimentazione sana'. La prof.ssa Saveria Lollo ha rimarcato l'importanza della tematica, e la necessità di adottare uno stile di vita sano; importanza sottolineata anche da Monica Della Vedova. A seguire esperti, biologi e nutrizionisti, come Antonella Pellegrino presente in sala, Chiara Nardone, Alice Ricco, Cristina Villa, in modalità online, hanno relazionato sull'importante tematica. E' importante acquisire uno stile di vita sano e una corretta alimentazione per contrastare l'insorgenza di patologie correlate all'avanzare dell'età, tra le quali tumori, malattie cardiovascolari e diabete, cercando di ridurre i decessi dovuti a malattie non trasmissibili, sia dal punto di vista preventivo che terapeutico. Inoltre è possibile rallentare i processi di invecchiamento grazie all'alimentazione, abbassando così i rischi di contrarre malattie. E' stato sottolineato che si dovrebbe iniziare sin da piccoli. Al termine le professioniste hanno risposto alle varie domande poste dal numeroso pubblico ed è stata data la possibilità di aderire gratuitamente allo Studio Clinico (prof. **Valter Longo**) Form e privacy con dati anagrafici, indirizzo mail e telefono per essere contattati. Nel corso dell'evento si sono registrati due preziosi interventi: la prof.ssa Maria Rita Tripodi, che si è soffermata sullo stretto rapporto tra cibo e vita, come valore identitario e di cultura in generale e in letteratura , attraverso un excursus storico letterario e la prof.ssa Enza Versace, che ha declamato una poesia in vernacolo . Il maestro Gennarino Conduro ha realizzato un Volto di Cristo che, ha donato alla Fondazione Longo e tanti manufatti per gli ospiti . Un fiore per ciascun presente è stato donato dall' Associazione Pensionati. L'evento si è concluso con un momento conviviale in un noto locale della città , dove tutti i presenti hanno gustato le delizie dello chef Danilo Politanò. Inoltre l'Associazione Pensionati ha consegnato dei riconoscimenti, per il loro impegno sociale, in particolare nel periodo pandemico, a : Totò Parrello, Ippolito Fonte, Sarino Murisciano, Pino Campolo e Maria La Scala.

## SaluteLa dieta anti cancro e anti invecchiamento del 'calabrese' Valter Longo al centro di un seminario a Gioia Tauro

La dieta anti cancro e anti invecchiamento del 'calabrese' **Valter Longo** al centro di un seminario a Gioia Tauro. In un convegno patrocinato dal Comune, esperti, biologi e nutrizionisti hanno approfondito gli esiti degli studi condotti dal biochimico italiano riconosciuto a livello internazionale come uno dei leader in questo campo di ricerca. I consigli per vivere meglio e più a lungo di Giuseppe Mancini 24 febbraio 2024 11:15. Nel riquadro **Valter Longo** "Vivere sani e più a lungo. Come?". Salute, longevità e nutrizione sono stati al centro dell'evento organizzato a Gioia Tauro nei locali "Le Cisterne" in via Roma. L'appuntamento ha dato l'opportunità di comprendere le linee guida tracciate dal team scientifico del professor **Valter Longo** Fondazione Onlus circa la possibilità di acquisire uno stile di vita salutare e abitudini alimentari per contrastare l'insorgenza di patologie correlate all'avanzare dell'età, tra le quali tumori, malattie cardiovascolari e diabete, cercando di ridurre i decessi dovuti a malattie non trasmissibili, sia dal punto di vista preventivo che terapeutico. L'incontro, con il patrocinio dell'amministrazione comunale, è stato organizzato in sinergia dal gruppo di lettura Lab Donne, dall'Associazione Pensionati di Gioia Tauro del presidente Natale Zucco e dall'associazione Donne Insegnanti Calabresi diretta da Rina Ciccarelli. Dopo i saluti istituzionali del sindaco Aldo Alessio, il quale si è dimostrato sensibile al tema trattato, sono intervenuti diversi professionisti della **fondazione Valter Longo** Onlus. Esperti, biologi e nutrizionisti, come Antonella Pellegrino presente in sala, Chiara Nardone, Alice Ricco, Cristina Villa, in modalità online, hanno illustrato le procedure e i fini del proprio lavoro. Consigli per il benessere e allungare la vita. Durante il dibattito moderato dalle due componenti di Lab Donne Monica Della Vedova e Saveria Lollo, si è illustrato anche lo studio clinico sui centenari calabresi, che risultano 682, maggiormente donne, concentrati in prevalenza nei comuni aspromontani. Si è evidenziato che il modo in cui invecchiamo è il modo in cui abbiamo vissuto, e che è possibile rallentare i processi di invecchiamento grazie all'alimentazione, abbassando così i rischi di contrarre malattie. Chi è **Valter Longo** **Valter Longo**, biochimico, è nato a Genova nel 1967. Di origini calabresi, di Molochio, è riconosciuto a livello internazionale come uno dei leader nel campo degli studi sull'invecchiamento e sulle malattie ad esso collegate, con pubblicazioni sulle più autorevoli riviste scientifiche. Queste includono la scoperta di alcuni dei principali geni responsabili dell'allungamento della vita e l'identificazione di una mutazione genetica che protegge gli uomini dalle malattie più diffuse. Nel 2018 è stato citato da "Time magazine" come una delle 50 persone più influenti al mondo nell'ambito della salute. Dirige il Programma Longevità e Cancro all'Istituto IFOM di Milano ed è professore ordinario di Gerontologia e di Scienze biologiche e direttore dell'Istituto di Longevità nella School of Gerontology alla University of Southern California a Los Angeles, uno tra i più prestigiosi centri al mondo dedicati esclusivamente all'insegnamento e alla ricerca sull'invecchiamento. La tesi su cui si fondano gli studi. Uno degli aspetti su cui si fondano gli studi della Fondazione è mirare a prevenire i tumori e intervenire a supporto delle terapie standard attraverso il digiuno e la dieta mima-digiuno: togliendo nutrimento alle cellule tumorali, queste vanno in confusione, si trovano in grande difficoltà. Non sono più in grado di riprodursi e muoiono. Le cellule sane, invece, non subiscono questo effetto e spesso si proteggono. In chi non è malato, le diete della longevità e mima-digiuno agiscono rallentando l'invecchiamento e quindi riducendo i fattori di rischio per tumori e altre malattie.

