

# Nutrizione, stile di vita, esercizio fisico e longevità in salute

Una nuova strategia per sensibilizzare ed educare i ragazzi a scuola e a casa

- I programmi della Fondazione per le scuole
- I webinar per le scuole: Ciclo "Edugevity 2020-2021"
- I Webinar per le scuole: Ciclo "ONE 2021-2022"

# Premessa

Fondazione Valter Longo Onlus opera per  
prevenire e curare gravi malattie  
e permettere a tutti, bambini e adulti,  
anche in povertà,  
di vivere sani e a lungo



# FONDAZIONE VALTER LONGO ONLUS



FONDAZIONE VALTER LONGO ONLUS nasce nel 2017 per volere del Professor Valter Longo. Professore di Biogerontologia e Scienze Biologiche e Direttore dell'Istituto di Longevità della School of Gerontology presso la University of Southern California (USC) a Los Angeles E Direttore del Programma di Oncologia e Longevità presso l'IFOM di Milano.

La missione della Fondazione Valter Longo Onlus è quella di **proporre una longevità sana e uno stile di vita equilibrato e salutare**. Grazie al supporto di dati scientifici e un lungo lavoro di ricerca, la Fondazione mira a curare diversi tipi di malattie e permettere a tutti, bambini e adulti, di **vivere sani e a lungo**.

## UN IMPEGNO IMPORTANTE CHE SI TRADUCE IN 2 PUNTI CARDINE



**1. Assistenza sanitaria, sociale e di consulenza in ambito nutrizionale e di stile di vita** per pazienti con gravi problemi di salute e a tutti coloro che si trovano in una condizione psichica, fisica ed economica critica.



**2. Educazione e sensibilizzazione** a bambini, giovani e adulti sul tema della corretta alimentazione, dell'esercizio fisico e di un bilanciato stile di vita.



# Scenario

## La pandemia

- Ha evidenziato la fragilità fisica e sociale delle persone;
- Ha allargato la povertà materiale ed educativa;
- Ha ulteriormente rivelato che la salute è un bene prezioso e precario.

## I progetti

## La risposta della Fondazione Valter Longo per i ragazzi e le scuole

<b>Titolo dell'iniziativa</b>	Educazione a una longevità sana
<b>Attività</b>	Incontri, seminari, workshop, eventi in modalità webinar o in loco
<b>Beneficiari</b>	Universo scolastico: professori, studenti, famiglie, staff e personale ATA
<b>Obiettivi</b>	Comprendere le problematiche nell'adottare uno stile di vita salutare, offrire supporto nel seguire un percorso di <b>corretta alimentazione, bilanciato stile di vita e longevità sana</b> e diffonderne i valori (solidarietà, socialità, famiglia, senso della comunità, inclusione, atteggiamento proattivo e positivo nei confronti della vita)



Seminari e workshop per gli studenti

Corsi di formazione per le famiglie

Corsi di formazione per i docenti

Consulenza mense, bar, caffetterie, distributori

Webinar Edugevity (2020-21) ONE (2021-22)

Eventi ricreativi e di sensibilizzazione

# Webinar Gratuiti per Studenti, Docenti e Famiglie

**Edugevity – Educazione, longevità e salute a scuola (Anno scolastico 2020 – 2021)**

**Durata: 75'/Webinar**

<b>Ottobre 2020</b>	<b>Schoolgevity</b> Salute e longevità a scuola	Proteggersi e sostenere il sistema immunitario attraverso l'alimentazione
<b>Dicembre 2020</b>	<b>BENE!</b> Benessere, Educazione, Nutrizione, Esercizio fisico a scuola	Alimentazione e stile di vita a scuola e a casa per proteggersi e stare bene in era COVID-19
<b>Maggio 2021</b>	<b>LONGEVITY CHEF</b> Come mangiare bene a scuola e a casa per proteggersi	Consigli pratici per gli studenti, nuovi chef del futuro - Cuciniamo insieme per prepararci alla scuola!

**Beneficiari**  
**Scuole secondarie di secondo grado, adattabili per ogni età e grado**

# Webinar Gratuiti per Studenti, Docenti e Famiglie

ONE – **O**besità+**S**ovrappeso+**D**isturbi Alimentari, **N**utrizione, **E**sercizio Fisico”

Durata: 90'/Webinar

<b>Marzo 2021</b> <b>anteprima</b>	LA SALUTE PRIMA DI TUTTO. RAGAZZI, SOVRAPPESO E OBESITÀ	La situazione nel mondo e in Italia e l'importanza della prevenzione a casa e a scuola
<b>Marzo 2021</b> <b>anteprima</b>	I DISTURBI DEL COMPORTAMENTO ALIMENTARE (DCA)	I disturbi alimentari tra i ragazzi e le ragazze. Contesto, riferimenti e supporto
<b>Novembre 2021</b>	IL CIBO, UN NOSTRO ALLEATO	Come rendere il cibo un nostro alleato per vivere meglio, con più energia e prevenire le malattie
<b>Gennaio 2021</b>	L'ESERCIZIO FISICO – LO SCUDO MAGICO	L'importanza della pratica fisica per rafforzarci, stare bene e quale strumento di empowerment
<b>Febbraio 2021</b>	ONE – BACK TO SCHOOL WITH NEW YEAR'S RESOLUTIONS	I dati dello scorso anno riguardo lo stile di vita e le abitudini alimentari dei ragazzi e le strategie per il nuovo anno
<b>Aprile 2022</b>	NEI MEANDRI DELLA MENTE – MENS SANA IN CORPORE SANO	L'alimentazione, l'equilibrio e la salute mentale.
<b>Maggio 2022</b>	LONGEVITY FUTURE, IL 2022 E OLTRE	Cosa fare per trasformare il nostro mondo nella direzione della salute, longevità e sostenibilità, per diventare attivisti della salute e coinvolgere l'intera comunità utilizzando nuovi strumenti e strategie

## Beneficiari

Scuole secondarie di secondo grado, adattabili per ogni età e grado

## Report Webinar realizzati

Anno scolastico 2020-2021

Scuole secondarie di secondo grado



WEBINAR

5



STUDENTI

3.500

Webinar 1 =  
160

Webinar 5 =  
1400



SCUOLE

23



REGIONI

7



CITTA'

18



# GRAZIE!

Fondazione Valter Longo Onlus  
Via Borgogna, 9 - 20122 Milano

+39 02 25138307

[educazione@fondazionevalterlongo.org](mailto:educazione@fondazionevalterlongo.org)

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

C.F.: 95196780100

P. Iva: 02566610990

Seguici su:

