Alimenti Funzionali

SALUTE | BENESSERE | BELLEZZA

FREE FROM
pag. 12

BELLEZZA
pag. 24

NUTRIZIONE E FITNESS
pag. 28

SALUTE E BENESSERE
pag. 36

Giugno 2021 | anno 13 - numero 38

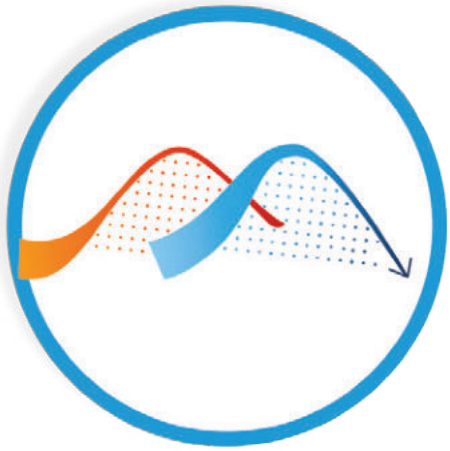
Poste Italiane spa - Sped. in A.P. - D.L. 353/2003 (Conv. in L. 27/02/2004 n 46) art. 1 comma 1 MBPA NORD OVEST - n. 2/2021 - IP - ISSN 2039-6155

10064 Pinerolo - Italia
tel. 0121393127
www.alimentifunzionali.it / www.chiriottieditori.it / info@chiriottieditori.it

CHIRIOTTI EDITORI

INNOVAZIONE

ResolDyn



L'unico segnale naturale di risoluzione

Acidi grassi omega-3:

- purificati e distillati (brevetto LIPINOVA SPECIALIZED PRO-RESOLVING LIPID MEDIATORS)
- elevata concentrazione di SPM (Specialized Pro-resolving Mediators)
- standardizzati in proresolvine 17-HDHA, 18-HEPE e 14-HDHA

esclusiva Metagenics™

€54,95 – 60 gellule
1 gellula al giorno

Disponibile in farmacia

SENZA LATTOSIO

SENZA GLUTINE

EXCLUSIVE DIGITAL EUROPEAN SUMMIT

12/06/2021

EU SUMMIT
ON INFLAMMATION
RESOLUTION

*

SPM
a new innovative solution

Per maggiori informazioni o per iscriversi: www.europeansummitspm.eu

La partecipazione è gratuita, ma l'iscrizione è obbligatoria.

Con il patrocinio di: Accademia di Medicina di Torino, AMIA Anti-Aging Medical Association, Brain & Malnutrition, Scuola del Microbioma di Torino, SINUT Società italiana di nutraceutica

Giugno 2021
anno 13 numero 38

FEATURES

Unplugged 3
Food law 4
Functional trends 8
Free from 12
The company 20
Beauty 24
Nutrition & fitness 28
Health & wellness 36
Food 44
New suggestions 52
News 56
Limitless contaminations 62
Companies' address 64

RUBRICHE

UNPLUGGED 3

DIRITTO ALIMENTARE 4

Il decreto sull'origine delle carni suine trasformate (G. Andreis - L. Scerbo Caruso)

FUNCTIONAL TRENDS 8

FREE FROM 12

Bontà tutta da gustare (M.S. Facioni) - Plumcake alle ciliegie e mandorle, il dessert dal sapore delicato e profumato - Pasta non pasta: stuzzicante e salutare - Le declinazioni del mondo *free from* - Differenza tra bevande vegetali e latte vaccino - Varietà, non restrizioni - Vegetali con tofu e farro - Ingresso nel *gluten-* e *lactose-free* - Piadina *free from* - Strapazzate *veggie*

L'AZIENDA 20

Per un'esperienza di gusto unica (S. Musso)

BELLEZZA 24

Alleati della vista - Tre anni in meno in otto settimane? - Un succo di bellezza

NUTRIZIONE E FITNESS 28

La forza di un runner parte dal suo intestino (M. Malaguti - D. Palazzini) - L'esercizio fisico per il metabolismo - La caffeina brucia più grassi? - I pistacchi come fonte di nutrienti per gli sportivi - Integratori esclusivi - Gli *energy drink* migliorano i tempi di reazione - Assumere le proteine idrolizzate durante l'allenamento? - Esercizio fisico, nutrizione e Covid-19: quali interazioni?

SALUTE E BENESSERE 36

L'importanza della vitamina A e la sua bio-accessibilità (A. Taccari - E. Chiarello) - Disturbi del sonno, quale relazione con l'alimentazione? (F. Orsini) - Bere per volersi bene - Prevenire i calcoli renali - Ossa e apparato cardiovascolare - Un avocado al giorno rende felice l'intestino - Ridurre il rischio di positività al Covid-19

ALIMENTAZIONE 44

Spirulina, integratore o alimento? (R. Cipriani) - Legumi per tutti (R. Del Santo) - Alimenti geneticamente modificati: miti e realtà - Segale come fonte di fibre alimentari

NUOVE PROPOSTE 52

Estratto di zafferano per il buonumore - Derivati della canapa - Croccante e mediterraneo - Versatilità e bontà in un unico ingrediente - Nutrire il cambiamento

NOTIZIE DAL MONDO 56

Cresce il settore degli integratori alimentari - Nuovo partner per Faravelli Nutra Division - Stratta ritorna vicepresidente del Gruppo MIAF - Etichettatura: perché l'Italia preferisce la "batteria" - Come scegliere gli integratori di Omega-3 - Prezzi alle stelle del senza glutine - Integratori proteici - Acquisizione - Cambiano gli appuntamenti di Free From Hub - Nuove date per RiminiWellness

CONTAMINAZIONI SENZA RETE 62

INDIRIZZI AZIENDE 64

TRIMESTRALE - ISSN 2039-6155
June 2021 Year 13 Number 38

Alimenti Funzionali

Chiriotti Editori s.r.l.
Viale Rimembranza 60
10064 Pinerolo - To - Italia
Tel. 0121 393127
info@chiriottieditori.it
www.chiriottieditori.it

ASSOCIATO A:

ANES ASSOCIAZIONE NAZIONALE EDITORIA DI SETTORE

USPI Unione Stampa Periodica Italiana

Copyright Clearance Center

Direttore Responsabile
Livia CHIRIOTTI
livia@chiriottieditori.it

Direttore Editoriale
Alberto CHIRIOTTI
alberto@chiriottieditori.it

Capo Redattore
Simonetta MUSSO
musso@chiriottieditori.it

Redazione
Laura SBARATO, Rossella CONTATO
Chiara MANCUSI, Matteo BARBONI
Matteo CHIARENZA
Grazia TOMASSETTI

Segretaria di Redazione
Elena FOLCO
folco@chiriottieditori.it

Coordinatore Scientifico
Sebastiano PORRETTA

Direttore Marketing
Monica PAGLIARDI
pagliardi@chiriottieditori.it

Direttore Commerciale
Francesco COPPOLA
coppola@chiriottieditori.it

Assistente Commerciale
Luca RUSSO
russo@chiriottieditori.it

Ufficio Traffico
Monica PRIMO
primo@chiriottieditori.it

Amministrazione
Giuseppe CHIRIOTTI

Abbonamenti
Marilù CIANFLOCCA
abbonamenti@chiriottieditori.it

Resp. Trattamento Dati
Ottavio CHIRIOTTI

CHIRIOTTI EDITORI

LE NOSTRE RIVISTE

ABBONAMENTO INGREDIENTI ALIMENTARI + ALIMENTI FUNZIONALI

1 ANNO IN ITALIA € 45,00
ESTERO € 95,00
VERSIONE IN PDF € 29,99

PER ABBONARSI

Telefonare allo 0121 378147
(servizio abbonamenti)
o inviare una e-mail a:
abbonamenti@chiriottieditori.it
Prezzo una copia € 1,00
numeri arretrati € 10,00

La riproduzione, anche parziale, di articoli ed illustrazioni pubblicati sulla rivista è riservata e non può avvenire senza espressa autorizzazione scritta dell'Editore.
I materiali originali inviati alla redazione non saranno restituiti, anche se non pubblicati. L'Editore non assume alcuna responsabilità per quanto riguarda eventuali errori contenuti negli articoli e/o per quanto espresso dagli Autori. Gli inserzionisti sono i soli responsabili di quanto pubblicato nelle loro pagine di pubblicità.

STAMPA: Graf Art
Officine Grafiche Artistiche - Venaria (To)

FSC MISTO Carta da fonti gestite in maniera responsabile FSC® C007139

PROPRIETÀ: © 2021 Chiriotti Editori srl

AUTORIZZAZIONE: n. 21 del 09/09/2015
Registrazione Tribunale di Torino

PERIODICITÀ:
trimestrale - Spedizione A.P.
L 27/02/2004 n. 46 art. 1

This quarterly journal is happily published by Chiriotti Editori srl
Viale Rimembranza, 60
10064 - Pinerolo (TO) - Italia
Tel. +39 0121 39 31 27 -
www.chiriottieditori.it
info@chiriottieditori.it

1 year subscription
"Ingredienti Alimentari"
+ "Alimenti Funzionali"
Abroad: € 95,00
PDF version: € 29,99

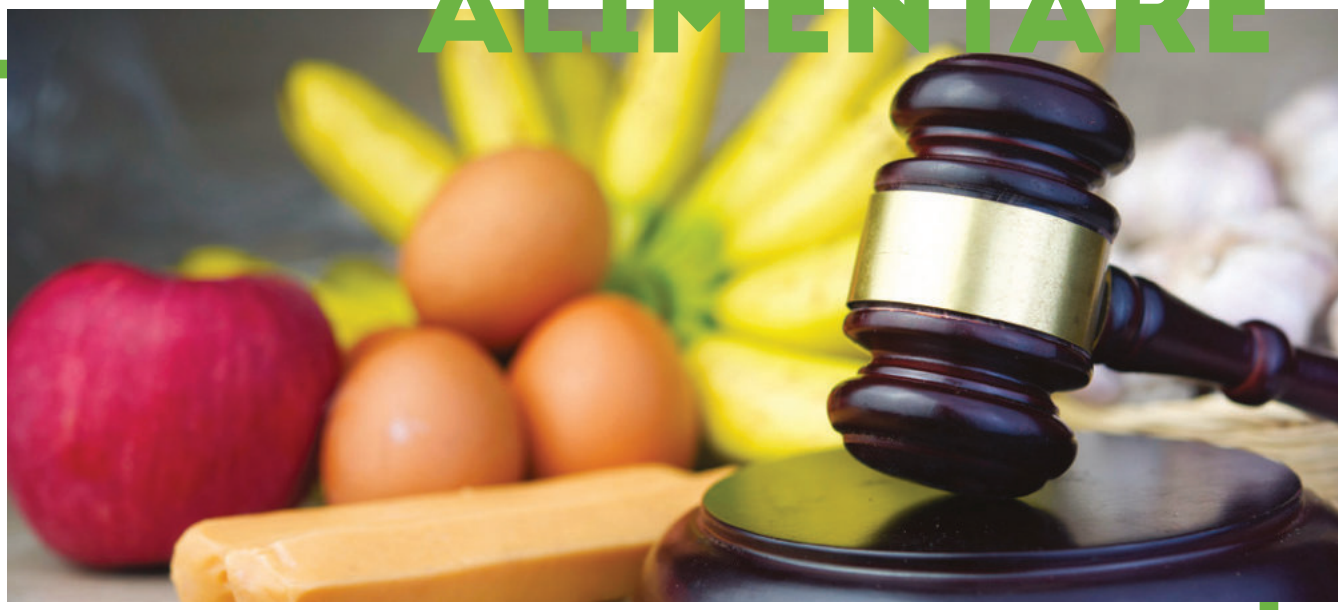
Sebastiano Porretta

RICERCA COMUNICAZIONE E MERCATO

L'industria alimentare dal lato della **ricerca** è considerata a bassa tecnologia: più generalmente, essa non viene mai inclusa tra i settori "basati sulla scienza" o ad "alta tecnologia", cioè quelli che guidano l'evoluzione tecnologica di tutti gli altri comparti manifatturieri e no, di fatto fornendogli innovazioni.
Questo scarso potenziale innovativo intrinseco al comparto sarebbe, in effetti, confermato da una bassa intensità di ricerca (R&S/fatturato o valore aggiunto). Nelle indagini comunitarie sull'innovazione il settore alimentare è costantemente tra gli ultimissimi posti dei settori manifatturieri rispetto a questo indicatore; nei Paesi OCSE l'intensità di ricerca dell'industria alimentare è dello 0,3% circa, mentre il settore farmaceutico registra 11% e la media dell'intera industria manifatturiera è 2,4%.
Sul versante della **comunicazione,** un'attuale corrente di pensiero lamenta che, mentre un tempo gli strumenti del mestiere in mano agli studiosi del mercato erano per i pochi che li sapevano maneggiare, oggi l'apparente diffusione, accessibilità e, più in generale, democratizzazione di tali risorse a una platea di professionisti molto vasta avrebbe generato un appiattimento innovativo e comunicativo dove tutto sembra già detto, fatto e descritto.

Certamente un più facile accesso ai *big data* ha comportato, da un lato, lo spodestamento di quell'arte creativa pseudo-esclusiva di certe agenzie di comunicazione capaci contemporaneamente (millantando) di studiare il **mercato** e di generarne la relativa comunicazione (?) e, dall'altro, la diffusione di oggettivi strumenti informatico-statistici più abbordabili (anche se ciò non esime dalla profonda conoscenza dei metodi e delle loro insidie) e sui quali si fonda l'attuale studio di mercato capace di consegnare quei cosiddetti *driver* di preferenza sui quali si dovrà fondare la comunicazione dei prodotti.
Perfino il cosiddetto guerriglia *marketing*, tecnica a basso budget ottenuta attraverso l'utilizzo creativo di mezzi e strumenti aggressivi che fanno leva sull'immaginario e sui meccanismi psicologici degli utenti finali e che, contrariamente dall'apparenza, non si fonda affatto sulla suddetta capacità creativa di qualche pubblicitario, ma su un'attenta analisi dei dati di mercato.

DIRITTO ALIMENTARE



IL DECRETO SULL'ORIGINE DELLE CARNI SUINE TRASFORMATE

Giorgia Andreis
e Luca Scerbo Caruso
Studio avv. Andreis e ass., To-Mi

L'utilizzo dell'ingrediente italiano come l'elemento prioritario da considerare quando si sceglie un prodotto alimentare

A settembre 2020 è stato pubblicato sulla Gazzetta Ufficiale il Decreto Ministeriale recante "*Disposizioni per l'indicazione obbligatoria del luogo di provenienza nell'etichetta delle carni suine trasformate*". È entrato in vigore il 15 novembre e si applicherà, in via sperimentale, fino al 31 dicembre 2021, alle carni di ungulati domestici della specie suina, macinate e separate meccanicamente, alle preparazioni di carni suine e ai prodotti a base di carne suina.
Si tratta di una norma che si pone sulla scia degli altri decreti nazionali che impongono **l'indicazione dell'origine di latte, grano, riso e pomodoro**, ma che rispetto a questi presenta alcune differenze di contenuto.

Gli obiettivi del decreto emanato dal Ministero delle Politiche Agricole Alimentari e Forestali, di concerto con i Ministeri dello Sviluppo Economico e della Salute sono molteplici: **garantire una corretta e completa informazione al consumatore, rafforzare la prevenzione e la repressione delle frodi alimentari e della concorrenza sleale,** nonché tutelare i diritti di proprietà industriale e commerciale anche delle indicazioni geografiche semplici.
Una primissima considerazione è che il decreto interministeriale che ha imposto l'etichettatura di origine delle carni suine è diretto a individuare la presenza di un **nesso comprovato tra le qualità degli alimenti e la relativa provenienza,** nonché a valutare in quale misura sia percepita come significativa l'indicazione relativa al luogo di provenienza e quando la sua omissione sia riconosciuta come ingannevole.
E, come riporta il decreto, dall'indagine, svolta tra i mesi di dicembre 2018 e gennaio 2019, è emerso che **l'83% degli intervistati ha indicato l'utilizzo dell'ingrediente italiano come l'elemento prioritario da considerare quando si sceglie un prodotto alimentare** e che oltre il **95% richiede la chiara e leggibile indicazione dell'origine** della materia prima in etichetta.

Campo di applicazione

Può essere utile tenere conto che per le carni fresche, refrigerate o congelate della specie suina l'indicazione di origine è già disciplinata a livello europeo (Reg. UE 1337/2013).
Il Decreto in esame interviene in ambito nazionale e si riferisce ad altri prodotti di carne suina: infatti, l'etichettatura obbligatoria della provenienza concerne specificamente le carni macinate, le carni separate meccanicamente, le preparazioni di carni suine e prodotti a base di carne suina. Sono, invece, esclusi dal campo di applicazione del decreto i prodotti IGP a norma dei Reg. UE 1151/12 e 1308/13, nonché quelli con denominazioni o indicazioni protette in virtù di accordi internazionali.
Per quanto riguarda le modalità con le quali fornire tale informazione, le diverse opzioni sono previste nell'art. 4. Infatti, l'indicazione di provenienza dev'essere fornita riportando nelle etichette delle carni suine trasformate le seguenti indicazioni:
- "Paese di nascita: (nome del paese di nascita degli animali)"
- "Paese di allevamento: (nome del paese di allevamento degli animali)"
- "Paese di macellazione: (nome del paese in cui sono stati macellati gli animali)"

Se l'indicazione si riferisce a più di uno Stato, il riferimento al nome del Paese può essere sostituito dai termini "UE", "extra UE" oppure "UE o extra UE".
Nel caso in cui la carne provenga da suini nati, allevati e macellati nella stessa nazione, l'indicazione dell'origine può essere fornita con la dicitura "Origine: (nome del Paese)".
È prevista la possibilità di usare la indicazione **"100% italiano"** solo quando la carne proviene da suini **nati, allevati, macellati e trasformati in Italia;** dunque, per usare tale formula è necessario che anche la trasformazione sia avvenuta in Italia.
Su questo punto, però, occorre prestare attenzione poiché si sta discutendo in particolare del fatto che la dicitura "100% italiano" potrebbe, in determinati casi e a fronte di certe formulazioni magari molto enfatizzate, confondere il consumatore e indurlo a ritenere tutto il prodotto, quindi anche altre sue materie prime, sia italiano.
Se così non fosse, occorre valutare caso per caso se impiegare e come tale dicitura.
Se la carne proviene da suini, nati, allevati e macellati in uno o più Stati membri dell'Unione Europea, l'indicazione dell'origine può essere fornita con la dicitura "Origine: UE".
Se la carne proviene da suini nati, allevati e macellati in uno o più Stati non membri dell'Unione Europea, l'indicazione dell'origine può essere data con la formula "Origine: extra UE".
L'indicazione del luogo di provenienza deve essere apposta in etichetta nel campo visivo principale e stampato in modo da risultare facilmente visibile e chiaramente leggibile.
In forza del principio di retroattività, i prodotti che non soddisfino i requisiti del presente decreto, ma che siano stati immessi sul mercato o etichettati prima dell'entrata in vigore dello stesso, possono essere regolarmente commercializzati fino ad esaurimento delle scorte o, comunque, entro il termine di conservazione indicato in etichetta.
A tal proposito, occorre segnalare come il perdurare delle misure urgenti relative al contenimento e alla gestione dell'emergenza epidemiologica da Covid-19 abbia reso necessario l'intervento del Ministero dello Sviluppo Economico; il 13 novembre 2020 è stata

emessa una circolare che stabilisce che le imprese del settore possono utilizzare, fino al 31 gennaio 2021, le scorte esistenti degli imballaggi e delle etichette non conformi al D.M. in commento, che risultino nella loro disponibilità a seguito di contratti stipulati prima della pubblicazione in Gazzetta Ufficiale del decreto stesso.

Aspetti che hanno sollevato considerazioni varie

Una prima questione saltata all'attenzione degli operatori è l'applicazione del decreto agli alimenti non pre-imballati. In effetti, il decreto non specifica se le carni trasformate non pre-imballate entrino nel suo campo di applicazione e quindi debbano riportare l'indicazione della provenienza e tale mancanza ha portato i commentatori e gli interpreti ad assumere posizioni differenti: una parte ritiene che tale tipologia

di prodotti sia esclusa da tali previsioni; viceversa, altri considerano che l'ambito di applicazione della norma ricomprenderebbe anche questa tipologia di alimenti, più che altro per coerenza.
Con particolare riguardo poi alle modalità d'indicazione del luogo di provenienza nella etichettatura, rileva il fatto che tale informazione non solo dev'essere apposta secondo i principi di chiarezza e criteri di leggibilità, ma dev'essere posizionata nel campo visivo principale dell'etichetta che è **"il campo visivo di un imballaggio più probabilmente esposto al primo sguardo del consumatore** al momento dell'acquisto e che permette al consumatore di identificare immediatamente il carattere e la natura del prodotto e, eventualmente, il suo marchio di fabbrica. Se l'imballaggio ha diverse parti principali del campo visivo, la parte principale dello stesso è quella scelta dall'operatore del settore alimentare" (Reg. 1169).
Il decreto in esame si aggiunge alla schiera di normative nazionali volte alla valorizzazione e tutela del **Made in Italy** e a una più ampia informazione al consumatore.

MAGNATERA

Legumi, pseudocereali, spezie, olii essenziali, fibre, alghe
per prodotti ricchi di ingredienti funzionali.
La nuova generazione di pasta senza glutine!

- *segui i nostri social e rimani aggiornato sulle novità*
- *contattaci su **info@pastapangea.it** per ordini, collaborazioni e info*
- *tel. 049 5952738 - mobile 334 577 1888*

FUNCTIONAL TRENDS

Le novità più recenti e interessanti a livello internazionale nel segmento "functional", oltre a un'analisi critica di quelle più attraenti in funzione dei trend e degli sviluppi dei mercati di riferimento. Un valore aggiunto significativo per chi è coinvolto nello sviluppo dei prodotti. La rubrica è frutto di una collaborazione esclusiva tra "Alimenti Funzionali" e Mintel gnpd (global new products database), la più importante agenzia-osservatorio nel mercato mondiale dei prodotti di consumo.

Azienda: **San Carlo Gruppo Alimentare**
Marchio: San Carlo Benessere Veggy Good
Prodotto: Triangolini con Riso Rosso Integrale e Lenticchie
Paese: Italia
Packaging: confezione flessibile

Formulato con ingredienti naturali al 100%, non è fritto, contiene solo proteine vegetali, ed è una fonte di fibre e proteine che contribuiscono al mantenimento della massa muscolare. È privo di glutine, lievito, lattosio, conservanti e coloranti ed è ideale per vegani e vegetariani. Venduto in una confezione riciclabile da 65 g, che riporta il logo della certificazione FSC a garanzia che è realizzato con materie prime derivanti da foreste correttamente gestite. Il produttore utilizza energia rinnovabile.

Ingredienti: Lenticchie (38%), riso rosso intero (24%), riso integrale, farina di riso integrale, olio vegetale (olio di girasole alto oleico), sale, crusca di lenticchie.

Azienda: **Hans Brain food**
Marchio: Hans Hanf & Honig
Prodotto: Organic Espresso Crunch Hemp Bar
Paese: Germania
Packaging: confezione flessibile

Prodotto vegetariano che rappresenta un alimento per la mente, anche se contiene solo quattro ingredienti, fra i quali il 21% di proteine e il 58% di semi di canapa. È formulato con magnesio e con tiamina in grado di contribuire alla normalizzazione delle funzioni del sistema nervoso e dello stato psicologico. Fonte di proteine e omega 3, è venduto in confezione da 30 g, con i loghi Bio e EU Foglia Verde Bio.

Ingredienti biologici: Semi di canapa (58%), miele (25%), gelsi (9%), chicchi di caffè tritati (8%)

Azienda: **Birdseed Food**
Marchio: Bird Seed Food Co
Prodotto: Turmeric & Ginger Seed - Based Kasha Granola
Paese: Stati Uniti
Packaging: confezione flessibile auto-reggente

Il prodotto per la colazione contiene kasha, seme a forma di diamante ricco di fibre prebiotiche e proteine vegetali. È adatto ai vegani e promuove una sana digestione attraverso le fibre, rinforza il sistema immunitario, essendo una fonte di magnesio e di zinco, regola la glicemia poiché contiene carboidrati a basso indice glicemico ed è germogliato per consentire il massimo assorbimento dei nutrienti. È privo di cereali, di glutine, OGM e di frumento: proviene da un'azienda agricola, è ricco di probiotici e prebiotici. Il muesli è venduto in confezione da 9 once che riporta suggerimenti di utilizzo.

Ingredienti: Semi di kasha germogliati biologici (grano saraceno), cocco (triturato, derivato da cocco), zucchero di palma da cocco (biologico, derivato da cocco), olio di semi di girasole (biologico), semi di zucca (biologico), semi di girasole, zenzero (cristalli) (zenzero, zucchero bianco), curcuma (macinata), cannella, cardamomo, pepe nero, sale marino.

Azienda: **NAH Foods**
Marchio: Slim pasta
Prodotto: Thin Konjac Spaghetti Pasta
Paese: Messico
Packaging: confezione flessibile

Riformulata con una ricetta priva di odore, ipocalorica, è ottenuta dalla radice del konjac, antica pianta coltivata in Asia, ricca di glucomannano, fibra solubile non assorbita dall'organismo che aiuta a dimagrire gestendo l'assunzione di carboidrati. Questa pasta fornisce 31 calorie a porzione, è pronta in un minuto ed è priva di ingredienti artificiali, di glutine, di zucchero e di grassi. Riscaldabile a microonde, è adatta ai vegani ed è venduta in confezione riciclabile da 200 g.

Ingredienti: Juroat C (acqua purificata, farina di konjac), amido di tapioca, sodio, gomma di carrube (addensante), vitamina C, vitamina E.

Azienda: **Ben Tre Import Export Joint Stock**
Marchio: Coco Xim Active
Prodotto: Acai Berry Flavoured Isotonic Coconut Water Drink
Paese: Vietnam
Packaging: cartoncino di poliaccoppiato

Con acqua di cocco al 100%, contiene minerali naturali come sodio, potassio, calcio, fosforo e magnesio, con aggiunta di vitamine del gruppo B. La bevanda è priva di conservanti e venduta in confezione ecologica da 330 mL, con certificazione FSC.

Ingredienti: acqua di cocco, zucchero, estratto di bacche di acai, elettrolita (NaCl), composto aromatizzante naturale di acai, composto aromatizzante naturale del cocco, stabilizzante, regolatore di acidità, estratto di gardenia, vitamina B5, vitamina B3, vitamina B6, vitamina B12.

Azienda: **Standard Foods**
Marchio: Quaker Light
Prodotto: Fresh Vegetable and Mushroom Soup with Oats
Paese: Taiwan
Packaging: confezione flessibile

Base per zuppa in stile francese, arricchita da ingredienti freschi, tra cui l'avena integrale, Quaker, basilico, spinaci e funghi a fette per un gusto poliedrico. Questa zuppa profumata, facilita la funzione intestinale e il metabolismo. Adatta ai latto-vegetariani, contiene meno di 200 calorie per porzione. È venduta in confezione da 215 g contenente cinque unità da 43 g, con codice QR e le istruzioni per la preparazione.

Ingredienti: Avena integrale, maltodestrine, verdure miste (patate, funghi, spinaci, foglie di coriandolo – foglie di prezzemolo), olio di palma deidrogenato, saccarosio, grasso di latte in polvere (grasso di latte, latte scremato in polvere), avena, proteine isolate della soia, fibra di grano, estratto di lievito, sale, siero di latte in polvere, aroma, gomma di guar, condimento (disodio 5'-inosinato, disodio 5'-guanilato), pepe in polvere, vitamina E (antiossidante).

Azienda: **Catalina Snack**
Marchio: Catalina Crunch
Prodotto: Chocolate Vanilla Keto Sandwich Cookies
Paese: Perù
Packaging: confezione flessibile

Si tratta di un prodotto a base vegetale e 100% vegano che fornisce 3 g di fibre, 4 g di proteine, 2 g di zucchero e grassi buoni, con ingredienti funzionali come le proteine dei piselli, per evitare il calo di carboidrati e zuccheri, a favore d'ingredienti ricchi di nutrienti e un dolcificante naturale, mantenendo il senso di sazietà più a lungo. A base di cioccolato fondente, con un ripieno cremoso alla vaniglia che le rende piacevoli per ogni momento in cui si desideri qualcosa di dolce. Privo di OGM e polialcoli, viene venduto in confezione riciclabile da 193 g contenente 16 pezzi.

Ingredienti: Olio di palma*, proteine di piselli bio, allulosio, farina di riso, zucchero di canna, inulina, farina di manioca, cacao in polvere, gomma xantano, aromi naturali, lecitina di girasole, bicarbonato di sodio, sale marino, estratto di stevia.
*certificato come proveniente da fonte sostenibile.

Azienda: **Miroslaw Angielczyk**
Marchio: Dary Natury
Prodotto: Organic Relaxing Tea on a Stick
Paese: Polonia
Packaging: cartoncino

Realizzato a mano con materie prime di origine polacca, presso un'azienda agricola biologica, in un contesto forestale, possiede un aroma gradevole ed esplica un effetto rilassante sul corpo, per un sonno tranquillo. Il prodotto è con erbe raccolte secondo il calendario biodinamico e venduto in confezione da 18 g contenente otto unità, con istruzioni per la preparazione e con il logo Foglia Verde della certificazione Bio EU.

Ingredienti biologici: Fiore di lavanda, foglie di melissa, erica, fiore di biancospino.

Azienda: **Ito En**
Marchio: Ito En Mainichi
Prodotto: Sugar-Free Green Juice
Paese: Giappone
Packaging: cartoncino di poliaccoppiato

È stato reimmesso sul mercato il succo Sugar-Free Green Juice a marchio Ito En Mainichi, un prodotto realizzato con ingredienti trasformati in Giappone, tra cui germogli d'erba d'orzo, cavolo nero e tè verde ed è arricchito con vitamina E, un antiossidante che aiuta il corpo a mantenere le cellule in salute. Questo prodotto a basso contenuto calorico è venduto in cartoncini riciclabili da 200 mL con cannuccia.

Ingredienti: Succo di vegetali (succo di erba d'orzo giovane, succo di cavolo nero), erba d'orzo giovane in polvere, tè verde matcha in polvere, lievito di zinco, addensante polisaccaridico, vitamina E.

Azienda: **GacLife**
Marchio: Gac
Prodotto: Hydrate Sparkling Antiossidant Solution with Passionfruit
Paese: Stati Uniti
Packaging: lattina di alluminio

Il prodotto certificato kosher contiene il 10% di succo, 20 mg di carotenoidi, tra cui licopene, beta-carotene, luteina e zeaxantina, 2,4 mg di vitamina E e 54 µg di vitamina A. Utile a reintegrare e a idratare il corpo, per la presenza di Gac, melone dal colore arancione brillante, presente solo nel sud est asiatico, ricco di nutrienti, oltre 90, e con la più elevata concentrazione di antiossidanti al mondo. È privo di OGM e viene venduto in lattine da 12 once prive di BPA

Ingredienti biologici: Acqua gasata, succo di gac (*Momordica cochinchinensis*), succo del frutto della passione, frutto di monaco (*Siraitia grosvenorii*).

L'ACCADEMIA DI CUCINA
UNO SPAZIO DEDICATO AL TEMA DELLE INTOLLERANZE ALIMENTARI

NATA GRAZIE ALL'ASSOCIAZIONE IL MONDO DELLE INTOLLERANZE
L'ACCADEMIA È LO SPAZIO IDEALE PER NUMEROSE ATTIVITA LEGATE AL TEMA SALUTE E CUCINA

L' accademia nasce, prima in Italia, per dare una risposta definitiva alle esigenze di chi soffre di intolleranze, un polo multifunzionale in cui condivisione, networking, esperienze, siano le nuove parole chiave di professionisti, medici nutrizionisti e aziende che, per necessità o business abbiano un interesse per l'argomento e vogliano promuovere la cultura della salute in ambito alimentare.

WWW.ILMONDODELLEINTOLLERANZE.ORG

Sotto alcune delle attività organizzate dall'accademia con il supporto di Chef professionisti e Tiziana Colombo, alias Nonna Paperina, food influencer specializzata in intolleranze alimentari:

- Corsi di cucina professionali
- Corsi di cucina amatoriali legati alle intolleranze
- Presentazioni aziendali e Show Cooking
- Open day per la stampa di settore
- Team Building
- Feste a tema ed eventi aziendali
- Catering per eventi sportivi e sociali
- Seminari e conferenze
- progetti su misura

due cucine professionali

spazi outdoor attrezzati

due sale conferenze e seminari

Segui l'associazione

Instagram: mondodelleintolleranze
Facebook: ilmondodelleintolleranze
Twitter: MIntolleranze

IL MONDO DELLE INTOLLERANZE

segreteria organizzativa:
Via delle Industrie, 84
20060 Basiano (MI)
segreteria@ilmondodelleintolleranze.it

FREE FROM

BONTÀ TUTTA DA GUSTARE

Maria Sole Facioni
membro del comitato
www.ilmondodelleintolleranze.org

La farina di riso ha un'alta concentrazione di tiamina e niacina, e svolge una funzione regolatrice per la pressione sanguigna

Il plumcake alle ciliegie e mandorle è un dolce da forno che unisce la freschezza della frutta con il profumo della frutta secca. È l'ideale per le merende dei bambini, ma anche per la colazione. Il valore aggiunto della nostra ricetta è la mancanza di burro e latte, diventando così perfetta anche per chi soffre di intolleranza al lattosio.
Questo dolce presenta una preparazione abbastanza semplice. In effetti le ciliegie, protagonista in questo caso fondamentale, sono dei frutti dal sapore intenso e dal profumo delicato. Considerando che la bontà risiede in questo ingrediente, occorre fare molta attenzione affinchè siano mature e possano amalgamarsi al meglio con l'impasto. È consigliabile scegliere **ciliegie biologiche,** così da assaporarne a pieno tutta la bontà. Esse si contraddistinguono per il basso indice glicemico, quindi possono essere consumate anche da chi sta seguendo un particolare regime alimentare. Tra le loro caratteristiche nutrizionali, troviamo una buona quantità

di potassio, rame, magnesio, ma anche molte vitamine del gruppo B. Inoltre, alle ciliegie sono riconosciute interessanti **proprietà antiossidanti e antinfiammatorie.**

Farina e latte di mandorla, due ingredienti preziosi e salutari

La farina è un elemento indispensabile per la preparazione della maggior parte dei dolci, ma quella tradizionale contiene glutine. Dunque, per rendere adatto a tutti questo plumcake alle ciliegie e mandorle, sostituiamo alla normale farina quella di mandorle, ottenuta dalla macinazione di mandorle pelate e sgusciate. Essa presenta un sapore delicato ed un'elevata versatilità. Oltretutto, apporta molti micronutrienti utili per l 'organismo ed una buona dose di energia per le attività quotidiane; è un'importante fonte di magnesio, un valido aiuto anche in caso di stress o insonnia. Rispetto alla farina di cereali, ha meno carboidrati e più proteine, meglio definite come **proteine vegetali.** E non bisogna dimenticare che è anche una fonte importante di omega 3, non a caso ne viene consigliato un uso quotidiano anche per tenere sotto controllo il colesterolo e la glicemia.

L'unico neo da evidenziare è che ogni 100 grammi di farina di mandorle si apportano 581 calorie, quindi occorre usarla con moderazione. Proprio per questo, nel nostro plumcake viene utilizzata assieme alla farina di riso. Rimanendo in tema di intolleranze, in sostituzione del latte viene introdotta una bevanda di mandorle, molto cremosa e leggera, così da rendere omogeno l'impasto. La si può acquistare oppure realizzare in casa, ottenendo comunque un risultato ottimale. Nonostante i suoi benefici, questo tipo di bevanda è stata un po' messa da parte rispetto al latte vaccino, in quanto ha un ridotto tempo di conservazione.

> 100 grammi di farina di mandorle corrispondono a 581 calorie

Le caratteristiche della farina di riso e le sue proprietà nutrizionali

Nella ricetta qui pubblicata troviamo anche la farina di riso, considerata una **tra le migliori per il consumo da parte dei celiaci,** essendo completamente senza glutine. Questa scelta permette di rendere adeguato l'apporto calorico del dolce. Pur avendo importanti caratteristiche nutrizionali, non supporta la lievitazione visto che possiede poche proteine, ma è comunque perfetta per il nostro uso.
Essa ha un'alta concentrazione di tiamina e niacina, e svolge un'utile funzione regolatrice per la pressione sanguigna. La presenza del fosforo, invece, aiuta a rafforzare la struttura ossea e a mantenere le energie.

> Alle ciliegie sono riconosciute interessanti proprietà antiossidanti e antinfiammatorie

Inoltre, ha una buona quantità di folati, che contrastano le malattie cardiovascolari e di fitonutrienti che si occupano della produzione di estrogeni, contrastando efficacemente le cellule cancerogene.

PLUMCAKE ALLE CILIEGIE E MANDORLE IL DESSERT DAL SAPORE DELICATO E PROFUMATO

Nonnapaperina
www.nonnapaperina.it

Per un plumcake da 24 cm

100 g di farina di mandorle
200 g di farina di riso
50 g di bevanda alle mandorle
100 g di zucchero di canna finissimo
scorza di un limone bio
2 uova intere
300 g di ciliegie mature
80 mL di olio di semi di girasole
mezza bustina di lievito per dolci

Togliere dalle ciliegie eventuali foglie, poi sciacquare il tutto con abbondante acqua corrente. Sistemare le ciliegie in uno scolapasta, in modo che l'acqua sporca fuoriesca. Non staccare prima il picciolo, farlo solo dopo averle lavate per evitare che perdano sapore assorbendo acqua. Utilizzare il denocciolatore per togliere il nocciolo. Ora, prendere una ciotola e mettere lo zucchero e le uova, poi montarle fino ad ottenere una crema spumosa. Continuare a montare aggiungendo un po' di olio extravergine d'oliva e la scorza di limone; dopo qualche istante, unire anche la farina di riso, la farina di mandorle e la bevanda di mandorle. Solo alla fine, inserire mezza bustina di lievito e le ciliegie, quindi amalgamare per bene il tutto.
Prendere lo stampo per plumcake e rivestirlo con carta da forno (leggermente inumidita e strizzata), infine porre in forno per circa 40 minuti a 180°C. Per verificare la cottura, utilizzare uno stecchino: se non risulta asciutto, continuare a cuocere per altri 5 minuti.

Proceli

. Gluten Free Experts .

— Since 1997 —

DISPONIBILE A PARTIRE DA GIUGNO 2021

Distributore Esclusivo Per l'Italia

P&T CONSULTING SAS
+39 380 5904297 INFO@PT-CONSULTING.IT
WWW.PT-CONSULTING.IT

P&T CONSULTING

Pasta non pasta: stuzzicante e salutare

OatMeal Italian Fusilli di **Daily Life** è la pasta 100% farina di avena biologica non OGM, naturalmente senza glutine, ricca di proteine, a basso indice glicemico, ridotto contenuto di carboidrati, con tante fibre e potere saziante, caratterizzata da ruvidità e tenuta in cottura. È adatta per chi ama la dieta Mediterranea, chi segue una dieta vegana e gli intolleranti al glutine.
La filiera corta va dalla coltivazione del cereale fino alla produzione in stabilimento, con essiccatura lenta e a basse temperature, il tutto ecosostenibile, dal basso impatto ambientale e *made in Italy*.

LE DECLINAZIONI DEL MONDO *FREE FROM*

Incrociando le informazioni presenti sulle confezioni digitalizzate dal servizio Immagino di GS1 Italy con i dati di vendita rilevati da Nielsen si rileva l'evoluzione del carrello della spesa degli italiani, seguendo il trend di alcuni fenomeni di consumo, tra cui il *free from*, a cui appartengono oltre 13.000 prodotti alimentari confezionati, venduti in super e ipermercati italiani, che muovono un giro d'affari annuo di 6,9 miliardi di euro. Grazie a una crescita incessante, anche durante la pandemia (+2,2%), l'universo dei prodotti alimentari *free from* è arrivato a generare il 25,4% del giro d'affari complessivo dei 73.590 prodotti alimentari monitorati. L'Osservatorio Immagino è arrivato a rilevare 17 indicazioni: la più diffusa resta il "senza conservanti" (presente sul 6,0% dei prodotti), mentre quella che è cresciuta di più nell'arco degli ultimi 12 mesi è il "senza antibiotici".
Tra i claim emergenti, si evidenziano anche i "non fritti", "senza aspartame" e "senza lievito", mentre fanno capolino quelli relativi all'assenza di polifosfati, uova o latte. Infatti, in 12 mesi, i prodotti presentati come "senza lattosio" hanno aumentato del 7,8% le vendite, superando le 2.000 referenze per oltre 1,2 miliardi di euro di *sell-out* tra super e ipermercati. Anche il grande segmento del *gluten free* continua a crescere: nell'anno terminato a giugno 2020 le vendite sono cresciute del 4,1% e quelle dei prodotti con il marchio Spiga Barrata dell'Aic del 2,7% su base annua.
Complessivamente il mondo dei prodotti alimentari rivolti a chi soffre di allergie o intolleranze alimentari al glutine o al lattosio genera oltre 3,9 miliardi di euro di vendite nei super e ipermercati, coinvolge oltre 9.600 prodotti e cresce del 14,4% a valore nell'arco dei 12 mesi rilevati dall'Osservatorio Immagino.

	% PRODOTTI	% VENDITE IN VALORE	TREND % VENDITE IN VALORE A.T.* GIUGNO 2020 VS A.T.* GIUGNO 2019	TREND %VENDITE IN VALORE A.T.* GIUGNO 2019 VS A.T.* GIUGNO 2018	PRESSIONE PROMO %
Senza glutine (claim)	**11,3**	**11,1**	**4,1**	**0,8**	**30,2**
Senza glutine (logo)	**2,7**	**2,3**	**2,7**	**3,8**	**27,8**
Senza lattosio	**2,8**	**4,8**	**7,8**	**1,9**	**28,1**

A.T.* = anno terminante
Tutte le quote fanno riferimento al mondo alimentare, esclusi acqua e alcolici, dell'Osservatorio Immagino (73.590 prodotti)

I numeri del mondo delle intolleranze: la segmentazione delle caratteristiche (fonte: Osservatorio Immagino GS1 Italy, 2020)

DIFFERENZA TRA BEVANDE VEGETALI E LATTE VACCINO

Il mercato offre una vasta gamma di formulazioni di bevande vegetali. Dal punto di vista nutrizionale l'apporto energetico medio si colloca a fianco del latte parzialmente scremato. Le bevande a base di cereali, come riso e avena, hanno una percentuale di grassi più bassa, ma contenuto zuccherino più elevato, mentre quelle che derivano da frutta secca, come mandorla e nocciola, a seconda della loro concentrazione, possono avere un contenuto di grassi simile a quello del latte intero, ma insaturi. Per quanto

Bevande vegetali Vivicosì prodotte da International Food.

riguarda la quota proteica, solo la bevanda di soia raggiunge valori analoghi al latte vaccino, mentre le altre hanno un contenuto minore. Considerando l'RDA (dose giornaliera raccomandata) dei micronutrienti, le bevande vegetali possono essere paragonate o addirittura migliorative rispetto al concorrente vaccino, essendo addizionabili con sali minerali e vitamine, quali calcio, vitamina D, B2 e B12.

International Food ha sviluppato e perfezionato una tecnologia per la produzione industriale di bevande vegetali, utilizzando materie prime di qualità e conseguendo una certificazione di origine 100% italiana di avena, riso e soia.

Incoraggiare una più ampia diffusione della dieta a base vegetale è un mezzo chiave per ridurre le emissioni di gas serra e l'uso di terreni e risorse idriche.

Varietà, non restrizioni

Inconsciamente e senza porci troppa attenzione, spesso ci si fa prendere da una routine che, per praticità, ci fa ridurre al minimo il tempo che dedichiamo alle scelte alimentari. Con la linea senza glutine Magnatera, **Pangea** ha voluto creare una selezione di pasta con miscele di farine abbinate per far esprimere al meglio ogni cereale, per incontrare più gusti ed esigenze alimentari, nel nome dell'importanza della varietà, chiave per tanti aspetti della qualità della vita.

Interessarsi a scoprire i prodotti in commercio, leggere le etichette, imparare a capirne i valori nutrizionali, i claim (le indicazioni nutrizionali e salutistiche) e la provenienza renderà più consapevoli e di conseguenza, liberi. E sappiamo che la libertà sta alla base di una vita felice.

Vegetali con tofu e farro

In **Compagnia Italiana** le proteine vegetali rappresentano una scelta per l'uomo e per l'ambiente. Per la ricetta dei würstel vegetali l'azienda utilizza solo farro biologico e tofu di soia proveniente da filiera emiliano-romagnola, frutto di una lavorazione a freddo, in linea con i principi di metodologia a basso impatto e vocazione artigianale per il rispetto di territorio e persone. Vegetali al 100%, sono ricchi di proteine e fonte di fibre. E anche il packaging è sempre più riciclabile.

STRAPAZZATE *VEGGIE*

Sojasun lancia le prime uova vegetali al 100%, un'alternativa bilanciata per chi è intollerante o per chi teme il colesterolo. Preparate con tofu e grano, sono proposte in formato da 200 g, e con soia coltivata in Italia senza OGM.

Ingresso nel *gluten-* e *lactose-free*

In vendita nel canale farmaceutico, oltre a essere prive di glutine (notificate presso il Ministero della Salute ed erogabili gratuitamente agli aventi diritto), alcune referenze **Doria** sono anche prive di latte o lattosio, certificate dal marchio Lfree nella versione verde *Lactose&Milk Free* e nella versione celeste *Lactose Free*. La gamma, costituita da 31 referenze, spazia fra pane, snack salati, pangrattato e mix, pasta, biscotti e prodotti per la prima colazione.

PIADINA *FREE FROM*

Più volte abbiamo riportato di come le intolleranze trainino le diete *flexitariane* e *healthy* e ancor più nel contesto post pandemico. Il *free from but rich in* risponde bene alla crescente attenzione agli ingredienti: sono 2 su 3 gli italiani interessati e in 3 su 4 valutano con interesse un'offerta dedicata. Ecco perché lo *spin off* del brand **La Piadineria**, a Milano, propone ricette *gluten* e *lactose free*. Con La Leggenda, con prosciutto crudo, squacquerone e rucola, e La Coraggiosa, con speck, gorgonzola DOP, funghi, zucchine grigliate e salsa boscaiola, in menu anche voci *veg*, come La Ricercata, con crema di ceci, burger di miglio, pomodorini semisecchi e melanzane grigliate, e La Vivace, con burger di rapa rossa e lenticchie, avocado, noci, pomodoro e maionese. Mentre l'offerta dolce contempla crema di nocciole e confettura di lamponi bio, estratti e macedonie, più uno spazio bottega con prodotti biologici senza glutine e senza lattosio.

kèlinea

Nuova Linea
Gluten Free

Un amore di biscotto

Prodotto specificamente formulato per persone intolleranti al glutine

Kèlinea è un marchio del Gruppo Cherubini, sinonimo di qualità e genuinità dal 1934.

L'AZIENDA

La sede di San Giustino (PG).

PER UN'ESPERIENZA DI GUSTO UNICA

Dai biscotti per gelato alla produzione di pangrattato, coperture di cioccolato e prodotti gluten free, **Salpa Special Food** è l'industria dolciaria italiana leader nel mondo. Per conoscerla al meglio, ci rivolgiamo al general manager **Stefano Cavallari**.

La vostra è una storia speciale: com'è nata l'azienda?
La storia di Salpa nasce oltre ottanta anni fa, grazie ad **Abramo Pasquale Cherubini,** e arriva ai giorni nostri forte del *know how* che ha saputo costruire negli anni. Le industrie Cherubini sono leader nella produzione della biscotteria per gelati, particolare settore dell'agroalimentare, oltre che specializzate in prodotti per panature. Negli anni, sono molti i marchi italiani ed esteri che hanno investito in collaborazioni durature, grazie al particolare *engineering* produttivo del nostro gruppo.

Qual è la filosofia alla base del successo?
La politica aziendale si concentra soprattutto sulla continua ricerca di nuovi prodotti. Il dipartimento di ricerca e sviluppo è sempre allo studio di metodi innovativi per aumentare la gamma dei prodotti e migliorare gli esistenti, lavorando su diversi progetti per offrire continuamente novità ai clienti.

Oltre 15 anni fa vi siete affacciati al mondo del *gluten free*: cosa vi ha spinto?
Nel corso degli anni, al fine di essere vicini alle tendenze di mercato, abbiamo sviluppato una continua diversificazione orizzontale di prodotto. Nel 2006, presentiamo i prodotti *gluten free*, da un lato per rispondere alle richieste di un cliente, come il gruppo Nesltè, che aveva l'esigenza di un biscotto per gelato *ad hoc*; dall'altro, la produzione ha ricevuto una forte spinta dopo la diagnosi di celiachia a uno dei soci. È nato così il desiderio di avere a disposizione prodotti che, pur tenendo in considerazione il problema della salute, fossero attraenti a livello sensoriale. La possibilità di avere questo significativo test interno ha, pertanto, offerto un ulteriore impulso allo sviluppo di articoli sempre più "buoni" che hanno conquistato i clienti. Con il passare degli anni, sempre più aziende, anche già clienti, hanno sentito la necessità di allargarsi al *gluten free*.

E da qui....
Abbiamo realizzato uno stabilimento con tre linee dedicate esclusivamente al *free from* per evitare eventuali contaminazioni e soddisfare le richieste: possono, quindi, essere sviluppati biscotti e panature senza glutine, olio di palma, lattosio, uova e senza zuccheri aggiunti, mantenendo il meglio della qualità e del gusto nei prodotti, a seconda delle specifiche dei clienti.

Cosa può dirci della linea Kèlinea?
L'attività dell'azienda, grazie alle partnership avviate con importanti realtà italiane e internazionali, è principalmente quella di sviluppare prodotti che soddisfino specifiche esigenze. Dopo aver iniziato a produrre a marchio privato biscotti senza glutine per la prima colazione, vista l'esplosione del settore, decidiamo di lanciare il brand di proprietà, Kèlinea, con la volontà di offrire ai consumatori dei prodotti che possano coniugare salute, sicurezza e sfiziosità: rispettando le intolleranze, sono nati prodotti piacevoli al gusto, in grado di soddisfare il palato anche di chi in famiglia non ha particolari esigenze nutrizionali.

Quali tipologie di prodotti la compongono e qual è il tipo di diffusione?
Cioccoline, Fortunelli, Savoiardi e Stelline, i biscotti della linea sono ora disponibili nel canale farmaceutico, nei negozi specializzati e nel settore retail. L'obiettivo è che la famiglia acquisti un solo tipo di biscotto per tutti i componenti, che il consumo diventi collettivo e che sia un piacere condiviso.

Lo stabilimento di Montone (PG).

Quali sono i *plus* che i consumatori possono trovare in questi prodotti?
Lavoriamo costantemente per il miglioramento del gusto e della qualità dei prodotti, sperimentando nuovi mix e ricette che possano mantenere alti gli standard qualitativi nutrizionali e sensoriali. Realizzati con ingredienti selezionati e sostenibili, i nostri prodotti senza glutine conservano tutta la loro fragranza e bontà, senza compromessi e rinunce su gusto e friabilità, garantendo la massima sicurezza rispetto alle esigenze dietetiche dei consumatori. Il nostro obiettivo è offrire biscotti senza glutine che abbiano una composizione

nutritiva e sensoriale il più simile possibile ai tradizionali. Ecco perché non utilizziamo farine a base di frumento deglutinato, olio di palma, grassi idrogenati, coloranti o additivi edulcoloranti.
Quotidianamente, all'interno del nostro laboratorio, sono controllati forma e colore dei prodotti. Inoltre, per verificarne l'esatto profilo sensoriale e l'evoluzione nel tempo, sono eseguiti 10 panel sensoriali al giorno. E tutti gli articoli sono soggetti alla ricerca della presenza e alla misura della quantità di gliadina (la proteina del glutine) sul prodotto finito, per garantire che il contenuto di glutine di Kèlinea sia inferiore a 5 parti per milione (ppm). Tutti questi prodotti sono iscritti nel registro nazionale degli alimenti per celiaci e sono garantiti dal Ministero stesso ai fini dell'erogabilità a carico del SSN.

I biscotti della linea Kelinea.

E il vostro impegno nei confronti di qualità e ambiente?
Il Gruppo Salpa ha posto, sempre, la qualità al primo posto nella scala delle priorità. In questa continua ricerca, ha ottenuto negli anni numerose certificazioni, che vanno da quelle attestanti qualità, sicurezza e responsabilità sociale alle certificazioni di *business integrity*. Le produzioni seguono un rigoroso piano di autocontrollo che implementa la metodologia HACCP; i processi sono verificati in tutte le fasi: dall'acquisizione delle materie prime alla realizzazione del prodotto finito. Gli impianti innovativi, abbinati all'intera automazione delle linee, garantiscono la massima efficienza e igiene del prodotto. L'informatizzazione dei processi produttivi è alla base del modello di *engineering* produttivo; un sistema modulare implementato sulle linee di produzione consente di conseguire la massima flessibilità possibile, sia in termini di attività di processo che in termini energetici. Tutti gli impianti sono di nuova generazione, in grado di sfruttare il recupero del calore dei forni, tutti alimentati a gas metano. Ed è in fase di realizzazione un impianto di pannelli solari.

Simonetta Musso

DI BARTOLO

QUALITY INGREDIENTS SINCE 1951

Dall'unione delle pregiate Mandorle del Val di Noto e la storica azienda Di Bartolo nasce la **Pasta Latte di Mandorla del Val di Noto**, un semilavorato fluido, versatile, cremoso e dall'ottima resa, che esalta tutte le proprietà di questo super food.

PRODOTTO CON LE SOLE VAL DI NOTO MANDORLE

DI BARTOLO Srl
Via Garibaldi, 165 - Calatabiano 95011 Catania (ITALY) - phone +39 095 645103
info@dibartolosrl.it - www.dibartolosrl.it

Mandorla di Avola

DENOMINAZIONE D'ORIGINE PROTETTA D.O.P. Pistacchio Verde di Bronte

UTZ Certified

BRC FOOD CERTIFICATED

Badatz Mehadrin Milan Rabbi Garelik & Rabbi Hazan

halal italia

Sedex Member

BELLEZZA

ALLEATI DELLA VISTA

Inquinamento, stanchezza, stress e batteri possono danneggiare circa l'80% di tutte le informazioni che il nostro cervello riceve quotidianamente, ovvero quelle visive. Possiamo avere cura degli occhi seguendo una dieta ricca in nutrienti e vitamine, che agiscono contro la formazione dei radicali liberi, rallentando i segni dell'invecchiamento, come perdita di acutezza visiva, deterioramento della retina, cataratta o glaucoma. Come spiega Marco Moschi, direttore sanitario della Clinica Baviera di Milano: "Evitare i grassi in eccesso e consumare alimenti che forniscono un elevato apporto di minerali e vitamine, può aiutare a ritardare i segni dell'invecchiamento visivo e a prevenire l'aumento del colesterolo e della pressione sanguigna. Noi incoraggiamo a seguire un regime alimentare ricco di vitamine A, C ed E, antiossidanti e Omega 3".

I vasi sanguigni degli occhi sono molto piccoli e per questo qualsiasi disturbo del sistema cardiovascolare potrebbe danneggiarli e compromettere la vista a lungo termine. Il riso aiuta, grazie al suo basso contenuto di sodio a controllare l'ipertensione prevenendo il restringimento delle arterie. Oppure è sufficiente una mezza tazza di mais per ridurre il rischio di cataratta e prevenire la degenerazione maculare: ricco di luteina e zeaxantina, è una fonte importante di antiossidanti. Luteina e zeaxantina funzionano come filtro naturale per i raggi solari e sono presenti in verdure a foglia verde; la prima, in particolare, agisce sulla macula, la porzione

della retina chiamata a codificare la visione dei dettagli, che può perdere la sua funzionalità nel tempo. Anche le **carote,** ricche di beta-carotene e vitamina A, prevengono i sintomi dell'invecchiamento; fra le loro proprietà c'è quella di migliorare la vista notturna e neutralizzare l'azione distruttiva dei radicali liberi. Conosciuta come pianta officinale fin dagli antichi greci, la **pianta del sedano** possiede un'azione antiossidante e combatte i radicali liberi, protegge la salute cardiovascolare e visiva, aiuta a prevenire le anomalie visive, come glaucoma e cecità. I **fagiolini** sono poveri di grassi e calorie, aiutano a prevenire il sovrappeso e riducono il rischio di sviluppare malattie che possono causare il deterioramento della vista. Il **cavolo rosso** con un elevato contenuto di antociani, che proteggono i capillari della retina, prevengono malattie visive degenerative, migliorano l'acuità visiva e aiutano anche in patologie come la congiuntivite.
Anche tra i frutti vi sono grandi alleati: 100 grammi di **ribes nero** contengono fino a 270 mg di antociani, una quantità ancora non riscontrata negli altri ingredienti naturali ritenuti tra i più benefici per gli occhi per la loro azione protettiva dei piccoli vasi sanguigni, quelli che raggiungono la retina.
Il **pompelmo** contiene grandi quantità di beta-carotene, convertito in vitamina A, oltre a tanto acido folico che interviene nella formazione e nella sostituzione dei globuli rossi e bianchi, e degli anticorpi e stimola la produzione di collagene. Se le **banane** contribuiscono a regolare la pressione sanguigna, la circolazione e la glicemia, e facilitano il corretto funzionamento delle vene e delle arterie degli occhi, contrastando la comparsa di patologie nella retina, fanno bene alla salute anche **mele** e **avocado.** Le prime favoriscono l'eliminazione delle tossine, contribuiscono all'idratazione del corpo, mostrano proprietà antiossidanti, sono ricche di fibre, vitamine A e C e minerali, e contribuiscono alla regolazione dei livelli di grasso. Aiutano, infatti, a migliorare la qualità del sangue che irriga il contorno occhi, attivano le funzioni cerebrali fondamentali per il buon funzionamento dell'apparato oculare e hanno effetto "saziante", perché aiutano ad evitare il consumo eccessivo di cibi ricchi di grassi e zuccheri.
La vitamina E e i grassi monoinsaturi dell'avocado riducono invece i livelli di colesterolo, e agiscono come antiossidanti e possono ridurre il rischio di sviluppare una degenerazione maculare legata all'età.
Anacardi e uvetta apportano vitamina E e sono utili a preservare cristallino e congiuntiva.
Vi è, infine, il **pesce azzurro,** ricco di proteine e Omega 3, che aiuta a trattare i problemi derivanti dal nervo ottico, la sindrome dell'occhio secco e la degenerazione maculare.

Tre anni in meno in otto settimane?

Un programma combinato, progettato per mirare ai modelli predittivi della metilazione del DNA, in otto settimane può ridurre di tre anni l'età biologica. E i risultati scientifici che lo proverebbero destano grande interesse in campo clinico, perché forniscono la prima visione della possibilità di utilizzare modifiche naturali per indirizzare i processi epigenetici e migliorare il benessere e forse anche longevità e durata della vita.

Lo studio, pubblicato su *Aging* e condotto dall'Helfgott Research Institute di Portland, in collaborazione con la Yale University Center for Genome Analysis, è definito molto interessante: nell'uso di un programma dietetico e di stile di vita sicuro e non farmaceutico, e anche perché sono pochi gli studi che finora hanno esaminato il potenziale di inversione dell'età biologica, con un trattamento di 8 settimane su dieta, sonno, esercizio fisico e rilassamento, probiotici e fitonutrienti supplementari.
Con i modelli di metilazione del DNA i ricercatori valutano e tracciano l'invecchiamento biologico, ovvero l'accumulo di danni e la perdita di funzione delle nostre cellule, tessuti e organi. Le pratiche alimentari e di stile di vita, compresi i nutrienti e i composti alimentari noti per alterare selettivamente la metilazione del DNA, hanno un tale impatto su quei modelli da riuscire a prevedere l'invecchiamento e le malattie legate all'età.
Tra le linee guida giornaliere da seguire (in dosi raccomandate), si riportano le verdure a foglia verde, le crocifere, e in aggiunta quelle colorate, barbabietole, semi di zucca e di girasole, le proteine animali e la frutta a basso indice glicemico; tra gli adattogeni di metilazione figurano frutti di bosco, rosmarino, curcuma, aglio, tè verde ed oolong (il tè blu prodotto in Cina e Taiwan). Meglio preferire il biologico e gli oli "sani", equilibrare i grassi ed evitare aggiunte di zuccheri, restare ben idratati e non mangiare tra le 19 e le 7. Oltre a pre e probiotici, i ricercatori suggeriscono un allenamento giornaliero di 30 minuti, per almeno 5 giorni alla settimana, almeno 7 ore di sonno a notte e specifici esercizi di respirazione.

UN SUCCO DI BELLEZZA

Il rimedio naturale per una pelle luminosa è uno *shot* di succo di erba di grano ogni mattina prima di colazione. Negli Stati Uniti lo chiamano *America Beauty Juice*, perché è un energizzante naturale, ricco di vitamine e antiossidanti, dalle funzioni alcalinizzanti e disintossicanti, ideale per pelle, capelli e unghie, consigliato anche da volti noti come Elle Macpherson, Angelina Jolie, Kate Moss e Liz Hurley.
Il segreto è l'elevata concentrazione di clorofilla, che stimola il metabolismo e genera un'azione anti-invecchiamento e un potenziamento dell'energia psicofisica. Questa spremuta verde, ottenuta dal frumento germogliato da 20 giorni, contiene vitamine, aminoacidi ed enzimi, che contrastano lo stress ossidativo. Essendo ricca di flavonoidi, è in grado di prevenire e riparare i danni prodotti dai radicali liberi. In polvere può essere assunta con un bicchiere d'acqua, aggiunta a succhi e centrifugati, miscelata negli yogurt e nelle insalate, meglio al mattino.
A marchio **Lioverde**, l'erba di grano da agricoltura biologica e liofilizzata, si può acquistare in farmacia.

La leggerezza è nella nostra natura.

Per il tuo benessere quotidiano scegli l'acqua più leggera d'Europa.

Residuo fisso 14 mg/l	Sodio 0,88 mg/l	Durezza 0,60 °f

SGI.TO.IT

	residuo fisso in mg/l	sodio in mg/l	durezza in °f
Lauretana	**14**	**0,88**	**0,60**
Monte Rosa	16,8	1,2	0,59
S.Bernardo Rocciaviva	34,5	0,8	2,5
Acqua Eva	49	0,3	4,3
Levissima	80	2,1	5,7
Acqua Panna	139	6,4	10,6
Fiuggi	142	7,3	8
Smeraldina	154	25,5	N.D.
Nestlé Vera Fonte In Bosco	162	2,0	N.D.
Rocchetta	181	3,87	N.D.
Evian	309	6,5	N.D.
San Benedetto Primavera	313	4,1	N.D.
Vitasnella	396	3,4	N.D.

Il residuo fisso, il sodio e la durezza di alcune note acque oligominerali (residuo fisso <500 mg/l) commercializzate nel territorio nazionale.

LAURETANA®

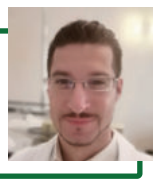
L'acqua più leggera d'Europa

consigliata a chi si vuole bene

Segui la leggerezza www.lauretana.com

NUTRIZIONE E FITNESS

LA FORZA DI UN RUNNER PARTE DAL SUO INTESTINO



Marco Malaguti
Diego Palazzini

Dipartimento di Scienze per la Qualità della Vita
Università di Bologna
Corso d'Augusto 237- 47921 Rimini

Correre è da sempre l'attività motoria più diffusa e praticata, non necessitando, almeno a livello amatoriale, di particolari attrezzature. La nostra natura di bipedi e la conformazione biomeccanica ci rende adatti alla corsa di resistenza e l'evoluzione della scienza ha permesso di potenziare notevolmente le nostre abilità.

Il *runner* è uno sportivo che si cimenta in prove di potenza sui 100 m oppure iniziando da corse di qualche decina di chilometri, per inoltrarsi gradualmente in prove di resistenza sempre maggiore. Dalle mezze maratone, nel giro di qualche anno, ritroviamo atleti cimentarsi su distanze che raggiungono e superano i 75 km. Nella corsa è bene quindi fare una netta distinzione tra corse di potenza esplosiva e di resistenza.

è spesso uno dei primi motivi riscontrati in sede ambulatoriale di alterata prestazione sportiva.
A fianco dei prebiotici la scelta dei probiotici alimentari è il secondo passo. Alimenti fermentati quali yogurt, kefir o crauti consentono lo sviluppo di adeguate colonie batteriche utili. Per favorire lo sviluppo di colonie sane in alcuni casi può essere vantaggiosa l'integrazione con probiotici.
Il *Bifidobacterium longum subsp. longum* in concentrazioni di 15 miliardi UFC ha trovato conferme interessanti sulla prestazione nelle medie e lunghe distanze, questo è uno dei tanti probiotici utilizzabili.

Qui ci soffermiamo sulla corsa di resistenza, attività che risente fortemente di eventuali squilibri a livello gastrointestinale.
La corsa è sport a contatto con la natura e sfida interiore. Durante la corsa di resistenza l'apparato digerente viene messo sotto pressione per le sollecitazioni ricevute dai continui movimenti e dalla graduale ipossia. Ricordo che per ridurre i disturbi possono essere impiegati tra gli altri il *Lactobacillus acidophilus*, il *Bifidobacterium bifidum* e il *Bifidobacterium animalis subs p. Lactis*.
Essendo la pratica sportiva, della corsa di resistenza, strettamente correlata al peso e alla composizione corporea, è chiaro come la ricerca del minor peso fisico e della migliore percentuale di adipe siano le prime due necessità palesate dagli atleti in ambulatorio. La composizione corporea di un maratoneta prevede livelli di adipe ridotti e discrete riserve di glicogeno muscolare. Lo sport di resistenza per sua natura richiede come substrati energetici glucosio e acidi grassi, ma richiede anche un notevole livello di aminoacidi soprattutto nelle lunghe distanze.
Garantire un peso corporeo adeguato senza compromettere le riserve essenziali o intaccare la muscolatura è possibile con un'attenta pianificazione alimentare che parte dalla funzionalità intestinale. Un'adeguata funzionalità intestinale permette, infatti, la giusta capacità assimilativa di nutrienti e quindi garantisce il livello sano di sostegno al corpo. Partendo dall'anamnesi dei pasti e dei ritmi giornalieri, il primo passo è adeguare il *timing* dei pasti ai bioritmi, così da ottenere il massimo da ogni assunzione di cibo e pratica sportiva.
Oltre al timing dei pasti, ossia il loro posizionamento orario in funzione dei ritmi biologici e di allenamento, è essenziali valutarne la composizione partendo dalla presenza di prebiotici e probiotici. L'utilizzo di fibre non fermentabili, a discapito di quelle fermentabili,

> Per garantire un'adeguata funzionalità del microbiota intestinale è essenziale introdurre prebiotici adeguati alle famiglie di batteri che desideriamo per un dato sport

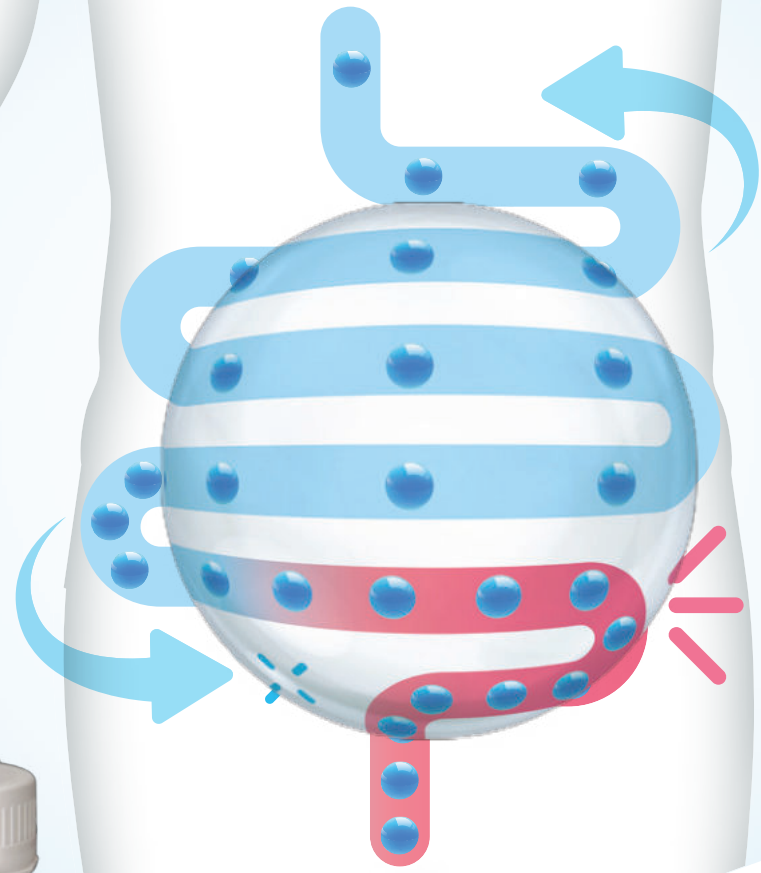
Oltre a una corretta pianificazione per la funzionalità intestinale, è possibile considerare i differenti macronutrienti. In passato veniva dato eccessivo lustro all'apporto proteico nella tutela del peso corporeo del maratoneta, approccio che comportava spesso alterazioni notevoli della funzionalità intestinale. Oggi anche l'apporto proteico dev'essere considerato partendo dal microbiota, infatti nell'atleta di resistenza è bene considerarne un incremento solo in seconda battuta, dopo un'attenta pianificazione a favore dell'intestino, la supplementazione proteica, non adeguatamente prescritta, è comparsa in alcuni studi come la causa della riduzione di *Bifidobacterium longum* a livello del microbiota intestinale.
L'adeguata consapevolezza del proprio corpo, abbinata a una presa in carico nutrizionale seria, è senza dubbio la partenza per costruire la prestazione sportiva.

L'ESERCIZIO FISICO PER IL METABOLISMO

In Brasile, un gruppo di ricercatori ha scoperto che l'esercizio aerobico innesca il rilascio di molecole di segnalazione nel flusso sanguigno, note come microRNA, che liberano più energia per l'utilizzo da parte dei muscoli. Se studi precedenti riportavano evidenze su come invecchiamento e obesità compromettano la loro produzione, aumentando la probabilità di malattie come diabete e dislipidemia, questa nuova ricerca, apparsa su *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*, prova una flessibilità metabolica essenziale per una buona salute e il miglioramento delle prestazioni.

I ricercatori dell'Istituto di biologia dell'Università di Campinas a San Paolo hanno collaborato ad una serie di esperimenti con gli studiosi dell'Università di Copenhagen e di Harvard a Cambridge, riscontrando un aumento significativo della produzione della proteina DICER nelle cellule adipose degli animali sottoposti ad un programma di allenamento. La maggiore produzione di questo enzima, che consente alle cellule adipose di produrre molecole di segnalazione microRNA, che a loro volta rendono disponibile più energia ai muscoli, è stata correlata alla riduzione del peso corporeo e della quantità di grasso viscerale nell'addome. Le cellule di grasso nei roditori geneticamente modificati non sono riuscite a fornire ai loro muscoli il carburante metabolico extra, di cui avevano bisogno durante un intenso esercizio fisico, provando che senza DICER le cellule adipose consumano più glucosio durante l'esercizio, lasciando meno carburante per i muscoli. Questo può portare a ipoglicemia o bassi livelli di zucchero nel sangue; negli atleti, può limitare le loro prestazioni. Per confermare che grasso e muscoli comunicavano tramite molecole di segnalazione nel flusso sanguigno, hanno iniettato siero di sangue da un roditore del programma di esercizio in un altro che non lo aveva eseguito, riscontrando una produzione di DICER nel tessuto adiposo del ricevente.
Nei soggetti umani sottoposti a 6 settimane di allenamento ad intervalli ad alta intensità, i ricercatori hanno registrato un aumento medio di cinque volte la quantità di DICER nel tessuto adiposo, sia nei più giovani (in media 36 anni, sia in quelli più anziani (in media 63). Tuttavia, è stata rilevata una notevole variazione tra i soggetti, che potrebbe aiutare a spiegare perché alcuni di noi traggono beneficio più di altri.
L'identificazione di queste molecole può contribuire alla rilevazione di ulteriori benefici dell'esercizio aerobico, come il miglioramento della salute del cuore, tengono a precisare gli studiosi, convinti di riuscire a convertire questo tipo di conoscenze in un farmaco, avendo ristretto il campo a una particolare molecola di microRNA chiamata miR-203-3p, dimostrando che quando i muscoli esauriscono ogni riserva di glucosio durante un esercizio prolungato, questa segnala al tessuto adiposo di rendere disponibile più carburante. E curiosamente la loro precedente ricerca sui roditori aveva rivelato che la restrizione calorica ne aumenta la produzione. Le prove della ricerca sugli animali e alcuni studi sugli esseri umani suggeriscono che limitare l'apporto calorico, ad esempio attraverso il digiuno intermittente, può aiutare a scongiurare condizioni associate all'invecchiamento, come diabete e malattie cardiache. Nelle cellule muscolari, un sensore molecolare chiamato AMPK viene attivato quando le cellule consumano grandi quantità di ATP. È noto che tale attivazione gioca un ruolo nei benefici metabolici, sia della restrizione calorica che dell'esercizio aerobico. Nell'ultima serie di esperimenti, è stato dimostrato che l'esercizio aerobico attiva l'AMPK nei muscoli e nelle cellule adipose dei topi, accrescendo la produzione di DICER nelle cellule adipose, per rilasciare ulteriori scorte di energia.

Gonfiore addominale?



Potenzia il tuo microbiota
e abitualo a digerire
correttamente le fibre
in modo naturale.

MICROBIOTIN
FIBRA

INTEGRATORE ALIMENTARE
A BASE DI FIBRE (SUNFIBER®)
ED ENZIMI DIGESTIVI

www.avdreform.it

Prodotto e distribuito da: **A.V.D. Reform** Srl B.go S. Biagio 9 - PARMA tel. 0521 628498

LA CAFFEINA BRUCIA PIÙ GRASSI?

Sono circa 3 mg/kg di caffeina, l'equivalente di un caffè forte, assunti mezz'ora prima dell'esercizio aerobico, a far bruciare i grassi più velocemente. E se ci alleniamo nel pomeriggio gli effetti sono più marcati che al mattino.

La caffeina è una delle sostanze ergogeniche più consumate al mondo per migliorare le prestazioni sportive, ma recentemente i ricercatori del dipartimento di Fisiologia dell'Università di Granada hanno determinato su base sperimentale i suoi effetti sull'aumento del tasso massimo di ossidazione dei grassi (MFO) e la capacità aerobica, noti per essere inferiori al mattino rispetto al pomeriggio. La combinazione di assunzione di caffeina ed esercizio aerobico, eseguito ad intensità moderata nel pomeriggio fornisce lo scenario ottimale per le persone che cercano di aumentare la combustione dei grassi durante l'allenamento.
È quanto provato dai risultati pubblicati sul *Journal of the International Society of Sports Nutrition*.
Assumere caffeina 30 minuti prima di un esercizio aerobico aumenta la massima ossidazione dei grassi durante l'esercizio, indipendentemente dall'ora; è stata confermata l'esistenza di una variazione diurna dell'ossidazione dei grassi durante l'esercizio, i valori sono più elevati nel pomeriggio, a parità di ore di digiuno. I risultati mostrano, inoltre, che la caffeina aumenta l'ossidazione dei grassi durante l'esercizio mattutino in modo simile a quello osservato senza l'assunzione di caffeina nel pomeriggio.

I pistacchi come fonte di nutrienti per gli sportivi

A Nutrimi, il tecnologo alimentare **Giorgio Donegani** ha illustrato le molteplici virtù dei pistacchi. Innanzitutto contengono proteine vegetali di alto valore biologico, cioè ricche di tutti gli aminoacidi essenziali: una porzione (28 g) ne fornisce circa 6 g. Sono perciò adatti come snack post allenamento e per promuovere il recupero muscolare. I pistacchi contengono anche acidi grassi mono e polinsaturi, che esercitano un ruolo protettivo verso il rischio di malattie cardiovascolari, sali minerali, come magnesio e potassio, calcio, fosforo e selenio, antiossidanti (fra cui la luteina, responsabile del loro colore verde), fibre alimentari, arginina, un aminoacido utile a mantenere l'elasticità delle arterie, vitamine del gruppo B, coinvolte in molte reazioni metaboliche. Tra la frutta a guscio, mostrano i più alti livelli di beta-sitosterolo, sostanza che migliora molti parametri della funzione immunitaria negli atleti che svolgono esercizi ad alta intensità, oltre ad esercitare un'attività antinfiammatoria durante il periodo di recupero. Meglio però consumarli nella versione senza sale per non eccedere con il sodio, a meno che non si pratichino sport che comportano una massiccia sudorazione.

Integratori esclusivi

Wellness Food nasce con lo scopo di dare vita a un marchio, Wildfarm, di prodotti per l'integrazione alimentare di qualità, sani e rispettosi dell'ambiente. Le proposte sviluppate sono diverse, legate principalmente al mondo fitness & wellness. L'attuale gamma si compone di Whey Protein, Vegan Protein e integratori Pre/Post workout (anch'essi vegani), tutti arricchiti da superfood. Wildfarm ha esordito come start up solo a fine 2020 nel mondo degli integratori; il Ceo e fondatore,

Lorenzo Fioroni, puntualizza l'importanza di focalizzarsi sul target: sportivi, agonisti, competitivi che cercano un'integrazione all'allenamento sana e performante per raggiungere gli obiettivi. E anche chi ama il fitness in modo più soft, ma è attento a uno stile di vita sano e un'alimentazione corretta.

GLI *ENERGY DRINK* MIGLIORANO I TEMPI DI REAZIONE

È dimostrato che le bevande energetiche con la caffeina quale ingrediente attivo principale abbiano un effetto ergogenico, determinando quindi un miglioramento delle prestazioni fisiche. Non è del tutto noto, tuttavia, se agiscano anche sulla vigilanza psicomotoria, la prontezza comportamentale, ovvero la velocità con cui una persona reagisce agli stimoli visivi in un periodo di tempo fisso.
È stato questo l'oggetto di uno studio *crossover* randomizzato, in doppio cieco, condotto da un gruppo di ricercatori della Nova Southeastern University, in Florida. Il *Journal of the International Society of Sports Nutrition* riporta nuove evidenze scientifiche che proverebbero un significativo miglioramento della vigilanza psicomotoria dopo l'assunzione dell'*energy drink*. Soggetti allenati hanno consumato Bang, una bevanda placebo dal sapore simile ed eseguito il test della prassi motoria e della vigilanza psicomotoria: tre serie di flessioni, test della prassi motoria e della vigilanza psicomotoria. A seguire è stato registrato il tempo di reazione, valutando anche cadute, false partenze e punteggio di efficienza.
Sebbene non siano state rilevate differenze tra i gruppi per qualsiasi misura correlata al test della prassi motoria,

il trattamento con la bevanda energetica ha portato a un tempo di reazione medio di vigilanza psicomotoria significativamente più basso (cioè più veloce) rispetto al placebo e ha anche prodotto un punteggio di efficienza significativamente più alto e ridotto il numero di interruzioni.

ASSUMERE LE PROTEINE IDROLIZZATE DURANTE L'ALLENAMENTO?

Per meglio adattarsi a esercizi di allenamento di resistenza, è consigliata l'assunzione di proteine idrolizzate del siero di latte. Sembrerebbe infatti che aumentino la sintesi proteica mista muscolare e miofibrillare e la massa corporea magra, per quanto non sia chiaro il potenziale effetto benefico sugli adattamenti mitocondriali.
I dati pubblicati sul *Journal of the International Society of Sports Nutrition* confermano che l'assunzione di siero di latte PRO idrolizzato prima e siero di latte PRO idrolizzato più CHO dopo ogni sessione di esercizio, durante un periodo di allenamento di resistenza di sei settimane, possa aumentare gli effetti dell'allenamento su proteine mitocondriali specifiche, rispetto all'assunzione di CHO isocalorico, ma non alterare le prestazioni VO_{2max} o 6 K *time trial* (6K TT). Gli studiosi hanno analizzato gli effetti sui biomarcatori di biogenesi mitocondriale, VO_{2max} (il volume massimo di ossigeno che un essere umano può consumare nell'unità di tempo per contrazione muscolare) e le prestazioni in corridori allenati, suddivisi in due gruppi. I primi hanno assunto una bevanda proteica prima e un'altra proteica con carboidrati dopo ogni sessione di esercizio, gli altri una bevanda a base di carboidrati energetici. Le biopsie muscolari a riposo, prelevate prima e dopo, sono state analizzate in riferimento all'attività dell'enzima specifico mitocondriale e il contenuto di proteine mitocondriali. Il contenuto proteico dell'emoproteina citocromo-c risultava significativamente più elevata nel gruppo PRO-CHO.

Esercizio fisico, nutrizione e Covid-19: quali interazioni?

È un dato di fatto che i vari *lockdown* abbiano portato le persone a muoversi meno e mangiare di più. Ma come l'attività fisica e alimentazione influiscono su Covid-19? Il tema è stato toccato da **Giulia Frisso,** docente del Dipartimento di Medicina molecolare e Biotecnologie mediche, Università di Napoli, al congresso Nutrimi. Un'indagine condotta negli Stati Uniti su quasi 50 mila persone che si sono ammalate di Covid-19 mostra un'associazione tra inattività fisica e rischio maggiore di andare incontro a forme più gravi della malattia. Anche l'obesità è un fattore di rischio, in quanto legata a varie comorbidità (ipertensione, diabete, malattie cardiovasolari, dislipidemie), oltre che a difficoltà respiratorie, disfunzioni del sistema immunitario e un più elevato numero di cellule che esprimono il recettore Ace2, la "porta di ingresso" del virus. È ancora da approfondire l'eventuale ruolo protettivo delle vitamine, tuttavia la combinazione di B1 e C si è dimostrata efficace in pazienti critici. La D potrebbe esercitare un effetto positivo attraverso la regolazione del sistema rennina/angitensina/aldosterone. Una rassegna di letteratura del 2020 conclude che, nonostante non esistano evidenze scientifiche forti, le vitamine possono essere efficaci sia a livello di prevenzione che di terapia di supporto nelle infezioni respiratorie.

L'ASTUZIA È QUESTIONE DI **EQUILIBRI.**

FOX®

Il primo integratore di **Citrato** di **Potassio** e **Magnesio**

CON **PROBIOTICI MICROINCAPSULATI** 100% VIVI NELL'INTESTINO

DOPPIA AZIONE: MIGLIORAMENTO DEL **MICROBIOTA** E DELLA **REGOLARITÀ INTESTINALE**

20 BUSTINE DUOCAM®
Bustina interfalda

PROTECTED BREVETTATO PROTECTED

SENZA GLUTINE
E SENZA LATTOSIO

2 gr. di **CITRATO** di **POTASSIO** e **MAGNESIO**

3 miliardi di PROBIOTICI

- 1 mld Lactobacillus casei ssp paracasei LPC09
- 1 mld Lactobacillus plantarum LP01
- 1 mld Bifidobacterium breve BR03

BIO HEALTH ITALIA

www.biohealth.it

Numero verde
800 090 121

In vendita anche online su www.biohealthstore.com
con un extra sconto del 5% inserendo il codice FOX21
Promozione valida fino al 30 settembre 2021

SALUTE E BENESSERE

L'IMPORTANZA DELLA VITAMINA A E LA SUA BIO-ACCESSIBILITÀ

Annalisa Taccari[1]
Elena Chiarello[2]

[1]PhD in Scienze degli Alimenti Food Consultant
[2]dottoressa in Scienze e tecnologie alimentari

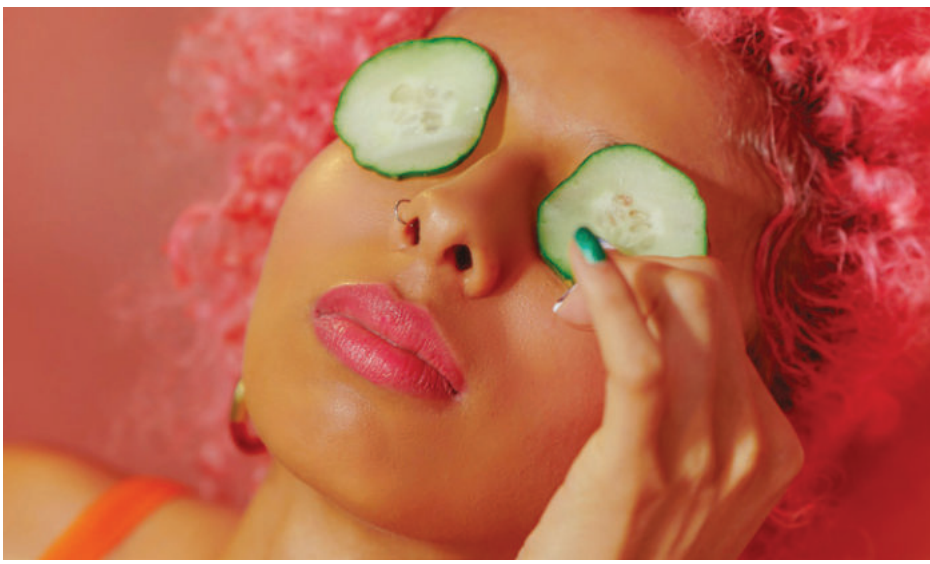
La vitamina A o retinolo è una vitamina liposolubile, introdotta nell'organismo con la dieta in due forme: direttamente come vitamina A presente negli alimenti di origine animale e come provitamina A, precursore della vitamina, negli alimenti di origine vegetale. Il principale precursore è il beta carotene, molecola appartenente alla classe dei carotenoidi, che si trova nei cibi con una colorazione giallo-arancione (carote 11.100 µg-retinolo equivalente/100 g; albicocche 1.090 µg-RE/100 g; zucca 599 µg-RE/100 g) ma anche in vegetali a foglia verde (spinaci 485 µg-RE/100 g; lattuga 237 µg-RE/100 g; broccoli 225 µg-RE/100 g). Il beta carotene è assorbito a livello intestinale dall'enterocita e convertito a retinolo, a seguito di reazioni enzimatiche. Nell'organismo umano il fabbisogno di vitamina A,

pari a 700 µg retinolo-equivalenti (RE) al giorno per l'uomo adulto (LARN, 2014), è coperto grazie all'assunzione sia di vitamina tal quale che di carotenoidi provitaminici: 1 µg RE equivale a 1 µg di retinolo o a 6 µg di β-carotene o a 12 µg di altri carotenoidi provitaminici. L'importanza di assumerne, tal quale o come provitamina, è legata alle sue comprovate proprietà benefiche per l'organismo. Numerosi studi hanno dimostrato che essa svolge importante ruolo nell'organismo non solo per il corretto mantenimento della vista, ma per un'azione di modulazione dell'espressione genica e un'attività antiossidante. Le principali proprietà sono il funzionamento del sistema visivo e del sistema immunitario, la crescita di ossa e denti, il mantenimento delle cellule epiteliali. Inoltre, svolge una funzione antiossidante e protegge la pelle dai danni legati all'esposizione solare.

La pelle è un'interfaccia importante tra noi e l'ambiente e una protezione risulta fondamentale, soprattutto durante il periodo estivo. Infatti, **oltre a ridurre la formazione delle rughe e avere un'azione sebo regolatrice, la vitamina A protegge dall'azione dei raggi solari, dall'inquinamento atmosferico e dal fumo.** Sebbene una deficienza rappresenti un severo problema nei Paesi in via di sviluppo, a causa di una mancata disponibilità di alimenti ricchi di questo micronutriente (di origine animale), recenti studi hanno rivelato che in diversi Paesi sviluppati (oltre il 75% della popolazione tra i 19 e i 50 anni negli Stati Uniti) l'assunzione è al di sotto di quella raccomandata. La carenza causa, nella maggior parte dei casi, disfunzioni epiteliali, come metaplasia squamosa, corneificazione delle mucose bronchiolari e dell'epitelio del bacinetto renale e visive, come xeroftalmia e cecità crepuscolare. Pertanto, in virtù delle severe conseguenze legate ad una carenza di vitamina A, medici, nutrizionisti e tecnologi alimentari stanno cooperando al fine di mettere a punto strategie nutrizionali atte a mantenere un corretto equilibrio dei micronutrienti nel nostro organismo. È necessario, infatti, considerare che, **al fine di esplicare le loro funzioni nell'organismo, è necessario che vitamina A e beta carotene siano resi bioaccessibili durante la digestione e biodisponibili all'assorbimento intestinale.**

La bio-accessibilità, ossia la frazione del nutriente rilasciato dalla matrice alimentare durante la digestione, può essere influenzata dalle caratteristiche chimico-fisiche del nutriente, dalla matrice alimentare e dalla conservazione e dai processi tecnologici applicati all'alimento stesso. In particolare, **per gli alimenti di origine vegetale, esistono pratiche domestiche in grado di aumentare la bio-accessibilità del beta carotene.** Esso infatti è "intrappolato" all'interno delle pareti cellulari vegetali e pertanto la sua estraibilità risulta ridotta. I trattamenti termici (cottura) e meccanici (omogeneizzazione) possono danneggiare le membrane e la parete cellulare, aumentando quindi la bio-accessibilità del micronutriente.

Alcuni studi hanno dimostrato che l'assunzione di alimenti ricchi di betacarotene associata ad alimenti ricchi di composti lipofili, ad esempio l'avocado, facilita l'estrazione dei carotenoidi dalla matrice alimentare aumentandone la solubilizzazione nella fase idrofobica. Un recente studio ha dimostrato che anche le condizioni di conservazione degli alimenti vegetali possono influenzare la bio-accessibilità della provitamina A. In particolare, hanno dimostrato che la durata e la modulazione di temperatura e luce, possono influenzare e migliorare la bio-accessibilità del betacarotene. Oggi, lo studio sulla vitamina A e sulle sue proprietà benefiche sta facendo importanti progressi e nuove tecnologie e strategie nutrizionali sono in atto per migliorare la bio-accessibilità, per prevenire severe patologie e migliorare l'equilibrio e lo stato nutrizionale del nostro organismo.



DISTURBI DEL SONNO QUALE RELAZIONE CON L'ALIMENTAZIONE?

Francesca Orsini
Biologa Nutrizionista

Oggi il sonno è spesso considerato più una "perdita di tempo" che una necessità fisiologica. La desincronizzazione di struttura e durata del sonno si associa ad un ampio intervallo di conseguenze negative per la salute. Le abitudini alimentari, le combinazioni alimentari e le porzioni assunte possono avere un ruolo importante nell'igiene del sonno

Aspetti generali e neurofisiologia del sonno

Dal punto di vista fisiologico, il sonno è uno stato di coscienza, ricorrente e reversibile, organizzato in più fasi. Dal punto di vista evoluzionistico, invece, potrebbe rappresentare un **meccanismo adattativo** per mantenere gli animali al sicuro dai pericoli presenti nella notte (incidenti, predatori), in un momento in cui la ricerca di cibo risulterebbe meno efficiente.
Le registrazioni elettroencefalografiche hanno evidenziato come il sonno sia composto da più fasi, in base al tipo di onde cerebrali prevalenti registrate. Si distinguono due componenti principali correlate alla assenza o presenza di movimenti oculari nel sonno, rispettivamente **sonno NREM** (*non-rapid eye-movement*) e **sonno REM** (*rapid eye-movement*). Il ciclo NREM-REM dura circa 1-2 ore e in una notte si ripete in media 4 volte. Il ciclo si misura tra l'inizio dello stadio 1 e la fine del primo episodio REM: nell'uomo la durata è di 90-110 minuti. Il sonno REM si associa ad attività onirica e costituisce circa il 25% del tempo totale di sonno, anche se la sua durata varia progressivamente con l'età: è massima nel neonato e drasticamente ridotta nell'anziano.

Disturbi del sonno: cause e conseguenze

Ogni individuo possiede un suo peculiare schema del sonno, che viene definito **cronotipo.** Vi sono soggetti che hanno una fase anticipata (**gufi**), tendendo a dormire prima e più a lungo della media, e soggetti con fase ritardata (**allodole**), che tendono a dormire meno e a svegliarsi presto, senza soffrire tuttavia di sintomi da carenza di sonno. Le varianti normali estreme non hanno conseguenze patologiche, ma sono piuttosto rare, riguardando una quota ridotta della popolazione.
Molto più spesso, l'alterata struttura del sonno, in particolare lo stato di deprivazione, determina importanti conseguenze. Sembra sia la riduzione delle fasi NREM, a parità di durata complessiva del sonno, a incidere in maniera significativa sui disturbi sistemici.
La società moderna, industriale e post-industriale ha contribuito a modificare l'organizzazione sociale del sonno, tramite la turnistica (il 20% dei lavoratori nei Paesi industrializzati è turnista), con inversione periodica dei ritmi sonno-veglia. L'**inversione del ciclo sonno-veglia** determina una disregolazione dei ritmi circadiani che, a

sua volta, influisce negativamente sulla struttura del sonno. Anche la cronica esposizione a luci artificiali nelle ore notturne, specie se potenti emettitori nella **banda ultracorta (blu-bluvioletto),** come accade a chi si espone – come gli adolescenti – a lunghe e continue sessioni a dispositivi elettronici (smartphone, tablet, computer), determinano pesanti ricadute nel lungo termine, poiché posticipano e riducono i tempi dedicati al sonno. In effetti, tali apparecchi informatici emettono luce blu (banda 460-485 nm) a cui le cellule gangliari retiniche sono sensibili. Il NSC interpreta il messaggio ricevuto, inducendo un'inibizione di secrezione di **melatonina,** spostando in avanti il ciclo del sonno.

La **deprivazione di sonno** provoca un incremento dell'attività del sistema nervoso simpatico, a cui si associa un'aumentata produzione di **citochine pro-infiammatorie** (IL-21, IL-1, TNF-α, PCR e IFN-γ). Questo si ripercuote anche sulla secrezione di **cortisolo** e **melatonina,** e quindi sulla capacità di risposta agli stress. Nel complesso, il tutto si traduce in aumentato rischio di sviluppare **disturbi cardiovascolari** (ipertensione arteriosa, fibrillazione atriale, ischemia miocardica, insufficienza cardiaca), **disturbi metabolici** (diabete, obesità), che a loro volta possono avere significative ricadute sulle **funzioni cognitive** (l'ipotalamo e il sistema limbico sono molto sensibili ai livelli di glucosio circolanti).

Il rapporto tra sonno e alimentazione

Tale relazione è di tipo bidirezionale: il sonno influenza il metabolismo, ma viene a sua volta influenzato da risposte a feedback. Per esempio, se è vero che dormire meno di 6 ore per notte abbassa i livelli di **leptina** (ormone della sazietà) e stimola la produzione di **grelina** (ormone della fame) e **cortisolo** (che favorisce la resistenza all'insulina), è altrettanto vero che abitudini alimentari scorrette, se perpetuate nel tempo, possono alterare lo schema del sonno. Il cibo rappresenta un potente sincronizzatore degli orologi periferici. Alcune modifiche nella dieta determinano il disaccoppiamento dei tessuti periferici dall'orologio centrale, con conseguenti alterazioni metaboliche. Un introito eccessivo di calorie può indurre un'alterata risposta alla luce da parte del NSC; una **dieta ricca di lipidi** può disregolare il rilascio epatico dell'oscillatore periferico detto **fattore di crescita fibroblastico 21** (**FGF21**); il digiuno può modulare i ritmi periferici tramite le **sirtuine,** deputate, tra le altre cose, a segnalare ai **nuclei dell'ipotalamo ventromediale** lo stato di restrizione calorica. Gli effetti finali degli schemi alimentari possono essere sia un'alterazione dei cicli biologici, sia l'induzione di nuovi cicli para-fisiologici. È il caso delle **diete chetogeniche**, le quali possono avere un effetto epigenetico sugli oscillatori dei tessuti periferici: **i corpi chetonici** sopprimono l'appetito inducendo nell'ipotalamo l'espressione di **neuropeptidi oressigenici** (normalmente segnali di fame).
Si evince che la sincronizzazione dei ritmi alimentazione/digiuno con il ciclo luce/buio è importante per preservare o favorire una corretta igiene del sonno. In particolare, è bene **mangiare poco e spesso** durante la giornata, in quanto i pasti abbondanti, soprattutto la sera, determinano aumento della temperatura corporea contrastando la fisiologica tendenza all'ipotermia notturna, che concilia il sonno.
È opportuno **limitare tutti i cibi contenenti eccitanti,** quali cibi piccanti, caffè, tè, cioccolata, ginseng e alcool, perché desincronizzano i regolari ritmi circadiani.
È altresì importante **mantenere stabili gli orari dei pasti** e, specie a cena, concentrare il consumo di **cibi ricchi di triptofano,** aminoacido essenziale importante nella sintesi di melatonina e serotonina. Gli alimenti più ricchi in triptofano sono l'alga spirulina, i legumi, lo stoccafisso, i semi di zucca, il latte e suoi derivati. **È utile** consumarli simultaneamente a carboidrati complessi a basso indice glicemico in grado di stimolare gradualmente la secrezione d'insulina, che a sua volta migliora la biodisponibilità del triptofano.

> È bene mangiare poco e spesso durante la giornata, in quanto i pasti abbondanti, soprattutto la sera, determinano aumento della temperatura corporea contrastando la fisiologica tendenza all'ipotermia notturna, che concilia il sonno.

Bere per volersi bene

In estate, il bisogno di idratazione cresce a causa dell'aumento delle temperature: bere almeno due litri di acqua al giorno risulta quindi fondamentale per consentire al corpo un ricambio idrico costante e propiziare l'espulsione delle tossine, attraverso la sudorazione.
La scelta dell'acqua è quindi molto importante. Pura e leggera, **Lauretana**, dono di madre natura, che scorre su un letto in granito per vedere la luce in un territorio incontaminato, è imbottigliata a poca distanza dalla fonte per mantenere intatte le sue caratteristiche uniche, come il bassissimo residuo fisso, di appena 14 mg/L.

OSSA E APPARATO CARDIOVASCOLARE

SytriDK2, è un integratore naturale prodotto da **AVD Reform** con flavoni polimetossilati estratti da agrumi (*Citrus nobilis*), tocotrienoli da palma (*Elaeis guineensis*), vitamina K2 (menachinone-7) microincapsulata a elevata biodisponibilità e vitamina D3 vegana ottenuta da lichene islandico (*Cladonia rangiferina*), che può aiutare, se abbinato a un'alimentazione equilibrata, al corretto assorbimento di calcio a livello intestinale e renale, ma soprattutto a veicolare il calcio nelle ossa, tenendo sotto controllo i livelli plasmatici di colesterolo, trigliceridi e il livello infiammatorio sistemico. La sinergia tra vitamina D3 e K2 è ormai dimostrata: la prima promuove un corretto assorbimento del calcio e favorisce la produzione di proteine che richiedono vitamina K2 per veicolare correttamente il calcio nelle ossa. L'azione di SytriDK2 è duplice, sia sull'apparato osteoarticolare, sia sul sistema cardiovascolare, migliorando densità e livello di mineralizzazione ossea in condizioni come osteopenia-osteoporosi, riducendo il rischio di fratture e la formazione di calcificazioni extra-ossee.

Prevenire i calcoli renali

La calcolosi renale può essere il sintomo di una patologia sottostante e dovrebbe essere sempre effettuato uno studio metabolico per capire che cosa ha modificato l'equilibrio tra inibitori e promotori della calcolosi. Una buona prassi è quella di ripercorrere la storia familiare e controllare se siano presenti casi di calcolosi o patologie associate. Inoltre, l'analisi accurata delle abitudini dietetiche può fornire indicazioni per stabilire se alimentazione e assunzione di liquidi siano alla base della patologia.
Lithocenter di **Biohealth** permette di eseguire l'analisi metabolica sulle urine delle 24 ore, fornendo risposte sull'origine della malattia, sulle sue cause e offrendo precise soluzioni sulla loro gestione.

Deimos GROUP

LA FORMA DELLE IDEE

Grandi ingredienti per grandi idee: solo così ogni progetto prende la giusta forma.

Ricercare in giro per il mondo le migliori materie prime e i partner più affidabili per la produzione di integratori alimentari, di alimenti per sportivi e per la nutrizione clinica. Aprirsi all'innovazione mantenendo un rigoroso approccio scientifico, tecnico e legislativo, puntando solo ai più alti standard qualitativi.
Questi sono gli ingredienti per realizzare, coi nostri clienti, risultati di successo.
Tutto questo è ciò che fa diventare un'idea, una grande idea.

AETHRA
Ingredients for a smarter life

Deimos srl
viale Emilia, 92/94 - 20093 Cologno Monzese (MI) Tel. +39 02 89366510

www.deimossrl.it

UN AVOCADO AL GIORNO RENDE FELICE L'INTESTINO

Uno studio condotto presso la University of Illinois (Usa) rivela che includere l'avocado nella dieta quotidiana aiuti a migliorare la salute intestino, riduca la concentrazione di colesterolo nel sangue e fornisca circa 12 grammi di fibre, favorendo il raggiungimento della quantità raccomandata di 28-34 g al giorno. Che gli avocado fossero alimenti ad alto contenuto di fibre e grassi monoinsaturi era noto, meno chiaro era come influissero sui microbi nel sistema gastrointestinale. Nuove evidenze scientifiche provano il legame tra un'abbondanza di microbi intestinali, che scompongono le fibre e producono metaboliti che supportano la salute dell'intestino, e una maggiore diversità microbica nei soggetti che mangiavano avocado ogni giorno.

Una ricerca pubblicata sul numero di agosto del *The Journal of Nutrition* ha testato l'ipotesi che i grassi e le fibre negli avocado influenzassero positivamente il microbiota intestinale, esplorando le relazioni tra microbi intestinali e i risultati sulla salute. Lo studio è stato condotto per 12 settimane e ha coinvolto 163 adulti sani, tra i 25 e i 45 anni in sovrappeso o obesi. Un gruppo ha consumato un avocado a ogni pasto, mentre il gruppo di controllo ha consumato un pasto simile, ma senza il frutto. A differenza di altre ricerche, ai soggetti non è stato consigliato di limitare o modificare la dieta, se non l'eccezione di sostituire un pasto al giorno con quello fornito dai ricercatori.

Il consumo di avocado ha ridotto gli acidi biliari e aumentato gli acidi grassi a catena corta, fattori correlati a effetti benefici per la salute. Mentre il "gruppo avocado" consumava leggermente più calorie rispetto al controllo, un po' più di grasso veniva escreto nelle feci, probabilmente a causa della riduzione degli acidi biliari, molecole secrete dal sistema digestivo che consentono di assorbire il grasso. Diversi tipi di grassi hanno effetti differenziali sul microbioma, quelli presenti negli avocado sono monoinsaturi, salutari per il cuore, così come risulta importante il contenuto di fibre solubili.