come diabete, malattie cardiovascolari, autoimmuni e neurodegenerative. In chi è già malato, il digiuno riduce molti nutrienti da cui il tumore dipende, rendendolo così più sensibile alle terapie. La dieta suggerita per prevenire il cancro Ecco alcuni punti su cui si fonda la dieta per prevenire il cancro: 12 ore di digiuno consecutive. Una dieta della longevità "pescetariana" (vegana + pesce). Mangiare pesce con alto contenuto di omega 3/6 e/o vitamina B12 (salmone, acciughe, sardine, merluzzo, orate, trota, vongole, gamberi) almeno due volte a settimana. 0.8 grammi di proteine al giorno per Kg di peso (60 chili= 50 grammi di proteine). Pasta, riso, pane e patate limitati per mantenere un peso ideale. Ridurre al minimo i grassi e gli zuccheri. Consumare fagioli, ceci, piselli, e altri legumi come principale fonte di proteine. Consumare alti livelli di carboidrati complessi (pomodoro, broccoli, carote, legumi, ecc). Consumare quantità relativamente alte di olio di oliva (50-100 ml al giorno) e un pugno di noci, mandorle o nocciole. Osservare una dieta ricca di vitamine e minerali, ma integrarla 2 volte a settimana con un multi-vitaminico/minerale di alta qualità. Mangiare entro 12 ore al giorno. Digiuni intermittenti e periodici. Non mangiare per almeno 3-4 ore prima di andare a letto. Fare periodi di 5 giorni di dieta mima digiuno ogni 1-6 mesi. L'attività fisica è uno strumento molto potente per prevenire tumori e recidive. La raccomandazione Le nozioni esposte da **Valter Longo** sono molto interessanti, sottolineano la necessità di una collaborazione tra l'oncologo, biologi molecolari, nutrizionisti e psicologi. Gli studi ancora dovranno essere confermati dalla comunità scientifica, così come ricorda anche lo stesso professore alla fine di ogni capitolo del suo libro "Il cancro a digiuno": «Attenzione i dati descritti in questo libro sono ottenuti in animali e studi clinici non ancora conclusivi. Di conseguenza si consiglia di intraprendere cicli di dieta mima digiuno solo in seguito alla valutazione e sotto la supervisione del proprio medico specialista e preferibilmente l'oncologo. Questo permette di prevenire la malnutrizione, fattore prognostico negativo nelle patologie acute e croniche». I suggerimenti del Fondo Mondiale per la Ricerca sul Cancro Attualmente centinaia di scienziati lavorano per produrre linee guida a cui attenersi. Raccomandazioni fondamentali, sulle sane abitudini da seguire e il rapporto tra alimentazione, stile di vita e prevenzione, sono fornite dall'Organizzazione Mondiale della Sanità e dal Fondo Mondiale per la Ricerca sul Cancro. Le esortazioni principali sono: mantenere un peso salutare; essere fisicamente attivi tutti i giorni: camminare di più e stare meno tempo seduti; seguire una dieta ricca di cereali integrali, verdure (non amidacee), frutta e legumi; limitare i cibi "fast food" e i cibi pronti con un'importante trasformazione industriale e ricchi di grassi, zuccheri e amidi; limitare il consumo di carni rosse (bovine, suine, ovine ecc.). Evitare (se possibile) o assumere in minima quantità i salumi e le carni conservate; limitare il consumo di alcolici; per la prevenzione del cancro, non fare uso di integratori. Cercare di soddisfare i bisogni nutrizionali attraverso la sola dieta; per le madri: se si ha la possibilità di allattare al seno, questo comporta benefici per il bambino e per la madre; chi ha avuto un tumore, se questo è possibile ed in accordo col proprio medico curante, valgono le stesse raccomandazioni per la prevenzione. La dieta mediterranea In ogni caso, la dieta mediterranea, Patrimonio culturale immateriale dell'umanità dell'Unesco, risulta un regime alimentare esemplare legato alle tradizioni tramandate di generazione in generazione. Privilegia una giusta combinazione di cereali, frutta, verdura, semi, olio di oliva, raro uso di carni rosse e un consumo moderato di pesce, carne bianca, legumi, uova, latticini, vino rosso e dolci. Ed è un modello nutrizionale che permettere di prevenire malattie cardiovascolari, gastrointestinali e tumorali. La dieta della longevità proposta oggi a Gioia Tauro come differenza principale propone una maggiore riduzione del consumo della carne e il digiuno. gioia tauro reggio calabria nutrizione Tutti gli

## articoli della sezione Attualità

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

## Sono più di 25 milioni gli italiani in sovrappeso. Rapporto Barometro dell'Obesità: la maggior parte non riconosce il proprio problema

Sono più di 25 milioni gli italiani in sovrappeso. Rapporto Barometro dell'Obesità: la maggior parte non riconosce il proprio problema. Pubblicato da una popolazione sempre più in sovrappeso. In Italia sono oltre 25 milioni le persone obese. In pratica, il 47,6% degli adulti (36,1% in sovrappeso e 11,5% obesi) e il 26,3% dei bambini e ragazzi tra i 3 e i 17 anni (2,2 milioni). E' quanto emerge dall'ultimo Rapporto Barometro dell'Obesità dell'Italia, redatto dalla Fondazione Ibdò in collaborazione con Istat, Coresearch e Bhave con il contributo assoluto di Novo Nordisk. Come riporta Ansa. Oltre ai dati, a preoccupare gli esperti è il fatto che gran parte degli italiani non riconosce il proprio problema di peso: il 54,6% degli adulti obesi ritiene di avere un peso normale. In particolare, il World Obesity atlas report 2023 prevede che in Italia, l'obesità passerà dall'11,5% al 31% negli adulti entro il 2035, con un incremento annuo del 2%. Anche i bambini vedranno un aumento annuo del 2,1%. La 'call to action' per la prevenzione in occasione della Giornata Mondiale per la prevenzione dell'Obesità e del Sovrappeso, che si celebra il 4 marzo, arriva anche quest'anno da **Fondazione Valter Longo** che riconferma il proprio impegno per la prevenzione offrendo gratuitamente, lunedì 4 marzo 2024 dalle 09.00 alle 13.00 e dalle 14.00 alle 18.00, il proprio team di nutrizionisti a supporto delle famiglie. "Siamo oramai di fronte a un problema generale di rilevanza cruciale, non solo di sanità pubblica, che ci porta a considerare l'obesità una patologia cronica e una delle principali cause dei problemi di salute pubblica, capace di tradursi, anno dopo anno, in un costo individuale, sociale, sanitario ed economico che presto rischia di divenire insostenibile, in particolare se si guarda alle proiezioni per il 2035 - spiega Antonluca Matarazzo, Amministratore Delegato di **Fondazione Valter Longo** -. L'auspicio è di poter frenare o quantomeno limitare ciò che definiamo una pandemia da sovrappeso". Advertisement. Scroll to continue reading. Tra le iniziative, anche un libro da colorare "La nutrizione inizia da bambini" realizzato in collaborazione con l'artista Manuela Lupis e l'annuale Nutrition & Longevity Festival.



Domani alle "Cistern e" di Gioia Tauro

## Studio su longevitàe malattie della Fondazione Valter Longo

Saranno presentati dati sull'incidenza dello stile di vita su varie patologie

GIOIA TAURO " Vivere sane più lungo. Come?" è il nome dell' evento promosso dal gruppo di lettura " Lab Donne", dall' associazione " Pensionati di Gioia Tauro" e dall' Adic, associazione donne insegnanti calabresi, con il patrocinio dell' amministrazione comunale e la collaborazione dei ragazzi del servizio civile, sulle linee guida tracciate dal team scientifico della **Fondazione Valter Longo** Onlus circa la possibilità di acquisire uno stile di vita salutare e abitudini alimentari per rallentare e contrastare l' insorgenza di patologie correlate all' avanzare dell' età. Tra le quali tumori, malattie cardiovascolari, diabete, cercando di ridurre i decessi dovuti a malattie non trasmissibili, sia dal punto di vista preventivo che terapeutico. Il convegno, che avrà luogo domani pomeriggio alle 17,30, nella sala delle " Cisterne" in via Roma, registrerà interventi di esperti sia in presenza che in modalità online. Dopo i saluti istituzionali del sindaco Alessio, relazioneranno le biologhe nutrizioniste della Fondazione, Antonella Pellegrino su " Lo studio clinico in Calabria. Terra di centenari"; Chiara Nardone su " Perché lo studio? Promuove salute e longevità attraverso la nutrizione e lo stile di vita"; Alice Ricco su " Donne-linee guida nutrizionali di stile di vita per rafforzare il sistema immunitario" e la direttrice dei programmi educativi di sensibilizzazione della Fondazione, Cristina Villa. Prima della manifestazione, il maestro ceramista seminarese Gennaro Condurso realizzerà un' opera d' arte da donare a **Valter Longo**, direttore del Longevity Institute della USC (University of Southern California) di Los Angeles, uno dei centri più importanti per la ricerca in materia di invecchiamento e di malattie correlate all' avanzamento dell' età. d.l. © RIPRODUZIONE RISERVATA



## UN PAESE DI CICCIONI! SONO OLTRE 25 MILIONI GLI ITALIANI IN SOVRAPPESO (IL 47,6% DEGLI ADULTI E IL 26,3% DEI BAMBINI E RAGAZZI TRA I 3 E I 17 ANNI) - E' QUANTO EMERGE DALL'ULTIMO RAPPORTO BAROMETRO DELL'OBESITÀ DELL'ITALIA. A PREOCCUPARE GLI ESPERTI È I...

