

## FONDAZIONE VALTER LONGO

La Fondazione Valter Longo ETS è un'organizzazione non-profit fondata nel 2017 dal Professor Valter Longo, Direttore del Longevity Institute dell'USC (University of Southern California) Davis School of Gerontology di Los Angeles. L'Ente è un punto di riferimento autorevole nell'ambito degli studi riguardo nutrizione, corrette abitudini alimentari, adeguati stili di vita, invecchiamento e malattie ad esso connesse, oltre alla prevenzione e alle terapie di supporto, soprattutto nutrizionali, a malattie non trasmissibili quali cancro, diabete, obesità, malattie cardiovascolari, autoimmuni, come la sclerosi multipla, e patologie neurodegenerative come l'Alzheimer.

## FONDAZIONE EVANGELICA BETANIA

La Fondazione Evangelica Betania è l'Ente che da oltre cinquant'anni governa e sostiene l'Ospedale Evangelico Betania di Napoli, una realtà sanitaria nata nel secondo dopoguerra con l'obiettivo di garantire cura, assistenza e solidarietà nella città e in territori caratterizzati da condizioni socio-economiche difficili. La Fondazione ha sempre basato il proprio operato sull'idea di una medicina che unisce competenza clinica, umanità e valori evangelici, promuovendo un approccio integrato alla salute che considera il benessere fisico, mentale e spirituale delle persone. Come partner di progetti innovativi, la Fondazione Evangelica Betania collabora con realtà scientifiche nazionali e internazionali, confermando il suo impegno nella costruzione di comunità più sane e consapevoli.

## FORM.IT FORMAZIONE ITALIANA

Form.it Formazione Italiana è un'organizzazione italiana specializzata in formazione professionale, educativa e continua, con particolare attenzione a progetti innovativi per scuole, aziende e comunità. Promuove percorsi didattici, workshop, seminari e attività di aggiornamento che mirano a sviluppare competenze pratiche e conoscenze teoriche, con l'obiettivo di favorire lo sviluppo personale e professionale dei partecipanti. Attraverso collaborazioni con istituzioni pubbliche, enti non-profit e partner scientifici, l'Ente si impegna a realizzare iniziative di prevenzione, educazione e innovazione sociale.

**PER PARTECIPARE VOLONTARIAMENTE  
E GRATUITAMENTE SI PREGA  
DI CONTATTARE:**

### Fondazione Valter Longo

Email: [campania@fondazionevalterlongo.org](mailto:campania@fondazionevalterlongo.org)

Tel: +39 348 582 1180

### Fondazione Evangelica Betania

Email: [emanuela.riccio@betaniahospital.org](mailto:emanuela.riccio@betaniahospital.org)

Tel: +39 081 591 23 84

Per informazioni riguardo la Dieta della Longevità, visita il sito della Fondazione Valter Longo Onlus: [www.fondazionevalterlongo.org](http://www.fondazionevalterlongo.org)

**COMUNITÀ  
S.A.N.E.**  
SALUTE. ATTIVITÀ FISICA. NUTRIZIONE. EDUCAZIONE



**Studio Clinico**  
FONDAZIONE VALTER LONGO



Scansiona il qr code e scopri di più sul sito dell'**Ospedale Evangelico Betania**



Scansiona il qr code e scopri di più sul sito della **Fondazione Valter Longo**

Un progetto di



Finanziato da



CUP E21H25000010002

SURF OP\_31025 25009AP000000003

**Fondazione Evangelica Betania, Fondazione Valter Longo e FORM.IT Formazione Italiana** presentano, per la prima volta in Italia, all'interno del progetto **Comunità S.A.N.E.**, sponsorizzato della Regione Campania, uno studio sugli effetti della Dieta della Longevità ideata dal Prof. Longo, che coinvolge ragazzi e ragazze. L'obiettivo è ottimizzare la composizione corporea, ridurre la percentuale di massa grassa e migliorare la salute complessiva della comunità partecipante.

## STUDIO DEGLI EFFETTI DELLA DIETA MIMA-DIGIUNO E DELLA DIETA MEDITERRANEA DELLA LONGEVITÀ SULLA COMPOSIZIONE CORPOREA, E MARCATORI DI SALUTE IN UNO STUDIO RANDOMIZZATO SU PAZIENTI ADOLESCENTI

### CHE COS'È LA DIETA DELLA LONGEVITÀ?

La Dieta della Longevità ha l'obiettivo di prolungare la gioventù il più a lungo possibile, minimizzando l'insorgenza delle malattie. Si basa su un'alimentazione tradizionale di stampo mediterraneo, ricca di cibi selezionati tra la grande varietà presente sulla tavola dei centenari e dei propri antenati. La Dieta della Longevità va personalizzata in base all'età, alle esigenze e alla specifica situazione di ogni individuo.

La Dieta Mediterranea della Longevità è un'alimentazione che comprende sia alimenti di origine vegetale, (cereali, verdure, legumi, frutta secca e olio EVO) sia di origine animale (pesce, carne bianca, carne rossa, uova e latticini) in maniera molto bilanciata.