Ridurre il rischio di positività al Covid-19

Dall'inizio della pandemia, la quota di mercato di integratori alimentari, specie vitamina C e zinco, è cresciuta in maniera significativa, complice l'idea che potessero scongiurare o curare l'infezione da Covid-19. Solo nel Regno Unito, è aumentata del 19,5% nel periodo che ha preceduto il primo blocco nazionale, con le vendite di vitamina C in aumento del 110% e quelle dei multivitaminici del 93%; aumentate del 415% quelle di zinco, nella prima settimana di marzo.

Gli esperti precisano che gli integratori alimentari possono aiutare a sostenere un sistema immunitario sano e che, ad oggi, esistono poche prove convincenti che la loro assunzione abbia un valore terapeutico, oltre a mantenere la normale risposta immunitaria del corpo. Lo studio del loro ruolo sul Covid-19 rappresenta un'area di ricerca emergente che merita ulteriori approfondimenti, ma recenti dati pubblicati sul BMJ Nutrition Prevention & Health sembrano provare una loro associazione al minore rischio di infezione da SARS-CoV-2, almeno nelle donne.

Un gruppo di ricercatori inglesi, svedesi e americani ha analizzato le informazioni fornite da 372.720 abbonati britannici all'app Symptom Study, lanciata nel Regno Unito, Stati Uniti e Svezia, nel marzo 2020, sul loro uso regolare di integratori alimentari durante la prima ondata della pandemia e i risultati dei test con tampone del Coronavirus. L'assunzione di probiotici, acidi grassi omega-3, multivitaminici e vitamina D è stata associata a un minore rischio di infezione da SARS-CoV-2: rispettivamente del 14, 12, 13 e 9%, dopo aver tenuto conto di condizioni sottostanti e dieta abituale. Nessun effetto simile è stato osservato tra coloro che assumevano integratori di vitamina C, zinco o aglio. E quando hanno esaminato specificamente sesso, età e peso, le associazioni protettive sono state riscontrate solo nelle donne, di ogni età e peso. Nonostante alcune differenze, gli stessi modelli generali sono stati rispecchiati sia negli utenti statunitensi che in quelli svedesi.

Si tratta di uno studio osservazionale, non è quindi in grado di stabilire la causa ed è basato su dati auto-riportati e un gruppo auto-selezionato, ma quanto osservato è significativo. "Sappiamo che una serie di micronutrienti, compresa la vitamina D, è essenziale per un sistema immunitario funzionante sano. Questo, a sua volta, è la chiave per la prevenzione e il recupero dalle infezioni", spiegano gli studiosi. Occorrono però ampi studi clinici per offrire raccomandazioni terapeutiche basate sull'evidenza.

TERRAEPANE

MADE IN ITALY
Da Agricoltura Biologica

DALLO SHOP ONLINE AL TUO FRIGO!

IL MARCHIO TERRA E PANE NASCE DALLA RICERCA DI UN'ALIMENTAZIONE ALTERNATIVA PER UNA DIETA TOTALMENTE VEGETALE.

NOI USIAMO MATERIE PRIME VERE.

Ci occupiamo direttamente di conoscere chi produce il riso, le mandorle, l'avena, la soia che utilizziamo.

NOI RISPETTIAMO IL PRODOTTO.

Tutte le nostre produzioni sono da sempre eseguite secondo i più esigenti parametri di qualità.

International food plant based

International Food S.r.l.
Via Canonica, 1009
Santarcangelo di Romagna (RN)
tel. 0541/627276 - info@intfood.it

ORGANIC BIO · 100% VEGAN · GLUTEN FREE · LACTOSE FREE

Scopri tutti i prodotti su **www.terraepane.com**

SPIRULINA INTEGRATORE O ALIMENTO?

Dr. Renato Cipriani
Consulente per la produzione
e commercializzazione di microalghe

Negli ultimi anni si è diffuso anche in Italia un prodotto molto conosciuto e consumato da decenni in varie parti del mondo: la spirulina. Sono poche le persone attente all'alimentazione che oggi non conoscono questa microalga, o meglio, questo cianobatterio. Una spirulina di alta qualità deve contenere almeno il 60% di proteine vegetali di pregio, la restante parte sono prevalentemente carboidrati e in minima parte lipidi. Le proteine di questa microalga sono, tra le vegetali, quelle che maggiormente si avvicinano per valore biologico alle proteine animali. Essa contiene tutti gli amminoacidi, inclusi gli essenziali, e presenta ottime percentuali degli amminoacidi più pregiati, i cosiddetti BCAA (amminoacidi ramificati). A differenza di altre fonti proteiche vegetali non presenta

alcun fattore anti-nutrizionale, come gli allergizzanti o i fitoestrogeni contenuti ad esempio nella soia. Altri componenti di pregio sono i sali minerali, tra cui ferro e calcio organicati e quindi altamente biodisponibili, e le vitamine, alle volte presenti sotto forma di provitamine. La spirulina contiene inoltre preziosi biocomposti, sui quali solo ultimamente si è cominciato a indagare in maniera approfondita, che le conferiscono numerose proprietà benefiche, come la prevenzione dell'ipertensione, la stimolazione del sistema immunitario e un effetto antiossidante e anticancerogeno, solo per citarne alcuni. L'effetto della spirulina sull'organismo viene quindi riassunto dal *claim* che i produttori riportano in etichetta: **svolge un'azione ricostituente e di sostegno**. Restano però molti i punti da chiarire quando si parla di questo autentico superfood. In primis è opportuno approfondire il discorso l'origine e della sicurezza della materia prima. La spirulina è un microrganismo originario dei laghi calcarei del centro America e dell'Africa, e una sua peculiarità è quella di essere in grado di assorbire la maggior parte delle molecole che si trovano all'interno del mezzo dove viene coltivata. Se da un lato questo risulta un vantaggio per alcuni minerali, come ferro calcio e magnesio, appare evidente come possa essere un rischio per elementi o molecole dannose per l'uomo, come metalli pesanti, pesticidi o fitofarmaci.

> Sempre più produttori italiani stanno proponendo le scaglie o bastoncini, per esprimere in pieno il potenziale di superfood di spirulina

Importante verificare il luogo di coltivazione

Ad oggi sono numerose le aziende agricole italiane ed europee che hanno avviato una coltivazione di questa microalga, dovendo sottostare a molteplici restrizioni e vincoli, alcuni anche autoimposti, con il giusto fine di tutelare il consumatore. Il paradosso che questi produttori poi vivono, simile a quello di molte altre filiere, è che il mercato mette il loro prodotto in concorrenza con altri provenienti da mercati meno controllati e sicuri come, nel caso della spirulina, Cina e India. Il prezzo risulta senza dubbio concorrenziale, ma in termini di qualità e di sicurezza per il consumatore non c'è paragone rispetto a un prodotto coltivato in Italia o in Europa. A tal proposito l'ANSES (Agenzia di Sicurezza Alimentare Francese) nel 2018, dopo una serie di preoccupanti segnalazioni, ha messo in guardia i consumatori francesi da spirulina coltivata in maniera non sicura di origine extraEU, in quanto può contenere cianotossine, batteri e metalli pesanti. Alcuni produttori di integratori, consapevoli del problema, utilizzano diciture come "Lavorata in Europa" ma, come abbiamo visto, la fase critica della produzione non è tanto la lavorazione, quanto la coltivazione e la raccolta.

Contiene vitamina B12?

Un altro aspetto spesso non chiarito è il presunto contenuto di vitamina B12. Fondamentale per una moltitudine di funzioni del nostro organismo, è la più ricercata, in termini d'integrazione, da un vasto numero numero di consumatori, in particolare da chi conduce una dieta vegana. Il fraintendimento, sul quale bisogna dire alcuni produttori di integratori non comunicano in maniera corretta, nasce dal fatto che in natura esistono molti analoghi (molecole simili) della vitamina B12. Alcuni di questi sono sintetizzati da vegetali o cianobatteri, ma nessuno può svolgere per l'organismo le funzioni della cobalamina, la vitamina B12 appunto. Per questo sarebbe **più corretto parlare di un contenuto di pseudo-Vitamina B12 riferendosi alla spirulina**.

Contiene iodio?

Lo iodio è un minerale fondamentale essendo un costituente indispensabile degli ormoni tiroidei, che regolano un gran numero di funzioni metaboliche nell'organismo. Può tuttavia diventare un problema per le persone affette da disturbi d'ipertiroidismo o altre

patologie congenite legate alla tiroide. Gli alimenti più ricchi di iodio sono quelli provenienti dal mare o da terreni coltivati in prossimità dello stesso. Se ne può trovare anche in diversi alimenti di origine animale, se nell'allevamento sono stati utilizzati mangimi che lo contengano. Considerato questo stretto legame tra iodio e ambiente marino si può essere portati ad associare le alghe al prezioso minerale, senza però effettuare le dovute distinzioni. Ovviamente tutte le alghe coltivate in mare, o con acqua marina, conterranno grandi quantitativi di iodio. Non è questo però il caso della spirulina di alta qualità coltivata in Italia. I produttori più attenti, infatti, la coltivano utilizzando esclusivamente acqua dolce, microbiologicamente sicura e microfiltrata, nella quale non è presente iodio. Tutti i sali minerali utilizzati sono inoltre corredati da analisi che ne certificano la purezza e l'assenza di eventuali contaminanti. Per i prodotti provenienti da mercati extraUE non possiamo invece avere tale sicurezza: molti produttori esteri, per abbassare i costi di produzione, impiegano, infatti, acqua di mare, contaminando inevitabilmente la spirulina con lo iodio e altre impurità.

Qual è il formato migliore per assumerla?

Questo cianobatterio è un integratore o un alimento? La maggior parte dei consumatori oggi conosce la spirulina come integratore e, come tale, l'assume, prevalentemente in compresse o capsule. Tale metodo presenta dei vantaggi: la praticità e la velocità di assunzione su tutti. Ci sono però anche svantaggi, ad esempio il processo industriale per la formazione della compressa porta inevitabilmente a un'ossidazione della biomassa, con conseguente perdita di bioattività da parte delle pregiate molecole contenute. Inoltre, la quasi totalità delle compresse contiene anche agenti agglomeranti, aggiunti per facilitare la formazione della compressa stessa. Negli ultimi anni sta invece prendendo piede, anche in Italia, un utilizzo diverso, considerandolo non più come un integratore ma come alimento.

Non a caso la FAO, nel 2008, parlava proprio di "cibo del futuro". Il formato generalmente addizionato agli alimenti è la polvere, ma sempre più produttori italiani stanno proponendo le cosiddette scaglie o bastoncini, variante in cui esprime in pieno il potenziale di superfood. Stiamo parlando del prodotto più puro e che ha subito meno lavorazioni o manipolazioni. A differenza della polvere, usata anche per formare le compresse, così la spirulina non subisce nessun tipo di macinazione, processo che inevitabilmente porta a una severa ossidazione. Anche il costo risulta inferiore rispetto alle compresse. Gli esempi per consumare spirulina in questo modo sono molteplici: si può addizionare a molte preparazioni, come insalate, frullati o spremute, ma anche aggiungere a crudo, o nelle fasi finali, a paste e risotti. Ed è anche un'ottima aggiunta a burger vegetali o a piatti a base di legumi. Un utilizzo di questo tipo risulta interessante per diversi motivi: il primo e più ovvio è quello di andare a inserire gli effetti benefici conferiti dalla spirulina, potendo oltretutto conferire una gradevole pigmentazione verde tendente all'azzurro e una consistenza croccante nel caso delle scaglie.

> Si può addizionare a molte, fra insalate, frullati o spremute, aggiungere a crudo in pasta e riso, oltre a essere ottima in burger vegetali o piatti a base di legumi, conferendo una gradevole pigmentazione verde tendente all'azzurro

Una preoccupazione legittima potrebbe essere quella delle caratteristiche olfattive e gustative. L'obiezione non è infondata, in quanto una spirulina scadente o coltivata e lavorata in modo non corretto, presenterà note pungenti e sgradevoli a gusto e olfatto, rischiando di rovinare qualsiasi piatto. Al contrario una spirulina di alta qualità presenta un gusto neutro e leggermente sapido, caratteristico, ma di certo non sgradevole. Inoltre, è ideale per gli sportivi che necessitano di assumere quantitativi significativi di spirulina, anche 30-40 grammi, in occasione di gare o allenamenti impegnativi per il fisico. L'assunzione in questi casi è consigliata prima e dopo lo sforzo fisico, con l'effetto di una migliore performance e un recupero più veloce. Appare evidente come un consumo di questo tipo non sia conciliabile con le compresse, di solito vendute in confezioni da 50-75 grammi.

LEGUMI PER TUTTI

Rossanina Del Santo
www.magamerletta.it

Abbiamo più volte ribadito che, quando un alimento si dimostra in grado d'influire in modo benefico su una o più funzioni fisiologiche e al tempo stesso in grado di preservare o migliorare lo stato di salute e/o ridurre il rischio d'insorgenza di malattie correlate all'alimentazione, viene definito funzionale.
Si tratta di una definizione dalle maglie non troppo strette che apre possibilità alle numerose categorie di alimenti che però, per poter entrare appieno nella definizione, devono rientrare nelle comuni abitudini dietetiche e le cui proprietà devono svilupparsi se assunti nelle porzioni previste da un normale regime e, per quanto riguarda la **popolazione celiaca**, devono essere naturalmente privi di glutine.
Tra gli alimenti funzionali e i cosiddetti superfood un ruolo di primo piano va ai legumi.
Fagioli, soia, fave, lenticchie, lupini, sono ricchissimi di fibre, in grado di proteggerci da numerose patologie; numerosi studi infatti dimostrano come un consumo anche di sole due volte a settimana sia in grado di ridurre il rischio di sviluppare il cancro al colon fino al 50%. A ciò si aggiunga la presenza di polifenoli e flavonoidi in grado di rendere i legumi ottimi antiossidanti capaci di combattere i radicali liberi.
Per chi deve fare attenzione alla glicemia e ai picchi glicemici, studi approfonditi hanno dimostrato come i legumi abbiano una strada preferenziale, poiché gli amidi che contengono non sono digeriti velocemente e per questo aumentano la concentrazione dello zucchero nel sangue molto lentamente. Inoltre, i legumi contengono amidi resistenti che arrivano integri nel tratto intestinale e qui vengono attaccati dai batteri che li trasformano in acidi grassi a corta catena, con un effetto antinfiammatorio sulla parete del colon. E poi, la quasi interezza delle calorie dovute a questi amidi resistenti non viene assorbita, ma finisce nelle feci. Questi amidi nutrono inoltre i batteri benefici del nostro microbiota intestinale.
Per contro, le fibre solubili e insolubili sono spesso causa di meteorismo e flatulenza. La soluzione più spesso attuata è quella di utilizzare legumi decorticati, anche se in questo modo si viene a eliminare una delle parti più utili e benefiche. Per questo il consiglio fornito da molti dietologi e nutrizionisti è quello d'inserire i legumi a piccole dosi, una sorta di svezzamento, che abitui l'intestino a venirne a contatto e a riuscire a ridimensionare le fermentazioni.
Il consumo dei legumi ha vissuto nel tempo alti e bassi, passando dal successo pre e post-colombiano fino all'essere relegati, nel boom del dopo guerra con la trasformazione in popolazione "carnivora", a piatto da guardare con

> Chi consuma abitualmente legumi possiede quindi una popolazione batterica benefica molto sviluppata, in grado di controllare la glicemia, non soltanto quando consumiamo i legumi, ma anche altri prodotti

sufficienza, perché ricordava il passato di miseria della tradizione contadina e perché causa di formazione della fastidiosa aria intestinale.
Negli ultimi anni si è invece assistito a una grande riscoperta, anche grazie all'industria salutista che ha giocato tutte le proprie carte.
Una delle prime cause di scarso consumo era dovuto ai tempi richiesti per la preparazione: che si trattasse di legumi freschi da sgusciare o secchi da mettere in ammollo, non era certo un cibo rapido. E per una società abituata ad aprire frigo e freezer per consumare il pasto nell'arco di minuti, diventava un importante deterrente. L'industria alimentare ha risolto il problema con varianti già cotte in scatola o lattina. Perfetti per il cliente standard, sono ideali anche per il celiaco, che può consumarli in sicurezza laddove gli ingredienti siano ridotti ad acqua, sale, zucchero, anidride solforosa, acido ascorbico, acido citrico, concentrato di pomodoro…. Nel caso vi fosse invece qualche altro ingrediente, l'idoneità è rappresentata solo dalla dicitura "**senza glutine**" in etichetta.
I legumi secchi invece, per chi preferisce cuocerli da soli, non necessitano di nessuna dicitura, in quanto considerati sempre idonei dopo un controllo a vista per scartare eventuali chicchi di cereali contenenti glutine che si fossero "intrufolati". Attenzione a questo proposito **ai mix di legumi:** l'eterogeneità delle tipologie di semi potrebbe rendere maggiormente possibile una svista e il consumo inavvertito di cereali contenenti glutine. Per questo è richiesta la dicitura "senza glutine" per renderlo idoneo.
Un vantaggio è indubbio: che siano secchi o cotti in scatola, uniscono a un lungo periodo di conservazione, senza la necessità di temperature controllate o di ambienti particolari, un costo decisamente limitato, considerata anche la capacità saziante dei piatti realizzabili, adatti alle stagioni più fredde (zuppe, minestroni), fino alle insalate estive, essendo inoltre abbinabili a più varietà di aromi.

E che dire delle farine? A quella di ceci, alla base delle tradizionali farinata, torta, fainé, panelle, si uniscono quella di piselli, fave, lupini, fagioli, che stanno incontrando il favore anche della clientela celiaca, che usufruisce della ricchezza di proteine per gli impasti privi di glutine (sempre che le farine siano garantite dalla dicitura "senza glutine" in etichetta).
Il mercato oggi, consapevole delle enormi potenzialità salutistiche dei legumi, continua a richiedere nuovi modi per consumarli e l'industria del benessere ha risposto, oltre che con le farine, con una offerta quanto mai variegata e innovativa, che vede tra l'altro una grande selezione di pasta secca. Le aziende sembrano infatti fare a gara a proporre pasta di ceci, di piselli, di lenticchie (deliziose con condimenti a base pesce, ma anche con le verdure), oltre a snack e pietanze pronte da consumare anche in ufficio. Ancora una volta, per questi prodotti di pronto e veloce consumo, è indispensabile la dicitura che garantisca che il contenuto di glutine sia inferiore a 20ppm e non danneggi la salute del celiaco.

ALIMENTI GENETICAMENTE MODIFICATI: MITI E REALTÀ

Ibridazione, innesto e *breeding* selettivo risalgono a 10.000 anni fa nel sud-ovest asiatico, ma gli alimenti geneticamente modificati, bioingegnerizzati o transgenici, continuano a essere oggetto di discussione, complici la mancanza di coerenza ed esaustività delle informazioni e un certo scetticismo riguardo la sicurezza per salute e ambiente, a dispetto dell'uso diffuso e di nuove evidenze scientifiche, che dimostrano benefici per la catena della domanda e dell'offerta alimentare. Su questi aspetti fa chiarezza una nota di *Honest Nutrition*.
Gli alimenti GM rappresentano una sottocategoria degli OGM, che include anche la modificazione genetica di microrganismi e animali. Definiti GM perché hanno subito modifiche al loro DNA, per introdurvi tratti che non possiedono naturalmente: i geni di un organismo vengono inseriti in un altro organismo utilizzando la tecnologia del DNA ricombinante, che può essere effettuata per migliorare le caratteristiche agricole della coltura o il valore nutritivo.

Perché creare alimenti GM?

Diversi fattori concorrono all'utilizzo della manipolazione di materiale genetico: la crescita demografica (si stima che la popolazione mondiale raggiungerà quota 9 miliardi entro il 2049), la qualità e la stabilità dell'agricoltura e il miglioramento delle proprietà nutrizionali.
La biotecnologia moderna identifica, isola e inserisce geni specifici in colture d'interesse per migliorarne le caratteristiche; dal canto suo, la bioingegneria delle colture e altre applicazioni tecnologiche alla produzione alimentare risultano più veloci e hanno colmato una lacuna nella catena di domanda e offerta.
All'agricoltura tradizionale è imputabile la suscettibilità del raccolto a siccità, malattie e infestazioni da parassiti, nonché grandi volumi di pesticidi ed erbicidi.
Vi sono piante di mais GM resistenti alla siccità e che consentono una maggiore resa, soia GM resistente agli erbicidi, salmoni GM che crescono due volte più velocemente, papaia priva di virus e patate che non imbruniscono al taglio.
In seconda battuta, i miglioramenti di bioingegneria riguardano il profilo nutrizionale degli alimenti. La ricerca scientifica cerca in questo modo di rendere disponibili dei nutrienti essenziali che spesso mancano nella dieta e prosegue lo studio dedicato al miglioramento dei prodotti transgenici, compresa la modifica dei probiotici e dei prebiotici per la salute dell'intestino. Ad esempio l'ananas a polpa rosa in Costa Rica con elevati livelli di carotenoidi riduce il rischio di malattie croniche, vi è mais ad alta concentrazione di lisina e il *golden rice*, contiene alti livelli di beta-carotene, un precursore della vitamina A.

