Alimenti Funzionali

LIFESTYLE BENESSERE PETLOVE

Settembre 2026 | anno 18 - numero 59



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.3/2026 - IP - ISSN 2039-6155

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

CHIRIOTTI EDITORI

AQUAPLANTA

CON ACQUA DI CACTUS E BOTANICHE AROMATICHE







AQUAPLANTA è un nuovo rituale in cui il gusto delle pietanze si fonde con le diverse varianti di Acqua di Cactus e botaniche aromatiche. Per un'esperienza gastronomica autentica che si accompagna al piacere moderno di bere responsabilmente senza alcolici o bevande zuccherate.

ACQUA DI CACTUS

LA TUA BUONA IDRATAZIONE

- *100% a base vegetale*
- *Idratazione naturale*
- *Basso impatto ambientale*
- *Ricca di antiossidanti*
- *Elettroliti naturali*
- *Poche calorie*
- *Origine sostenibile*

100% GLUTEN FREE

100% VEGAN

CONTIENE FIBRE SOLUBILI

ZERO ZUCCHERI AGGIUNTI

EDULCORANTI COLORANTI CONSERVANTI

JUIPAL acqua di cactus BY BIOINAGRO

RUBRICHE

3 **Unplugged**

4 **Diritto alimentare** • La messa in commercio di prodotti alimentari secondo la corte di cassazione penale (G. Andreis)

8 **Ristorazione** • Il vero ingrediente del successo? Mettersi in discussione (M. Di Lorenzi)

12 **Functional trends**

14 **Salute e benessere** • Ciò che consumiamo è sempre sicuro? (G. Comi) - Integrazione di collagene, funziona davvero? (E. Casanova) - Peptidi bioattivi: promesse e limiti per pelle, ossa e muscoli - Fitosteroli da girasole per la salute cardiovascolare - Alzheimer e declino cognitivo: cosa fa la differenza - Non solo idratazione - Osteoporosi: le proteine contano quanto il calcio - Declinato al maschile - Contro il calo cognitivo - Quale tipo di grasso - Prevenzione di malattie epatiche e disturbi metabolici - Non il solito infuso - Omega-3: quanto EPA e DHA assumiamo e come arrivano all'organismo

28 **Free from** • Dieta senza glutine e qualità del sonno - Per una ricetta 100% vegan - Il "senza antibiotici" alla guida dell'evoluzione di filiera

30 **Nutrizione e fitness** • Ergotioneina per i fondisti dello stile libero: la molecola della resilienza cellulare (D. Palazzini) - Le versioni del proteico - Il lattato cambia ruolo - Camminare di più o più velocemente? Conta anche il ritmo - Riso e fagioli dopo l'allenamento

36 **Alimentazione** • Pasta al grillo, quando il novel food smette di fare scena (A. Bongiovanni) - Postbiotici: cosa sono e cosa promette la ricerca - Mangiare al mattino fa bruciare di più - Latte o bevande vegetali nel caffè?

42 **Pet love** • Informare o persuadere? (L. Decastelli) - Quando a volare sono i cani - Ciotola "variabile" - Nuove consistenze di pesce

48 **Ricette funzionali** • Bowl antiossidante al farro e vinaigrette di melagrana

50 **Comunicazione d'impresa** • De Angelis Food, il sugo pronto riscopre il valore dalla tradizione

52 **A tu per tu** • Samantha Biale, la nutrizione diventa racconto serio (L.C.)

58 **Notizie dal mondo** • Il futuro passa dalle evidenze, non dalle promesse - I primi 10 anni: raddoppiano gli iscritti e triplicano i corsi - A Francoforte focus su ingredienti, pet food e innovazione - Sana Food 2027 punta sulla *longevity nutrition* - in-Vitality 2026: scienza e innovazione nella nutraceutica

62 **Contaminazioni senza rete**

64 **Indirizzi aziende**



Settembre 2026
anno 18 numero 59

Features

3 Unplugged
4 Food law
8 Food service
12 Functional trends
14 Health & wellness
28 Free from
30 Nutrition & fitness
36 Food
42 Pet love
48 Functional recipes
50 Business communication
52 Face to face
58 News
62 Limitless contaminations
64 Companies' address

TRIMESTRALE - ISSN 2039-6155
September 2026 Year 18 Number 59

ASSOCIATO A:

Questa testata è associata a USPI Unione Stampa Periodica Italiana

Copyright Clearance Center

CHIRIOTTI EDITORI

LE NOSTRE RIVISTE

















chiriottieditori.it
shop.chiriottieditori.it
pasticceriainternazionale.it
alimentifunzionali.it
foodtechvillage.com
foodexecutive.com

Alimenti Funzionali

LIFESTYLE BENESSERE PETLOVE

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

Direttore Responsabile
Livia CHIRIOTTI
livia@chiriottieditori.it

Direttore Editoriale
Alberto CHIRIOTTI
alberto@chiriottieditori.it

Coordinatore Scientifico
Sebastiano PORRETTA

Redazione
Laura SBARATO, Rossella CONTATO
Chiara MANCUSI, Matteo BARBONI

Segretaria di Redazione
Elena FOLCO
folco@chiriottieditori.it

Grafica
Anna BOSCOLO

Direttore Strategie e Marketing
Monica PAGLIARDI
pagliardi@chiriottieditori.it

Responsabile Commerciale
Luca RUSSO
russo@chiriottieditori.it

Pubblicità
Federico BREUSA
breusa@chiriottieditori.it

Ufficio Traffico
Monica PRIMO
primo@chiriottieditori.it

Amministrazione
Giuseppe CHIRIOTTI

Abbonamenti
Marilù CIANFLOCCA
abbonamenti@chiriottieditori.it

Resp. Trattamento Dati
Ottavio CHIRIOTTI

ABBONAMENTO
Alimenti Funzionali
4 fascicoli cartacei
€ 20,00

PER ABBONARSI

Telefonare allo 0121 378147
(servizio abbonamenti)
o inviare una e-mail a:
abbonamenti@chiriottieditori.it

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:
Tipografia Bona Digital Print - Torino

FSC MISTO Carta | A sostegno della gestione forestale responsabile FSC® C124627

PROPRIETÀ: © 2026 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
Prezzo una copia € 1,00
numeri arretrati € 10,00

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

1 year subscription
Italy: € 20.00
Abroad: € 40.00

MA VALE DAVVERO LA REGOLA DEI 5 SECONDI?

C'è una convinzione che non passa mai di moda: se un alimento cade a terra e lo raccogliamo entro 5 secondi, possiamo mangiarlo senza rischi. Confesso che ci ho sempre creduto poco. Anche perché mi torna in mente una scena di molti anni fa: su un battello diretto a Ellis Island, un bambino fece cadere il suo enorme hot dog sul pavimento. La madre lo raccolse, gli diede una rapida soffiata e glielo restituì come se nulla fosse. Io rimasi piuttosto colpito.



In realtà, la cosiddetta "regola dei 5 secondi" non ha solide basi scientifiche. Gli studi mostrano che il trasferimento dei batteri può avvenire praticamente all'istante: è vero che un contatto più lungo aumenta la contaminazione, ma una parte dei microrganismi passa al cibo fin dal primo istante.

Il rischio, però, non dipende solo dal tempo. Contano soprattutto la pulizia della superficie, il tipo di batteri presenti e le caratteristiche dell'alimento. I cibi umidi, come prosciutto, salmone, frutta o tartine, si contaminano molto più facilmente di quelli secchi. Anche il materiale su cui cadono fa la differenza: piastrelle e acciaio trasferiscono più batteri rispetto alla moquette.

Questo significa che bisogna buttare tutto ciò che cade?

Non sempre. Una pillola caduta sul pavimento di casa comporta un rischio trascurabile; diverso è il caso di un alimento umido o di qualsiasi oggetto caduto in luoghi pubblici, dove la contaminazione può essere ben maggiore.

La regola dei 5 secondi continua a sopravvivere perché è rassicurante e, in fondo, ci aiuta a giustificare un gesto che tutti abbiamo fatto almeno una volta. **Ma i batteri non hanno il cronometro:** la sicurezza di un alimento dipende da molti fattori, non dal tempo impiegato a raccoglierlo. Più che una regola, quella dei 5 secondi resta un mito.



GIORGIA ANDREIS Studio avv. Andreis e ass., To-Mi

La messa in commercio di prodotti alimentari secondo la corte di cassazione penale

Analizziamo la condotta dell'immettere in commercio ai sensi dell'art. 516 c.p. e se il reato punisca quegli atti che l'operatore pone in essere prima che il prodotto vada a diretto contatto con l'acquirente



In diversi casi la Corte di Cassazione ha affrontato il tema della messa in commercio di prodotti alimentari, spesso oggetto di discussioni e interpretazioni non sempre convergenti.
Negli ultimi tempi si è – ulteriormente – chiarito in cosa consista la condotta di chi pone in commercio alimenti non genuini come tali, sanzionata dall'art. 516 del nostro codice penale.
Vale la pena da subito ricordare che l'**art. 516** punisce con la reclusione fino a 6 mesi o con la multa fino a 1.032 euro "chiunque pone in vendita o mette altrimenti in commercio come genuine sostanze alimentari non genuine".
Si tratta di un reato che rientra tra le cosiddette **frodi commerciali** e che **punisce**, appunto, **l'operatore che immetta sul mercato un prodotto come se fosse integro delle sue qualità e delle sue caratteristiche, ovvero come se fosse conforme alla normativa, quando in realtà non lo è, o perché quelle qualità e caratteristiche sono state eliminate o perché è stato modificato**.
Per fare degli esempi concreti, attingendo dalla giurisprudenza degli ultimi anni, si è riscontrato che l'art. 516 c.p. "prevede e punisce la semplice messa in commercio di sostanze alimentari adulterate, mutate nei loro composti naturali e artificiosamente modificate o alterate nella loro essenza primaria, ovvero commista a sostanze

estranee e depauperate degli elementi nutritivi propri e caratteristici".
Si pensi ad esempio al formaggio pecorino in cui sia commisto latte di vacca, all'olio di semi colorato artificialmente con pigmenti vegetali e presentato come olio extra vergine di oliva. O, ancora, alla farina tipo 0 che contenga invece valori di ceneri non conformi alla normativa specifica.
Ad ogni modo, **la condotta in esame non attiene alla sicurezza del consumatore**: il codice penale punisce la messa in commercio di tale alimento non genuino senza che debba essere pericoloso per la salute.
In questo contesto, l'analisi che affrontiamo riguarda la condotta dell'immettere in commercio ai sensi dell'art. 516 c.p. e in particolare **se il reato punisca anche quegli atti che l'operatore pone in essere prima che il prodotto vada a diretto contatto con l'acquirente**.
Si tratta delle **attività che normalmente sono svolte appunto prima della vera e propria cessione al consumatore** e che possono consistere, ad esempio, nelle operazioni di logistica, nello stoccaggio, nello scarico dei prodotti, e loro movimentazione.
A questi fini, è decisivo per la configurazione del reato, il significato che si deve attribuire alla locuzione "chiunque pone in vendita o altrimenti in commercio", impiegata dall'art. 516 c.p. Qui il codice penale prevede due condotte in alternativa fra loro, utilizzando



l'avverbio altrimenti: il porre in vendita da un lato, e il porre – in altro modo – in commercio, dall'altro.
Secondo le interpretazioni della Cassazione, mentre il porre in vendita si compie nel momento in cui l'alimento entra in diretto contatto con l'acquirente, la condotta di porre in commercio attiene a qualunque attività che sia relativa alla immissione degli alimenti non genuini nel circuito distributivo e, quindi, anche alle attività di gestione di quegli stessi alimenti all'interno del circuito.
Si tratta perciò di una condotta che ricomprende quella serie di operazioni propedeutiche alla cessione vera e propria dell'alimento e che sono dirette allo smercio e allo scambio di alimenti non genuini.
In questi termini, tali operazioni attengono a una fase preliminare e autonoma rispetto alla relazione commerciale e quindi possono riguardare, per esempio, la conservazione dei prodotti, la loro movimentazione e gli atti di

Non è necessario che la merce sia già arrivata a contatto con l'acquirente per configurare l'illecito

> **“Il porre in vendita si compie nel momento in cui l’alimento entra in diretto contatto con l’acquirente, la condotta di porre in commercio attiene a qualunque attività che sia relativa all’immissione degli alimenti non genuini nel circuito distributivo”**

intermediazione nella circolazione dei beni compiuti nell’esercizio di un’attività professionale, che compongono la complessa procedura della messa in commercio dei prodotti.
In concreto, **non è dunque necessario che la merce sia già arrivata a contatto con l’acquirente per configurare l’illecito** e le difese che negli anni e nei diversi casi hanno invece insistito su questo aspetto, non hanno trovato – normalmente – soddisfazione.
Peraltro, si deve considerare che l’art. 516 c.p. è un delitto e che punisce la condotta dolosa, cioè posta in essere con la coscienza e volontà di destinare e mettere sul mercato un prodotto non genuino.
In tanti casi, quindi, il dolo dell’operatore è stato riconosciuto proprio nella destinazione al commercio dell’alimento non genuino. Se torniamo agli esempi menzionati, nella sentenza n. 3112 del 2000, la Cassazione aveva statuito che l’ipotesi delittuosa del 516 c.p. si configura pienamente “quando, nel formaggio pecorino sia commisto latte di vacca, in quanto comporta l’introduzione di una sostanza estranea con poteri nutritivi e caratteristiche sensoriali, materiali e fisico-chimiche essenzialmente diverse dal formaggio pecorino”.
Si pensi poi alle operazioni di conservazione degli alimenti in attesa di metterli a disposizione degli acquirenti.
Senza scendere nel dettaglio del rapporto fra reati, tali operazioni, quando siano compiute in violazione delle norme sul corretto mantenimento dei prodotti, possono configurare un’ipotesi di cattiva conservazione punita ai sensi dell’art. 5 L.283/62. Ebbene, laddove gli stessi alimenti siano destinati alla commercializzazione, la condotta è passibile anche di contestazione, poiché in quello stato i prodotti possono perdere le loro caratteristiche di genuinità.
In conclusione, seppure su certi aspetti specifici la giurisprudenza non sia sempre univoca, con riguardo alla condotta del porre in commercio, ci sembra che la interpretazione più solida sia quella che vi ricomprende le attività che gli operatori pongono in essere prima del contatto con i consumatori acquirenti e quindi prima della consegna del prodotto.
In questo modo, **il 516 assume la connotazione di reato di pericolo e non di danno**, essendo volto a punire le condotte che, appunto, possono mettere in pericolo la dovuta e corretta commercializzazione di prodotti genuini e rispondenti alle aspettative del mercato.



marca

by

Bologna Fiere | ADM ASSOCIAZIONE DISTRIBUZIONE MODERNA

PRIVATE LABEL CONFERENCE AND EXHIBITION

23rd EDITION

13-14 JANUARY 2027

BOLOGNA | ITALY

Where private label leaders connect

www.marcabybolognafiere.com

12 JANUARY 2027

INTERNATIONAL BUYERS PREVIEW

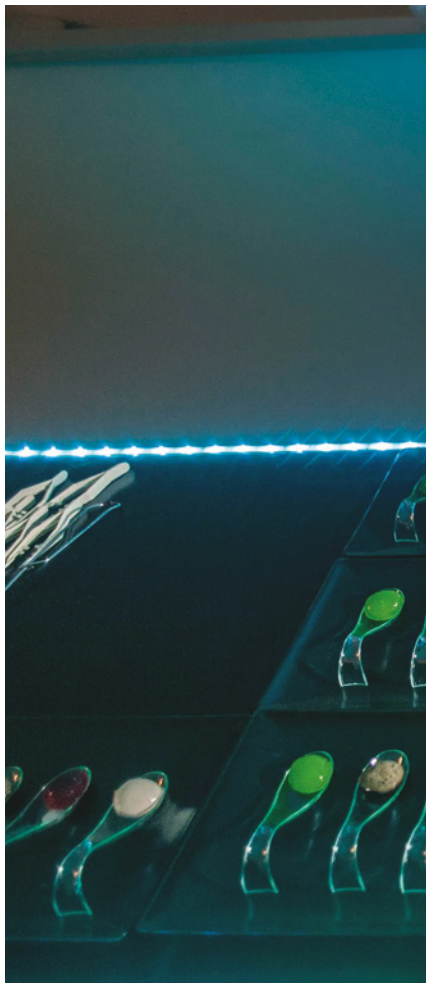


MARCO DI LORENZI CHEF CONSULENTE FOOD & BEVERAGE

Il vero ingrediente del successo? Mettersi in discussione

L'imprenditore è il vero fattore che distingue un'attività destinata a sopravvivere da una capace di crescere

Nel mondo della ristorazione si parla continuamente di tecnica, materie prime, qualità, servizio ed esperienza del cliente. Si studiano nuovi piatti, si perfezionano i dettagli, s'investe nell'arredamento, nella formazione del personale e nell'innovazione dei processi.
Eppure, c'è un elemento che spesso rimane ai margini del dibattito: l'imprenditore.
La sua crescita personale, la capacità di evolvere, di leggere il mercato, di mettere in discussione le proprie convinzioni e d'interpretare ciò che accade dentro e fuori dal locale rappresentano, infatti, il vero fattore che distingue un'attività destinata a sopravvivere da una capace di crescere negli anni.



Uscire dalla comfort zone

È una frase che sentiamo spesso, quasi uno slogan motivazionale. Ma, nella pratica, è

una delle sfide più difficili da affrontare. Perché mettersi alla prova significa uscire dalla propria comfort zone, abbandonare quella sicurezza costruita nel tempo, fatta di abitudini, automatismi e certezze che rassicurano ma, lentamente, finiscono per diventare un limite.
La frase che meglio rappresenta questa mentalità è una sola: **abbiamo sempre fatto così.**
È probabilmente una delle espressioni più pericolose nel mondo dell'impresa. Dietro quelle parole si nascondono spesso pigrizia mentale, paura del cambiamento, difficoltà nell'affrontare nuove dinamiche organizzative, investimenti rimandati e decisioni mai prese.

Mettersi alla prova, al contrario, significa esporsi, a accettare il rischio di sbagliare, riconoscere di non avere sempre la risposta giusta e comprendere che ogni errore può trasformarsi in un'occasione di miglioramento.
Per farlo servono due qualità sempre più rare: coraggio e umiltà, caratteristiche che accomunano i grandi professionisti, indipendentemente dal ruolo che ricoprono.
Nella ristorazione, dove il cambiamento è continuo e ogni giornata rappresenta una nuova sfida operativa, quanto spazio concediamo davvero a questa mentalità? Quante volte scegliamo la strada più conosciuta invece di quella più utile? Quante decisioni rimandiamo perché richiederebbero tempo, energia o il coraggio di cambiare davvero?

Coraggio e umiltà sono le caratteristiche che accomunano i grandi professionisti, indipendentemente dal ruolo che ricoprono



Molto spesso continuiamo a ripetere gli stessi schemi perché hanno funzionato fino a ieri. Ma il mercato evolve, i clienti cambiano e le aspettative crescono costantemente, in ogni segmento della ristorazione, dall'hotel al bistrot, dal fast food al ristorante stellato.
Ciò che ieri rappresentava un punto di forza oggi potrebbe non essere più sufficiente.
La crescita, infatti, raramente arriva quando tutto funziona alla perfezione. Non nasce durante un servizio impeccabile o in una giornata senza problemi.
La crescita arriva quando qualcosa si rompe.
Quando un risultato delude le aspettative, quando un cliente ci offre una critica costruttiva, quando emergono tensioni nel team, quando un investimento non produce i risultati sperati o quando ci accorgiamo che alcuni processi non sono più adeguati.



Sono proprio quei momenti a costringerci a fermarci e a guardarci con maggiore onestà, senza alibi e senza autoassoluzioni.
Essere imprenditori nella ristorazione oggi non vuol dire soltanto saper gestire sala, cucina e numeri, ma allenare ogni giorno il proprio spirito critico, osservare la propria azienda con gli occhi del cliente, ascoltare realmente i collaboratori, analizzare i dati e avere il coraggio di chiedersi: **dove sto evitando di mettermi alla prova?**
È una domanda scomoda, ma è anche una delle più produttive. Può riguardare un progetto di ristrutturazione continuamente rinviato, un conflitto interno mai affrontato, un'organizzazione inefficiente, oppure nuove opportunità di business ancora inesplorate: un servizio catering, un e-commerce, una linea di prodotti a marchio, nuove collaborazioni o nuovi modelli di servizio.
Fermare le idee significa, lentamente, iniziare ad arretrare.
Il vero salto di qualità nasce quando accettiamo di rimettere tutto in discussione con lucidità, umiltà e spirito costruttivo.

Il compito dell'imprenditore è porsi le domande difficili prima che siano i clienti a farlo.
Perché il prossimo passo della crescita non si trova nelle certezze già conquistate, ma nelle decisioni che continuiamo a rimandare.
La vera sfida non consiste nel fare tutto perfettamente, ma nell'avere il coraggio di sperimentare, di esporsi, di accettare l'errore come parte naturale del percorso imprenditoriale, scegliere di evolvere anche quando è faticoso, costoso o quando non esistono garanzie di successo immediato.
Nel momento in cui smettiamo di metterci alla prova, smettiamo anche di crescere.
E in un settore vivo, dinamico e altamente competitivo come la ristorazione, fermarsi non significa restare fermi, ma iniziare, lentamente, a retrocedere.
La domanda finale, allora, è semplice quanto scomoda: **in quale situazione, oggi, stai scegliendo la comodità invece della crescita?**

Allenare ogni giorno il proprio spirito critico, vuol dire osservare la propria azienda con gli occhi del cliente, ascoltare i collaboratori, analizzare i dati e avere il coraggio di chiedersi: dove sto evitando di mettermi alla prova?

#FaravelliNutraDivision

SCAN TO
STAND OUT!

100 Years
FARAVELLI SINCE 1926



STAND OUT

with the right ingredients

Ci occupiamo di distribuzione dal 1926. Sappiamo cosa serve davvero.
Le materie prime di alta qualità sono essenziali, ma sono solo l'inizio.
In un mercato sempre più competitivo, distinguersi richiede molto di più: serve il partner giusto.
Concreto, rapido, affidabile. Con una visione chiara, capace di tradurre ogni esigenza in una soluzione su misura.
Un partner strategico.
È così che lavoriamo da sempre: al tuo fianco, con l'expertise che fa la differenza.
Mettiamo al tuo servizio gli ingredienti giusti per sviluppare soluzioni efficaci e sicure,
capaci di supportare il benessere e generare valore per i tuoi clienti.
Con gli ingredienti giusti — e il partner giusto — distinguersi nel nutra non è difficile. È naturale.

in-Vitality, Stand C20

FARAVELLI
THE BEST INGREDIENT

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

Functional trends

Azienda: **Co-op**
Marchio: Co-op Served
Prodotto: Bang Band Cauliflower Curry
Packaging: Plastica PP

Si tratta di cavolfiore grigliato in salsa al curry e arachidi, con edamame e ravanello mooli sott'aceto. In una confezione da 475 g con etichetta nutrizionale a semaforo, è pronto in 4 minuti e mezzo al microonde e apporta 1 delle 5 porzioni giornaliere raccomandate di frutta e verdura. Fonte di proteine, vegano e dal gusto delicato (livello di piccantezza).

Ingredienti
Cimette di cavolfiore (44%), acqua, fagioli edamame (soia), zucchero, arachidi, purea di cipolla, ravanello bianco (mooli), olio di colza, cipolla, zenzero, succo di lime, farina di mais, aceto di alcol, estratto di cocco, sale, burro di arachidi croccante (arachidi, olio di palma), spezie (paprika, curcuma, aglio), purea di citronella, barbabietola, galanga, purea di zenzero, salsa di soia (acqua, semi di soia, frumento, sale), peperoncino rosso, olio di semi di sesamo tostato, purea di aglio, foglie di lime, salsa di soia (acqua, semi di soia, frumento, sale, alcol), peperoncino in scaglie.



Azienda: **Jöey Nordic Kitchen**
Marchio: Jöey Organic
Prodotto: Black Truffle Nordic Seed Crisps
Packaging: Busta flessibile stand-up



Le cialde di semi nordici biologiche al tartufo nero in confezioni da 110 contengono 22 g di proteine e 13 g di fibre per confezione. Senza oli di semi e ispirata a semplicità, purezza e sostenibilità, sono la versione biologica e senza glutine del pane croccante di tradizione nordica, prodotta artigianalmente in piccoli lotti. Realizzate con 7 "super-semi": anguria (ricchi di magnesio, aminoacidi, ferro, zinco, potassio, proteine e vitamine del gruppo B), zucca (manganese, vitamina K, zinco), sesamo (proteine, vitamine del gruppo B, minerali, fibre, antiossidanti), lino (acidi grassi omega-3 e fibre), canapa (acidi grassi omega-3 e 6), chia fibre) e girasole (fibre, vitamina E, fosforo, ferro).

Ingredienti
Mix di 7 super-semi biologici (semi di zucca biologici, semi di girasole biologici, semi di lino biologici, semi di sesamo biologici, semi di canapa biologici, semi di anguria biologici, semi di chia biologici), farina di riso integrale biologica, olio di cocco biologico, sale marino, scorza di tartufo (tartufo nero estivo, aroma naturale di tartufo, sale).

Azienda: **Birdie Labs**
Marchio: Birdie
Prodotto: Peach Oolong Sparkling Tea
Packaging: lattina di alluminio



In confezione di lattine da 320 mL con 35 calorie per lattina, contiene vitamina B ed elettroliti, caffeina naturale e L-teanina, e il 10% di succo. L'effetto Birdie consiste nell'effervescenza delicata, energia intensa contro i cali di energia, sensazione di leggerezza e vitalità, sorso fresco e rigenerante, mente lucida per una vita in movimento.

Ingredienti
Acqua gasata, succo di pesca, zucchero, aromi naturali, acido citrico, estratti di tè (oolong, yerba mate), elettroliti (cloruro di potassio, gluconato di magnesio, lattato di calcio), estratto di stevia, niacinamide, cloridrato di piridossina, cianocobalamina

www.mintel.com **MINTEL**

Le novità più 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 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: **Mingle Beverage**
Marchio: Mingle Mood
Prodotto: Serene Citrus Non-Alcoholic Spritz
Packaging: lattina di alluminio

Lo spritz analcolico è in confezioni da 355 mL e promette rilassamento, calma e concentrazione, grazie ad adattogeni e nootropi e alle note vivaci e frizzanti di agrumi.



Ingredienti
Succo di agrumi, CO_2.

Azienda: **Biotrio Tm**
Marchio: Bert by Rawckers
Prodotto: Classic Cashew Mon'yurt
Packaging: bottiglia di vetro

L'acqua frizzante di cocco aromatizzata al mango (confezione da 330 mL) è arricchita con magnesio, sale marino e vera frutta, ricca di elettroliti e antiossidanti per un recupero ottimale. Senza dolcificanti artificiali, zuccheri o conservanti aggiunti.

Ingredienti
Acqua di cocco, acqua, anidride carbonica, succo di mango, succo di lime, magnesio.



Azienda: **Alimentos Funcionales**
Marchio: Gut Sparkling
Prodotto: Lime Infused Kombucha
Packaging: bottiglia di vetro

In vendita in confezione da 475 mL, contiene acqua minerale, probiotici vivi, infuso di kombucha artigianale. Elevato apporto di vitamina B12.



Ingredienti
Acqua gasata, coltura di kombucha, succo di lime.

Azienda: **Pal & Leo**
Marchio: Pal & Leo
Prodotto: Dark Chocolate Granola Chunks
Packaging: Busta flessibile stand-up

Si tratta di un prodotto biologico, a base di frutta a guscio, con semi e cioccolato fondente (confezione da 250 g). Senza glutine, cereali, zuccheri raffinati, oli di semi e con il 16% di proteine 100% vegetali, ricco di fibre, amico dell'intestino e della glicemia.



Ingredienti
Frutta a guscio (60%) (noci, anacardi, mandorle), cioccolato fondente all'80% (10%) (pasta di cacao biologica, polvere di datteri biologica, burro di cacao biologico), sciroppo di datteri, scaglie di cocco, olio di cocco, semi (20%) (semi di girasole, semi di chia, semi di sesamo, semi di lino, semi di zucca), sale marino

Azienda: **Zain Ahmed**
Marchio: Everest
Prodotto: Salted Caramel Energy Bar
Packaging: plastica flessibile

La barretta energetica al caramello salato, in confezioni da 6 unità, contiene 5 g di proteine che apportano 162 kcal. Prodotto in Pakistan.



