



FONDAZIONE  
VALTER LONGO



# **VIVERE SANI E A LUNGO LONGEVITÀ: NUTRIZIONE E SALUTE.**

**IL POSITION PAPER DI FONDAZIONE VALTER LONGO ONLUS**





Nutrizioniste a lavoro presso il Punto Longevità di Milano.  
Foto: FVL/2020

# LONGEVITÀ: NUTRIZIONE E SALUTE

## PREMESSA

**Fondazione Valter Longo Onlus** è un'organizzazione nonprofit 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 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.

Parte dei casi riconducibili a queste malattie, quali ad esempio il diabete, diverse tipologie tumorali e le malattie cardiovascolari, potrebbe essere agevolmente contrastata, sulla base di studi scientifici accurati e riconosciuti, attraverso **utili e fondamentali modifiche alla nutrizione e allo stile di vita, focalizzate sulla longevità sana e attinenti al raggiungimento o al mantenimento**

**di un peso adeguato.** La missione fondamentale diventa quella di poter consentire a tutti i cittadini di condurre una vita in salute, attiva e indipendente, pur invecchiando in maniera sana. Pertanto, la Fondazione dedica quotidianamente i propri sforzi sia dal punto di vista preventivo che terapeutico per raggiungere questo obiettivo, attraverso:

- 1. 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. Tale attività è rivolta nei confronti innanzitutto dei bambini, loro educatori, insegnanti, genitori e delle persone di tutte le età, perché il peso in eccesso e una vita non bilanciata e corretta compromettono la buona salute di tutte le generazioni e, in particolare, espongono i più giovani a rischi di malattia sia durante l'infanzia e l'adolescenza che in età adulta.

- a. Sia bambini sia adulti mangiano troppi amidi e troppe proteine, entrambi al centro dell'accelerazione dell'invecchiamento.

L'ultimo report italiano su sovrappeso e obesità (Italian Obesity Barometer Report 2019 - dati IBDO Foundation in collaborazione con ISTAT) parla chiaro: **quasi la metà degli italiani è in sovrappeso e uno su 10 è obeso**. In particolare, in Italia hanno problemi di eccesso di peso circa 25 milioni di persone.

Inoltre, circa quattro bambini su 10 sono o sovrappeso o obesi. I bambini italiani sono, dopo quelli greci, i più sovrappeso d'Europa. Nella nostra penisola il **42% dei bambini e il 38% delle bambine sono in sovrappeso**. Dati allarmanti, anche perché equivalenti a quelli degli Stati Uniti.

- b. In una fase di gravissima emergenza mondiale per la salute pubblica, come emerge dalle ultime stime **dell'Organizzazione Mondiale della Sanità, secondo cui sono sovrappeso o obesi il 50% degli adulti e il 30% dei bambini e adolescenti di tutto il pianeta**. Non sorprende quindi il diffondersi in contesti variegati di una forte esigenza generale e di richieste, avanzate nello specifico ai governi, di dar vita a campagne di educazione e sensibilizzazione sul tema della sana nutrizione e di un corretto stile di vita. Non casualmente, tale tematica è stata l'argomento centrale di discussione nella maggior parte degli interventi al recente European Patient Forum Congress 2019,

tenutosi a Bruxelles a metà novembre 2019. Poter diffondere la cultura della corretta alimentazione e del rispetto delle sane regole di vita in tutta la penisola e in particolare in aree disagiate del Paese ad alto rischio di emarginazione rappresenta un'esigenza al fine di poter garantire il diritto alla salute per tutti, per offrire così un vero e proprio servizio alla comunità, favorendo al contempo un invecchiamento in salute. Invecchiare in salute non è soltanto un obiettivo personale ma anche e soprattutto sociale ed economico. Ciò passa attraverso anche il ruolo fondamentale svolto dalle imprese che, attuando piani di welfare, ossia di **benessere aziendale**, possono realmente favorire il miglioramento e l'ottimizzazione del clima di lavoro e la soddisfazione dei lavoratori così da consentire la felicità e la salute delle persone e aumentare, di conseguenza, la loro produttività.





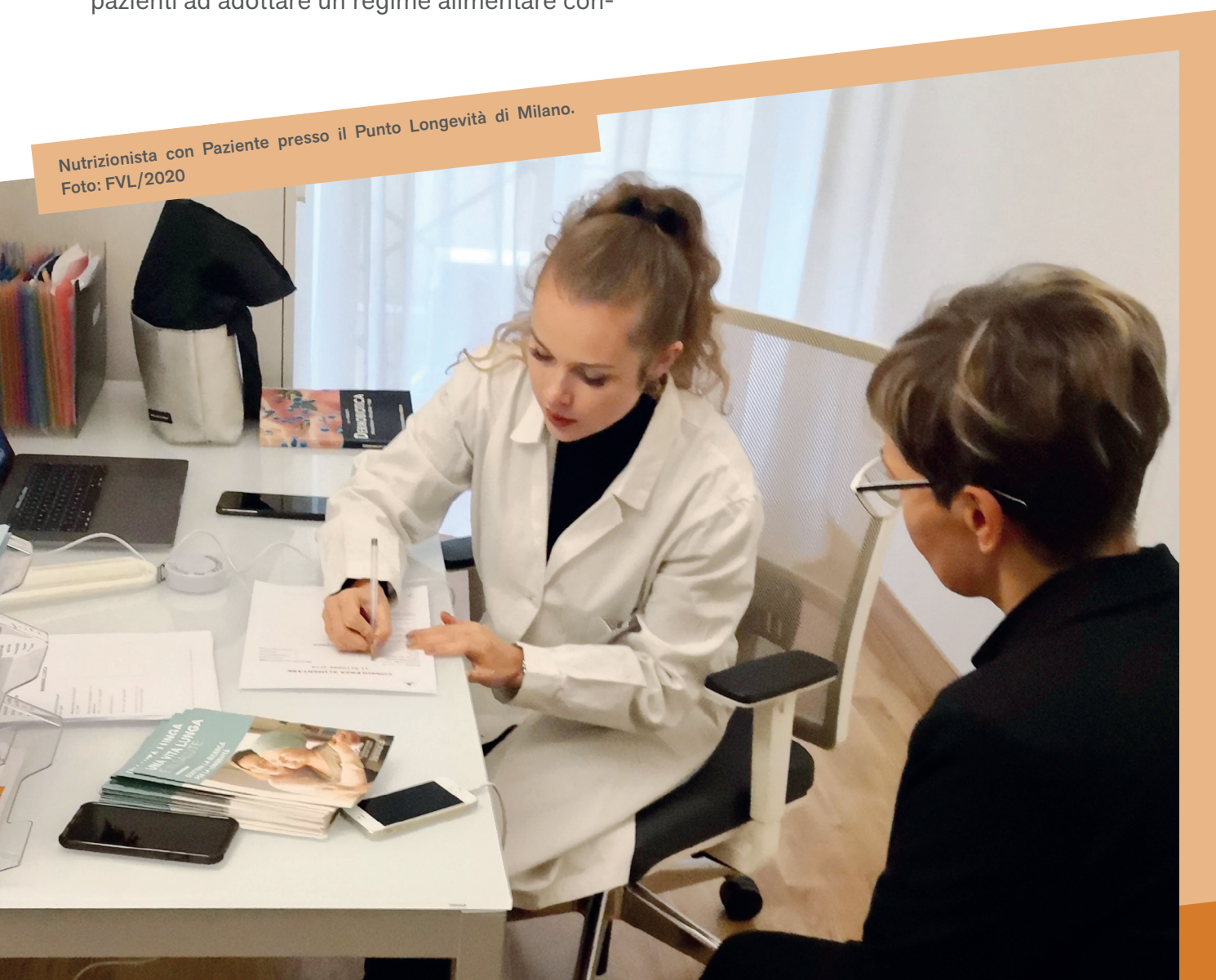
## 2. L'assistenza e consulenza sanitaria in ambito nutrizionale,

sulla base di dati scientifici certi, al fine di curare, prevenire o supportare le persone affette da diverse tipologie patologiche che vivono in una particolare condizione di emergenza o di disagio psichico, fisico ed economico e al fine di offrire una guida a tutti coloro che desiderano perseguire una longevità sana. Attraverso **visite personalizzate, programmi di educazione alimentare e divulgazione scientifica mirata**, si possono compiere passi avanti e forti progressi nell'ambito dei metodi di prevenzione e delle terapie riguardanti le malattie croniche legate all'età.

