

LINEE GUIDA NUTRIZIONALI

PER SOSTENERE IL SISTEMA IMMUNITARIO E NUTRIRSI CON CONSAPEVOLEZZA

INDICE

AUTORI.....	2
INTRODUZIONE.....	3
Il Coronavirus può essere trasmesso attraverso il cibo?.....	3
Modalità di trasmissione del virus	3
REGOLE IGIENICHE.....	4
1. Lavarsi bene le mani seguendo le istruzioni divulgate dall'OMS	4
2. Cuocere completamente i cibi.....	4
3. Scegliere cibo preparato in modo sicuro.....	4
4. Consumare immediatamente i cibi cotti	4
5. Evitare il contatto tra cibo crudo e cibo cotto	4
6. Riscaldare completamente i cibi già cotti.....	4
7. Disinfettare le superfici in maniera appropriata.....	4
8. Proteggere i cibi	5
9. Evitare di maneggiare soldi e cibo senza prima essersi lavati le mani o avere cambiato i guanti.....	5
10. Non toccarsi il viso con le mani: occhi, naso, bocca	5
11. Non lasciare alimenti al sole	5
12. Non indossare bigiotteria	5
13. Evitare il contatto ravvicinato con chiunque mostri sintomi di malattie respiratorie	5
NUTRIENTI E SISTEMA IMMUNITARIO.....	5
1. Dieta.....	5
2. Integrazione	8
STILE DI VITA E SISTEMA IMMUNITARIO	8
1. Esercizio fisico.....	8
2. Peso adeguato	8
BIBLIOGRAFIA	9



FONDAZIONE
VALTER LONGO

AUTORI

Dott.ssa Romina Inés Cervigni, Ph.D.

- Biologa Nutrizionista - Responsabile Scientifico Fondazione Valter Longo Onlus

Prof. Valter Longo, Ph.D.

- Professore di Biogerontologia e Scienze Biologiche e Direttore dell'Istituto di Longevità della School of Gerontology, University of Southern California (USC), Los Angeles
- Direttore del Programma di Oncologia e Longevità, IFOM (Istituto FIRC di Oncologia Molecolare), Milano
- Presidente di Create Cures Foundation in USA e Fondazione Valter Longo Onlus in Italia

Prof. Matteo Bassetti, MD, Ph.D.

- Professore Ordinario di Malattie Infettive, Dipartimento di Scienze della Salute, Università degli Studi di Genova
- Direttore Clinica Malattie Infettive, Ospedale Policlinico San Martino - IRCCS di Genova
- Presidente della Società Italiana di Terapia Antiinfettiva (SITA)



FONDAZIONE
VALTER LONGO

INTRODUZIONE

Il Coronavirus può essere trasmesso attraverso il cibo?

Non sono stati segnalati casi di trasmissione di COVID-19 tramite alimenti e, pertanto, non esistono prove del fatto che i prodotti alimentari importati nell'Unione Europea (UE), in conformità con le norme applicabili in materia di salute pubblica e animale che disciplinano le importazioni rappresentino un rischio per la salute dei cittadini dell'UE in relazione al COVID-19.

Poiché i primi casi della malattia CoVID-19 erano collegati all'esposizione diretta al mercato all'ingrosso di frutti di mare a Huanan di Wuhan in Cina, si presumeva vi fosse una trasmissione da animale a uomo. Tuttavia, i casi successivi non sono stati associati a questo meccanismo di esposizione. (1)

La modalità principale di trasmissione di COVID-19 è da una persona all'altra. (2)

Modalità di trasmissione del virus

Il virus viene comunemente trasmesso:

- **direttamente**, attraverso il contatto con i fluidi corporei di una persona infetta (ad esempio, goccioline da tosse o starnuti);
- **indirettamente**, attraverso il contatto con superfici su cui una persona infetta ha tossito o starnutito (incluso il cibo, se non completamente cotto appena prima di essere mangiato).