Tale dieta, all'interno dello studio clinico, viene adattata alle esigenze nutrizionali di ogni partecipante, garantendo un adeguato supporto alla crescita.

### 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. La dieta mima-digiuno è un protocollo dietetico di facile utilizzo che riproduce i benefici di un digiuno a base di acqua, pur consentendo di assumere degli alimenti durante il giorno. Il protocollo dura cinque giorni e prevede un apporto calorico di 1150 kcal il primo giorno e indicativamente di 800 kcal dal secondo al quinto giorno. Questo programma dietetico è pensato per sostenere il metabolismo, contrastare l'accumulo di grasso corporeo e promuovere il naturale processo di rigenerazione cellulare, programmando fin dalla giovane età una salute ottimale a lungo termine e riducendo il rischio futuro di obesità e malattie metaboliche.

### PERCHÉ IN CAMPANIA?

La Campania è una regione profondamente legata alla tradizione alimentare mediterranea, caratterizzata da un modello nutrizionale ricco di alimenti vegetali, prodotti locali e stagionali, che per lungo tempo ha rappresentato un fattore protettivo per la salute delle comunità. Questo patrimonio culturale e nutrizionale costituisce ancora oggi un importante punto di riferimento per la prevenzione delle malattie croniche. Negli ultimi decenni, tuttavia, i cambiamenti negli stili di vita e nelle abitudini alimentari hanno progressivamente allontanato anche questa regione dai modelli tradizionali. Infatti, oggi, la Campania registra tassi elevati di sovrappeso e obesità in età pediatrica e adolescenziale, spesso associati a parametri metabolici alterati già in giovane età: condizioni che aumentano il rischio di malattie croniche future.

In questo contesto nasce lo studio clinico Comunità Sane, con l'obiettivo di valutare l'efficacia di interventi nutrizionali ispirati alla Dieta della Longevità e alla dieta mima-digiuno, promuovendo strategie concrete di prevenzione, educazione alimentare e di stile di vita a tutela della salute delle nuove generazioni.

### CHI SVOLGE LO STUDIO?

Lo studio è eseguito e monitorato da Biologi Nutrizionisti specializzati nella Dieta della Longevità e nella dieta mima-digiuno, da psicologi e pediatri che daranno ai partecipanti, che volontariamente aderiranno allo studio, le indicazioni su come sottoporsi al trattamento alimentare, durante tutto il percorso verso un miglioramento della propria condizione clinica.

### IN CHE COSA CONSISTE L'ADESIONE AL PROGETTO?

L'adesione volontaria dei partecipanti al progetto prevede:

- La firma del consenso informato e dell'informativa privacy da parte dei genitori/tutori e del minore;
- Una prima visita nutrizionale (fase di arruolamento) per verificare l'eleggibilità del minore;

- Prelievo di sangue per le analisi ematiche iniziali;
- Una volta assicurato il rispetto dei criteri di adesione, gli "arruolati" saranno poi contestualmente indirizzati ad effettuare visite nutrizionali periodiche ed analisi del sangue.

Durante la prima visita nutrizionale, ai partecipanti verranno fornite tutte le informazioni relative al percorso previsto: tre visite nutrizionali nell'arco di 12 mesi e due prelievi ematici. Inoltre in occasione del primo prelievo di sangue, verrà comunicato il protocollo alimentare assegnato a ciascun partecipante.

### STRUTTURA DELLO STUDIO E MODALITÀ DI INTERVENTO

Il progetto consiste in uno studio interventistico randomizzato, in aperto, che coinvolgerà 330 adolescenti di età compresa tra i 14 e i 18 anni con criteri definiti di sovrappeso e obesità e privi di patologie rilevanti. I partecipanti saranno seguiti per un periodo complessivo di 12 mesi e randomizzati in tre bracci di intervento.

Il primo braccio (gruppo di controllo) continuerà a seguire la propria alimentazione abituale. Dopo i primi 6 mesi, ai partecipanti di questo gruppo verrà offerta la possibilità di aderire per ulteriori 6 mesi a un programma nutrizionale comprendente la Dieta Mediterranea della Longevità e cicli di dieta mima-digiuno. Il secondo braccio sarà sottoposto, per 12 mesi, a un programma nutrizionale basato sulla Dieta Mediterranea della Longevità. Il terzo braccio osserverà, invece, un protocollo di dieta mima-digiuno, costituito da cicli alimentari di cinque giorni ripetuti una volta ogni tre mesi, per un massimo di cinque cicli nell'arco di 12 mesi di studio. L'obiettivo principale dello studio è valutare la variazione del BMI Z-score (ossia quanto l'Indice di Massa Corporea si discosta dalla media dei coetanei dello stesso sesso ed età) dall'inizio alla fine del follow-up. Gli obiettivi secondari includono la valutazione delle modifiche della composizione corporea, dei parametri metabolici e cardiovascolari, della pressione arteriosa, della qualità del sonno.