I nutrizionisti della Fondazione lavorano insieme a medici generici, specialisti, pediatri, operatori sanitari per cambiare la vita a tutti e, in particolare, a quella porzione della popolazione più a rischio o già malata. Ciò, da un lato, aiuta i pazienti ad adottare un regime alimentare con-

sapevole e, in generale, il pubblico a vivere meglio e più a lungo e d'altro canto farebbe anche risparmiare i costi derivanti dalla spesa sanitaria riducendo i casi di malattie evitabili attraverso graduali e costanti cambiamenti nelle abitudini alimentari e di esercizio fisico delle persone. L'obiettivo della Fondazione Valter Longo Onlus è arrivare anche in Italia a poter realizzare quanto la consorella americana, Create Cures Foundation, ha già potuto sviluppare negli Stati Uniti, a Los Angeles, dove è stata di recente aperta nell'aprile 2020 una prima **Clinica della Longevità**: un centro medico dedito alla prevenzione e cura delle più gravi malattie, dove un team di esperti in ambito nutrizionale lavora in maniera integrata con la medicina standard attuando interventi nutrizionali innovativi e ben comprovati.

Nutrizionista con Paziente presso il Punto Longevità di Milano.  
Foto: FVL/2020



# MONITORAGGIO, INFORMAZIONE E INTERVENTI PRO-LONGEVITÀ SANA

## MONITORAGGIO

In una situazione di grave emergenza, legata all'epidemia da nuovo Coronavirus, la Fondazione Valter Longo ha ritenuto utile avviare un'analisi e un monitoraggio costante rispetto alla individuazione e valutazione delle caratteristiche dei pazienti deceduti e risultati positivi al Covid-19 in Italia. Partendo dall'analisi dei dati autorevoli e attendibili pubblicati dall'Istituto Superiore di Sanità (ISS) sui pazienti deceduti in Italia positivi a COVID-19, emerge, come da ultimo aggiornamento del **4 giugno 2020**, che su un campione di **32.448 casi di pazienti deceduti e positivi**:

**1. L'età media dei deceduti positivi è di 80 anni** con le seguenti particolarità:

- a. L'età mediana è di 20 anni più alta rispetto ai casi dei contagiati ma guariti
- b. **85% dei deceduti sono over 70 e 10% over 60** (per un totale del 95%)

**2.** I pazienti deceduti analizzati, inoltre, complessivamente, hanno determinato un **numero medio di patologie preesistenti di 3.3**. In particolare, solo il 4,1 % del campione presentava 0 patologie, il 14,8 % 1 patologia, il 21,5 % 2 patologie e ben il 59,7 % almeno 3 o più patologie.

- a. Le patologie più comuni riscontrate sono:
  - Ipertensione arteriosa: 7 ogni 10
  - Cardiopatia ischemica: 3 ogni 10
  - Diabete di tipo 2: 3 ogni 10
  - Cancro: 2 ogni 10
  - Insufficienza renale cronica: 2 ogni 10
  - Fibrillazione atriale: 2 ogni 10

**3.** Infine, tra i **deceduti positivi solo 365 presentava un'età inferiore ai 50 anni** (1,1%) e la maggior parte dei quali soffriva di gravi patologie pregresse. In particolare, **84 di questi avevano meno di 40 anni, di cui 62** con gravissime patologie pregresse come diabete, obesità, malattie cardiovascolari e **14** senza diagnosi di patologie rilevanti (non essendo pervenute le cartelle cliniche di 8 di essi).