Ingredienti
Mandorle, arachidi, avena, riso, grasso di palma, zucchero, sciroppo di glucosio, miele, destrosio, maltodestrine, sale, siero di latte in polvere, lecitina di soia, aroma identico a quello naturale.

Azienda: **Marks & Spencer (M&S)**
Marchio: M&S Food Nutrient Dense
Prodotto: Satay Chicken
Packaging: vassoio di plastica PP

Il pollo – in confezione da 400 g – è preparato con 10 ingredienti di origine vegetale, contiene 10 g di fibre, 40 g di proteine, e 464 kcal, oltre a edamame, cavolfiore e cous cous di quinoa, con salsa al cocco, arachidi e peperoncino, e spinaci. Fonte di zinco e ferro, ricco di magnesio, di proteine e di fibre.

Ingredienti
Satay, pollo e mango, Cavolfiore e Shoarma/Shawarma e fagioli e Hummus/Hommus/Humous





GIUSEPPE COMI già Università degli Studi di Udine

Ciò che consumiamo è sempre sicuro?

La qualità igienico-sanitaria degli alimenti che la popolazione mondiale consuma è variabile e legata alle aree di produzione

> **Le merci si sono globalizzate e così anche gli agenti patogeni**

Osservando i dati mondiali dei Paesi in cui l'ambiente è notoriamente inquinato o l'igiene è scarsa, il numero di patologie alimentare si mantiene regolarmente elevato. L'applicazione dell'igiene, e quindi la prevenzione della presenza o della crescita di microrganismi patogeni negli alimenti, ha risolto solo in parte il problema delle intossicazioni o tossinfezioni alimentari. E ciò, nonostante l'applicazione dei più severi controlli durante tutte le fasi di produzione degli alimenti, dalla produzione primaria (allevamento o coltivazione) alla trasformazione, vendita e consumo. Anzi, in alcune nazioni, si osserva ogni anno un incremento del numero di patologie alimentari. L'Organizzazione Mondiale della Sanità ha studiato e certificato l'impatto del cibo ritenuto nocivo sulla popolazione mondiale. Dati recenti hanno evidenziato che **il consumo di alimenti nocivi causa circa 866 milioni di malattie e 1,5 milioni di decessi all'anno**. In particolare, gli individui più vulnerabili sono i



bambini di età inferiore ai 5 anni, che pur rappresentando solo l'11% della popolazione mondiale, corrono un rischio quasi tre volte maggiore di ammalarsi a causa di alimenti non sicuri, in particolare di malattie diarroiche che possono essere mortali per questa fascia d'età.

Gli agenti patogeni responsabili di tali malattie sono rappresentati da microrganismi, batteri (*Salmonella* spp., *Campylobacter, Escherichia coli* enteroemorragici o comunque patogeni, *Clostridium perfringens* e *Clostridium botulinum*), virus (*Norovirus*, Virus dell'epatite A ed E, Rotavirus), parassiti (amebe, giardie, tenie) e da sostanze chimiche o metalli come l'arsenico, il metilmercurio e il piombo. Questi ultimi due si concentrano in vegetali e animali, e arrivano all'uomo attraverso gli alimenti, dove si localizzano nel sistema nervoso e pertanto possono danneggiare il cervello in via di sviluppo e causare problemi neurologici permanenti nei bambini. Tuttavia, è opinione comune che la maggior parte delle malattie di origine alimentare siano dovute all'esposizione a rischi biologici, tra cui batteri e virus di origine alimentare, nonché infezioni parassitarie. Del resto, la popolazione tende a temere maggiormente i rischi biologici, perché producono patologie acute. In sintesi, il consumatore ingerisce l'alimento contaminato dal patogeno e nel breve tempo incorre nella malattia, che spesso si manifesta sottoforma di vomito, nausea o diarrea. Viceversa, si tende a considerare meno pericolose le sostanze chimiche o i metalli pesanti perché solitamente producono patologie croniche; patologie che hanno lunghi periodi di gestazione (10-30 anni). **In questi ultimi anni si è osservato che l'esposizione a sostanze chimiche, quali arsenico e piombo, attraverso gli alimenti ha prodotto un numero elevato di morti.** È noto che le sostanze chimiche abbiano effetti mutageni, teratogeni e cancerogeni. L'origine di tali sostanze può essere naturale o umana: si stima che la presenza dei metalli negli alimenti sia diminuita nel tempo, anche se l'arsenico e il piombo inorganici sono responsabili di oltre un milione di decessi all'anno. La presenza di nuovi o la recrudescenza dei vecchi patogeni ha diverse origini, tra le quali la principale è rappresentata dall'evoluzione delle abitudini alimentari dell'uomo; si mangia più spesso fuori casa e in luoghi in cui vengono prodotti nell'unità di tempo un gran numero di alimenti; le merci si sono globalizzate e così anche gli agenti patogeni. Ad esempio, in passato le tossinfezioni da *Escherichia coli* enterotossici erano localizzate solo in alcune aree geografiche, soprattutto in Paesi in via di sviluppo, mentre ora le possiamo acquisire dappertutto. Inoltre,





La presenza dei metalli negli alimenti è diminuita nel tempo, anche se l'arsenico e il piombo inorganici sono responsabili di oltre un milione di decessi in un anno



occorre sottolineare che ancora oggi le pressioni ambientali, la globalizzazione e soprattutto le disuguaglianze nei sistemi alimentari incidono maggiormente sulle patologie alimentari.

Come ottenere una diminuzione del numero di malattie alimentari

Considerando che risulterebbe impossibile eliminarle completamente, l'uomo dovrebbe focalizzare l'intervento sulla **qualità dell'acqua potabile**, sul miglioramento dell'**accesso all'assistenza sanitaria, ai servizi igienico-sanitari e all'igiene**, per le popolazioni vulnerabili, sull'istruzione di come produrre, manipolare e trasformare le materie prime. In pratica, bisogna istruire la popolazione mondiale sull'impiego delle Buone Prassi Igieniche di Produzione. In Europa, l'applicazione di queste prassi e dei severi controlli in ogni fase di produzione degli alimenti, negli anni, ha ridotto il numero di patologie alimentari. **In Italia i prodotti alimentari artigianali e industriali sono nella stragrande maggioranza sicuri.** Esistono poche eccezioni. Il problema, anche se di lieve entità, permane a livello di ristorazione (mense, ristoranti e agriturismi).

> **Gli individui più vulnerabili sono i bambini sotto i 5 anni, che pur rappresentando solo l'11% della popolazione mondiale, corrono un rischio quasi tre volte maggiore di ammalarsi a causa di alimenti non sicuri**

Purtroppo, nonostante sia obbligatorio l'istruzione del personale addetto alle produzioni alimentari, spesso qualcosa sfugge e comporta l'insorgenza di patologie alimentari dovute alla presenza o crescita di microrganismi negli alimenti pronti al consumo. Bisogna ammettere che talvolta risulta impossibile produrre materie prime prive di patogeni, ma è possibile eliminarli o impedirne la crescita durante la conservazione o trasformazione. **I maggiori responsabili delle malattie alimentari sono, infatti, gli operatori alimentari e gli stessi consumatori, che spesso dimenticano di applicare le più elementari norme igieniche e le buone prassi di produzione**, come conferma la **Tab. 1**.

> **Il consumo di alimenti nocivi causa circa 866 milioni di malattie e 1,5 milioni di decessi all'anno**

TABELLA 1 – Cause di malattie alimentari in ristorazione

Refrigerazione impropria
Preparazione anticipata
Personale infetto
Riscaldamento inadeguato
Conservazione a temperatura impropria
Alimenti crudi o ingredienti contaminati
Materie prime non sicure
Uso di avanzi
Contaminazione crociata
Inadeguata cottura
Scongelamento improprio
Acqua contaminata
Errori nella scelta degli alimenti
Inadeguata pulizia delle stoviglie

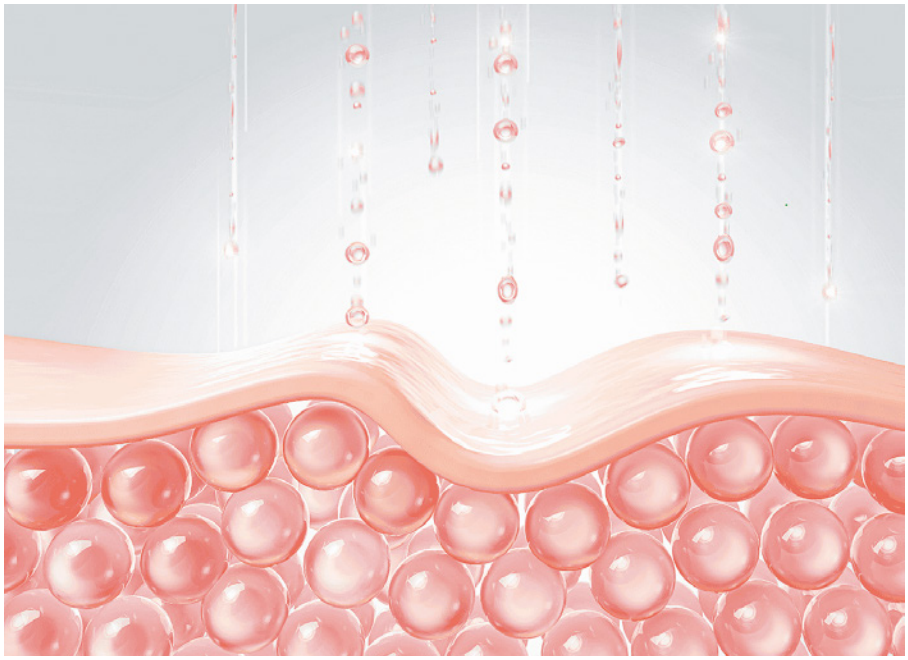

ELENA CASANOVA Food Supplements R&D Manager Unifarco S.p.A

Integrazione di collagene funziona davvero?