Cosa c'è da sapere

L'Agricultural Marketing Service of the Department of Agriculture (USDA) dispone di un elenco di alimenti GM provenienti da tutto il mondo, utile a informare gli organismi di regolamentazione. Molti di questi alimenti sono utilizzati come ingredienti, ma secondo la *Food and Drug Administration* (FDA), dal gennaio 2022, nuove leggi richiederanno che le etichette mostrino la dicitura "alimenti bioingegnerizzati", sia che il cibo stesso o gli ingredienti del prodotto siano GM.
L'Organizzazione mondiale della sanità e la FDA hanno dichiarato che gli alimenti GM sono sicuri. La FDA mantiene rigorosi standard di sicurezza per gli alimenti GM; l'EPA, Environmental Protection Agency, regola

i pesticidi e i protettivi incorporati nelle piante che rendono le colture GM resistenti a insetti e virus; l'USDA garantisce che non siano dannosi per altre piante, monitorando l'impollinazione incrociata e le migliori pratiche di semina.
Quando il materiale genetico viene introdotto nella coltura, nuove proteine possono formarsi, dando inizio a una risposta immunitaria o allergica. È raro e uno studio del 2017 ha rilevato che gli alimenti GM non sono allergenici o non più allergenici delle loro controparti non GM.
È un malinteso comune credere che la carne coltivata in cellule sia GM, solo perché utilizza l'ingegneria dei tessuti cellulari per soddisfare l'aumento della domanda, offrendo un'opzione che riduce il tasso di malattie di origine alimentare e l'impatto ambientale delle operazioni di alimentazione animale concentrate.
Anche la frutta e verdura senza semi non sono GM, ma semplicemente impollinati in modo incrociato, innestati o sottoposti a regolazione ormonale per acquisire questa caratteristica.

L'impatto sull'ambiente

Restano alcune preoccupazioni riguardo il potenziale impatto negativo sull'ambiente. L'Organizzazione per l'alimentazione e l'agricoltura delle Nazioni Unite cita l'incrocio indesiderato, il verificarsi di mutazioni dannose, una potenziale minaccia alla biodiversità e interruzione delle catene alimentari o dei cicli dell'ecosistema. Nel primo caso, i geni di una specie passando in un'altra vegetale diversa, creerebbero potenziali problemi, come delle erbacce resistenti agli erbicidi. Su tale questione la ricerca resta, però, inconcludente, come anche sulle mutazioni pericolose. Ulteriori studi definiranno il loro valore nutrizionale complessivo, mentre un attento monitoraggio dovrà essere condotto sull'impatto a lungo termine sulla salute e sull'ambiente.

Segale come fonte di fibre alimentari

Oltre a essere di per sé ricca di fibre, la segale viene impiegata in forma integrale, con le parti più esterne del chicco, dove le fibre sono più abbondanti. All'ultima edizione di Nutrimi **Silvia Soligon**, biologa nutrizioista, ha messo in luce gli effetti benefici di questo cereale dovuti all'apporto di fibre, nello specifico arabinoxilani, fruttani e β-glucani, e di composti bioattivi come i lignani. Oltre ad aumentare il senso di sazietà, queste sostanze vengono fermentate dal microbiota intestinale con formazione di una serie di composti, come acidi grassi a corta catena (butirrato, acetato), che proteggono le cellule dell'intestino e sembrano utili nel ridurre il rischio di cancro al colon. Il consumo di pane

di segale integrale è poi associato a un aumento, sia nel sangue che nelle urine, di enterolattone, sostanza derivante dalla fermentazione dei lignani considerata un marcatore di dieta salutare. Altri benefici sono dovuti alla capacità degli arabinoxilani di ridurre l'aumento della glicemia dopo i pasti, tanto che l'EFSA (Autorità Europea per la Sicurezza Alimentare) ne ha autorizzato il relativo *claim* per i cibi contenenti tali sostanze. Ma quanta segale è consigliabile consumarne? Anche meno di 100 g al giorno di pane o altri prodotti a base di segale consentono di aumentare l'apporto di fibre rispetto a una dieta a base di cereali raffinati.

#FaravelliNutraDivision

ITALIA BEST MANAGED COMPANIES

BEHIND GREAT SATISFACTION ARE ALWAYS GREAT RAW MATERIALS

ECCIPIENTI - GELATINE - SALI MINERALI - LIEVITI DI BIRRA E ARRICCHITI - ANTIOSSIDANTI - AMINOACIDI - ZUCCHERI E DERIVATI - VITAMINE - PROTEINE - FIBRE - ACIDI GRASSI - DOLCIFICANTI - ESTRATTI VEGETALI IN POLVERE - ATTIVI PER CONTROLLO PESO CORPOREO - ATTIVI PER CONTROLLO COLESTEROLO - ATTIVI PER SISTEMA IMMUNITARIO - ATTIVI PER IL SISTEMA OSTEOARTICOLARE - ATTIVI PER IL BENESSERE DEGLI OCCHI - ATTIVI PER IL BENESSERE CARDIOCIRCOLATORIO - ATTIVI PER L'UMORE - ATTIVI ANTISTRESS - ATTIVI PER IL BENESSERE DELLA PELLE - ATTIVI PER LA DIGESTIONE PROTEICA - PEPTIDI DI COLLAGENE IDROLIZZATO

Le materie prime distribuite da Faravelli ti aiutano a raggiungere la formula nutraceutica perfetta, proprio quella che stai cercando: efficace, sicura, innovativa, sostenibile. La formula che rende ogni cliente soddisfatto e felice.

"Abbiamo scelto di lavorare con partner che come noi credono nell'importanza di una produzione consapevole e sostenibile".

FARAVELLI
THE BEST INGREDIENT

VIA MEDARDO ROSSO, 8 - 20159 MILANO - WWW.FARAVELLI.IT - DIETETICO@FARAVELLI.IT

NUOVE PROPOSTE

ESTRATTO DI ZAFFERANO PER IL BUONUMORE

Sulla base dell'esperienza con Satiereal e dell'orientamento allo zafferano iraniano qualità Sargol, **Inoreal** presenta Moodreal, l'estratto idro-etanolico di stimmi di zafferano Sargol che fornisce safranale al 2%, oltre a crocina e picrocrocina, composti bioattivi noti per aiutare a migliorare l'umore.
Studi hanno dimostrato che questo zafferano allevi in modo significativo ansia e sintomi depressivi, alla dose di 30 mg al giorno, già dopo una sola settimana di trattamento. Uno studio interno di Inoreal conferma l'efficacia specifica come SSRI (Inibitore selettivo della ricaptazione della serotonina). La serotonina sappiamo essere un neurotrasmettitore che influenza umore, sazietà, appetito, compulsività e ansia. Nello studio comparativo, Moodreal ha mostrato una potenza d'inibizione della ricaptazione della serotonina pari al 63% dell'efficacia

dell'Imipramina (golden standard SSRI, utilizzato come farmaco antidepressivo e considerato il composto di riferimento nell'inibire il 100% della ricaptazione della serotonina). Un'inibizione di oltre il 50% della ricaptazione della serotonina dimostra un effetto significativo come SSRI.
Aethra, business unit di **Deimos Group**, è il distributore per l'Italia delle referenze Inoreal.

DERIVATI DELLA CANAPA

I metodi di lavorazione dei semi della canapa di **Hannah biz**, uno dei principali produttori in Slovenia, sono consolidati e applicati per garantire prodotti sicuri, biologici e di alta qualità: monitorati attraverso il meccanismo di verifica ufficiale e certificazione del processo di coltivazione biologica e lavorazione di colture agricole e prodotti alimentari dell'Istituto, per il controllo e la certificazione dell'Università di Maribor (IKC UM). La produzione è effettuata all'interno di stabilimenti che, oltre a contribuire all'implementazione dei principi di gestione sostenibile, utilizzano macchinari tecnologicamente avanzati per la lavorazione.
Nessun altro alimento di origine vegetale può essere paragonato ai semi della canapa: dato il loro contenuto di proteine, acidi grassi insaturi e fibre, se ne consiglia l'uso quotidiano, come parte integrante di un'alimentazione sana ed equilibrata.
Questi prodotti sono distribuiti in Italia da **P&T Consulting**.

Croccante e mediterraneo

Alimenti gustosi e salutistici, grazie alla ricerca scientifica: con questo obiettivo **Valle Fiorita** sviluppa Carrubo Snack dalla combinazione di ingredienti tipici e dalla forte connotazione territoriale. La dolcezza della farina di polpa di carrube incontra, infatti, la sapidità delle olive di varietà Leccino, con il plus del lievito madre, ottenuto con batteri lattici selezionati, che ne accresce gusto e valore nutrizionale.
Si tratta di un alimento pensato per i consumatori over 65, grazie al suo alto contenuto in fibre che contribuisce a ridurre l'indice glicemico

e l'assimilazione dei lipidi. È fonte di proteine, omega-3 e magnesio, che contribuisce al mantenimento di ossa e denti normali.
Carrubo Snack è il risultato della partecipazione di Valle Fiorita al progetto EIT Food, Istituto Europeo di Innovazione e Tecnologia, che incoraggia iniziative innovative ed economicamente sostenibili, con l'obiettivo di migliorare salute e ambiente.

Versatilità e bontà in un unico ingrediente

Raccolta dai mandorleti delle sole province di Ragusa e Siracusa, la mandorla del Val di Noto è l'ingrediente principe della Pasta Latte di Mandorla dell'azienda siciliana **Di Bartolo**, presente nel settore degli ingredienti alimentari da ben 70 anni. Il prodotto nasce dalla volontà di valorizzare la pregiata materia prima preservando le caratteristiche sensoriali e nutritive del frutto e di ottenere un ingrediente che sia di qualità e dalle alte rese. La pasta dalla consistenza cremosa e fluida, 100% pura e solubile in acqua, è studiata per ottimizzare i tempi di lavorazione in fase produttiva garantendo alte rese e presentandosi come soluzione ingredientistica per chi è alla ricerca di gusto e versatilità di prodotti a base vegetale e non, quali gelati, smoothie, yogurt, formaggi, creme, bevande vegetali, sorbetti.
Naturalmente priva di zuccheri, lattosio e glutine, la pasta Di Bartolo è un superfood studiato per rispondere perfettamente alle esigenze di un mercato sempre più esigente e alla continua ricerca di prodotti sani e genuini.

NUTRIRE IL CAMBIAMENTO

In **Molino Moras,** impresa familiare attiva a Trivignano Udinese dal 1905, ogni pacco di farina si misura con il valore dell'innovazione, intesa come la profondità di trasformazione verso il futuro. La qualità e l'intensità risiedono nel quotidiano nel molino "laboratorio", che valorizza il mestiere del mugnaio e il valore delle farine trascurate negli ultimi 30 anni.
I brevetti ottenuti dall'azienda sono i valori tangibili dell'attenzione scientifica, la cautela e la cura dedicata al nuovo prodotto AmorBimbi, una farina forte, adatta a lunghe lievitazioni, preimpasti e maturazioni in frigo, destinata ai bambini di seconda e terza infanzia. Per la sua creazione, ha coinvolto uno dei massimi esperti di micotossine a livello internazionale, Carlo Brera, *senior researcher* dell'Istituto Superiore di Sanità, affidando al Reparto di Sicurezza Chimica degli Alimenti, presso il Dipartimento di Sicurezza Alimentare, Nutrizione e Sanità Pubblica Veterinaria la finalizzazione di un sistema organizzato di attività, per rendere possibile la produzione di una farina innovativa, in quanto caratterizzata da una riduzione dell'80% di micotossine rispetto al limite massimo fissato per legge dall'Unione Europea.

Questo prodotto garantisce ai bambini un elevato livello di sicurezza alimentare. Secondo le informazioni scientifiche attualmente a disposizione, le micotossine rappresentano una possibile causa di intossicazioni alimentari e, per questo, sono regolate a livello europeo (Reg. CE 1881/2006); anche per il DON, una delle aflatossine più preoccupanti, il Comitato Scientifico dell'Alimentazione Umana ha stabilito un'assunzione giornaliera massima (1 microgrammo per chilo di peso corporeo in un uomo adulto), senza però considerare il maggiore rischio di esposizione per i bambini.
Nel progetto "Ricerca e sviluppo di una farina innovativa", sono state illustrate tutte le fasi che hanno condotto all'identificazione dei parametri per lo sviluppo di AmorBimbi: dall'invio dei campioni di grano e di farina al laboratorio di analisi esterno, al processo molitorio in azienda, fino alla distribuzione della micotossina DON dalla farina ai prodotti da forno realizzati.
In conferenza stampa, Anna Pantanali, responsabile R&S di Molino Moras, ha evidenziato i concetti fondanti della scelta imprenditoriale etica e sincera, la sicurezza. "Quella scientifica, fatta di studi, analisi e ricerche, e quella confortante che ogni genitore vuole donare ai suoi figli".
Anche il packaging è in linea con l'ottica di sostenibilità dell'azienda. Il sacchetto è al 100% *plastic-free*, realizzato in carta TERPAP, naturale in pura cellulosa proveniente da foreste sostenibili e certificate PEFC, e saldato con colla ad acqua. La creatività è a cura degli studenti dell'Isia Roma Design.

INFORMAZIONE PUBBLICITARIA

P&T DISTRIBUTION

La prima società
di consulenza integrata,
specializzata nei settori

GLUTEN FREE e FREE FROM

SINERGIE VINCENTI

alta professionalità
soluzioni innovative
canali nazionali diversificati

Novità 2021

Rete di agenti a copertura del territorio nazionale
Catalogo cartaceo e catalogo web
www.pt-distribuzione.it

Evolvi il business della tua azienda con una consulenza specializzata per il canale **senza glutine, biologico e freefrom.**

P&T CONSULTING SAS
+39 380 590 4297 I info&pt-consulting.it I www.pt-consulting.it

NOTIZIE DAL MONDO

CRESCE IL SETTORE DEGLI INTEGRATORI ALIMENTARI

La crisi economica dovuta al Covid-19 ha modificato i comportamenti d'acquisto dei consumatori di integratori alimentari. Dall'analisi degli ultimi dati economici fornita da New Line Ricerche di Mercato (con il contributo di IRi per l'ambito GDO), per conto di **Integratori Italia,** l'associazione italiana di categoria aderente a Confindustria, che fa parte di Unione Italiana Food, emerge un mercato sui canali farmacia, parafarmacia, relativi e-commerce e GDO che registra una leggera, ma significativa, crescita rispetto allo stesso periodo dell'anno precedente (+3,2%) – valore complessivo di circa 3,9 miliardi di euro – e un relativo aumento del volume di vendita pari a +2,1%. I dati mostrano come la farmacia fisica rimanga il canale distributivo di riferimento – da sola rappresenta quasi l'77% (+0,2% rispetto al 2019) del valore complessivo, con un totale di fatturato complessivo di quasi 3 miliardi di euro. Il secondo canale è rappresentato dalla parafarmacia, il cui valore si aggira attorno ai 342 milioni di euro (-2,0% rispetto al 2019). Il terzo è quello della GDO, legato a super e ipermercati (valore 269 milioni di euro, -0,4% rispetto al 2019). Ma la vera impennata è avvenuta nella vendita *online* di farmacia e parafarmacia, con +87,5%. Le fasi di *lockdown* e contingentamento hanno limitato l'accesso ai punti vendita e l'online è stato il canale di sfogo per evitare di uscire di casa in un periodo critico, interessando tutte le categorie prodotti del canale fisico.

Alessandro Golinelli, presidente Integratori Italia.

Sulla farmacia fisica, canale principe, si osserva una forte crescita nel consumo di vitamine (+ 47%), categoria *best seller* da sempre, e anche alcune "novità", gli integratori per la difesa delle risorse immunitarie (+ 68%) e per il miglioramento del riposo notturno e del benessere mentale (+23,5%).

NUOVO PARTNER PER FARAVELLI NUTRA DIVISION

Pharmactive Biotech Products entra a far parte della "squadra" che la divisione nutraceutica di **Faravelli** distribuisce in Italia. Eletta nel 2020 fra le 50 realtà più innovative da parte della Silicon Review, l'azienda spagnola specializzata nello sviluppo e produzione di estratti vegetali ad alto valore aggiunto, provenienti dall'area del Mediterraneo, investe moltissimo in R&D. Tra i risultati di questa intensa attività di ricerca, rientra Affron, un innovativo estratto secco di stimmi di zafferano (*Crocus sativus* L.), prodotto attraverso un processo a bassa temperatura, che consente di ottenere un prodotto di qualità superiore con meno lavorazione industriale, meno uso di energia e zero prodotti chimici.
Affron agisce su diversi neurotrasmettitori coinvolti nell'umore, negli stati di ansia e nello stress, oltre ad avere un effetto antiossidante. È indicato per il benessere del tono dell'umore; ha vinto diversi premi, tra cui quello come migliore zafferano sul mercato da parte di Frost&Sullivan.

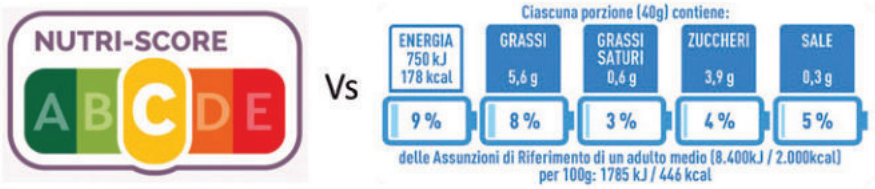
Stratta ritorna vicepresidente del Gruppo MIAF

Il Gruppo MIAF (Materie prime per Integratori Alimentari e Alimenti Funzionali) di Federchimica si è riunito in marzo in Assemblea Ordinaria per rinnovare le cariche associative per il prossimo mandato. Dopo 8 anni (2013-2021) alla presidenza, **Fabio Stratta,** direttore tecnico di **Giusto Faravelli,** è nominato vicepresidente, mentre, **Marco Caspani,** CEO di Centro Sperimentale del Latte, è il nuovo presidente, ruolo che aveva già ricoperto in passato.

In azienda nel 2008, Fabio Stratta (43 anni) è direttore tecnico di Faravelli dal 2013.

ETICHETTATURA: PERCHÉ L'ITALIA PREFERISCE LA "BATTERIA"

Tra gli schemi di etichettatura nutrizionale volontari proposti in Europa, quello che si sta diffondendo di più è il **Nutriscore,** basato su una scala di lettere dalla A (in verde) alla D (in rosso), molto criticato in Italia, perché metterebbe in cattiva luce diversi cibi tipici della nostra tradizione alimentare, compreso un emblema della dieta mediterranea quale l'olio d'oliva. Al congresso Nutrimi **Andrea Ghiselli,** presidente di Sisa (Società Italiana di Scienze dell'Alimentazione), lo ha bocciato senza mezzi termini soprattutto per il fatto che, riferendosi a 100 g di prodotto anziché a una porzione, può trarre in inganno i consumatori. Inoltre, il Nutriscore potrebbe spingere verso una riformulazione degli alimenti, cosa che non sempre va incontro alla salute. Il relatore appoggia invece la proposta italiana della **Nutrinform Battery,** a suo avviso più oggettiva ed educativa, essendo pensata sulla porzione. Questo sistema si basa sulla raffigurazione grafica di una batteria, con l'obiettivo di permettere di compiere scelte consapevoli in rapporto al fabbisogno giornaliero di calorie, grassi, zuccheri e sale.