Tale analisi evidenzia, dunque, come il principale fattore di rischio sia l'età, così come lo è per tante altre patologie. La stessa ipertensione, le malattie cardiovascolari, i tumori e il diabete di tipo 2 sono malattie fortemente correlate all'avanzare dell'età.

**In sostanza, chi è più anziano risulta essere più fragile e si ammala più facilmente, anche in questo caso pandemico che il mondo sta vivendo.**

**Sulla base delle risultanze scientifiche dell'Istituto Superiore della Sanità è noto, convalidato e provato quanto lo stile di vita e le scelte alimentari corrette possano agire in modo incisivo sulla possibilità di:**

- **Provocare l'insorgenza di malattie;**
- **Evitarne lo sviluppo;**
- **Controllarne l'evoluzione.**

Intervenire direttamente sull'invecchiamento nel corso del tempo, dunque, potrebbe essere una formula preventiva di molte patologie e fragilità generale più efficace rispetto a quella attuata ora di curare ogni singola malattia al momento del suo apparire.

Basterebbe notare alcuni semplici dati: se si curasse completamente il cancro, si potrebbe aumentare l'aspettativa di vita non di 30, 15 o 10 anni in più come potrebbe essere immaginabile, ma solamente 2-3 anni in più. Anche curando le singole malattie, non riusciremmo veramente a rallentare l'invecchiamento e avere un vantaggio dal punto di vista della longevità.

Intervenire invece in modo preventivo su determinati fattori di rischio acceleratori dell'invecchiamento, come regime alimentare, esercizio fisico, fumo e alcol porterebbe a un miglioramento generale della salute degli individui, agevolando una sana longevità e un allungamento della vita di 12-14 anni con la conseguente riduzione delle morti da malattie cardiovascolari e tumori di oltre il 65%.

Ci sono decenni di studi sugli elementi che determinano la salute, le malattie e l'invecchiamento,

in particolare gli amminoacidi (proteine) e gli zuccheri è risaputo che attivano i meccanismi cellulari responsabili dell'invecchiamento. Pertanto, un eccesso nel consumo di zuccheri e proteine a lungo, accelera l'invecchiamento.

Un recente studio condotto da ricercatori di Harvard su oltre 120.000 persone tra uomini e donne e pubblicato sul giornale *Circulation* ha osservato che chi segue alcune sane abitudini vive più a lungo (14 anni in più per le donne e 12 per gli uomini), ha un rischio dell'82% in meno di morire di malattie cardiovascolari e del 65% in meno di morire di tumori. I fattori importanti sono: mantenere un peso corretto, praticare più di 30 minuti di attività fisica moderata o vigorosa al giorno, un moderato consumo di alcol, l'astinenza dal fumo e una dieta sana.

Dunque, l'alimentazione può funzionare oggi come un farmaco: **in Italia, oltre un terzo delle malattie o morti premature potrebbe essere evitato.** Le persone che muoiono prima dei 75 anni a causa di malattie "evitabili" è del 36,9% tra gli uomini e del 18,5% tra le donne. **La componente maggiore è rappresentata dai tumori (43,8%) e in particolare dal tumore del polmone (34,7%); seguono le malattie dell'apparato circolatorio,** rappresentate interamente dalle malattie ischemiche del cuore (31,9%), e le cause violente (22,2%). (dati Ministero della Salute). Oltre all'aspetto legato alla salute, **lo sviluppo di queste malattie condiziona pesantemente la spesa sanitaria:** malattie cardiovascolari: circa 21 miliardi di euro (NSIS); patologie tumorali: 19 miliardi di euro (AIOM); diabete: 12 miliardi (IDF Diabetes Atlas).



La maggior parte dei casi riconducibili a queste malattie potrebbe essere agevolmente **contrastata attraverso utili e fondamentali modifiche alla nutrizione e allo stile di vita**, focalizzate sulla longevità sana e attinenti al raggiungimento o al mantenimento di un peso adeguato. Alcuni esempi sono il diabete, le malattie cardiovascolari e diverse tipologie tumorali.

**La recente emergenza epidemiologica da Coronavirus sta dimostrando come l'invecchiamento non accompagnato da uno stato di salute adeguato e non supportato da un sistema immunitario attivo e la preesistenza di diverse patologie molte delle quali, come detto sopra, evitabili, ha determinato in sostanza la quasi totalità dei casi di decesso in Italia.**

Perseverare in un atteggiamento che trascura l'importanza della nutrizione e dell'esercizio fisico rispetto alla salute, relegandoli spesso a un comportamento cui prestare attenzione solo per motivi futili ed estetici, porterebbe in sé un'involuzione culturale, sociale ed economica riportandoci a quello stato di mancanza di informazione e consapevolezza che fino a circa 40/50 anni fa sottovalutava, ad esempio, il grave danno alla salute rappresentato dal tabagismo, le cui campagne di sensibilizzazione e restrizione non solo negli anni hanno permesso sia una notevole riduzione di malattie cosiddette evitabili che un considerevole risparmio della spesa sanitaria nazionale a sostegno delle cure da patologie da fumo.

Nutrizionista presso Scuola a Torino.  
Foto: FVL/2020





# INFORMAZIONE

In questo momento storico e di grave emergenza sanitaria Fondazione Valter Longo Onlus ha ritenuto doveroso, opportuno e responsabile poter fornire gratuitamente un'azione informativa e di sensibilizzazione elaborando le proprie prime Linee Guida in ambito nutrizionale, così come da sempre fatto in tema di prevenzione sui temi connessi alla longevità e alla cura delle più comuni patologie. La guida integra due discipline, nutrizione e infettivologia, con lo scopo di fornire uno strumento di agile lettura per contenere l'infezione, anche attraverso l'individuazione di norme igieniche utili per maneggiare il cibo e la scelta con attenzione degli alimenti che si assumono.

**Le Linee guida per sostenere il sistema immunitario e nutrirsi con consapevolezza** sono state sviluppate dal Professor Longo, Direttore del Longevity Institute dell'University of Southern California, dal Professor Bassetti, Infettivologo dell'Università di Genova e dalla Dottorssa

Cervigni, Responsabile scientifico della Fondazione e rappresentano un vademecum utile, derivante da studi scientifici e fonti autorevoli, con lo scopo di:

1. Poter informare il pubblico in merito ai **principali nutrienti di cui deve fornirsi il sistema immunitario per farsi trovare pronto e attivo**, anche in momenti epidemiologici come quelli attuali;
2. Promuovere una consapevolezza dell'ormai noto **legame che intercorre tra attività fisica e salute**, e dunque sull'importanza di un corretto ed equilibrato esercizio fisico e sulla necessaria attenzione a poter mantenere sempre un peso adeguato, che deve essere continuamente monitorato.
3. Evidenziare le basilari **regole igieniche** da adottare così come suggerito dall'Organizzazione Mondiale della Sanità e dal Ministero della Salute italiano.

Nutrizionista con Paziente presso il Punto Longevità di Milano.  
Foto: FVL/2020





## SENSIBILIZZAZIONE E CAMBIAMENTO

La situazione epidemiologica in corso, le restrizioni applicate che incidono sul tessuto sociale le gravi e pesanti conseguenze economiche che ne deriveranno impongono una doverosa e necessaria presa di coscienza a livello globale.

L'auspicio è che il cambiamento che ne deriverà sia reale e possa coinvolgere trasversalmente ogni settore.

Innanzitutto, è auspicabile una **sensibilizzazione istituzionale** da parte dei diversi governi con lo scopo di favorire e aumentare gli investimenti nella ricerca scientifica, così come non agevolare riduzioni o tagli al sistema sanitario nazionale e regionale.

Inoltre, poter **rivedere il fondamentale ruolo del Non Profit nell'attuale sanità nazionale**. La sfida dei governi si gioca sulla possibilità di salvaguardare congiuntamente autonomia individuale e sanità pubblica e il tema principale è legato alla sostenibilità di un accesso indiscriminato ai servizi sanitari a prescindere dal livello di reddito, dai tipi di patologie, dall'età del paziente, dalla qualità della vita residua, dai benefici attesi e, da ultimo ma non meno importante, dagli stili di vita individuali. Passata la tempesta, il passo successivo dovrà essere quello di creare sistemi integrati tra politiche pubbliche e welfare privato sociale, ossia tra sistema sanitario pubblico e quello costruito dalle realtà del terzo settore, che andrebbe riconosciuto pienamente come parte di una complessiva offerta pubblica, specificamente rivolta alle fasce sociali più basse.

Una rinnovata e consapevole **sensibilizzazione individuale** che possa consentire alle persone di comprendere il ruolo fondamentale che in termini di salute svolgono **un corretto stile di vita e scelte alimentari consapevoli**, agevolando la realizzazione di una vita in salute, attiva e indipendente pur invecchiando.

Sicuramente la mobilitazione diffusa e le attività di Fundraising come quelle avviate da grandi e medie aziende hanno agevolato in questa emergenza un intervento a posteriori per sostenere il sistema sanitario duramente messo alla prova dall'emergenza Coronavirus. Quando questa situazione estremamente critica si sarà conclusa, ad essa dovrà seguire una reale sensibilizzazione delle grandi Aziende tale da sostenere in modo costante l'importanza di programmi come quelli avviati dalla Fondazione Valter Longo Onlus finalizzati all'adozione di uno stile di vita e scelte alimentari corrette così da permettere una **Longevità** sana e agire in modo incisivo sulla possibilità di rallentare o contrastare l'insorgenza di importanti patologie correlate all'avanzare dell'età o non trasmissibili come tumori, diabete, obesità, malattie cardiovascolari o neurodegenerative.



Antonluca Matarazzo  
Direttore Generale  
*Fondazione  
Valter Longo Onlus*

# LA MISSIONE

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

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

- la promozione, il finanziamento e lo svolgimento diretto e immediato di **assistenza sanitaria e sociale e di consulenza in ambito nutri-**

**zionale**, 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.

Da novembre 2019, **Fondazione Valter Longo** è iscritta all'Anagrafe unica delle **O.N.L.U.S.** previa autorizzazione dell'Agenzia delle Entrate competente ai sensi del D.lgs 4 dicembre 1997 n. 460.

## FONTI

- 1\_ Ministero della Salute, "La situazione sanitaria del Paese - Impatto delle malattie"  
<http://www.salute.gov.it/rssp/paginaParagrafoRsspjsp?sezione=situazione&capitolo=quadro&id=2646>
- 2\_ NSIS, Nuovo Sistema Informativo Sanitario
- 3\_ AIOM, Associazione Italiana di Oncologia Medica
- 4\_ IDF Diabetes Atlas, International Diabetes Federation
- 5\_ Valter Longo, "La longevità inizia da bambini", Vallardi (settembre 2019)
- 6\_ Italian Obesity Barometer Report 2019



# COME SOSTENERE FONDAZIONE VALTER LONGO ONLUS



CARTA DI CREDITO telefonando al numero 02.25138307  
oppure su [www.fondazionevalterlongo.org](http://www.fondazionevalterlongo.org)



BONIFICO BANCARIO su Conto Corrente Bancario intestato  
a *Fondazione Valter Longo* IBAN IT51D0617531870000001553480



Con un lascito a favore di *Fondazione Valter Longo Onlus*



Chiedi una presentazione gratuita nella tua scuola



Partecipa ai nostri eventi e diventa **VOLONTARIO**



Dona il 5x1000: CF 95196780100

Tutte le donazioni a *Fondazione Valter Longo Onlus* godono delle agevolazioni fiscali previste per le ONLUS.





FONDAZIONE  
VALTER LONGO

---

L'opportunità per tutti  
di una vita lunga e sana

**Fondazione Valter Longo Onlus**

via Borgogna 9 – 20122 Milano

Tel: 02.25138307

[direzione@valterlongo.com](mailto:direzione@valterlongo.com)

[www.fondazionevalterlongo.org](http://www.fondazionevalterlongo.org)

C.F. 95196780100