Oltre a garantire supporto strutturale, il collagene contribuisce in modo determinante alla resistenza meccanica e all'elasticità dei tessuti.

> **Si distinguono 16 tipologie di collagene**

Il collagene è una proteina fondamentale per il nostro organismo. Rappresenta infatti uno dei principali costituenti del tessuto connettivo, una struttura che ha la funzione di sostenere, proteggere e collegare tra loro tessuti e organi. Il collagene è ampiamente distribuito nel corpo e si ritrova nella pelle, nelle cartilagini, nella cornea, nelle ossa, nei vasi sanguigni, nell'intestino e nei dischi intervertebrali.



Oltre a garantire supporto strutturale, contribuisce in modo determinante alla resistenza meccanica e all'elasticità dei tessuti. Queste proprietà dipendono direttamente dalla sua particolare conformazione: la proteina è formata da lunghe catene di amminoacidi, intrecciate tra loro e organizzate in strutture sempre più complesse, fino a costituire vere e proprie fibre.

In base alla conformazione tridimensionale che assumono queste fibre e alla loro sequenza amminoacidica, si distinguono

numerose tipologie di collagene, in totale 16. Tra queste, le più diffuse sono il **collagene di tipo I**, presente soprattutto nella pelle, nelle ossa, nei tendini e nella cornea; il **tipo II**, localizzato prevalentemente nelle cartilagini; e il **tipo III**, nel tessuto di granulazione, una struttura che si forma durante i processi infiammatori e che svolge un ruolo chiave nel supportare la formazione di nuovi vasi sanguigni.



La sintesi del collagene all'interno dell'organismo richiede la disponibilità di specifici amminoacidi, in particolare glicina, prolina e idrossiprolina, ripetuti in sequenze regolari e affiancati anche da arginina, triptofano e alanina.
Fondamentale è inoltre l'apporto di micronutrienti, tra cui la vitamina C e lo zinco, indispensabili per il corretto funzionamento degli enzimi, che permettono la formazione e la stabilizzazione della struttura del collagene.
Un adeguato apporto di nutrienti chiave, attraverso l'alimentazione e, quando necessario, l'integrazione, può quindi contribuire a supportare e ottimizzare questo processo fisiologico, con benefici per la salute della pelle, delle articolazioni e, più in generale, dei tessuti connettivi.
Questo aspetto diventa rilevante con l'avanzare dell'età, fase della vita in cui la sintesi endogena di collagene tende progressivamente a ridursi. Lo stesso vale in presenza di diete vegane o particolarmente restrittive, poiché il collagene è una proteina presente solo negli animali e nei loro derivati, come la membrana interna del guscio d'uovo.
In questi contesti, è importante garantire all'organismo una corretta quota proteica o amminoacidica, al fine di evitare che l'aumentato fabbisogno venga compensato attingendo dal tessuto muscolare, con il conseguente incremento del rischio di sarcopenia.

La proteina è formata da lunghe catene di amminoacidi, intrecciate tra loro e organizzate in strutture sempre più complesse, fino a costituire vere e proprie fibre

Ma è davvero utile integrare il collagene tal quale?

Uno degli argomenti principali sostenuti da chi ritiene che l'integrazione di collagene sia di scarsa utilità è che, essendo una proteina, una volta assunto con la dieta o con integratori, sia digerito a livello gastrointestinale, scomposto in amminoacidi e successivamente assorbito, per poi essere utilizzato dall'organismo in funzione delle proprie necessità metaboliche.
Questo è vero, ma è importante sottolineare che non tutti i prodotti a base di collagene presenti sul mercato sono equivalenti. **Esistono infatti ingredienti costituiti da peptidi bioattivi di collagene idrolizzato, la cui efficacia è supportata da studi clinici**.
In particolare, è stato dimostrato che **una quota di tali peptidi** possa essere in realtà assorbita in forma integrale, **superare la barriera intestinale e raggiungere specifici distretti periferici, compresi i fibroblasti o i condrociti. A questo livello, tali peptidi esercitano un'azione di segnale biologico, stimolando l'attività cellulare e favorendo i processi**

“È importante garantire una corretta quota proteica o amminoacidica per evitare che l’aumentato fabbisogno sia compensato attingendo dal tessuto muscolare, con il conseguente incremento del rischio di sarcopenia”

di sintesi del collagene endogeno.
La restante quota è invece sottoposta a digestione nel tratto gastro-intestinale, con liberazione di amminoacidi, che risultano disponibili per diverse funzioni cellulari. In condizioni di aumentato fabbisogno o di carenza specifica, come negli stati di catabolismo articolare tipici dell’anziano, tali amminoacidi possono essere ad esempio utilizzati in modo preferenziale dai tessuti maggiormente compromessi.
L’azione combinata dei peptidi assorbiti in forma intatta e degli amminoacidi liberati dalla digestione contribuisce complessivamente a sostenere la funzionalità dei tessuti connettivi, con benefici osservabili a livello cutaneo e articolare.
In conclusione, il mantenimento di uno stato nutrizionale ottimale passa attraverso una dieta equilibrata, in grado di soddisfare il fabbisogno proteico e micronutrizionale dell’organismo, in particolare nelle fasi della vita caratterizzate da una ridotta sintesi endogena di collagene. In questo contesto, un’integrazione mirata, basata sulla qualità e sulla biodisponibilità degli ingredienti, può rappresentare un valido supporto fisiologico.

L’azione combinata dei peptidi assorbiti in forma intatta e degli amminoacidi liberati dalla digestione contribuisce a sostenere la funzionalità dei tessuti connettivi, con benefici osservabili a livello cutaneo e articolare



Peptidi bioattivi: promesse e limiti per pelle, ossa e muscoli



I peptidi sono brevi catene di amminoacidi – da 2 a 50 unità – la cui sequenza determina struttura e attività biologica. Derivati da proteine animali o vegetali, oppure sintetizzati in laboratorio, sono studiati per i loro possibili effetti su pelle, ossa e muscoli. Le evidenze cliniche, tuttavia, sono ancora in evoluzione e i benefici non sono generalizzabili a tutti i peptidi o agli integratori che li contengono.
I **peptidi di collagene** sono tra i più studiati. Una revisione del 2022 su *Dermatology Practical & Conceptual* e una meta-analisi del 2023 su *Nutrients* hanno rilevato possibili benefici dell'assunzione orale su idratazione, elasticità e segni dell'invecchiamento cutaneo, pur sottolineando la necessità di ulteriori conferme. Sono inoltre allo studio il loro ruolo nella cicatrizzazione e quello dei **peptidi antimicrobici** come possibile alternativa agli antibiotici. Uno studio del 2018 ha associato l'integrazione con peptidi di collagene a un aumento della densità minerale ossea e al miglioramento di alcuni marcatori del metabolismo osseo in donne in postmenopausa, con benefici confermati anche a lungo termine da un follow-up del 2021.
Un altro studio su *Nutrients* nel 2019 ha osservato che 12 settimane di allenamento per l'ipertrofia associate all'assunzione di peptidi di collagene aumentavano la forza muscolare più del solo esercizio fisico. Un ulteriore studio del 2022 ha confermato miglioramenti di massa e forza muscolare con l'integrazione peptidica abbinata all'attività fisica.
Il quadro complessivo indica molecole con applicazioni promettenti ma ancora da consolidare: sequenza, dose, modalità di somministrazione e biodisponibilità ne modificano l'attività e l'efficacia.

Fitosteroli da girasole per la salute cardiovascolare

Sappiamo bene come il controllo del colesterolo resti uno dei principali ambiti d'interesse della nutraceutica, soprattutto per lo sviluppo di soluzioni preventive rivolte alla salute cardiovascolare. In questo scenario s'inserisce Sunvasterol, la nuova gamma di fitosteroli da girasole sviluppata da Kensing Solutions, distribuita in Italia da **Faravelli**, e destinata all'impiego in alimenti funzionali e integratori.
I fitosteroli sono composti di origine vegetale strutturalmente simili al colesterolo. La loro azione si basa sulla capacità di ridurne l'assorbimento a livello intestinale, contribuendo così al mantenimento di normali livelli di colesterolo nel sangue. Ai dosaggi previsti dalla normativa europea possono inoltre essere utilizzati nei prodotti che riportano claim autorizzati relativi alla riduzione della colesterolemia.
La novità di Sunvasterol riguarda soprattutto la fonte. I fitosteroli sono ottenuti da distillati di olio di girasole europeo recuperati attraverso un processo di *upcycling*, che consente di valorizzare una materia prima vegetale destinandola a un impiego nutraceutico ad alto valore aggiunto. L'ingrediente è non OGM e privo di allergeni naturalmente.



