



# Una nuova strategia per sensibilizzare ed educare

I programmi  
della Fondazione Valter Longo Onlus  
per scuole e famiglie

2022-2024

# Premessa

Fondazione Valter Longo Onlus opera per:

- 1) prevenire e aiutare a curare molti tipi di malattie;
- 2) permettere a tutti, bambini e adulti,  
in particolare coloro che si trovano in una situazione  
economica critica,  
di vivere sani e a lungo.

# Fondazione Valter Longo per le scuole e famiglie



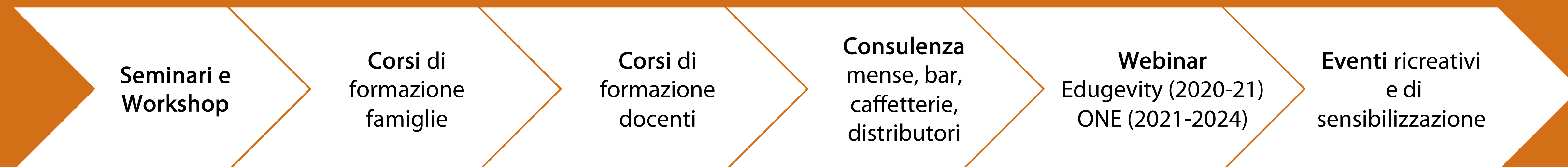
## La pandemia

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

## La risposta della Fondazione Valter Longo

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

## I progetti



# Webinar/Workshop Gratuiti per Studenti, Docenti e Famiglie

ONE – **O**besità+Sovrappeso+Disturbi Alimentari, **N**utrizione, **E**sercizio Fisico

Durata: 90'

Con la diretta partecipazione di:

- Studenti
- Docenti
- Esperti di nutrizione, stile di vita, salute mentale, esercizio fisico, ecc,
- Testimonial

che porteranno la loro testimonianza o offriranno le loro conoscenze ed esperienza riguardo gli argomenti trattati.

Con attività interattive da praticare insieme:

- Ricette da preparare insieme
- Pratiche di Mindful Eating
- Pratiche di esercizio fisico, ecc.

all'insegna dell'edutainment (education + entertainment) per coinvolgere il pubblico.



# Webinar/Workshop Gratuiti per Studenti, Docenti e Famiglie

ONE – **O**besità+Sovrappeso+Disturbi Alimentari, **N**utrizione, **E**sercizio Fisico

Durata: 90'

<b>Fine Ottobre 2022</b>	<b>RITORNO A SCUOLA – PROPOSITI PER IL NUOVO ANNO</b>	I dati dello scorso anno riguardo lo stile di vita e le abitudini alimentari dei ragazzi e le strategie per il nuovo anno scolastico. Cuciniamo insieme!
<b>Fine Novembre 2022</b>	<b>SOS (SOCCORSO – OBESITA', SOVRAPPESO)</b>	Nutrizione e stile di vita per prevenire l'obesità e le malattie ad essa correlate. Conseguenze di obesità e sovrappeso dal punto di vista fisico e mentale.
<b>Metà Gennaio 2023</b>	<b>SALUTE MENTALE : -NEI MEANDRI DELLA MENTE – MENS SANA IN CORPORE SANO</b>	Panoramica generale delle conseguenze dal punto di vista mentale di obesità e sovrappeso e anche della pandemia e del lockdown con un aumento dei sintomi di depressione.
<b>15 Marzo 2023</b>	<b>I DISTURBI DEL COMPORTAMENTO ALIMENTARE 2 (DCA)</b>	I disturbi del comportamento alimentare, testimonianze e supporto <b>*in occasione della Giornata Nazionale del Focchetto Lilla contro i DCA</b>
<b>Maggio 2023</b>	<b>ALIMENTAZIONE - LONGEVITY CHEF 2</b>	Breve introduzione alle strategie per diffondere uno stile di vita sano, analizzate singolarmente nei webinar successivi durante il nuovo anno scolastico. Strategia 1: Nutrizione sana e la sua importanza per la salute fisica e mentale. Alcune ricette gustose per gli studenti e le famiglie!



