

Sommaro Rassegna Stampa

Pagina	Testata	Data	Titolo	Pag.
Rubrica Ifom				
262/64	Elle	01/03/2018	<i>A TAVOLA NON SI INVECCHIA</i>	2
51/53	Sale e Pepe	01/03/2018	<i>SALUTE, AMORE E FANTASIA</i>	5
17	Il Quotidiano del Sud	27/02/2018	<i>A VALTER LONGO IL PREMIO SIMPATIA DELLA CALABRIA 2018</i>	8
	Strettoweb.com	24/02/2018	<i>IL BIOLOGO VALTER LONGO SARA' INSIGNITO DEL PREMIO SIMPATIA DELLA CALABRIA 2018</i>	9
3	Pharmakronos	12/02/2018	<i>MEDICINA PRECISIONE TRIPLICHERA' ENTRO 2030</i>	10
	Insalute.it	08/02/2018	<i>PRECISION MEDICINE, I MASSIMI ESPERTI INTERNAZIONALI RIUNITI NEL PRIMO SUMMIT ITALIANO</i>	11
16	Buone Notizie (Corriere della Sera)	06/02/2018	<i>TUMORI E RICERCA "INSEGNO AI MIEI FAN GLI STILI DI VITA SANI" (M.Volpe)</i>	13
	247.Libero.it	05/02/2018	<i>LOTTA CONTRO IL CANCRO, A DUE RICERCATRICI CAMPANE LE BORSE DI STUDIO DI "LOVE DESIGN"</i>	15
13	Il Quotidiano del Sud	05/02/2018	<i>PREMIO SIMPATIA DELLA CALABRIA 2018 ALLO SCIENZIATO MOLOCHIESE VALTER LONGO</i>	16
	Mn24.it	05/02/2018	<i>ORGOGLIO CAMPANO: BORSE DI STUDIO A DUE RICERCATRICI</i>	17
50/51	Aboutpharma Mese	01/01/2018	<i>LEGGERE I DATI GENOMICI PER FARMACI SU MISURA</i>	18
6	Dimensione Benessere	01/01/2018	<i>MANTENERSI LONGEVI E IN BUONA SALUTE</i>	20

A TAVOLA

Viaggio nelle regioni d'Italia alla ricerca dei *piatti-elisir* di lunga vita. Con una guida speciale, *Valter Longo*, leader negli studi sull'invecchiamento. Perché *la dieta della longevità c'è*, ma i fattori che influiscono sono tanti. E i *cibi-miracolo* non esistono...

di MARIATERESA TRUNCELLITO

NON SI

CON IL SUO PRIMO BEST SELLER, *La Dieta della Longevità* - 350mila copie vendute in Italia, sette edizioni - ha raccolto oltre 500mila euro per la ricerca. Ora Valter Longo, il "guru" della dieta mima-digiuno (un regime alimentare che prevede una settimana a calorie ridotte, da una volta al mese a una volta ogni sei mesi, per favorire la produzione di cellule staminali, ridurre il grasso addominale e i fattori di rischio di varie patologie), spera di bissare il successo e poter continuare ad approfondire i suoi studi con un nuovo libro, *Alla tavola della longevità* (Vallardi).



L'Italia è uno tra i 15 Paesi più longevi al mondo: merito dei geni, dell'ambiente e dell'alimentazione.

INVECCHIA

VAVA RIBEIRO

Codice abbonamento: 069337

IL MENÙ DELLA LONGEVITÀ

Più anni di vita rispetto all'uomo (85,1 contro 80,6), ma con maggior fragilità determinata anche da fattori socio-economici come solitudine, minore istruzione e reddito più basso. Rischio di salute peggiore: almeno 2 malattie croniche (72 per cento contro 58 per cento degli uomini) e maggior disabilità grave (37,8 per cento contro 22,7 per cento): è il ritratto delle italiane over 65 che emerge dal volume *La salute della donna. La nuova longevità: una sfida al femminile* di Onda, l'Osservatorio nazionale sulla salute della donna. Su questo quadro, è ormai noto, può influire molto positivamente l'alimentazione. Tra le ricette consigliate da Valter Longo nel suo ultimo libro ne segnaliamo tre.