L'autorizzazione europea estende le specifiche della categoria dei fitosteroli anche a quelli derivati dal girasole, introducendo così una nuova opzione per i produttori interessati a formulazioni dedicate al benessere cardiovascolare.
Sul piano applicativo Sunvasterol può essere impiegato in integratori, yogurt e prodotti fermentati, bevande vegetali, lattiero-caseari, creme spalmabili, salse e condimenti. La versione esterificata è adatta alle matrici contenenti grassi, nelle quali facilita l'incorporazione dell'ingrediente.
faravelli.it

Alzheimer e declino cognitivo: cosa fa la differenza

Con oltre 57 milioni di persone colpite nel mondo, la demenza — di cui l'Alzheimer rappresenta il 60-70% dei casi — è una delle principali emergenze di salute pubblica.
Uno studio pubblicato su *Neurology Open Access* ha rilevato che la presenza contemporanea d'ipertensione, diabete e fumo quasi triplica il rischio di demenza (x2,69), mentre la loro assenza potrebbe ritardarne l'insorgenza di 13 anni.
Anche l'alimentazione fin dai primi giorni di vita conta: una minore esposizione allo zucchero nei primi 1.000 giorni è associata a un rischio inferiore del 27% di declino cognitivo e del 46% di Alzheimer, secondo uno studio pubblicato su *npj Aging*.
Rilevante è inoltre quando si mangia: una ricerca su *Current Developments in Nutrition* mostra che donne in sovrappeso sottoposte a un'alimentazione in una finestra temporale di massimo 9 ore hanno ottenuto miglioramenti in memoria, apprendimento e capacità di *problem solving*, rispetto a chi seguiva una dieta ipocalorica.
I dati indicano quindi che prevenire il declino cognitivo dipende da un insieme di fattori — salute cardiovascolare, metabolismo, qualità e ritmo dell'alimentazione — anche se i risultati richiedono ulteriori conferme prima di tradursi in raccomandazioni cliniche definitive.
medicalnewstoday.com



Non solo idratazione

L'attenzione dei consumatori si sta spostando dalla semplice idratazione a bevande in grado di associare all'apporto di liquidi ulteriori caratteristiche funzionali. Secondo i dati richiamati da **Vitasnella,** a livello globale il 79% degli intervistati dichiara interesse per le bevande funzionali, mentre in Europa cresce la ricerca di prodotti legati al benessere e a stili di vita orientati alla prevenzione. In Italia le soluzioni senza zucchero hanno raggiunto una penetrazione superiore all'82% delle famiglie.
In questo contesto si sviluppa il segmento delle cosiddette acque funzionali, formulate per affiancare all'idratazione benefici specifici, come per esempio, aloe vera, linfa di betulla e acqua di cocco, ingredienti associati a funzioni depurative, drenanti e al ripristino dell'equilibrio elettrolitico. Altre formulazioni utilizzano *Vitis vinifera* o *Citrus aurantium*, inserendosi nel più ampio incontro tra benessere, cura del corpo e consumo quotidiano. Tale diffusione si collega anche a cambiamenti più generali nelle abitudini, tra cui l' attenzione ai prodotti free from e la cosiddetta *sober curiosity*, fenomeno che, secondo i dati riportati nel documento, porta circa un europeo su tre a ridurre o eliminare il consumo di alcol.
acquavitasnella.it



Osteoporosi: le proteine contano quanto il calcio



Nella gestione dell'osteoporosi, un apporto proteico insufficiente può ridurre l'efficacia dei farmaci anti-riassorbitivi, mentre integrare calcio in donne che ne assumono già a sufficienza non produce benefici aggiuntivi. È quanto emerge da uno studio osservazionale svizzero uscito su *Osteoporosis International*, che ha seguito per circa 3,5 anni 586 donne con età media di 67 anni in trattamento farmacologico.
I risultati mostrano che: 1) le donne con un apporto di calcio già intorno a 1.500 mg al giorno non traggono vantaggi aggiuntivi dall'integrazione; 2) un consumo proteico inferiore a 0,8 g per kg di peso corporeo al giorno mostra benefici ridotti dalla terapia farmacologica sulla densità minerale ossea e sulla resistenza dell'anca; 3) il calcio rimane determinante quando l'apporto alimentare è inferiore a 800 mg al giorno: in questo caso, i farmaci mostrano scarsa efficacia in assenza d'integrazione
Il quadro complessivo suggerisce che calcio e proteine siano complementari: non basta assumere un farmaco, ma è necessario garantire un adeguato supporto nutrizionale su entrambi i fronti. Trattandosi di uno studio osservazionale, i dati indicano associazioni e non rapporti di causa-effetto.

Declinato al maschile

Torello è l'integratore alimentare sviluppato e prodotto in Italia da **GR Farma**, rivolto al segmento del benessere maschile, disponibile in bustine al gusto lime da assumere quotidianamente. L-Arginina e L-Citrullina sono impiegate in formulazioni nutraceutiche dedicate a vitalità e supporto fisico e risultano coinvolte nella via metabolica dell'ossido nitrico. La formulazione comprende inoltre vitamina



D3 e folato, micronutrienti utilizzati nell'ambito del supporto al metabolismo energetico e alla riduzione della stanchezza e dell'affaticamento.
Il prodotto è sviluppato per affiancare ai tradizionali temi della performance maschile un approccio più ampio, legato a energia sostenibile, benessere quotidiano e qualità della vita e della sfera della vitalità e del benessere sessuale.
integratorigrfarma.com/torello

Contro il calo cognitivo



Un'ampia analisi, basata su tre studi statunitensi di lunga durata, il Nurses' Health Study, il Nurses' Health Study II e l'Health Professionals Follow-Up Study, che hanno monitorato alimentazione e funzioni cognitive per tre decenni, rivela che un'alimentazione sana può proteggere in modo significativo il cervello dall'invecchiamento.
La rivista *JAMA Neurology* pubblica i risultati di uno studio che esamina sei modelli alimentari ben consolidati: la dieta DASH (Approcci dietetici per fermare l'ipertensione), l'*Alternate Healthy Eating Index 2010*, l'*Healthful Plant-Based Diet Index*, il *Planetary Health Diet Index* e due indici empirici focalizzati sui meccanismi dell'insulina e dell'infiammazione. Il declino cognitivo soggettivo si riferisce alla percezione personale di un peggioramento della memoria o delle capacità di pensiero, segnali che la ricerca correla a un successivo deterioramento cognitivo oggettivo e a un aumento del rischio di demenza.
Tutti i modelli alimentari risultano associati in modo indipendente a un minore rischio di declino cognitivo soggettivo, ma la dieta DASH, che si concentra sul consumo di cibi ricchi di potassio, calcio e magnesio, riducendo drasticamente sodio e grassi saturi mostra l'effetto più forte: gli adulti con la maggiore aderenza a questo tipo di alimentazione riportano un rischio inferiore del 41%.
Il dato cruciale deriva dalla scoperta secondo cui i benefici cognitivi sono coerenti indipendentemente dal modello alimentare seguito: **ciò che conta per la salute del cervello è la qualità complessiva della dieta, più che un singolo approccio**. Il fattore temporale non è da meno: l'aderenza alla dieta durante la mezza età (circa tra i 45 e i 54 anni) mostra l'associazione più forte con un minore rischio futuro di declino cognitivo soggettivo. È, infine, il maggiore consumo di verdure e pesce a risultare il fattore alimentare più costantemente associato ad esiti migliori (a dispetto di quello di carne rossa e lavorata).
In conclusione, diete sane, come la DASH per il controllo della pressione arteriosa e quelle con un minore potenziale d'iperinsulinemia e infiammazione, vanno correlate a un rischio più basso di declino cognitivo soggettivo e a una migliore funzione cognitiva.
neurologylive.com

Quale tipo di grasso

Un gruppo di ricercatori dell'Università di Barcellona ha analizzato due dei grassi alimentari più comuni, l'acido palmitico e quello oleico, rivelando come entrambi svolgano un ruolo cruciale nella sensibilità all'insulina e nel rischio di diabete mellito di tipo 2 (i dati sono pubblicati su *Trends in Endocrinology & Metabolism*).
L'acido palmitico, un grasso saturo presente in abbondanza in carne, latticini e olio di palma, favorisce l'accumulo di sottoprodotti lipidici tossici, innesca un'infiammazione cronica di basso grado e compromette la funzione di strutture cellulari chiave, tutti fattori che riducono la capacità dell'organismo di rispondere all'insulina, l'ormone che regola la glicemia.
Per contro, l'acido oleico, il principale grasso dell'olio d'oliva, favorisce l'immagazzinamento dei grassi in forme stabili e metabolicamente innocue e contribuisce a mantenere una corretta segnalazione insulinica nel fegato, nei muscoli e nel tessuto adiposo.
La revisione evidenzia come l'acido oleico possa contrastare diversi effetti



dannosi del palmitico (venendo immagazzinato sotto forma di trigliceridi inerti e preservando la sensibilità all'insulina), spiegando perché la dieta mediterranea, ricca di olio d'oliva e grassi monoinsaturi, sia costantemente associata a un minor rischio di diabete di tipo 2.

Più che la quantità totale è la qualità dei grassi a determinare il rischio di diabete, per questo motivo le ricerche future dovranno distinguere gli effetti degli acidi grassi in base alla fonte, al grado di trasformazione e alle specifiche specie lipidiche.
eurekalert.org

Prevenzione di malattie epatiche e disturbi metabolici

Decaffeinato, istantaneo e macinato. Sembrerebbe che tutti i tipi di **caffè** riducano le malattie epatiche croniche e le loro complicanze, anche se quello macinato mostrerebbe l'effetto protettivo maggiore. Bastano 3-4 tazze al giorno, come riporta il *BMC Public Health,* mentre un altro studio rileva come il suo consumo regolare e a lungo termine possa avere effetto anche sui livelli degli enzimi epatici.
Il consumo di **avena** aumenta l'apporto di fibre, che supportano la salute del fegato e proteggono da condizioni come la cirrosi. Contiene beta-glucani che rafforzano il sistema immunitario, proteggono il microbiota intestinale e riducono l'infiammazione. Ma è preferibile scegliere avena integrale o fiocchi d'avena tradizionali rispetto a quelli istantanei, che possono contenere zuccheri o additivi.
Alcune ricerche hanno trovato un'associazione tra un consumo moderato di **tè verde** e livelli più bassi di enzimi epatici ALT e AST, che possono aumentare in caso di danno al fegato; una revisione del 2020 suggerisce che gli effetti dipendono dallo stato di salute: benefici moderati nelle persone con steatosi epatica metabolica, ma possibili aumenti degli enzimi in soggetti sani.
800 mg di polvere di **aglio** per 15 settimane sembrerebbero migliorare l'accumulo di grasso e i rischi metabolici nelle persone con steatosi epatica metabolica; se consumato crudo, riduce il rischio di cancro al fegato.
Mirtilli, lamponi e mirtilli rossi contengono polifenoli antiossidanti che possono proteggere il fegato dai danni (ma sono necessari ulteriori studi); i composti presenti nella buccia e nei semi dell'**uva** possono ridurne ingrossamento, infiammazione e accumulo di grasso (dati prodotti in studi animali); naringina e naringenina presenti nel **pompelmo** intervengono nel ridurre infiammazione e stress ossidativo, con un effetto protettivo contro la steatosi epatica alcolica. Anche il frutto e il succo del **fico d'India** mostrano effetti benefici (anche in questo caso in studi animali).
Le diete a base di **cereali integrali, frutta secca, verdure e legumi** vengono associate a un minore rischio di steatosi epatica metabolica e a una riduzione del grasso epatico, stessa cosa per il **pesce grasso** e integratori di olio di pesce. Vi è infine l'**olio d'oliva:** riduce lo stress ossidativo e migliora la funzione epatica, grazie ai grassi insaturi.
medicalnewstoday.com



Non il solito infuso

Ananas & Lime è la nuova referenza **Cupper** che intercetta un'opportunità di mercato: il settore del tè e degli infusi continua a crescere del +2,6% a valore e +1% a volume nel primo trimestre 2026.
Questo infuso senza zuccheri e con un profilo aromatico originale; il sentore tropicale dato dall'ananas (8%) e dal lime (3%), su una base di citronella, ibisco e radice di liquirizia da agricoltura biologica. I filtri compostabili e il packaging riciclabile differenziano la novità rispetto alle alternative, in linea con le aspettative dei consumatori e della distribuzione moderna.
cupper-teas.it



Omega-3: quanto EPA e DHA assumiamo e come arrivano all'organismo

Quando si parla di Omega-3, l'attenzione si concentra quasi sempre sulla quantità di EPA e DHA da assumere. Ma il valore e l'efficacia di una formulazione dipende anche dalla forma in cui questi acidi grassi vengono veicolati e dalla matrice lipidica che li accompagna.
È il caso dell'olio di krill antartico, nel quale una quota degli Omega-3 è naturalmente associata ai fosfolipidi, componenti fondamentali delle membrane cellulari. Questa particolare organizzazione rende interessante la matrice del krill dal punto di vista formulativo e sposta l'attenzione dal semplice "quanto" al "come" gli Omega-3 vengono apportati.
Su questo principio nasce OmegaVD di **AVD Reform**, integratore a base di olio di Krill Antartico Superba Boost, titolato in EPA e DHA e naturalmente ricco in fosfolipidi, colina e astaxantina. La dose giornaliera di 2 softgel apporta 319 mg di Omega-3, di cui 178 mg di EPA e 82,6 mg di DHA, insieme a 660 mg di fosfolipidi e 82,6 mg di colina.
Ma l'interesse verso gli Omega-3 non si esaurisce nella salute cardiovascolare: il DHA svolge infatti un ruolo anche nel mantenimento della normale funzione cerebrale e della capacità visiva.
Cuore, cervello e vista rappresentano quindi tre ambiti fisiologici nei quali gli Omega-3, e in particolare EPA e DHA, assumono un ruolo nutrizionale rilevante. È proprio questa trasversalità a rendere gli Omega-3 tra i nutrienti più studiati nell'ambito della nutrizione funzionale e della supplementazione.
avdreform.it



Dott.ssa Luana Nionelli
Responsabile Progetti R&S di Vallefiorita

Pane, innovazione e longevità: il contributo di Vallefiorita al progetto AGE-IT.

Foglie di ulivo e lievito naturale si incontrano in un prodotto da forno sviluppato per lo studio I-COUNT.



Può un alimento quotidiano come il pane diventare uno strumento di innovazione per favorire un invecchiamento in salute?

È una delle sfide affrontate da **AGE-IT – Ageing Well in an Ageing Society**, il programma di ricerca finanziato dal PNRR che studia le conseguenze e le opportunità legate al progressivo invecchiamento della popolazione italiana.

Si tratta di un fenomeno complesso e multidimensionale che, accanto ai rischi di natura sanitaria, sociale ed economica, offre nuove opportunità per promuovere un **benessere inclusivo**, con ricadute positive sull'intera società. Con un approccio interdisciplinare, AGE-IT riunisce 27 partner pubblici e privati – tra università, centri di ricerca, imprese, enti e organizzazioni – ed è coordinato dall'Università degli Studi di Firenze.

Nell'ambito dello **Spoke 8, WP3**, Vallefiorita ha sostenuto concretamente lo studio pilota **I-COUNT**, rivolto a persone anziane ospiti di strutture residenziali. L'intervento associa dieta mediterranea e alimenti funzionali ad attività fisica personalizzata, stimolazione cognitiva e prevenzione vaccinale.

Il contributo di Vallefiorita ha riguardato il trasferimento tecnologico, nei propri impianti aziendali, dei protocolli messi a punto dall'ISPA-CNR di Bari, nonché la produzione e la fornitura degli alimenti funzionali destinati alle RSA coinvolte nella sperimentazione. Tra questi, un pane innovativo nato dall'incontro fra territorio e biotecnologia.

La formulazione contiene uno sfarinato ottenuto dalle foglie di ulivo, una matrice della filiera olivicola naturalmente ricca di polifenoli. Una risorsa tipicamente mediterranea trova così una nuova applicazione all'interno di un alimento familiare e di consumo quotidiano.

L'altro elemento distintivo è il lievito naturale sviluppato dall'ISPA-CNR di Bari mediante uno starter selezionato produttore di esopolisaccaridi (EPS). Queste molecole di origine microbica possono contribuire alla struttura dell'impasto e aiutare a compensare le modificazioni della lavorabilità, del volume e della morbidezza determinate dall'aggiunta della matrice vegetale.

Vallefiorita ha trasferito la soluzione dal laboratorio alla produzione, adattando ingredienti, protocolli e processo di panificazione alle condizioni operative aziendali e alle esigenze nutrizionali e di consumo degli ospiti delle RSA.

Il risultato raggiunto è soprattutto tecnologico: un'idea sviluppata dalla ricerca scientifica è diventata un alimento concretamente producibile e somministrabile, grazie all'incontro fra conoscenze scientifiche, risorse del territorio e competenze industriali.

Gli effetti sulla salute saranno valutati attraverso l'analisi del microbiota intestinale, dei biomarcatori, dello stato nutrizionale, delle prestazioni fisiche, delle funzioni cognitive e della qualità della vita.

Poiché il pane è inserito in un intervento multidimensionale, i risultati riguarderanno il programma nel suo complesso.
Una direzione, però, è già chiara: innovare non significa abbandonare la tradizione, ma rileggerla. Pane, lievito naturale e ulivo diventano così il punto di incontro tra ricerca e impresa, aprendo nuove prospettive per prodotti da forno sostenibili e funzionali.

Riferimento: Romeo Z. et al., Healthcare 2025, 13, 1999.
DOI: 10.3390/healthcare1316199



vallefiorita®

Vallefiorita è un'azienda pugliese con sede a Ostuni, specializzata nella produzione di prodotti da forno confezionati, come pucce salentine, focacce, basi pizza e specialità regionali. L'azienda opera nel settore alimentare e del food service e vanta un laboratorio di Ricerca&Sviluppo interno, nel quale un team di ricercatori sviluppa processi e prodotti da forno innovativi grazie all'impiego delle biotecnologie agroalimentari, per rispondere all'evoluzione del settore nei campi della qualità e sicurezza alimentare.

Dieta senza glutine e qualità del sonno

Il legame tra glutine e sonno nei celiaci si spiega attraverso diversi meccanismi. I **sintomi gastrointestinali** – gonfiore, reflusso, dolore addominale – frammentano ovviamente il riposo notturno. L'esposizione al glutine scatena inoltre una **risposta infiammatoria** della mucosa intestinale che può estendersi anche a livello sistemico. A questo si aggiungono le **carenze nutrizionali** causate dal danneggiamento intestinale, che compromettono l'assorbimento di ferro, folati e altri micronutrienti con ricadute indirette sulla qualità del sonno. Infine, l'asse intestino-cervello – attraverso i sistemi nervoso, immunitario e metabolico – rappresenta un possibile canale attraverso cui le alterazioni intestinali influenzano sonno, umore e ritmi circadiani, anche se questo meccanismo rimane ancora in parte ipotetico. Maggiore cautela è necessaria nel caso della sensibilità al glutine non celiaca: i sintomi possono migliorare con l'eliminazione del glutine, ma le prove sul sonno sono meno solide e il beneficio non è direttamente attribuibile al glutine.
In sintesi: chi soffre di celiachia può trarre beneficio da una dieta priva di glutine anche sul piano del riposo. Per chi non presenta condizioni correlate al glutine, non esistono prove sufficienti a supporto di questa scelta.
medscape.com