UN PAESE DI CICCIONI! SONO OLTRE 25 MILIONI GLI ITALIANI IN SOVRAPPESO (IL 47,6% DEGLI ADULTI E IL 26,3% DEI BAMBINI E RAGAZZI TRA I 3 E I 17 ANNI) - E' QUANTO EMERGE DALL'ULTIMO RAPPORTO BAROMETRO DELL'OBESITÀ DELL'ITALIA. A PREOCCUPARE GLI ESPERTI È IL FATTO CHE GRAN PARTE DEGLI ITALIANI NON RICONOSCE IL PROPRIO PROBLEMA DI PESO - LA PREVISIONE: IN ITALIA L'OBESITÀ PASSERÀ DALL'11,5% AL 31% NEGLI ADULTI ENTRO IL 2035, CON UN INCREMENTO ANNUO DEL 2%... - Condividi questo articolo Condividi su Facebook Condividi su Twitter Invia in email OBESI (ANSA) Una popolazione sempre più in sovrappeso. In Italia sono oltre 25 milioni le persone obese. In pratica, il 47,6% degli adulti (36,1% in sovrappeso e 11,5% obesi) e il 26,3% dei bambini e ragazzi tra i 3 e i 17 anni (2, 2 milioni). E' quanto emerge dall'ultimo Rapporto Barometro dell'Obesità dell'Italia, redatto dalla Fondazione Ibdò in collaborazione con Istat, Coresearch e Bhave con il contributo assoluto di Novo Nordisk. Oltre ai dati, a preoccupare gli esperti è il fatto che gran parte degli italiani non riconosce il proprio problema di peso: il 54,6% degli adulti obesi ritiene di avere un peso normale. In particolare, il World Obesity atlas report 2023 prevede che in Italia, l'obesità passerà dall'11,5% al 31% negli adulti entro il 2035, con un incremento annuo del 2%. OBESI Anche i bambini vedranno un aumento annuo del 2,1%. La 'call to action' per la prevenzione in occasione della Giornata Mondiale per la prevenzione dell'Obesità e del Sovrappeso, che si celebra il 4 marzo, arriva anche quest'anno da **Fondazione Valter Longo** che riconferma il proprio impegno per la prevenzione offrendo gratuitamente, lunedì 4 marzo 2024 dalle 09.00 alle 13.00 e dalle 14.00 alle 18.00, il proprio team di nutrizionisti a supporto delle famiglie. "Siamo oramai di fronte a un problema generale di rilevanza cruciale, non solo di sanità pubblica, che ci porta a considerare l'obesità una patologia cronica e una delle principali cause dei problemi di salute pubblica, capace di tradursi, anno dopo anno, in un costo individuale, sociale, sanitario ed economico che presto rischia di divenire insostenibile, in particolare se si guarda alle proiezioni per il 2035 - spiega Antonluca Matarazzo, Amministratore Delegato di **Fondazione Valter Longo** -. obesita 4 L'auspicio è di poter frenare o quantomeno limitare ciò che definiamo una pandemia da sovrappeso". Tra le iniziative, anche un libro da colorare "La nutrizione inizia da bambini" realizzato in collaborazione con l'artista Manuela Lupis e l'annuale Nutrition & Longevity Festival. ciccione in aereo 9 obesita 3 obesita 2 obesita 1 obesita 2 ciccione in aereo 8 Condividi questo articolo Condividi su Facebook Condividi su Twitter Invia in email

## World Obesity Day, oltre 25 milioni gli italiani in sovrappeso

World Obesity Day, oltre 25 milioni gli italiani in sovrappeso 21 febbraio 2024 (ANSA) - ROMA, 21 FEB - Una popolazione sempre più in sovrappeso. In Italia sono oltre 25 milioni le persone obese. In pratica, il 47,6% degli adulti (36,1% in sovrappeso e 11,5% obesi) e il 26,3% dei bambini e ragazzi tra i 3 e i 17 anni (2, 2 milioni). E' quanto emerge dall'ultimo Rapporto Barometro dell'Obesità dell'Italia, redatto dalla Fondazione Ibdò in collaborazione con Istat, Coresearch e Bhave con il contributo assoluto di Novo Nordisk. Oltre ai dati, a preoccupare gli esperti è il fatto che gran parte degli italiani non riconosce il proprio problema di peso: il 54,6% degli adulti obesi ritiene di avere un peso normale. In particolare, il World Obesity atlas report 2023 prevede che in Italia, l'obesità passerà dall'11,5% al 31% negli adulti entro il 2035, con un incremento annuo del 2%. Anche i bambini vedranno un aumento annuo del 2,1%. La 'call to action' per la prevenzione in occasione della Giornata Mondiale per la prevenzione dell'Obesità e del Sovrappeso, che si celebra il 4 marzo, arriva anche quest'anno da **Fondazione Valter Longo** che riconferma il proprio impegno per la prevenzione offrendo gratuitamente, lunedì 4 marzo 2024 dalle 09.00 alle 13.00 e dalle 14.00 alle 18.00, il proprio team di nutrizionisti a supporto delle famiglie. "Siamo oramai di fronte a un problema generale di rilevanza cruciale, non solo di sanità pubblica, che ci porta a considerare l'obesità una patologia cronica e una delle principali cause dei problemi di salute pubblica, capace di tradursi, anno dopo anno, in un costo individuale, sociale, sanitario ed economico che presto rischia di divenire insostenibile, in particolare se si guarda alle proiezioni per il 2035 - spiega Antonluca Matarazzo, Amministratore Delegato di **Fondazione Valter Longo** -. L'auspicio è di poter frenare o quantomeno limitare ciò che definiamo una pandemia da sovrappeso". Tra le iniziative, anche un libro da colorare "La nutrizione inizia da bambini" realizzato in collaborazione con l'artista Manuela Lupis e l'annuale Nutrition & Longevity Festival. (ANSA).

21 febbraio 2024

## World Obesity Day, oltre 25 milioni gli italiani in sovrappeso

(ANSA) - ROMA, 21 FEB - Una popolazione sempre più in sovrappeso. In Italia sono oltre 25 milioni le persone obese. In pratica, il 47,6% degli adulti (36,1% in sovrappeso e 11,5% obesi) e il 26,3% dei bambini e ragazzi tra i 3 e i 17 anni (2, 2 milioni). E' quanto emerge dall'ultimo Rapporto Barometro dell'Obesità dell'Italia, redatto dalla Fondazione Ibdò in collaborazione con Istat, Coresearch e Bhave con il contributo assoluto di Novo Nordisk. Oltre ai dati, a preoccupare gli esperti è il fatto che gran parte degli italiani non riconosce il proprio problema di peso: il 54,6% degli adulti obesi ritiene di avere un peso normale. In particolare, il World Obesity atlas report 2023 prevede che in Italia, l'obesità passerà dall'11,5% al 31% negli adulti entro il 2035, con un incremento annuo del 2%. Anche i bambini vedranno un aumento annuo del 2,1%. La 'call to action' per la prevenzione in occasione della Giornata Mondiale per la prevenzione dell'Obesità e del Sovrappeso, che si celebra il 4 marzo, arriva anche quest'anno da **Fondazione Valter Longo** che riconferma il proprio impegno per la prevenzione offrendo gratuitamente, lunedì 4 marzo 2024 dalle 09.00 alle 13.00 e dalle 14.00 alle 18.00, il proprio team di nutrizionisti a supporto delle famiglie. "Siamo oramai di fronte a un problema generale di rilevanza cruciale, non solo di sanità pubblica, che ci porta a considerare l'obesità una patologia cronica e una delle principali cause dei problemi di salute pubblica, capace di tradursi, anno dopo anno, in un costo individuale, sociale, sanitario ed economico che presto rischia di divenire insostenibile, in particolare se si guarda alle proiezioni per il 2035 - spiega Antonluca Matarazzo, Amministratore Delegato di **Fondazione Valter Longo** -. L'auspicio è di poter frenare o quantomeno limitare ciò che definiamo una pandemia da sovrappeso". Tra le iniziative, anche un libro da colorare "La nutrizione inizia da bambini" realizzato in collaborazione con l'artista Manuela Lupis e l'annuale Nutrition & Longevity Festival. (ANSA). 21 febbraio 2024