# Webinar/Workshop Gratuiti per Studenti, Docenti e Famiglie

ONE – **O**besità+Sovrappeso+Disturbi Alimentari, **N**utrizione, **E**sercizio Fisico

Durata: 90'

<b>Ottobre 2023</b>	<b>ESERCIZIO FISICO «LO SCUDO MAGICO» 2</b>	Strategia 2: Movimento. L'importanza dell'esercizio fisico quale strumento di: 1) prevenzione e cura di molte malattie non trasmissibili., 2) empowerment, per creare motivazione ed autostima.
<b>Dicembre 2023</b>	<b>STILE DI VITA 1</b>	Strategia 3: Stile di vita – Parte 1. Lo stile di vita quale strumento per vivere a lungo e di prevenzione delle malattie non trasmissibili. Analisi della sedentarietà vs stile di vita attivo, ruolo della tecnologia nella vita postmoderna, importanza del contatto con la natura e della socialità sia dal punto di vista fisico che mentale.
<b>Febbraio 2024</b>	<b>STILE DI VITA 2</b>	Strategia 3: Stile di vita – Parte 2. L'importanza dello stile di vita in un momento cruciale quale l'adolescenza per lo sviluppo fisico e mentale. Analisi dell'uso di sostanze e delle loro conseguenze per la crescita e la vita futura.
<b>Marzo 2024</b>	<b>VITA SOCIALE</b>	Strategia 4: Vita sociale. Problemi legati al weight bias (pregiudizio sul peso): derisione o presa in giro verbale, bullismo, vittimizzazione relazione o isolamento sociale, oltre a quelli legati alla depressione.
<b>Maggio 2024</b>	<b>IMPARIAMO DALLE «ZONE BLU»</b>	Strategia 5: Impariamo dalle Zone Blu, dove si trova la più alta percentuale di centenari, che vivono a lungo e in salute (Sardegna, Ikaria in Grecia, Okinawa in Giappone, Nicoya in Costa Rica e Loma Linda in California).

# Webinar in Italia - I nostri numeri 2022-2022

Ottobre 2020	SCHOOLGEVITY	160 partecipanti
Dicembre 2020	BENE!	95 partecipanti
Marzo 2021	LA SALUTE PRIMA DI TUTTO – BAMBINI, ADOLESCENTI, SOVRAPPESO E OBESITA’	378 partecipanti
Marzo 2021	I DISTURBI DEL COMPORTAMENTO ALIMENTARE	1003 partecipanti
Maggio 2021	LONGEVITY CHEF	1377 partecipanti
Novembre 2021	IL CIBO UN NOSTRO ALLEATO	1703 partecipanti
Marzo 2022	AB-O (ADOLECENTI, BAMBINI – OBESITA’/SOVRAPPESO	5457 partecipanti
Aprile 2022	I DISTURBI DEL COMPORTAMENTO ALIMENTARE	5313 partecipanti
Maggio 2022	ESERCIZIO FISICO – LO SCUDO MAGICO	4944 partecipanti

# REPORT WEBINAR REALIZZATI

2020-2021

Scuole secondarie di secondo grado



WEBINAR

9



STUDENTI

20.526



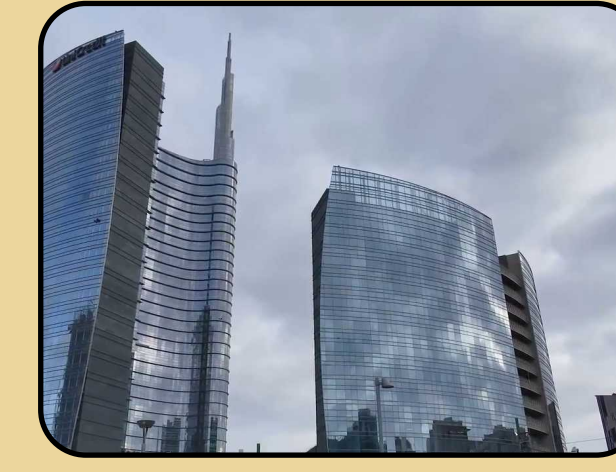
SCUOLE

433



REGIONI

20



CITTA'

826



NAZIONI

12

Italia, US, UK,  
Spagna, Francia,  
Croazia, Slovacchia,  
Belgio, Australia,  
Canada, Giappone,  
Brasile





# 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:

