

## Chi Siamo

**Mission:** La Fondazione Vita e Salute si occupa di informare e sensibilizzare le persone sui corretti stili di vita per prevenire malattie cardiovascolari e tumori. Opera sul territorio con interventi di educazione e promozione alla salute.

**Vision:** La Fondazione Vita e Salute è un'organizzazione laica che ispira il suo agire sociale ai valori del cristianesimo, in particolare al concetto di fratellanza universale, che ci spinge a guardare verso l'altro indipendentemente dal suo credo, dalla sua cultura e dal colore della sua pelle.

L'eredità ideale della Fondazione Vita e Salute raggiunge il 1973, quando la Chiesa Avventista decide di costituire la Lega Vita e Salute: una associazione di volontariato che fino al 2017 si è occupata di divulgare i principi di un sano stile di vita come elemento di prevenzione dalle principali malattie del nostro tempo.

## Cosa facciamo e come

Ancora oggi la Fondazione si fa promotrice di uno stile di vita sano che rispetti 8 principi, che attingono direttamente dall'esperienza della Chiesa Avventista<sup>1</sup> in questo campo: una corretta alimentazione, regolare esercizio fisico, bere una adeguata quantità d'acqua, esporsi alla luce solare per un tempo sufficiente, respirare aria buona e astenersi dal fumo, dedicare un giusto tempo al riposo rispettando i tempi del nostro corpo. Particolarmente importanti sono gli ultimi due principi: la temperanza, che ci guida nel fare un uso moderato di ciò che è buono evitando quello che è nocivo e la spiritualità, che è stato rilevato essere un fattore determinante per aumentare la sopravvivenza<sup>2</sup> soprattutto in presenza di malattie gravi e in fase terminale.

La Fondazione Vita e Salute si occupa di divulgare tali principi e dare consigli per attuarli attraverso:

- il mensile Vita & Salute, suo organo ufficiale;
- conferenze organizzate sul territorio nazionale;
- progetti di sensibilizzazione sull'importanza della salute.

---

<sup>1</sup> Dan Buettner, autore di "The Blue Zones: Lessons for Living Longer from the People Who've Lived the Longest", ha etichettato la città di Loma Linda in California come Blue Zone, attribuendo il tasso di longevità dei suoi abitanti alla pratica di uno stile di vita di cultura avventista.

<sup>2</sup> Chida Y, Steptoe A, Powell L.H., *Religiosity/spirituality and mortality. A systematic quantitative review. Psychotherapy and Psychosomatics* 2009;78:81-90.

Cohen SR, Mount BM, Tomas JJ, Mount LF. *Existential well-being is an important determinant of quality of life. Evidence from the McGill Quality of Life Questionnaire. Cancer.* 1996;77(3):576-586.

Sawatzky R., Ratner P.A., Chiu L., *A meta-analysis of the relationship between spirituality and quality of life. Social Indicators Research* 2005;72:153-188.

## Comitato Scientifico

Nello sviluppo dell'attività di sensibilizzazione e informazione che la Fondazione ha sviluppato nel corso degli anni si affida al suo Comitato Scientifico composto da quattro medici di riconosciuta fama e impegno scientifico:

- Il dottor Raniero Facchini: si è laureato nel 2005 all'Università di Medicina e Chirurgia di Firenze. Nel 2011 si è specializzato in Chirurgia dell'Apparato Digerente ed Endoscopia Digestiva all'Università Sapienza di Roma. Nel 2013 ha conseguito un Master in Nutrizione clinica e nel 2017 un Master universitario di secondo livello in Oncologia Integrata. Ha accumulato molteplici esperienze formative in Medicina e Chirurgia presso le Università di Malaga, Valencia, Londra, Avana e Parigi. Ha collaborato con la Fondazione Vita e Salute, ex associazione Lega Vita e Salute, per la progettazione e promozione di programmi di medicina preventiva.  
Dal 2005 è responsabile medico del "New Start", progetto di prevenzione e cura delle malattie con lo stile di vita.
- Il dottor Franco Berrino: direttore scientifico della rivista Vita&Salute, è epidemiologo di fama mondiale. Si è laureato in medicina nel 1969 e si è specializzato in Anatomia Patologica; successivamente a un breve periodo di pratica clinica e patologica, si è dedicato all'epidemiologia dei tumori. Dal 1975 al 2015 ha lavorato all'Istituto Nazionale Tumori di Milano, dove ha diretto il Dipartimento di Medicina Preventiva e Predittiva. È autore e coautore di oltre 300 pubblicazioni scientifiche.
- Il dottor Jorge D. Pamplona Roger: Chirurgo generale e dell'apparato digerente. Insegna Educazione Sanitaria presso l'Università UNED con sede a Madrid. È membro della "Société Vaudoise de Médecine" in Svizzera. Dopo un periodo di pratica chirurgica di 15 anni, si è concentrato sulla medicina generale, sulla ricerca e sull'istruzione sanitaria in Svizzera, dove attualmente risiede. Ha pubblicato diversi testi di divulgazione tra cui: "Encyclopedia of Foods and Their Healing Power", "Encyclopedia of Medicinal Plants, New Lifestyle: Enjoy It!" e "Healthy Body, Healthy and Strong and Healthy Juices".
- Il dottor Joan Sabatè: professore del Dipartimento di Epidemiologia e presidente del Dipartimento di Nutrizione presso la Scuola di Salute Pubblica dell'Università di Loma Linda. Come ricercatore ha effettuato una serie di studi relativi al suo interesse primario in nutrizione. Ha collaborato alla realizzazione dell'Adventist Health Study, uno studio di coorte di circa 60.000 avventisti del settimo giorno nel quale si indaga la relazione che intercorre tra la loro dieta e l'incidenza di malattie.