## World Obesity Day, oltre 25 milioni gli italiani in sovrappeso

World Obesity Day, oltre 25 milioni gli italiani in sovrappeso. Consultati gratuiti dai nutrizionisti della Fondazione Longo ROMA, 21 febbraio 2024, 13:33 Redazione ANSA. Condividi Link copiato - RIPRODUZIONE RISERVATA - RIPRODUZIONE RISERVATA. Una popolazione sempre più in sovrappeso. In Italia sono oltre 25 milioni le persone obese. In pratica, il 47,6% degli adulti (36,1% in sovrappeso e 11,5% obesi) e il 26,3% dei bambini e ragazzi tra i 3 e i 17 anni (2, 2 milioni). E' quanto emerge dall'ultimo Rapporto Barometro dell'Obesità dell'Italia, redatto dalla Fondazione Ibdò in collaborazione con Istat, Coresearch e Bhave con il contributo assoluto di Novo Nordisk. Oltre ai dati, a preoccupare gli esperti è il fatto che gran parte degli italiani non riconosce il proprio problema di peso: il 54,6% degli adulti obesi ritiene di avere un peso normale. In particolare, il World Obesity atlas report 2023 prevede che in Italia, l'obesità passerà dall'11,5% al 31% negli adulti entro il 2035, con un incremento annuo del 2%. Anche i bambini vedranno un aumento annuo del 2,1%. La 'call to action' per la prevenzione in occasione della Giornata Mondiale per la prevenzione dell'Obesità e del Sovrappeso, che si celebra il 4 marzo, arriva anche quest'anno da **Fondazione Valter Longo** che riconferma il proprio impegno per la prevenzione offrendo gratuitamente, lunedì 4 marzo 2024 dalle 09.00 alle 13.00 e dalle 14.00 alle 18.00, il proprio team di nutrizionisti a supporto delle famiglie. "Siamo oramai di fronte a un problema generale di rilevanza cruciale, non solo di sanità pubblica, che ci porta a considerare l'obesità una patologia cronica e una delle principali cause dei problemi di salute pubblica, capace di tradursi, anno dopo anno, in un costo individuale, sociale, sanitario ed economico che presto rischia di divenire insostenibile, in particolare se si guarda alle proiezioni per il 2035 - spiega Antonluca Matarazzo, Amministratore Delegato di **Fondazione Valter Longo** -. L'auspicio è di poter frenare o quantomeno limitare ciò che definiamo una pandemia da sovrappeso". Tra le iniziative, anche un libro da colorare "La nutrizione inizia da bambini" realizzato in collaborazione con l'artista Manuela Lupis e l'annuale Nutrition & Longevity Festival. Riproduzione riservata © Copyright ANSA

## World Obesity Day, oltre 25 milioni gli italiani in sovrappeso

World Obesity Day, oltre 25 milioni gli italiani in sovrappeso Una popolazione sempre più in sovrappeso. In Italia sono oltre 25 milioni le persone obese. In pratica, il 47,6% degli adulti (36,1% in sovrappeso e 11,5% obesi) e il 26,3% dei bambini e ragazzi tra i 3 e i 17 anni (2, 2 milioni). E' quanto emerge dall'ultimo Rapporto Barometro dell'Obesità dell'Italia, redatto dalla Fondazione Ibdò in collaborazione con Istat, Coresearch e Bhave con il contributo assoluto di Novo Nordisk. Oltre ai dati, a preoccupare gli esperti è il fatto che gran parte degli italiani non riconosce il proprio problema di peso: il 54,6% degli adulti obesi ritiene di avere un peso normale. In particolare, il World Obesity atlas report 2023 prevede che in Italia, l'obesità passerà dall'11,5% al 31% negli adulti entro il 2035, con un incremento annuo del 2%. Anche i bambini vedranno un aumento annuo del 2,1%. La 'call to action' per la prevenzione in occasione della Giornata Mondiale per la prevenzione dell'Obesità e del Sovrappeso, che si celebra il 4 marzo, arriva anche quest'anno da **Fondazione Valter Longo** che riconferma il proprio impegno per la prevenzione offrendo gratuitamente, lunedì 4 marzo 2024 dalle 09.00 alle 13.00 e dalle 14.00 alle 18.00, il proprio team di nutrizionisti a supporto delle famiglie. "Siamo oramai di fronte a un problema generale di rilevanza cruciale, non solo di sanità pubblica, che ci porta a considerare l'obesità una patologia cronica e una delle principali cause dei problemi di salute pubblica, capace di tradursi, anno dopo anno, in un costo individuale, sociale, sanitario ed economico che presto rischia di divenire insostenibile, in particolare se si guarda alle proiezioni per il 2035 - spiega Antonluca Matarazzo, Amministratore Delegato di **Fondazione Valter Longo** -. L'auspicio è di poter frenare o quantomeno limitare ciò che definiamo una pandemia da sovrappeso". Tra le iniziative, anche un libro da colorare "La nutrizione inizia da bambini" realizzato in collaborazione con l'artista Manuela Lupis e l'annuale Nutrition & Longevity Festival. Riproduzione riservata © Copyright ANSA

## **Vivere sani più a lungo, come? 'Salute, Longevità, Nutrizione' con il team scientifico della Fondazione Valter Longo Onlus; è il tema dell'incontro che si terrà venerdì 23 febbraio**

Vivere sani più a lungo, come? 'Salute, Longevità, Nutrizione' con il team scientifico della **Fondazione Valter Longo** Onlus; è il tema dell'incontro che si terrà venerdì 23 febbraio a Gioia Tauro, alle ore 17,30 presso 'Le Cisterne'. Vivere sani più a lungo, come? 'Salute, Longevità, Nutrizione' con il team scientifico della **Fondazione Valter Longo** Onlus; è il tema dell'incontro che si terrà venerdì 23 febbraio a Gioia Tauro, alle ore 17,30 presso 'Le Cisterne'. L'evento che gode del patrocinio del Comune di Gioia Tauro, è organizzato in sinergia dal Lab Donne, dalla **Fondazione Valter Longo**, dall 'Associazione Pensionati e dall'A.D.I.C. Dopo i saluti del sindaco cap. Aldo Alessio; intervengono a vario titolo: la dott.ssa Antonella Pellegrino, la Dott.ssa Chiara Nardone, la dott.ssa Alice Ricco e la dott.ssa Cristina Villa. Al termine le professioniste saranno a disposizione del pubblico per informazioni e se interessati si potrà aderire gratuitamente allo Studio Clinico(prof. **Valter Longo**) Form e privacy con dati anagrafici, indirizzo mail e telefono per essere contattati.