È possibile che vi sia anche una trasmissione tramite aerosol, in caso di esposizione prolungata a elevate concentrazioni di carica virale, in spazi chiusi. L'analisi dei dati relativi alla diffusione della SARS-CoV-2 in Cina, comunque, sembra indicare che sia necessario uno stretto contatto tra le persone. La diffusione, infatti, è limitata principalmente a familiari, operatori sanitari e altri contatti stretti di pazienti infetti. (1)

REGOLE IGIENICHE

1. Lavarsi bene le mani seguendo le istruzioni divulgate dall'OMS

- prima di iniziare a maneggiare il cibo
- prima di maneggiare cibi cotti o pronti da mangiare
- dopo avere maneggiato o preparato cibi crudi
- dopo avere maneggiato i rifiuti
- dopo le pulizie
- dopo avere usato il bagno
- dopo essersi soffiato il naso, avere starnutito o tossito
- dopo avere mangiato, bevuto o fumato
- dopo avere maneggiato denaro (3; 4)

2. Cuocere completamente i cibi

È improbabile che l'infezione virale di COVID-19 si trasmetta dal cibo, a meno che non sia stato contaminato da una persona infetta ed esso non sia successivamente completamente cotto prima di essere mangiato. Da precedenti informazioni sull'infezione virale (SARS), è sufficiente cuocere gli alimenti per almeno 30 minuti a 60°C. (5)

3. Scegliere cibo preparato in modo sicuro

4. Consumare immediatamente i cibi cotti

5. Evitare il contatto tra cibo crudo e cibo cotto

6. Riscaldare completamente i cibi già cotti

7. Disinfettare le superfici in maniera appropriata

Da studi comparativi con precedenti tipi di Coronavirus (quindi non è detto che ciò valga per SARS-CoV-2) emerge che i Coronavirus umani possono rimanere infettivi su superfici inanimate



FONDAZIONE
VALTER LONGO

per un massimo di 9 giorni. La disinfezione delle superfici con ipoclorito di sodio allo 0,1% (candeggina o varichina diluiti in acqua) o etanolo al 62–71%, riduce significativamente l'infettività del Coronavirus sulle superfici entro 1 minuto dall'esposizione. Ci si può aspettare un effetto simile contro il SARS-CoV-2. (6)

Una recente pubblicazione preliminare, suggerisce che il Coronavirus possa permanere attivo fino a 4 ore su materiali di rame, 24 su cartone, 48 su acciaio e 72 su plastica. (7)

8. Proteggere i cibi

Anche da insetti, roditori o altri piccoli animali. (8)

9. Evitare di maneggiare soldi e cibo senza prima essersi lavati le mani o avere cambiato i guanti

Importante, se si maneggiano soldi, farlo con guanti che poi non verranno utilizzati per maneggiare cibo; oppure lavarsi le mani prima e dopo avere maneggiato soldi e cibo.

10. Non toccarsi il viso con le mani: occhi, naso, bocca

11. Non lasciare alimenti al sole

Il calore favorisce la proliferazione di microorganismi. Inoltre, il riscaldamento di alcuni materiali, tra cui la plastica, produce sostanze nocive.

12. Non indossare bigiotteria

Anelli, bracciali o prodotti cosmetici (smalto alle unghie, profumi, creme) possono essere fonte di contaminazione oppure ostacolo alla sanificazione. Soprattutto se si manipola cibo per altri.

13. Evitare il contatto ravvicinato con chiunque mostri sintomi di malattie respiratorie

Come ad esempio febbre, tosse e starnuti (4)

NUTRIENTI E SISTEMA IMMUNITARIO

1. Dieta



FONDAZIONE
VALTER LONGO

La dieta, ovvero l'alimentazione giornaliera, deve fornire al sistema immunitario tutti i nutrienti di cui ha bisogno per mantenersi attivo

- a. **Proteine.** Si consigliano 0,8 grammi ogni kg di peso, negli adulti, e 0,9 - 1 g ogni kg di peso, dopo i 65 anni. (9; 10)

- b. **Grassi essenziali omega 3 e 6.** La dose giornaliera di acidi grassi polinsaturi (chiamati anche omega-3) raccomandata è di 0,5 g di EPA (acido eicosapentaenoico) + DHA (acido docosaesaenoico), evitando dosaggi più alti e prolungati poiché possono avere l'effetto opposto. Questa quantità è facilmente raggiungibile mangiando pesce 2 volte alla settimana e olio extra vergine di oliva ad ogni pasto, così come circa 20 g di noci al giorno. (11; 12)

- c. **Zuccheri.** Potrebbe rivelarsi importante avere livelli adeguati di zuccheri nel sangue (anche se a riguardo esistono ancora pochi studi scientifici) e, quindi, è possibile che una severa restrizione calorica cronica possa comportare deficienze a carico del sistema immunitario, soprattutto negli anziani. (13-15)

- d. **Micronutrienti.** Vitamine e minerali con più evidenze scientifiche a sostegno della loro funzione di supporto al sistema immunitario sono vitamina C, D e Zinco. (16)
Anche Ferro, Rame e Selenio, con meccanismi diversi e molto precisi, ci aiutano ad avere un sistema immunitario efficiente.
 - i. Lo **Zinco** si trova principalmente in pesce, cereali, legumi (fagioli, lenticchie, ceci), frutta secca (mandorle, pinoli, anacardi) e semi (zucca, sesamo e girasole), funghi, cacao.
 - ii. Il **Ferro** introdotto con la dieta si distingue in ferro "eme" e in ferro "non eme". Il primo è presente negli alimenti di origine animale e fa parte del gruppo "eme", ovvero una molecola che, grazie all'atomo di Ferro, è in grado di legare l'ossigeno e di trasportarlo ai tessuti. Il Ferro "eme" è facilmente assorbibile dall'organismo e si trova in fegato, carni rosse equine e bovine, ma anche spigola e vongole ne sono ricche, così come frutti di mare in generale, alici e acciughe. (17)
Il Ferro "non eme", non essendo legato al gruppo "eme", per essere più facilmente assorbito deve prima essere ridotto da un agente antiossidante, come la vitamina C (acido ascorbico). I legumi più ricchi di Ferro sono

lenticchie e fagioli. Anche prugne essiccate, uvetta e albicocche essiccate, anacardi e pistacchi contengono Ferro. Associarli ad altri alimenti ricchi di vitamina C, come agrumi, kiwi, succo di limone, pomodori, peperoni crudi e rucola. Al contrario, alcune sostanze inibiscono l'assorbimento del Ferro "non eme", per cui l'assunzione contemporanea dei seguenti alimenti potrebbe ridurre l'assorbimento: the, caffè, cioccolato, yogurt, formaggi o alimenti ricchi di calcio, acqua calcica.

- iii. **Rame** presente principalmente in ostriche, frutta a guscio, semi oleosi, cioccolato fondente, cereali integrali e carne. (18)
- iv. **Selenio** di cui sono ricchi alimenti quali cereali, pesce, carne e latticini. (19)
- v. **Acido retinoico, metabolita della vitamina A** che si trova in carote, spinaci, peperoni, zucca, barbabietola, patate dolci, crescione, cicoria, sedano, cachi e albicocche, ma anche in spezie come la paprica e nell'uovo. (20)
- vi. **Vitamina C** presente in peperoni crudi, pomodori crudi, agrumi, kiwi, fragole, cavolo rosso crudo, broccoli crudi, lattuga, rucola, ribes. (21)
- vii. **Vitamina D** abbondante in pesci come aringa, sugarello, spigola, alici, sgombro, triglie, funghi e uova. (22)
- viii. **Vitamina E** abbondante in semi di girasole, mandorle, nocciole, avocado, cicoria, gamberetti, more di rovo, castagne, olio extra vergine d'oliva, olive da tavola. (23)
- ix. **Vitamine del gruppo B**. Vitamina B12: pesce in particolare: vongole, aringhe, trota, sgombro, salmone, uova. Vitamina B6: pesce, spinaci, patate, legumi, frutta (esclusi gli agrumi). Vitamina B9: asparagi, biette, fave fresche, agretti, fagiolini, carciofi, indivia o scarola, cavolo cappuccio, cavolfiore, finocchi. (24)

2. Integrazione

Durante la stagione in cui è più probabile essere infettati da un virus influenzale, compreso il coronavirus, assumere un multivitaminico multi-minerale al giorno e un integratore di omega 3 ogni 2-3 giorni potrebbe essere protettivo. Considerato che la maggior parte delle persone ha carenze di vitamine o minerali, che possono contribuire a una riduzione del funzionamento del sistema immunitario. Ovviamente questo va fatto in aggiunta a una nutrizione completa e bilanciata e NON in sua vece. Una dieta varia, ben equilibrata assicura un apporto adeguato di micronutrienti, vitamine e minerali, evitando carenze, e che sostengono il nostro sistema immunitario (immunità e nutrienti). (25; 26)

STILE DI VITA E SISTEMA IMMUNITARIO

1. Esercizio fisico

Cercare di mantenersi attivi. (27)

2. Peso adeguato

Mantenere o raggiungere un peso adeguato, evitando accumuli di grasso, soprattutto a livello addominale, poiché nel tessuto adiposo c'è un numero enorme di cellule immunitarie. Nelle persone sovrappeso o obese, questo tessuto in eccesso produce mediatori infiammatori e l'infiammazione cronica, alla lunga, compromette il sistema immunitario. (28-31)

BIBLIOGRAFIA

- 1) Features, Evaluation and Treatment Coronavirus (COVID-19) - Marco Cascella; Michael Rajnik; Arturo Cuomo; Scott C. Dulebohn; Raffaella Di Napoli - March 8, 2020 - *StatPearls Publishing LLC* - <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/32150360>
- 2) Health Impact Assessment (HIA) – Frequently Asked Questions - *World Health Organization* - <https://www.who.int/hia/about/faq/en/>
- 3) Clean Care is Safer Care – Clean hands protect against infection – *World Health Organization* https://www.who.int/gpsc/clean_hands_protection/en/
- 4) Hand Washing and Food Safety – Food Safety – *Authority of Ireland* – Last reviewed: March 11, 2020 https://www.fsai.ie/faq/hand_washing.html
- 5) Coronavirus: no evidence that food is a source or transmission route – *European Food Safety Authority* – March 9, 2020 <https://www.efsa.europa.eu/en/news/coronavirus-no-evidence-food-source-or-transmission-route>
- 6) Persistence of coronaviruses on inanimate surfaces and their inactivation with biocidal agents - Kampf, G.; Todt D.; Pfaender S.; Steinmann E. – February 6, 2020 – *The Journal of Hospital Infection* – doi: <https://doi.org/10.1016/j.jhin.2020.01.022>
- 7) Aerosol and surface stability of HCoV-19 (SARS-CoV-2) compared to SARS-CoV-1 - van Doremalen N.; Bushmaker T.; Morris D.H.; Holbrook M.G.; Gamble A.; Williamson B.N.; Tamin A.; Harcourt J.L.; Thornburg N.J.; Gerber S.I.; Lloyd-Smith J.O.; de Wit E.; Munster V.J. – March 17, 2020 – *New England Journal of Medicine* – doi: [10.1056/NEJMc2004973](https://doi.org/10.1056/NEJMc2004973)
<https://www.medrxiv.org/content/10.1101/2020.03.09.20033217v2.full.pdf>
- 8) COVID-19 (Coronavirus) – *European Food Safety Authority* – Last reviewed: March 18, 2020 <https://www.fsai.ie/faq/coronavirus.html>
- 9) Low-protein diet in cancer: ready for prime time? – Roberto Pili & Luigi Fontana – May 15, 2018 - *Nature Reviews Endocrinology* - doi: [10.1038/s41574-018-0028-y](https://doi.org/10.1038/s41574-018-0028-y)



FONDAZIONE
VALTER LONGO

- 10) Low Protein Intake Is Associated with a Major Reduction in IGF-1, Cancer, and Overall Mortality in the 65 and Younger but Not Older Population - Morgan E. Levine, Jorge A. Suarez, Sebastian Brandhorst, Priya Balasubramanian, Chia-Wei Cheng, Federica Madia, Luigi Fontana, Mario G. Mirisola, Jaime Guevara-Aguirre, Junxiang Wan, Giuseppe Passarino, Brian K. Kennedy, Min Wei, Pinchas Cohen, Eileen M. Crimmins, Valter D. Longo – March 4, 2014 - *Cell Metabolism* – doi: [10.1016/j.cmet.2014.02.006](https://doi.org/10.1016/j.cmet.2014.02.006)
- 11) Modulation of host defence against bacterial and viral infections by omega-3 polyunsaturated fatty acids - Marie-Odile Husson; Delphine Ley; Céline Portal; Madeleine Gottrand; Thomas Hueso; Jean-Luc Desseyn; Frédéric Gottrand – October 14, 2016 – *Journal of Infection* – doi: [10.1016/j.jinf.2016.10.001](https://doi.org/10.1016/j.jinf.2016.10.001)
- 12) Methods and Application of Food Composition Laboratory: Beltsville, MD – Agricultural Research Service – *U.S. Department of Agriculture* <https://www.ars.usda.gov/northeast-area/beltsville-md-bhnrc/beltsville-human-nutrition-research-center/methods-and-application-of-food-composition-laboratory/>
- 13) Caloric restriction reduces age-related and all-cause mortality in rhesus monkeys - Ricki J. Colman; T. Mark Beasley; Joseph W. Kemnitz; Richard Weindruch & Rozalyn M. Anderson – April 1, 2014 - *Nature Communications* – doi: [10.1038/ncomms4557](https://doi.org/10.1038/ncomms4557)
- 14) Caloric restriction improves health and survival of rhesus monkeys - Julie A. Mattison; Ricki J. Colman; T. Mark Beasley; David B. Allison; Joseph W. Kemnitz; George S. Roth; Donald K. Ingram; Richard Weindruch; Rafael de Cabo & Rozalyn M. Anderson – *Nature Communications* – January 17, 2017 – doi: [10.1038/ncomms14063](https://doi.org/10.1038/ncomms14063)
- 15) Calorie Restriction in Biosphere 2: Alterations in Physiologic, Hematologic, Hormonal, and Biochemical Parameters in Humans Restricted for a 2-Year Period - Roy L. Walford; Dennis Mock; Roy Verdery; Taber MacCallum – June 1, 2002 – *The Journals of Gerontology* – doi: [10.1093/gerona/57.6.B211](https://doi.org/10.1093/gerona/57.6.B211)
<https://academic.oup.com/biomedgerontology/article/57/6/B211/564317>
- 16) A Review of Micronutrients and the Immune System—Working in Harmony to Reduce the Risk of Infection – Adrian F. Gombart; Adeline Pierre & Silvia Maggini – January 16, 2020 – *Nutrients* – doi: [10.3390/nu12010236](https://doi.org/10.3390/nu12010236) <https://www.mdpi.com/2072-6643/12/1/236/htm>



FONDAZIONE
VALTER LONGO

- 17) Iron and Immunity - Eline H. Verbon, Pauline L. Trapet, Ioannis A. Stringlis, Sophie Kruijs, Peter A.H.M. Bakker, and Corné M.J. Pieterse - *Annual Review of Phytopathology* – June 9, 2017 – doi: [10.1146/annurev-phyto-080516-035537](https://doi.org/10.1146/annurev-phyto-080516-035537)
- 18) Copper and Immunity – S.S. Percival – June 1, 1998 – *The American Journal of Clinical Nutrition* – doi: [10.1093/ajcn/67.5.1064S](https://doi.org/10.1093/ajcn/67.5.1064S) - <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/9587153>
- 19) Selenium, Selenoproteins, and Immunity - Joseph C. Avery & Peter R. Hoffmann – September 1, 2018 – *Nutrients* – doi: [10.3390/nu10091203](https://doi.org/10.3390/nu10091203)
- 20) Retinoic Acid and Immune Homeostasis: A Balancing Act - Martje N. Erkelens & Reina E. Mebius - January 14, 2017 – *Trends in Immunology* - doi:[10.1016/j.it.2016.12.006](https://doi.org/10.1016/j.it.2016.12.006)
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/28094101>
- 21) Vitamin C and Immune Function - Anitra C. Carr & Silvia Maggini – November 9, 2017 – *Nutrients* – doi: [10.3390/nu9111211](https://doi.org/10.3390/nu9111211)
- 22) Vitamin effects on the immune system: vitamins A and D take centre stage - J. Rodrigo Mora; Makoto Iwata & Ulrich H. von Andrian – September 8, 2008 – *Nature Review Immunology* – doi: [10.1038/nri2378](https://doi.org/10.1038/nri2378)
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2906676/pdf/nihms185109.pdf>
- 23) The Role of Vitamin E in Immunity - Ga Young Lee & Sung Nim Han – November 10, 2018 – *Nutrients* – doi: [10.3390/nu10111614](https://doi.org/10.3390/nu10111614)
- 24) Metabolism of Dietary and Microbial Vitamin B Family in the Regulation of Host Immunity - Ken Yoshii; Koji Hosomi; Kento Sawane & Jun Kunisawa – April 17, 2019 – *Frontiers in Nutrition* - doi: [10.3389/fnut.2019.00048](https://doi.org/10.3389/fnut.2019.00048)
- 25) The Role of Micronutrients in the Infection and Subsequent Response to Hepatitis C Virus - Sunil Gupta; Scott A. Read; Nicholas A. Shackel; Lionel Hebbard; Jacob George & Golo Ahlenstiel – June 17, 2019 – *Cells* - doi: [10.3390/cells8060603](https://doi.org/10.3390/cells8060603)
- 26) A Review of Micronutrients and the Immune System–Working in Harmony to Reduce the Risk of Infection - Adrian F. Gombart; Adeline Pierre & Silvia Maggini – January 16, 2020 – *Nutrients* – doi: [10.3390/nu12010236](https://doi.org/10.3390/nu12010236)
- 27) The potential role of exercise and nutrition in harnessing the immune system to improve colorectal cancer survival - Mingyang Song & Andrew T. Chan – August 1, 2028 – *Gastroenterology* – doi: [10.1053/j.gastro.2018.07.038](https://doi.org/10.1053/j.gastro.2018.07.038)



FONDAZIONE
VALTER LONGO

- 28) Adipose Tissue as an Endocrine Organ - Erin E. Kershaw, Jeffrey S. Flier - June 1, 2004 - *The Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism* - doi: [10.1210/jc.2004-0395](https://doi.org/10.1210/jc.2004-0395)
- 29) Abdominal Subcutaneous and Visceral Adipose Tissue and Insulin Resistance in the Framingham Heart Study - Sarah R. Preis; Joseph M. Massaro; Sander J. Robins; Udo Hoffmann; Ramachandran S. Vasan; Thomas Irlbeck; James B. Meigs; Patrice Sutherland; Ralph B. D'Agostino Sr; Christopher J. O'Donnell; Caroline S. Fox -September 6, 2012 – *Obesity* - doi: [10.1038/oby.2010.59](https://doi.org/10.1038/oby.2010.59)
- 30) The ratio of visceral to subcutaneous fat, a metric of body fat distribution, is a unique correlate of cardiometabolic risk - Kaess, B.M., Pedley, A., Massaro, J.M. *et al.*- August 17, 2012 - *Diabetologia* – doi: [10.1007/s00125-012-2639-5](https://doi.org/10.1007/s00125-012-2639-5)
- 31) A low visceral fat proportion, independent of total body fat mass, protects obese adolescent girls against fatty liver and glucose dysregulation: a longitudinal study - Umamo, G.R., Shabanova, V., Pierpont, B. *et al.* – October 18, 2018 - *International Journal of Obesity* - doi: [10.1038/s41366-018-0227-6](https://doi.org/10.1038/s41366-018-0227-6)

FONDAZIONE VALTER LONGO ONLUS

Fondazione Valter Longo Onlus è un'organizzazione non-profit fondata dal Professor Valter Longo.

Fondazione Valter Longo nasce nel 2017 per volere del **Professor Valter Longo** - Direttore del Programma di Oncologia e longevità dell'IFOM (Istituto Firc di Oncologia Molecolare) di Milano e Direttore del Longevity Institute dell'USC (University of Southern California) Davis School of Gerontology di Los Angeles - conosciuto in tutto il mondo per l'invenzione del **Programma che mima il digiuno** e per il suo best-seller mondiale "**La dieta della Longevità**", tradotto in 14 lingue con oltre 500mila copie vendute solo in Italia e USA. Il Professor Valter Longo è stato inserito dalla rivista americana *Time* nella lista dei 50 personaggi più influenti del 2018 in ambito salute. Le ricerche del Professor Longo studiano i diversi **meccanismi genetici alla base dell'invecchiamento**. L'obiettivo è trovare nuove strategie terapeutiche per rallentare e contrastare l'insorgere dell'età e anche di patologie, come i tumori, che sono strettamente correlati a essa. Fondazione Valter Longo Onlus è orientata a promuovere una longevità sana attraverso l'educazione alimentare e l'adozione di un corretto stile di vita per poter vivere al meglio, **rallentare e contrastare l'insorgere di patologie come diabete, obesità, tumori, malattie cardiovascolari, autoimmuni** (come la sclerosi multipla) **e neurodegenerative** (come l'Alzheimer), permettendo a tutti, bambini e adulti, di vivere sani e a lungo.



FONDAZIONE
VALTER LONGO

Questo impegno importante si traduce in:

1. **assistenza sanitaria per tutti i pazienti** e, in particolare, per coloro che soffrono di gravi problemi di salute e che si trovano in una condizione economica critica;
2. **educazione e sensibilizzazione di bambini, giovani e adulti** sul tema della corretta alimentazione;
3. **sostegno alla ricerca scientifica** nell'ambito della prevenzione e della terapia per promuovere una vita longeva.

Fondazione Valter Longo Onlus crede fortemente nell'importanza di **vivere in salute e a lungo** e del benessere sia fisico sia mentale, essenziali per un'esistenza serena e appagante, offrendo il suo supporto a basso costo a tutti, in particolare, alle persone affette da diverse tipologie patologiche e che si trovano in una condizione di emergenza oppure di disagio psichico, fisico ed economico.

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.

www.fondazionevalterlongo.org

NOTA LEGALE

*Le **Linee Guida Nutrizionali** redatte e pubblicate da **Fondazione Valter Longo Onlus** sono un'opera integralmente protetta da copyright e, quindi, non riproducibili in alcun modo. **Fondazione Valter Longo Onlus** è da ritenersi autore ed editore dell'opera ai sensi della legge applicabile in materia.*

*Le **Linee Guida Nutrizionali di Fondazione Valter Longo Onlus** sono un documento di carattere informativo e scientifico, pubblicato in occasione dell'evolversi della situazione epidemiologica di COVID-19 nel Marzo 2020, il cui utilizzo è limitato a fini divulgativi di una corretta informazione.*

Per l'utilizzo in forma intera sottoporre richiesta formale a: info@valterlongo.com

DATA DI PUBBLICAZIONE: 19 marzo 2020