Come scegliere gli integratori di Omega-3

Selezionati e utilizzati in maniera corretta, abbinati a una dieta e a uno stile di vita equilibrato, gli integratori possono fornire un reale contributo a salute e benessere, nonché potenziare l'efficacia di alcune terapie farmacologiche. Ma non sono tutti uguali e solo uno specialista può suggerire un'aggiunta efficace. Lo ha spiegato **Alessandro Cappucci,** medico cardiologo e direttore della Scuola di Specializzazione di Malattie Cardiovascolari, presso l'Università Politecnica delle Marche, nell'ambito di MetaTalk, il nuovo format di **Metagenics Academy,** in un intervento su YouTube dedicato ai temi integratori e micronutrizione.
L'esperto ha evidenziato i benefici degli Omega-3 nel ridurre i processi infiammatori legati ad aritmia e arteriosclerosi: aumentano l'elasticità vasale ed endoteliale, favorendo l'emodinamica, e possiedono un effetto fluidificante per il sangue. I migliori integratori di Omega-3 sono a base di olio di pesce ultra puro in forma di trigliceride, garanzia di maggiore biodisponibilità. L'efficacia è data, inoltre, dalla presenza di un'elevata concentrazione di principi attivi (EPA e DHA) per grammo di prodotto. E per essere certi della loro qualità, è bene prestare attenzione alla certificazione IFOS, che indica che la sostanza in stato di non ossidazione e purificata dalla presenza di metalli pesanti e pesticidi, attraverso un processo di distillazione e microfiltrazione.

PREZZI ALLE STELLE DEL SENZA GLUTINE

Il mercato nazionale del gluten free raggiunge quota 320 milioni di euro, complici il fattore "tendenza", per cui 1 consumatore su 3 sceglie il senza glutine anche in assenza di celiachia, intolleranze o allergie alimentari, e la convinzione che sia più sano o aiuti a dimagrire. Mentre è boom di proposte

in scaffale, i prezzi aumentano del +450%, a fronte di minori quantità nelle confezioni. Lo rivela un'indagine di Consumerismo No Profit: esaustivo è il caso della pasta, venduta in pacchi da 500 g, che diventano 400 g per quella senza glutine. Le differenze più forti tra prodotti tradizionali e senza glutine si registrano per fette biscottate (fino al +449%), pane (+323%), patatine (+215%), cracker (+208%) e biscotti (+189%).

LA QUALITA' NON E' UNA QUESTIONE DI FORTUNA

inkospor®

Premium Quality Sport Nutrition

contatti: 0586 941114 - 0586 941374 - info@inkospor.it
www.inkospor.it

Integratori proteici

Come noto, le proteine sono importanti poiché svolgono funzioni plastico-strutturali, di protezione e regolazione, incrementando e mantenendo la massa muscolare. Gli aminoacidi che le formano sono molecole otticamente attive e l'organismo ne utilizza solo la forma L- (levogiro). E, inoltre quelli essenziali non sono sintetizzabili dall'organismo e vanno assunti con l'alimentazione. La loro quantità all'interno della proteina ne determina la qualità che prima veniva indicata dal valore biologico, un calcolo complesso, mentre ora si determina con il punteggio chimico, ovvero il rapporto degli aminoacidi presenti nella proteina in esame e quelli della proteina di riferimento della WHO/FAU/UNU 2007. **Inkospor** dichiara in etichetta questo valore a tutela del consumatore e, considerando che un integratore proteico non è composto solo da proteine, anche la presenza di vitamine e sali minerali sono altrettanto importanti per mantenere l'efficienza metabolica.

Acquisizione

Mayoly Spindler annuncia l'acquisizione di **Biohealth**, società italiana dall'approccio innovativo agli integratori minerali e specializzata nello sviluppo e vendita di integratori alimentari. Con questa nuova acquisizione, si rafforza la presenza in Italia – il secondo più grande mercato di integratori alimentari al mondo (dopo gli USA) –, promuovendo l'obiettivo di diventare leader di mercato in Europa. Mayoly Spindler ha così l'opportunità di sviluppare in Francia e nel mondo i prodotti innovativi di Biohealth, che realizza già il 5% delle sue vendite in Francia, così come in Algeria ed Europa dell'Est.

Cambiano gli appuntamenti di Free From Hub

In linea con gli obiettivi di espositori e organizzatori è stato individuato un nuovo calendario fieristico per Free From Hub, progetto creato da BolognaFiere e BOS dedicato al mercato dei prodotti *free from*, che si riposizionerà nei relativi eventi: Cosmofarma, leader europea del settore farmaceutico, dal **9** al **12 settembre 2021,** in contemporanea con Sana, salone internazionale del biologico e del naturale; Marca, fiera internazionale dedicata al marchio del distributore, dal **19** al **20 gennaio 2022.**

Nuove date per RiminiWellness

La quindicesima edizione della kermesse internazionale dedicata a fitness, benessere e sport è in programma dal **24** al **26 settembre,** in presenza e in sicurezza nel quartiere fieristico di **Rimini.** RiminWellness 2021, torna con le iconiche occasioni di divertimento per gli sportivi nell'area FUN e di business *matching* per gli operatori professionali in Pro.Fit, ma anche con gli attesi focus specialistici di RiabiliTec, Pliates Junction, Riministeel e FoodWell Expo.

inkospor®

Premium Quality Sport Nutrition

Nährwertkennzeichnung/ Nutrition information/ Information nutritionnelle/ Informazioni Nutrizionali	Pro/per/pour 100 g Pulver/powder/ de poudre/ di polvere**	NRV/ VNR*	Pro/per/par Portion/serving/ porzione (25 g in 250 ml Wasser/ water / d'eau/ d'acqua)**	NRV/ VNR*
Energie/Energy/Énergie/Energia	1534 kJ (362 kcal)		384 kJ (91 kcal)	
Fett/Fat/Matières grasses/Grassi	1,8 g		0,46 g	
davon gesättigte Fettsäuren/of which saturates/dont acides gras saturés/ di cui acidi grassi saturi	1,1 g		0,28 g	
Kohlenhydrate/Carbohydrate/ Glucides/Carboidrati	5,0 g		1,2 g	
davon Zucker/of which sugars/ dont sucres/di cui zuccheri	1,0 g		0,25 g	
Eiweiß/Protein/Protéines/Proteine	80 g		20 g	
Salz/Salt/Sel/Sale	0,24 g		0,06 g	
Calcium/Calcio	1100 mg	138 %	275 mg	34 %
Magnesium/Magnésium/Magnesio	125 mg	33 %		
Phosphor/Phosphorus/ Phosphore/Fosforo	720 mg	103 %	180 mg	26 %
Vitamin/e/a C	60 mg	75 %	15 mg	19 %
Niacin/e/a	12 mg	75 %	3,0 mg	19 %
Vitamin/e/a E	10 mg	83 %	2,5 mg	21 %
Pantothensäure/Pantothenic acid/ Acide pantothénique/ Acido pantotenico	6,0 mg	100 %	1,5 mg	25 %
Vitamin/e/a B6	2,0 mg	143 %	0,5 mg	36 %
Riboflavin/e/a (Vitamin/e/a B2)	1,6 mg	114 %	0,4 mg	29 %
Thiamin/e/Tiammina (Vitamin/e/a B1)	1,4 mg	127 %	0,35 mg	32 %
Folsäure/Folic acid/ Acide folique/Acido folico	200 µg	100 %	50 µg	25 %
Vitamin/e/a B12	1,0 µg	40 %		

Aminosäurenprofil/ Amino Acids Profile/ Aminogramme/ Profilo Amino Acidico (*essentielle Aminosäuren/ essential amino acids / acides aminés essentiels/ aminoacidi essenziali)		
pro/ pour/ per 100 g	Eiweiß/ Protein/ Protéines/ Proteine	Pulver/ powder/ de poudre/ di polvere
L-Leucin(e/a)*	10,4 g	8,3 g
L-Isoleucin(e/a)*	5,7 g	4,6 g
L-Phenylalanin(e)/L-Fenilalanina*	5,1 g	4,1 g
L-Lysin(e)/L-Lisina*	8,1 g	6,5 g
L-Threonin(e)/L-Treonina*	4,6 g	3,7 g
L-Valin(e/a)*	7,0 g	5,6 g
L-Methionin(e)/L-Metionina*	2,9 g	2,3 g
L-Tryptophan(e)/L-Triptofano*	1,5 g	1,2 g
L-Cystein(e) + L-Cystin(e)/ L-Cisteina + L-Cistina	0,5 g	0,4 g
L-Serin(e/a)	5,5 g	4,4 g
L-Arginin(e/a)	4,2 g	3,4 g
Glycin(e)/Glicina	2,3 g	1,8 g
L-Prolin(e/a)	11,4 g	9,1 g
L-Alanin(e/a)	3,3 g	2,6 g
L-Asparaginsäure/L-Aspartic acid/ L-Acide aspartique/L-Acido Aspartico/+ L-Asparagin(e/a)	7,3 g	5,8 g
L-Glutaminsäure/L-Glutamic Acid/L-Acide Glutamique/L-Acido Glutaminico + L-Glutamin(e/a)	22,8 g	18,2 g
L-Histidin(e)/L-Istidina	2,9 g	2,3 g
L-Tyrosin(e)/L-Tirosina	5,9 g	4,7 g

(IT) Valori Nutritivi di Riferimento (reg. 1169/2011/CE).

(IT) Contenuti medi. Se preparato con liquidi diversi dall'acqua, i valori nutritivi e le calorie del prodotto cambiano.

(IT) **Active PRO 80®** presenta un elevato punteggio chimico° di 156 in quanto contiene tutti gli aminoacidi combinati secondo quantita' e rapporti ottimali.
°Berechnet nach/ According to / Selon la norme/ Secondo lo WHO/ FAO/ UNU (2007).

(IT) **Le proteine contribuiscono alla crescita della massa muscolare e al mantenimento della massa muscolare.**

(IT) **Concentrato per la preparazione di uno Shake Proteico (80 %), con Vitamine e Minerali. Con edulcoranti. Gusto: Cioccolato.**
Ingredienti: proteine del latte, cacao magro in polvere, proteine del siero del latte, maltodestrina, proteine dell'uovo (albume d'uovo di gallina, regolatore di acidità acido citrico), edulcoranti (aspartame (contiene una fonte di fenilalanina), acesulfame K), aroma (con latte, lattosio), magnesio carbonato, acido L-ascorbico, nicotinamide, DL-α-tocoferolo acetato, calcio-D-pantotenato, cloridrato di piridossina, riboflavina, tiamina mononitrato, acido folico, cianocobalamina. Per 100 ml di prodotto pronto all'uso: potassio 0,05 g, sodio < 0,01 g. **Preparazione:** versare 25 g di polvere (2 misurini) con 250 ml di acqua o latte per 1 porzione. **Consigli d'uso:** 2 porzioni al giorno. E'particolarmente consigliata dopo l'allenamento o durante la giornata tra i pasti principali. **AVVERTENZA:** In caso di uso prolungato (oltre 6/8 settimane) e necessario il parere del medico. Il prodotto e controindicato in caso di patologia renale, epatica, in gravidanza e al di sotto dei 14 anni. Il prodotto va utilizzato nell'ambito di una dieta variata ed equilibrata ed uno stile di vita sano. Non superare le quantita' di assunzione consigliate. Prodotto in Germania. Conservare in un luogo fresco secco. Lot/ La confezione integra è da consumarsi preferibilmente entro fine: vedi fondo.

Inhalt/Net weight/Poids net/Peso netto: **750 g** e **Pulver/ Powder/ de Poudre/ di Polvere = 30 Portionen/ Servings/ Portions/ Porzioni**

4 260057 661548

(DE) INKO Internationale Handelskontor GmbH, Am Espan 1-3, D-91154 Roth
(AT) INKO Diätkost- und Sportartikel-Handelsgesellschaft mbH, A-2344 Maria Enzersdorf, Internationales Auftragszentrum, Am Espan 1-3, D-91154 Roth
(CH) INKO Sports AG, Grüngenstr. 19, CH-4416 Bubendorf
(FR) INKO SAS, 204 Avenue du Maréchal Juin, F-92100 Boulogne-Billancourt
(IT) INKO Italia S.r.l.u, Via Verga 6/8, I-57017 Stagno (LI)

INKOSPOR
750 gr
36,40 €

COMPETITOR
750 gr
53,00 €

LE INFORMAZIONI NUTRIZIONALI TI RIVELANO LA QUALITA' DI COSA STAI ASSUMENDO!

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

Analisi media (Vaniglia)	Per 100 g	Per dose (30 g)
Valore energetico	407 kcal / 1722 kJ	122 kcal / 517 kJ
Grassi	4 g	1,2 g
di cui saturi	1,8 g	0,53 g
Carboidrati	17,6 g	5,3 g
di cui zuccheri	13 g	3,9 g
Fibre	6,7 g	2,01 g
Proteine	70 g	21 g
Sale	0 g	0 g

Ingredienti: proteine di **soia** 52%*, proteine di riso integrale 26%*, agave 15%*, aroma naturale di vaniglia*, **latte** di cocco in polvere*, emulsionante: lecitina di **SOIA***.

*prodotti da agricoltura biologica

CONTAMINAZIONI SENZA RETE

PREZIOSA AMARENA

Grazie al loro contenuto di melatonina, le amarene possono favorire il riposo. Insieme a latte, kiwi e banane, gli esperti del sonno della Goethe Universität sostengono che sia fra i cibi più ricchi di molecole che aiutano a dormire la notte.

BUONO UGUALE

I generosi dolci firmati **Pepe Mastro Dolciere** sono godibili anche da chi segue una dieta senza glutine: c'è infatti tutta l'anima della famiglia, con l'intuito e il ricordo di **Alfonso**, nell'iniziativa dei pasticcieri di Sant'Egidio del Monte Albino, Sa, ovvero il punto vendita e il laboratorio interamente dedicati al senza glutine, in cui cambiano le esigenze di consumo ma non l'espressione in dolcezza, data dalla sensibilità artigiana e dall'amore per le materie prime del territorio, come gli agrumi dei Monti Lattari, il pomodoro Corbarino candito, l'albicocca Pellecchiella del Vesuvio, i fichi bianchi del Cilento, la Melannurca IGP... L'obiettivo è avere una produzione unica, diversa da quella proposta nel locale a pochi metri di distanza. Per questo motivo **Giuseppe** continua sulla strada della ricerca, con il fratello **Prisco** e il giovane **Francesco**. E il senza lattosio sarà una delle prossime novità. **ebuonouguale.it**

FELICITÀ FA RIMA CON SALUTE

Un furgone giallo lungo le strade di New York City: così nasce, nel 2008, **Van Leeuwen Ice Cream** per offrire gelati anche vegani, "perché felicità fa rima con salute". Con punti vendita sparsi in più Stati a stelle e strisce, e vendita on line, fra i gusti più gettonati quello al caramello oppure tè verde e cocco, così come rabarbaro, crumble e basilico. Come base, vengono impiegati anche latte di anacardi o di avena. **vanleeuwenicecream.com**

COME USARE L'OLIO DI CANAPA

Deriva dalla spremitura meccanica dei semi di cannabis sativa, ma non vi è traccia della molecola di Thc (quella che dà effetti stupefacenti). Ha un sapore che ricorda la nocciola e un profumo delicato, e contiene il giusto mix di omega 3 e 6: ne basta un cucchiaio al giorno per coprire il fabbisogno di un adulto.

6 MINUTI AL GIORNO

Secondo uno studio della Concordia University, leggere romanzi e libri di narrativa nel tempo libero migliora le abilità linguistiche e rende più empatici e comprensivi. Mentre una ricerca dell'Università del Sussex indica che, con soli 6 minuti di lettura, è possibile ridurre fino al 60% la tensione accumulata a livello fisico e mentale.

IL FRUTTO DEL CACAO DIVENTA SORBETTO

Tradizionalmente del Theobroma cacao si sfruttano semi, le fave, per ricavarne cacao e burro di cacao, mentre polpa e bucce (che costituiscono il 70% del frutto) vengono scartate. Il nuovo approccio di **Barry Callebaut,** in linea con gli obiettivi di sostenibilità ambientale, consiste nell'utilizzare l'intero frutto per una gamma che va dalla purea al succo al concentrato, fino alla farina ricavata dalle bucce dei frutti (cascara), prodotti che si prestano a diventare ingredienti dal grande potenziale innovativo.
Il Frutto del Cacao è il sorbetto pronto all'uso a base di polpa di cacao, che Chocolate Academy Milano ha sviluppato con **RogelFrut**. Di colore bianco e sapore dolce e fruttato, è ricco di nutrienti, fibre e minerali presenti nella polpa delle cabosse, e necessita solo di essere scongelato e mantecato per diventare un sorbetto.

DALL'AVENA

Oatly è un marchio alimentare svedese che produce alternative ai latticini dall'avena. Un litro di prodotto in alternativa al latte vaccino si traduce in circa l'80% in meno di emissioni di gas serra, il 79% in meno nell'utilizzo del suolo e il 60% in meno nel consumo di energia. Nella gamma, disponibile anche in Italia, bevande di avena con cioccolato, arancia, matcha, vaniglia, fragola..., oltre a gelato, Oatgurt e Cappoatccino.
www.oatly.com

LA SOLUZIONE DAI FUNGHI

MycoWorks è una startup con sede a Emeryville, in California, che produce biomateriali dal micelio. Fondata nel 2013 da Philip Ross, Sophia Wang e Eddie Pavlu, realizza prodotti sostenibili dai funghi, così da sostituire pelle, legno, plastica con un prodotto naturale e producibile senza danni per l'ambiente.
www.mycoworks.com

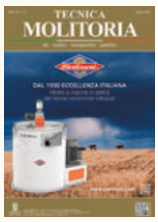
Aziende citate

Anderson Research - www.anderson-research.com 16-cop. 1
AVD Reform - www.avdreform.it 31-40
Biohealth Italia - www.biohealth.it 35-40-60
Compagnia Italiana - www.compagnia-italiana.com 18
Deimos Group - www.deimossrl.it 41-52
Di Bartolo - www.dibartolosrl.it 23-54
Doria - www.doria.it 18
Faravelli - www.faravelli.it 51-57
Hannah biz - in Italia: P&T Consulting - www.pt-consulting.it 53
Il mondo delle intolleranze - www.ilmondodelleintolleranze.it 11
Inkospor Italia - www.inkospor.it 59-60-61
Inoreal - in Italia: Deimos Group - www.deimossrl.it 52
International Food - www.intfood.it 17-43
La piadineria - www.lapiadineria.com 18
Lauretana - www.lauretana.com 27-40
Lioverde - www.lioverde.com 26
Mayoly Spindler - mayoly-spindler.fr 60
Metagenics - www.metagenics.it 58-cop. 2
Mintel Gnpd - (Gran Bretagna) - www.gnpd.com 6
Molino Moras - www.molinomoras.it 54
P&T Consulting - www.pt-consulting.it 53-55
Pangea - www.pastapangea.it 7-17
Pharmactive Biotech Products - in Italia: Faravelli - www.faravelli.it 57
Proceli - in Italia: P&T Consulting - www.pt-consulting.it 15
Salpa - www.salpa.it 19-20
Sojasun - www.sojasun.it/it 18
Valle Fiorita - www.vallefiorita.it 53-cop. 4
Wellness Food - www.wildfarmsuperfood.com 33-cop. 3

CHIRIOTTI EDITORI srl
Viale Rimembranza, 60
10064 Pinerolo TO
Per ordini immediati:
Tel. 0121 378147
Fax: 0121 794480
abbonamenti@chiriottieditori.it
www.chiriottieditori.it/shop

❑ € 65,00 11 fascicoli
❑ € 39,99 PDF

❑ € 40,00 6 fascicoli
❑ € 29,99 PDF



❑ € 50,00 12 fascicoli
❑ € 34,99 PDF

❑ € 45,00 6 fascicoli
❑ € 29,99 PDF

❑ € 55,00 9 fascicoli
❑ € 34,99 PDF

Per sottoscrivere un abbonamento annuo a:

Indirizzo a cui vanno effettuate le spedizioni

nome .....
ditta/ente .....
via .....
città ..... prov. .....
cap ..... tel. .....
e-mail .....

Ai sensi dell'art.11 della Legge 675/96 ed in relazione all'informativa che avete fornito sui dati richiesti, si esprime il consenso al trattamento ed alla comunicazione degli stessi.

Firma .....

Scegliamo di pagare l'importo € .....

❑ Assegno bancario allegato alla presente in busta chiusa
❑ Bonifico bancario IBAN IT66U0306930757100000011983
❑ c.c. postale n. 10846103 intestato a Chiriotti Editori srl - 10064 Pinerolo
❑ Contrassegno al postino, solo per l'Italia (+ spese di contrassegno € 3,00)
❑ Carta di credito:

Scadenza ..... ❑ VISA ❑ MasterCard

n. carta | | | | | | | | | | | | | | | | |

Titolare carta .....

Firma .....

www.chiriottieditori.it/shop

LA NUOVA ERA DELL'INTEGRAZIONE È ARRIVATA.

prodotti pensati
e realizzati in italia

con superfood

nuovi prodotti
in costante sviluppo

WILDFARM™
superFood
OWNED BY NATURE

www.wildfarmsuperfood.com

In Salute

Pane e prodotti da forno ottenuti con un processo naturale e brevettato, ideali per diabetici e per chi ama una corretta alimentazione.

vallefiorita™
vallefiorita.it

inSalute veri integrali