## Oltre a Music Innovation Hub e Bulgarella, ci sono Metro e altre due aziende<BR>

i Gianni Parrini Lucca Manifattura sud, ecco chi sono le cinque società che hanno risposto all'indagine esplorativa del Comune proponendo soluzioni per la riqualificazione e la gestione dei 14mila metri della Manifattura sud, l'area compresa tra piazzale Verdi, via del Pallone e il parcheggio della Cittadella. C'è Music Innovation Hub, l'azienda di Milano specializzata in progetti innovativi legati alla musica che ha fatto da collettore per mettere insieme il gruppo di imprese locali che si sono riconosciute nel progetto di rigenerazione urbana chiamato Polimea. Come già annunciato dal presidente Andrea Rapaccini, l'idea proposta è quella un centro polifunzionale, con una galleria della musica, sale prove e di registrazione, corsi e servizi erogati dai soggetti che fanno parte del consorzio, un ostello e attività commerciali e di ristoro. Protagonisti saranno gli operatori culturali lucchesi che fanno parte del progetto, ma gli spazi saranno dati in affitto anche ad altri enti. Lo stile è industrial, il modello è quello di Base di Milano, il centro culturale polivalente realizzato nelle ex officine Ansaldo. C'è poi Firenze Touring, società appartenente alla galassia del gruppo di Andrea Bulgarella, patron della Lucchese e imprenditore attivo nel settore edilizio e alberghiero, che anche ieri ha ribadito al Tirreno la sua volontà di lanciarsi nel progetto. «Abbiamo partecipato con Firenze Touring, società che si sta già occupando di realizzare la colonia Olivetti a Sarzana e con la quale siamo in gara per realizzare il più bell'albergo di Milano, in piazza Duomo - spiega Bulgarella -. Ora siamo felici di presentare la nostra proposta alla città di Lucca per l'area della Manifattura, un complesso molto bello. La nostra proposta riguarda il lotto A e il lotto C e prevede la realizzazione di un albergo, di uno studentato e di tutti i servizi a corredo delle strutture e dell'intera area: ristorazione, sale congressi e molto altro. Abbiamo rispettato le indicazioni del Comune e siamo convinti della bontà della nostra proposta». Tra le società che hanno partecipato al bando c'è anche Metro srl, l'azienda partecipata dal Comune attraverso Lucca Holding che concentra le sue intenzioni su un unico lotto, all'interno del quale tra le altre cose verrebbe realizzato un ampio parcheggio, forse addirittura multipiano. Chissà che l'idea non sia da mettere in relazione con le difficoltà che sta incontrando il progetto del parcheggio interrato in piazzale della Libertà. A sorpresa si sono fatte avanti anche altre due società: si tratta di Sidoti Engineering e Guild Living International. La prima è un'azienda che ha la sede legale ad Albano Laziale e altre sedi in giro per l'Italia. Si occupa di progetti edilizi innovativi da realizzare anche in forme di partenariato con il pubblico. Amministratore unico è l'architetto Vincenzo Sidoti. La Guild Living, invece, è un'azienda con sede a Firenze, costituita da un team internazionale di esperti in architettura, interior design, e benessere. Guild Living si avvale di collaborazioni con specialisti della longevità, tra i quali il professor Andrea Ungar, gerontologo, e gli esperti nutrizionisti della **Fondazione Valter Longo**. È specializzata nello sviluppo e gestione di soluzioni abitative per gli over 65. Per saperne di più bisognerà aspettare l'apertura delle buste. I© RIPRODUZIONE RISERVATA

## Superfood, conosci i più economici che ti mantengono in forma? La scelta dell'esperta

Superfood, conosci i più economici che ti mantengono in forma? La scelta dell'esperta Sabrina Commis 16 febbraio - 10:03 - MILANO Si tratta di cibi con regalano benefici per la salute e lo sport, ma a prezzi contenuti e facili da reperire. Ecco perché sceglierli secondo la nutrizionista Commenta 1 di 6: Alternative ai superfood Cocolano la nostra salute, ma sono difficili da trovare e spesso costosi. Sono i superfood. Scopriamo i loro equivalenti più economici che fanno altrettanto bene all'organismo, alternative con identici benefici per la salute. Ci siamo fatti aiutare da Romina Cervigni, biologa, nutrizionista, Direttore Scientifico della **Fondazione Valter Longo**. Continua Alternative ai superfood Cavolo riccio vs cavolo bianco, verde e rosso Alga Spirulina vs pesce e legumi Semi di chia vs noci Bacche di goji vs ribes nero e mirtilli Bacche di acai vs mirtillo rosso © RIPRODUZIONE RISERVATA



## Dieta della longevità: dai colori nel piatto alle ore di digiuno, ecco le regole d'oro

Gazzetta Active: tutte le notizie Alimentazione: tutte le notizie Sabrina Commis 4 febbraio - 09:26 - MILANO La dottoressa Romina Cervigni, della **Fondazione Valter Longo**, spiega le regole base per mangiare sano e vivere più a lungo Commenta 1 di 5: L'importanza di quello che mangiamo Fruits and vegetables arranged in a heart shape, healthy food and nutrition concept, isolated Siamo quello che mangiamo e questo è risaputo e oggi la scienza lo conferma. Anche le api lo sanno: solo nutrendosi di pappa reale, la regina diventa fertile, cresce, diventa forte, vive di più. "Noi non mangiamo solo con il corpo, ma con con il cervello e con il cuore, con le nostre esperienze" spiega Romina Cervigni, biologa, nutrizionista, Direttore Scientifico della **Fondazione Valter Longo**. Come vivere più a lungo e in salute? Ce lo spiega l'esperta.

## Aperitivo light: i consigli e le ricette della nutrizionista

Aperitivo light con i consigli e le ricette della nutrizionista Cosa bere e cosa mangiare per un happy hour salutare? Risponde Romina Cervigni, nutrizionista e responsabile scientifico della **Fondazione Valter Longo** onlus di Fabiana Salsi 19 gennaio 2024 Se non ci avesse pensato Ippocrate probabilmente oggi l'happy hour non esisterebbe nemmeno. Fu lui a inventare l'aperitivo. Un aperitivo light, per la precisione: un vino leggero aromatizzato con fiori e assenzio mixati per solleticare naturalmente l'appetito di pazienti inappetenti e regolarizzare l'intestino. Per molti divenne un rito: una buona abitudine nell'ambito di una vita sana che, proprio come ci ha insegnato il celebre medico dell'antica Grecia, non può prescindere da ciò che si mangia e si beve. Ricordate la sua massima? «Fa che il cibo sia la tua medicina e che la medicina sia il tuo cibo». «La funzione dell'aperitivo dovrebbe essere ancora questa: stimolare le secrezioni gastriche. Quando è fatto bene, cioè con le bevande giuste ed - eventualmente - anche del cibo, è assolutamente consigliato» spiega infatti la dottoressa Romina Cervigni, nutrizionista e responsabile scientifico della **Fondazione Valter Longo** onlus. Come fare un aperitivo senza appesantirsi In effetti da quell'aperitivo "light" di Ippocrate è passato del tempo perché ora l'happy hour è molto più spesso una tentazione: il momento per eccellenza della giornata in cui si indugia in tavola in compagnia bevendo e mangiando ogni tipo di stuzzichino. Rinunciarci? Mai. Saper scegliere invece sì, sempre. Non tanto per una questione di peso, linea o dieta ma, come sempre, di salute. «In linea generale l'aperitivo non dovrebbe sostituire una cena riempiendoci troppo e andrebbe fatto prestando attenzione a tutti quei cibi e bevande che provocano picchi glicemici che poi ci fanno venire ancora più fame e più sete». Cosa bere per l'aperitivo: le alternative (acaloriche) Anzitutto, perciò, facciamo attenzione a cosa beviamo. Oltre al fatto che l'alcol andrebbe ridotto al minimo o, ancora meglio, escluso secondo diversi esperti, perché contiene etanolo, molecola certamente cancerogena, in un'ipotetica classifica, i superalcolci sono anche i più calorici. «Per chi non ci rinuncia, meglio un bicchiere di birra, bollicine o vino rosso» dice Romina Cervigni. «Ancora meglio» prosegue la dottoressa, «puntare sugli analcolici 'naturali': per l'aperitivo è bello variare ad esempio con acque aromatizzate arricchite anche di quelle spezie già usate da Ippocrate, oltre che da diversi frutti - tra gli esempi menta, arancia amara, china, genziana e limone - che stimolano i succhi gastrici favorendo l'equilibrio intestinale». Estratti e frullati? «Sì, magari di sole verdure, come il succo di pomodoro, o comunque con verdure aggiunte alla frutta, perché contengono fibre che rallentano l'assorbimento degli zuccheri contenuti nella frutta stessa o nel cibo che mangiamo durante l'happy hour». Cosa mangiare per l'aperitivo: le alternative leggere E il buffet? «Occorre puntare sui cibi che ci fanno stare meglio, che non appesantiscono. Che poi sono gli stessi che possiamo mangiare anche in quantità maggiori senza troppi pensieri. Le verdure in pinzimonio sono l'esempio più classico, ma anche la frutta secca, specie quando non è salata, o i legumi, che sempre più frequentemente si trovano all'happy hour, dai lupini ai ceci croccanti, e poi gli hummus. Insomma, bisognerebbe preferire il più possibile i vegetali anche durante l'aperitivo, perché contengono poche calorie, molte vitamine, minerali e fibre, oltre che proteine nel caso dei legumi». Più attenzione, invece, va fatta con focacce, pizzette o simili (come grissini e taralli), sempre perché sono ricchi di zuccheri semplici che favoriscono picchi glicemici che infiammano l'intestino provocando anche accumuli di grassi, oltre a stanchezza e senso di pesantezza. Idem con i salumi: «Li terrei per le eccezioni: oltre che pieni di grassi saturi, sono anche molto salati»

