

Dieta della longevità per adulti (Fondazione Valter Longo e Create Cures Foundation)

1. Adottare una dieta vegana + pesce stando attenti al pesce con alto contenuto di mercurio. Limitare il pesce a 2-3 pasti a settimana.
2. Ridurre al minimo i grassi e gli zuccheri.
3. Consumare fagioli, ceci, piselli, e altri legumi come principale fonte di proteine.
4. Fino a 65-70 anni mantenere il consumo di proteine basso (0,7- 0,8 grammi per Kg di peso, cioè 35-40 grammi di proteine al giorno per una persona di 50 chili e 60 grammi di proteine al giorno per una persona di 100 Kg se circa un terzo del peso è costituito da grasso). Dopo i 65-70 anni aumentare leggermente in modo da non perdere massa muscolare.
5. Consumare alti livelli di carboidrati complessi (pomodoro, broccoli, carote, legumi, ecc). Si veda la sezione ricette.
6. Consumare quantità relativamente alte di olio di oliva (50-100 ml al giorno) e un pugno di noci, mandorle o nocciole.
7. Mangiare pesce con alto contenuto di omega 3/6 e/o vitamina B12 (salmone, acciughe, sardine, merluzzo, orate, trota, vongole, gamberi) almeno due volte a settimana.
8. Osservare una dieta ricca di vitamine e minerali ma integrarla 2 volte a settimana con un multi-vitaminico/minerale di alta qualità.
9. Mangiare entro 12 ore al giorno (ad esempio se fate colazione alle 8 cercate di finire la cena alle 20, o se sapete che farete cena alle 21, fate colazione alle 9).
10. Non mangiare per almeno 3-4 ore prima di andare a letto.
11. Fare periodi di 5 giorni di dieta mima digiuno ogni 1-6 mesi. La frequenza riguardo se e quando fare la dieta mima digiuno deve essere consigliata dal medico o biologo nutrizionista in base a indicazioni derivanti da studi scientifici, dalle condizioni di salute e dall'età dei pazienti.
12. Per persone che sono sovrappeso o che tendono a prendere peso è consigliabile fare colazione più pranzo o cena più due spuntini da 100 kilocalorie con bassi zuccheri (meno di 3-5 grammi) uno dei quali sostituisce il pasto. Consultare un nutrizionista per prevenire la malnutrizione.
13. Tenere sotto controllo il peso corporeo e la circonferenza addominale per decidere come procedere (2 o tre pasti al giorno ecc).
14. Per persone che hanno un peso normale e tendono a perdere peso è consigliabile fare i tre pasti normali più uno spuntino da 100 kilocalorie con bassi zuccheri (meno di 3-5 grammi)
15. Mangiare selezionando i giusti ingredienti tra quelli che mangiavano i propri antenati.

Esercizio fisico e longevità (Fondazione Valter Longo e Create Cures Foundation)

1. Camminare a passo veloce un'ora al giorno.
2. Evitare scale mobili e ascensori anche se i piani di scale sono molti.
3. Nel weekend cercare di camminare recandosi in luoghi lontani (evitando le zone inquinate).
4. Fare esercizio moderato per 150-300 minuti la settimana, con una punta di esercizio intenso.
5. Fare esercizi, con i pesi o senza, per rafforzare i muscoli (combinandoli con pasti che contengano 30 grammi di proteine dopo gli esercizi con i pesi).

[Ricette della longevità](#) (Fondazione Valter Longo e Create Cures Foundation)