Insalata di polpo, patate e fagiolini

Pulite 500 g di fagiolini verdi e 550 g di patate e lessateli in acqua salata. In una casseruola scaldate prezzemolo tritato, aglio, sale e pepe in quattro cucchiaini di olio d'oliva. Scolate al dente i fagiolini e le patate e uniteli a 500 g di polpo bollito tagliato a pezzetti e condite con la salsina calda.

Risotto con la zucca (per 4 persone)

Fate appassire in una pentola con olio extravergine d'oliva 30 g di scalogno tritato, poi aggiungete 250 g di polpa di zucca a fettine. Bagnate con mezzo bicchiere di vino bianco, fate svaporare e aggiungete di sale, coprite e stufate a fuoco basso per 10 minuti. Portate a ebollizione un litro e mezzo di brodo vegetale e unite alla zucca 250 g di riso, facendolo tostare leggermente, quindi terminate di cuocerlo aggiungendo il brodo un po' alla volta. Quando il riso è cotto mantecate con 20 g di burro e 20 g di grana grattugiato, e cospargete di prezzemolo tritato e pepe macinato.

Pesce all'acqua pazza

Pulite, squamate, lavate e asciugate 1,5 kg di pesce misto (orata, spigola, pagello). Tritate mezza cipolla e uno spicchio d'aglio e fateli soffriggere in olio extravergine d'oliva. Aggiungete il pesce bagnando con mezzo bicchiere di vino bianco. Fate evaporare, salate, pepate e unite 300 g di pomodori sbucciati e tagliati a tocchetti. Eliminate l'aglio, aggiungete un cucchiaino di capperi e 20 olive nere, coprite e cuocete a fuoco moderato per 15 minuti. Prima di servire cospargete di prezzemolo tritato.



Biochimico, direttore del Programma longevità e cancro all'Istituto IFOM di Milano, docente all'University of Southern California a Los Angeles, Longo è uno dei leader internazionali negli studi sull'invecchiamento. Grazie a studi sui principali geni responsabili dell'allungamento della vita e su una mutazione genetica capace di proteggere i fortunati portatori addirittura dal cancro. «I topi con mutazioni che causano drastiche riduzioni del fattore di crescita IGF-1 vivono circa il 50 per cento in più dei topi geneticamente "normali"», spiega Valter Longo. «Ma se sottoposti a restrizione calorica possono raddoppiare la durata della vita. Sospettiamo che lo stesso sia vero per le persone che studiamo da anni nel Sud dell'Ecuador con mutazioni genetiche simili a quelle dei topi: se si alimentassero con una dieta più sana, avrebbero il potenziale per raggiungere longevità record, oltre a essere protetti dalle malattie connesse all'invecchiamento».

TRADIZIONI DA RISCOPRIRE

Valter Longo compie un viaggio tra le regioni italiane alla ricerca dei piatti-elisir di lunga vita della nostra tradizione. In particolare studiando una decina di zone dove si concentrano i cen-

tenari in buona salute e cercando di conoscere meglio la loro alimentazione. «Ho voluto identificare piatti che da decenni, e in alcuni casi da secoli, fanno parte della nostra storia e hanno i requisiti della "dieta della longevità"», spiega Longo. «Ho anche cercato i ristoranti che avessero nel loro menù almeno una ricetta coerente: impresa tutt'altro che facile, perché i piatti a base di verdura e legumi sono ormai considerati troppo "poveri". Ma in un'epoca in cui sempre più persone non cucinano a casa, questa mentalità dovrebbe cambiare. E invece io vorrei stimolare l'apertura di ristoranti ispirati a questo principio».

Italia, San Marino e Principato di Monaco sono tra le 15 nazioni più longeve al mondo, con molti centenari, una lunga vita media e un'alimentazione tradizionale che abbina salute e gusto. Le zone record sono l'Ogliastra in Sardegna (una media di 32 centenari su 100mila abitanti, contro quella nazionale di 14), alcune aree della Calabria, della Sicilia e del Cilento. Perché le persone di queste zone vivono così tanto? «La mia ipotesi è che i record si raggiungano solo grazie all'abbinamento di più fattori, come succede nello sport dove vincono gli atleti che vantano genetica (le giuste caratteristiche corporee), allenamento (che ottimizza fisico e performance), alimentazione (non necessariamente sana, ma adatta per vincere)», spiega Valter Longo. «I fattori che hanno reso probabilmente alcune popolazioni longeve sono geni, alimentazione, esercizio fisico, il vivere in luoghi isolati e poco inquinati».



















[Redacted]

[Redacted]