dice infatti la dottoressa Cervigni. Le ricette per un aperitivo light E se dovessimo preparare l'aperitivo perfetto a casa? La dottoressa ci ha svelato alcune ricette perfette, facili e veloci, per riunire gli amici e indugiare a tavola senza troppi pensieri. Articoli più letti Pizzette di pasta sfoglia: quelle facili da fare in un attimo di Paola Toia Mandarini: 20 ricette dolci e salate al profumo di agrume di Redazione Zuppa di cipolle: la ricetta classica e 3 famose varianti di Redazione Healthy balanced dieting concept. Selection of rich fiber sources vegan food. Vegetables fruit seeds beans ingredients for cooking. Copy space backgroundAamulya Piadina integrale con guacamole e pomodorini gialli Ingredienti per il guacamole 2 avocado maturi succo di 1 lime 1 pomodoro maturo, privato dei semi e tagliato a cubetti ¼ di cipolla rossa, tritata finemente 1 spicchio d'aglio, tritato finemente 1 peperoncino verde, tritato finemente (opzionale) sale q.b. pepe q.b. Procedimento Tagliate gli avocado a metà, rimuovete il nocciolo centrale e ricavate la polpa aiutandovi con un cucchiaio. Mettete la polpa degli avocado in una ciotola. Schiacciate la polpa degli avocado con una forchetta fino a ottenere una consistenza liscia e cremosa. Aggiungete il succo di lime e mescolate bene per evitare che l'avocado si ossidi. Aggiungete il pomodoro, la cipolla rossa, l'aglio e il peperoncino verde (se piace). Mescolate bene tutti gli ingredienti. Aggiungete sale e pepe e mescolate di nuovo. Lasciate riposare in frigorifero per almeno 15 minuti in modo che i sapori si amalgamino. Servite il guacamole con la piadina integrale tostata e i pomodorini gialli tagliati a metà. Hummus mediterraneo per il pinzimonio Ingredienti 1 lattina di ceci 2 cucchiai di tahini (pasta di semi di sesamo) succo di 1 limone 2 spicchi di aglio 2 cucchiai di olio d'oliva 1 cucchiaino di cumino in polvere sale qb pepe qb paprica per guarnire Procedimento Scolate e sciacquate i ceci sotto acqua corrente. Mettete i ceci, il tahini, il succo di limone, gli spicchi di aglio, l'olio d'oliva e il cumino in un frullatore o un robot da cucina. Frullate fino a ottenere una consistenza liscia e omogenea. Se necessario, aggiungete un po' d'acqua per ottenere la consistenza desiderata. Assaggiate e aggiustate di sale e pepe. Trasferite l'hummus in una ciotola e guarnite con un po' di paprica e un filo d'olio d'oliva. Servite con pane tostato, crudité di verdure o crostini. Chips di polenta con yogurt vegetale Ingredienti 250 g di polenta istantanea 500 ml di acqua sale q.b. olio extravergine d'oliva q.b. Procedimento Portate l'acqua a ebollizione in una pentola e aggiungete un pizzico di sale. Versate lentamente la polenta istantanea nella pentola, mescolando continuamente con una frusta per evitare la formazione di grumi. Continuate a mescolare la polenta per alcuni minuti, fino a quando si addensa e inizia a staccarsi dai bordi della pentola. Versate la polenta su una teglia o una superficie piana, livellandola con una spatola in modo da ottenere uno strato uniforme di circa 1 cm di spessore. Lasciate la polenta raffreddare completamente e solidificarsi, ci vogliono circa 2-3 ore. Una volta che la polenta si è raffreddata e indurita, tagliatela a strisce o a forma di chips utilizzando un coltello affilato. Preriscaldare la friggitrice ad aria a 200 °C (o il forno in modalità ventilata). Disponete le chips di polenta sulla griglia della friggitrice ad aria, avendo cura di non sovrapporle. Cospargete le chips di polenta con un filo di olio extravergine d'oliva. Cuocete le chips di polenta nella friggitrice ad aria per circa 10-12 minuti, o fino a quando risulteranno dorate e croccanti. Una volta pronte, fatele raffreddare leggermente prima di servirle accompagnate a yogurt vegetale. Edamame speziato Ingredienti 500 g di edamame surgelati 1 cucchiaio di olio di sesamo 1 cucchiaino di peperoncino in polvere 1 cucchiaino di paprica dolce 1 cucchiaino di aglio in polvere sale q.b. Procedimento Mettete gli edamame surgelati in una pentola e copriteli con acqua fredda. Portate l'acqua a ebollizione e cuocete gli edamame per 5 minuti. Scolateli e raffreddateli sotto acqua corrente fredda per fermare la cottura. In una padella antiaderente scaldare l'olio

di sesamo a fuoco medio-alto. Aggiungete gli edamame scolati nella padella e rosolateli per 2-3 minuti. Aggiungete il peperoncino in polvere, la paprica dolce, l'aglio in polvere e il sale. Mescolate bene per distribuire le spezie uniformemente sugli edamame. Continuate a cuocere per altri 2-3 minuti o fino a quando gli edamame sono caldi e leggermente dorati. Togliete dal fuoco e servite gli edamame speziati caldi come snack o come contorno. Ceci croccanti

**Ingredienti** 1 lattina di ceci scolati e risciacquati 1 cucchiaino di olio d'oliva 1 cucchiaino di paprica dolce 1 cucchiaino di aglio in polvere 1 cucchiaino di sale ½ cucchiaino di peperoncino in polvere (opzionale) **Procedimento** Preriscalda la friggitrice ad aria a 200 °C o il forno in modalità ventilata. In una ciotola, mescolate insieme l'olio d'oliva, la paprika, l'aglio in polvere, il sale e, se desiderato, il peperoncino in polvere. Aggiungete i ceci nella ciotola e mescolate bene fino a quando sono completamente ricoperti dalla miscela di condimenti. Trasferite i ceci conditi nel cesto della friggitrice ad aria o in forno e cuocete per circa 15-20 minuti, o fino a quando sono dorati e croccanti. Mescolate i ceci a metà cottura. Una volta cotti, fateli raffreddare. I ceci croccanti sono perfetti come spuntino salutare o come topping per insalate o piatti di verdure. Potete conservarli in un contenitore ermetico per alcuni giorni.

Altri articoli di La Cucina Italiana che vi potrebbero interessare [Come cucinare light? Risponde la nutrizionista](#) [Quali sono le verdure che contengono meno zuccheri? La classifica](#) [Cosa ordinare all'aperitivo per non sembrare un boomer?](#)

## Ricette per bambini da uno a due anni

Ricette per bambini da uno a due anni di Rosy Maderloni - 19.01.2024 - Scrivici Fonte: Shutterstock Cosa mettere in tavola per soddisfare i bisogni nutrizionali del nostro bimbo? La nutrizionista ci suggerisci le migliori ricette per bambini da uno a due anni. Ricette per bambini da uno a due anni Dopo i 12 mesi "l'operazione svezzamento" del nostro bambino sarà non soltanto ben avviata, ma saremo stati in grado di inserire buona parte di tutti gli alimenti regolarmente consumati all'interno del resto della famiglia. La dieta del bambino nel suo secondo anno di vita prevede un apporto calorico suddiviso in cinque pasti quotidiani: colazione, spuntino di metà mattinata, pranzo, merenda pomeridiana e cena. Variare nella proposta deve tenere conto del contributo del latte materno quando l'allattamento prosegue oltre il primo anno di vita e anche le ricette per bambini da uno a due anni devono rientrare in un regime sano ed equilibrato dal punto di vista alimentare. Abbiamo chiesto a Romina Cervigni, nutrizionista e responsabile scientifico della **Fondazione Valter Longo** Onlus, alcune proposte adatte alla fase dello sviluppo di crescita che dopo i 12 mesi prevede la stabilizzazione della mandibola con movimenti di masticazione rotatori. Ricette per bambini da uno a due anni: le buone abitudini a tavola Come chiariscono le principali società scientifiche ci sono aspetti relazionali e di buone prassi che contribuiscono a rendere armonioso il momento del pasto: ritmo regolare dei pasti, corretta postura a tavola, igiene delle mani, l'accettazione di un alimento a partire dal proprio contesto familiare, sperimentare con le mani a tavola, taglio degli alimenti sicuro contro il soffocamento. Latte di crescita: i più adatti dopo i 12 mesi Tra i diversi tipi di latte di crescita che si possono somministrare con l'anno di vita a seconda che si sia concluso o meno il periodo di allattamento al seno, le raccomandazioni propongono diverse opzioni a partire dalle diverse caratteristiche nutrizionali. Ad esempio: il latte vaccino fresco intero, il latte di soia arricchito con calcio in presenza di allergie, il latte di capra (meno ricco in folati e vitamina B12), lo yogurt bianco. Ricette per bambini da uno a due anni: piatti unici Pollo al pomodoro con orzo e verdure Ingredienti: 50 g di petto di pollo 50 g di orzo integrale 50 g di zucchine 50 g di carote 200 ml di brodo di verdure fatto in casa senza aggiunta di sale 1 cucchiaio di olio d'oliva Procedimento In una pentola, scaldare un po' d'olio d'oliva e cuocere il pollo fino a che non sia ben cotto. Aggiungere l'orzo, le zucchine e le carote. Coprire con brodo di verdure e cuocere fino a che le verdure e l'orzo siano morbidi. Assicurarsi che il pollo sia tagliato in pezzi piccoli e morbidi per il bambino. Risotto al formaggio con piselli Ingredienti: 50 g di riso 1 cucchiaino di formaggio stagionato 50 g di piselli 200 ml di brodo vegetale fatto in casa senza sale 1 cucchiaino di Olio d'oliva Procedimento In una pentola, scaldare un po' d'olio d'oliva e tostare il riso fino a che diventa traslucido. Aggiungere gradualmente il brodo vegetale, mescolando frequentemente, fino a che il riso è cotto. Aggiungere i piselli e il formaggio grattugiato, mescolare fino a ottenere una consistenza cremosa. Assicurarsi che il risotto sia a una temperatura adatta al bambino prima di servire. Crocchette di patate e fagiolini Ingredienti per tre crocchette: 100 g di patate 40 g di fagiolini un uovo piccolo 2-3 foglioline di salvia pangrattato q.b. Procedimento Lessate le patate, sbucciatele e passatele nello schiacciapatate. In una pentola a parte lessate i fagiolini dopo averli lavati e mondati. Una volta scolati bene metteteli nel mixer fino ad ottenere una purea liscia. Impastate insieme le patate, la purea di fagiolini e l'uovo, profumando l'impasto con la salvia. Con le mani ricavate delle crocchette, passatele nel pangrattato e disponetele sulla teglia del forno foderata da

carta da forno. Infornate le crocchette nel forno già caldo a 180 gradi, fino a quando diventeranno belle dorate. Ricette per bambini da uno a due anni: primi piatti Pappa di riso con purea di zucca Ingredienti: 50 g di riso 100 g di zucca, tagliata a dadini un pizzico di cannella (opzionale) Procedimento Cuocere il riso in acqua o brodo fino a che sia ben cotto. Nel frattempo, cuocere la zucca fino a che non sia morbida. Schiacciare la zucca cotta e mescolarla con il riso cotto. Aggiungere un pizzico di cannella se gradito. Minestra di patate e carote Ingredienti: 1 patata, tagliata a dadini 1 carota, tagliata a dadini 100 ml di brodo vegetale fatto in casa (senza sale aggiunto) Procedimento Cuocere le patate e le carote nel brodo vegetale fino a che non siano morbide. Schiacciare o frullare le verdure fino a ottenere una consistenza adatta al bambino. Aggiungere più brodo se necessario per regolare la consistenza. Farfalline integrali con salsa di zucchine Ingredienti: 50 g di farfalle integrali zucchine, cotte e frullate 1 cucchiaino d'olio EVO Procedimento Cuocere le farfalle integrali in acqua salata fino a che sono al dente. Frullare le zucchine cotte e creare una salsa. Mescolare le farfalle con la salsa di zucchine e aggiungere un cucchiaino di olio EVO. Ricette per bambini da uno a due anni: secondi di carne Polpettine di pollo e verdure Ingredienti: 50 g di petto di pollo macinato 50 g di verdure (zucchine e carote), grattugiate 30 g di pangrattato (senza sale aggiunto) 1 uovo (opzionale per legare gli ingredienti) 1 cucchiaino Olio d'oliva Procedimento In una ciotola, mescolare il petto di pollo macinato con le verdure grattugiate e il pangrattato. Se necessario, aggiungere un uovo per aiutare a legare gli ingredienti. Formare delle piccole polpettine e cuocerle in una padella con un po' d'olio d'oliva fino a che non siano ben cotte. Assicurarsi che le polpettine siano tagliate in piccoli pezzi facilmente masticabili per il bambino. Stufato di tacchino con patate e piselli Ingredienti: 50 g di carne di tacchino a pezzetti 50 g di patate, tagliate a dadini 30 g di broccoli 150 ml di brodo vegetale fatto in casa (senza sale aggiunto) 1 cucchiaino di olio d'oliva Procedimento In una pentola, scaldare un po' d'olio d'oliva e cuocere la carne di tacchino fino a che non è ben cotta. Aggiungere le patate e i broccoli tagliati a dadini e coprire con brodo vegetale. Cuocere a fuoco medio fino a che la carne e le verdure sono morbide. Schiacciare bene la carne e le verdure per formare un piatto morbido e facilmente masticabile. Coniglio al vapore con salsa di pera Ingredienti: 50 g di coniglio a pezzetti 1 pera matura, sbucciata e tagliata a dadini 50 ml di brodo vegetale fatto in casa (senza sale aggiunto) Procedimento Cuocere il coniglio a vapore fino a che non è ben cotto e tenero. Prestare attenzione a rimuovere tutte le ossa, soprattutto quelle più piccole. Nel frattempo, cuocere le pere a dadini in brodo vegetale fino a che sono morbide. Frullare le pere cotte per creare una salsa. Servire il petto di pollo con la salsa di pera come condimento. Ricette per bambini da uno a due anni: secondi di pesce Filetto di sogliola al vapore con purè di patate Ingredienti: 50 g di filetto di sogliola 100 g di patate, sbucciate e tagliate a dadini un po' di prezzemolo fresco (opzionale) 1 cucchiaino di olio d'oliva Procedimento Cuocere il filetto di sogliola a vapore fino a che sia ben cotto e facilmente sbriciolabile. Nel frattempo, cuocere le patate in acqua fino a che sono tenere. Schiacciare le patate e mescolarle con il prezzemolo fresco, se desiderato. Servire il filetto di sogliola con il purè di patate guarnito con un cucchiaino di olio d'oliva. Hamburger di nasello e carote Ingredienti: 50 g di filetti di nasello 100 g finocchi 1 cucchiaino olio EVO prezzemolo q.b. Procedimento Lavate i filetti di nasello eliminando la pelle e le spine con cura. Tagliate il nasello in pezzi e mettetelo nel mixer per poi aggiungere i finocchi precedentemente lavati e tagliate a pezzetti. Aggiungete l'olio EVO. Frullate il tutto fino ad ottenere un composto omogeneo e preparate gli hamburger utilizzando un coppa-pasta e della carta da forno per dargli forma. Ponete gli hamburger su una teglia foderata da carta da forno e fate cuocere a 200° per circa 10 minuti (rigirandoli di tanto in

tanto). Valutate che la parte interna dell'hamburger sia ben cotta prima di servire. Polpettine di pesce con verdure al vapore Ingredienti: 50 g di filetto di merluzzo o pesce bianco, tritato finemente 50 g di patate, sbucciate e grattugiate 30 g di cavolfiore pangrattato q.b. 1 cucchiaio d'Olio d'oliva Procedimento In una ciotola, mescolare il pesce tritato con le patate grattugiate e i cavolfiori. Formare delle piccole polpettine con l'impasto e passarle nel pangrattato. Cuocere le polpettine a vapore fino a che non sono ben cotte. Prima di servire, tagliare le polpettine in pezzi più piccoli se necessario. Ricette per bambini da uno a due anni: contorni Crema di zucchine Ingredienti: zucchine fresche, tagliate a dadini patate, sbucciate e tagliate a dadini cipolla, tritata brodo vegetale fatto in casa (senza sale aggiunto) 1 cucchiaio di olio d'oliva Procedimento In una pentola, soffriggere leggermente la cipolla con un po' d'olio d'oliva. Aggiungere le zucchine e le patate tagliate a dadini. Coprire con brodo vegetale e cuocere fino a che le verdure sono morbide. Frullare il tutto fino a ottenere una crema liscia. Carote cotte a bastoncini Taglia le carote a bastoncini. Cuoci le carote fino a che sono tenere, preferibilmente a vapore. Patate dolci al forno Taglia le patate dolci a cubetti. Cuoci al forno fino a che sono morbide. Crema di broccoli Ingredienti: 100 g di broccoli, divisi in ciuffi 50 g di patate, sbucciate e tagliate a dadini 1 cucchiaio di cipolla, tritata 150 ml di brodo di verdure fatto in casa(senza sale aggiunto) 1 cucchiaio di olio d'oliva Procedimento In una pentola, soffriggere la cipolla con un po' d'olio d'oliva. Aggiungere i broccoli e le patate tagliate a dadini. Coprire con brodo di verdure e cuocere fino a che le verdure sono morbide. Frullare il tutto fino a ottenere una crema liscia. Ricette per bambini da uno a due anni: dolci Banane con crema di mandorle Ingredienti: 1 banana matura 10 g di burro di mandorle 100% Procedimento Taglia le banane a fette. Spalma uno strato sottile di crema di mandorle su ogni fetta. Frutta fresca con yogurt naturale Ingredienti: frutta fresca (fragole, mirtilli, kiwi, ecc.) 1 vasetto (125 g) di yogurt naturale intero Procedimento Taglia la frutta in piccoli pezzi. Mescola la frutta con lo yogurt naturale. Muffin alle mele e avena Ingredienti: 50 g di mele grattugiate 30 g di farina d'avena 1 uovo 1 cucchiaino di lievito per dolci Procedimento Mescola le mele grattugiate con la farina d'avena, le uova e il lievito. Versa l'impasto in piccoli stampi per muffin. Cuoci in forno fino a che sono dorati. Smoothie di frutta Ingredienti: ½ banana matura 50 g di fragole o altri frutti di bosco 1 vasetto (125 g) di yogurt naturale acqua o latte materno/formula Procedimento Frulla la frutta con lo yogurt e l'acqua o il latte fino a ottenere una consistenza cremosa. Servi come uno smoothie sano. L'intervistata Romina Inès Cervigni, biologa nutrizionista della **Fondazione Valter Longo** Onlus, ha al suo attivo un dottorato di ricerca alla Open University nel Regno Unito conseguito focalizzando i suoi studi in ambito oncologico. Ha collaborato, inoltre, con il Comitato Nazionale delle Ricerche (CNR) di Napoli e con l'Università VitaSalute San Raffaele di Milano, occupandosi di malattie neurodegenerative. Grazie ai suoi studi in Nutrizione e Dietetica, con un Master di secondo livello all'Università Politecnica delle Marche, integra fra le sue competenze le terapie farmacologiche per diverse patologie attraverso una terapia alimentare. Collabora con la **Fondazione Valter Longo** Onlus fin dalla sua creazione e assiste quotidianamente pazienti con diverse patologie provenienti da tutto il mondo. Sei un'azienda virtuosa? la **Fondazione Valter Longo** Onlus incoraggia le aziende a sostenere gli eventi di raccolta fondi. Questi aiuti contribuiscono alla realizzazione dei progetti di assistenza sanitaria nutrizionale per le persone più fragili o in situazione di difficoltà. La Fondazione può organizzare per le aziende: assistenza nutrizionale, consulenza alla mensa aziendale, studio clinico per i dipendenti, libretti della longevità, webinar ad hoc e molto altro ancora. Per approfondimenti: <https://www.fondazionevalterlongo.org/programmi-di-welfare-aziendale/> Oppure scrivi a corporate@

[fondazionevalterlongo.org](http://fondazionevalterlongo.org) all'attenzione di Rita Bonzio.



## Un convegno sulla medicina predittiva e metabolomica

Un convegno sulla medicina predittiva e metabolomica Il prossimo 27 gennaio presso l'Hotel San Giorgio si svolgerà il convegno "Medicina Predittiva e Metabolomica - la Medicina del futuro, dalla ricerca all'applicazione clinica nel presente", organizzato dalla Società italiana Psicologia Clinica Medica (S.I.P.C.M.-[www.psicoclinica.it](http://www.psicoclinica.it)-) e dal Centro di Medicina Predittiva Kandel, con il Patrocinio dell'Università "Sapienza" di Roma, dell' Ordine dei Medici-Chirurghi e Odontoiatri di Roma, del Comune e dell'Autorità Portuale. Il Convegno rappresenterà un evento rilevante per il nostro territorio per le tematiche innovative e per l'autorevolezza scientifica dei relatori: il prof. Vassilios Fanos, professore ordinario di Pediatria e direttore dell'Unità Terapia intensiva di Neonatologia dell'Università di Cagliari (secondo esperto nel mondo di medicina metabolomica), la dott.ssa Carla Marzetti, direttrice del Laboratorio di Medicina metabolomica Val Sambro (uno dei pochi laboratori certificati nel mondo per la metabolomica), il dott. Michele Mussap, Medico e Biologo, Senior Consultant Università di Cagliari per la metabolomica , la dott.ssa Romina Cervigni, Biologa nutrizionista, direttore scientifico della **Fondazione Valter Longo** per il tema nutrizione e longevità; il prof. Vincenzo Trischitta, professore ordinario di Endocrinologia dell'Università "Sapienza" di Roma; altro relatore ed organizzatore del Convegno sarà il prof. Massimo Guido, Presidente della Società italiana di Psicologia Clinica Medica, Farmacologo Clinico e professore a c. di Psichiatria presso l'Università "Sapienza" di Roma. Il Convegno tratterà della "Medicina del futuro" la Medicina Predittiva e Metabolomica e delle applicazioni estremamente innovative che la ricerca scientifica, in particolare degli ultimi due decenni, ci consente oggi di poter portare nella pratica clinica ai nostri pazienti. Infatti, l'aumento della vita media della popolazione si è accompagnato ad un aumento esponenziale delle malattie croniche degenerative (cardiovascolari, dismetaboliche, ecc.) e neurodegenerative (patologie dementigene, demenza di Alzheimer) e quindi ad aumento estremamente significativo della disabilità. La ricerca e la Medicina Predittiva (individualizzata e di precisione) e la Metabolomica hanno l'obiettivo e la possibilità di prevenire riducendo i fattori di rischio delle malattie croniche degenerative e neurodegenerative, cioè di aumentare non solo la longevità, la vita media della popolazione, ma -quello che appare piu' importante - gli anni in salute, la longevità in salute. A Civitavecchia nascerà il Centro di Medicina Predittiva Kandel, che sarà il primo centro italiano strutturato in rete clinica nel territorio dove la medicina clinica tradizionale sarà integrata con tali strumenti innovativi. L'alimentazione e la corretta nutrizione rivestono un ruolo estremamente importante nella prevenzione. Gli obiettivi di questa Giornata scientifica (che rappresenterà il primo evento di un percorso nel nostro vasto territorio) e del Centro Kandel sono in linea con le raccomandazioni e i progetti che la Comunità Europea porta avanti, in quanto l'aumento esponenziale in atto delle patologie croniche degenerative e neurodegenerative non solo rappresenta una "Priorità mondiale di salute pubblica" (come definito dall'OMS nel 2012) ma rischia concretamente di far implodere i servizi sanitari nazionali per l'aumento esponenziale in atto della richiesta di prestazioni sanitarie per l'aumento delle patologie croniche, della vita media in disabilità.