Per una ricetta 100% vegan

Con il lancio dei Biskorini, **KoRo** compie un passo strategico nell'espansione del marchio in Italia con un obiettivo preciso: reinterpretare il frollino da inzuppo in versione 100% vegan, senza burro in ricetta, senza ingredienti di origine animale né olio di palma; contiene il 15% di nocciole italiane tostate e il 45% in meno di zuccheri rispetto ai frollini tradizionali alle nocciole e cioccolato.
koro-shop.it



Il “senza antibiotici” alla guida dell’evoluzione di filiera



Il percorso sul senza antibiotici, avviato da **Salumificio Fratelli Riva** nel 2017, continua a rappresentare un elemento distintivo. Fondata nel 1969, utilizza una filiera dedicata certificata, con carni provenienti da animali allevati senza antibiotici fin dalla nascita. Le ricette evolvono e le formulazioni sono semplificate, per garantire prodotti equilibrati sotto il profilo nutrizionale, in linea con gli standard di sicurezza e qualità. Un esempio è dato dalla nuova versione del cotto Umberto, anche in formato stampato per facilitare la gestione al banco e ampliare le modalità di utilizzo nel canale tradizionale.
fratelliriva.it





DIEGO PALAZZINI Nutrizionista Clinico e dello Sport – Adv. R&D
Dir. Scient. studiodinutrizioneumana.com

Ergotioneina per i fondisti dello stile libero: la molecola della resilienza cellulare

I porcini sono tra i funghi più diffusi nelle tavole italiane, ma scoprire che sono alleati dei nuotatori rende ancora più gustosa la loro ricerca

Sui tronchi di castagno e di quercia possiamo trovare, in Cina, ma anche in Corea e in Giappone, la *Lentinula edodes*, un fungo noto ai più come shiitake, che, insieme al *Boletus edulis*, fungo porcino diffuso nei boschi del nostro Paese, sono miceti alleati dei nuotatori fondisti. Usati nella medicina orientale da secoli, i funghi trovano sempre più riscontro scientifico e possibili impieghi come rimedi terapeutici, anche nel mondo occidentale. La micoterapia comprende tante specie e numerose finalità terapeutiche spesso poco note,

> **La micoterapia comprende tante specie e numerose finalità terapeutiche spesso poco note**



> **L'alimentazione deve prevedere un apporto nutrizionale adeguato alle caratteristiche muscolari del nuotatore, per garantire giuste scorte di glicogeno muscolare, supporto al recupero muscolare, controllo dell'infiammazione e dell'eritropoiesi, il processo biologico di formazione dei globuli rossi del sangue che garantisce il trasporto di ossigeno**

considerando che i funghi trovano maggiore impiego in cucina, anche se negli ultimi anni sono stati profondamente rivalutati.
Si diffonde sempre più, infatti, l'impiego del micete specifico, coltivato con attenzione e consumato tal quale o come integratore contenente le molecole da esso estratte.
Per comprendere al meglio il ruolo dei funghi nella pratica sportiva è utile qualche riflessione sull'attività in questione, il nuoto, che comprende differenti stili e distanze, esigenze diverse e fisicità specifiche. Dalla reattività dei 50 metri alla resistenza dei 10 chilometri e oltre.
Minuti, ore di respiro controllato, tecnica e concentrazione sono solo alcune delle caratteristiche richieste al fondista: nello stile libero, deve prestare cura all'efficienza energetica, bracciate ampie e sostenibili, presa adeguata dell'acqua e recupero rilassato del braccio, gambata stabilizzante per l'idrodinamica.
Se poi ci troviamo in acque libere, la situazione richiede ancor più attenzioni.
Lo stile libero richiede adattamenti tecnici e nutrizionali, che spesso solo atleti nutrizionisti hanno notato. Quando le lunghezze aumentano la tecnica muta, così come i bisogni nutrizionali.
Un elevato consumo di ossigeno, infiammazione muscolare e aumento dei ROS sono solo alcuni degli elementi limitanti la prestazione. **E l'alimentazione svolge un ruolo cruciale**.



Il bilanciamento dei micronutrienti e delle molecole chiave

L'alimentazione deve prevedere un apporto nutrizionale adeguato alle caratteristiche muscolari del nuotatore, per garantire giuste scorte di glicogeno e, supporto al recupero muscolare, controllo dell'infiammazione, ma anche attenzione all'eritropoiesi e al trasporto di ossigeno.
La preparazione nutrizionale inizia nei mesi precedenti la competizione e diventa di dettaglio nei



periodi vicini. Oltre agli aspetti di base di nutrizione, ce ne sono alcuni che possono fare la differenza, ossia il bilanciamento dei micronutrienti e delle "molecole chiave".
Ferro e vitamina B12 sono i micronutrienti importanti che, supportando l'eritropoiesi e il trasporto di ossigeno, devono essere presenti in adeguate concentrazioni quotidianamente nel periodo di gara. Partendo dalle scelte alimentari fino all'integrazione nutraceutica, ove necessario.
La nostra "molecola chiave" è l'**ergotioneina**, un amminoacido naturale dalle proprietà antiossidanti, antinfiammatorie e citoprotettive, presente in buone concentrazioni nei funghi ***Lentinula edodes*** e ***Boletus edulis***, ma lo possiamo ritrovare, in concentrazioni minori, anche nell'avena o nel fegato.

Essa viene trasportata nei tessuti, sottoposti a maggiore stress ossidativo, grazie alla proteina di membrana **Organic Cation Transporter Novel type 1** (OCTN1).
L'azione citoprotettiva, quella più interessante per i nostri atleti, viene svolta agendo sulla riduzione della perossidazione lipidica, proteggendo la funzionalità mitocondriale.
Utile ricordare che l'ergotioneina, agendo sull'IL-6 TNF, è un valido alleato anche nella riduzione dello stress ossidativo, presente nei fondisti.
Tra i nutraceutici emergenti, essa rappresenta quello più promettente nel campo della medicina preventiva e della nutrizione sportiva. L'accumulo nei tessuti metabolicamente attivi e l'elevata stabilità chimica la distinguono dalla maggior parte degli antiossidanti tradizionali.
Gli studi disponibili dimostrano un ruolo nella protezione cellulare contro lo stress ossidativo. Tuttavia, non esistono ancora evidenze cliniche che dimostrino in modo incontrovertibile un miglioramento significativo della prestazione agonistica. La possiamo comunque ritenere utile per il recupero muscolare, la protezione mitocondriale e la riduzione del danno ossidativo durante periodi d'intenso allenamento. Determinati studi inducono a pensare che possa avere anche ruoli nella salute cardiovascolare, quindi migliorativi per la salute generale dell'atleta, ma è ancora prematuro considerarla una molecola salvifica.



> **Un consumo di funghi specifici o l'assunzione tramite integratori di 20 mg al giorno di ergotioneina potrebbe essere un valido potenziamento nella preparazione dell'atleta**

Un consumo di funghi specifici o l'assunzione tramite integratori di 20 mg al giorno di ergotioneina potrebbe comunque essere un valido potenziamento nella preparazione dell'atleta, per migliorare la prestazione, se in abbinamento a uno stile di vita salutare.

Le versioni del proteico

Con la linea Protein+ e l'evoluzione della gamma Pane Fresco a marchio Forte, **Oropan** porta avanti un'idea di pane che nasce dall'identità territoriale e guarda alle richieste di benessere e praticità grazie alla semola rimacinata di grano duro pugliese e al lievito madre, elemento distintivo del marchio, sul quale s'innesta un lavoro di ricerca e sviluppo. L'obiettivo è aumentare il contenuto proteico attraverso ingredienti selezionati, mantenendo intatti struttura e gusto per una gamma declinata nella versione con farina di soia e semi di chia, ricca di fibre e omega 3; una *plant-based,* con proteine di pisello e farina di lenticchie, e una con proteine da grano selezionato.

Si tratta di una linea di filoni di pane affettati con semola rimacinata 100% di grano duro pugliese da filiera sostenibile, certificata ISCC PLUS e lievito madre Forte, in nuove ricettazioni che comprendono, accanto alla versione classica, varianti integrali (con semola rimacinata di grano duro integrale) e con semi di lino e girasole. Non mancano infine le focacce di Altamura e i taralli; oltre ai filoni nel formato da 250, c'è la pagnotta di semola rimacinata di grani duri antichi, Senatore Cappelli e farro e un panino ad alto contenuto di proteine e fibre. La sostenibilità è al centro della *business strategy* aziendale grazie a circa 33 milioni di investimenti destinati al miglioramento tecnologico e sen-



soriale dei prodotti, al rafforzamento della sicurezza alimentare, allo sviluppo di nuove linee e all'efficientamento dei processi produttivi ed energetici, che hanno portato l'azienda, nell'ultimo triennio, a una riduzione dei rifiuti del 70% e all'ottimizzazione del packaging (il peso degli imballaggi è diminuito del 6,6% e il numero di cartoni per kg di prodotto dell'8,44%), oltre alla riduzione della plastica (oltre 43.000 kg di materiale).
oropaninternational.com

Il lattato cambia ruolo

Da sostanza a lungo associata alla fatica muscolare a possibile fonte energetica per gli sport di endurance. Secondo Aurora Intelligent Nutrition (**AIN**), il lattato sta attirando interesse nella nutrizione sportiva, grazie alla capacità dell'organismo di utilizzarlo come combustibile rapidamente disponibile. Cuore, cervello e muscoli possono infatti impiegarlo nei processi energetici, superando la vecchia interpretazione che lo considerava un prodotto di scarto del metabolismo.

L'attenzione si sta concentrando anche sull'assunzione di lattato esogeno durante l'attività fisica. Nel ciclismo professionistico sono già comparse formulazioni che lo combinano con elevate quantità di carboidrati: al Tour de France è stato utilizzato, per esempio, un prodotto contenente 10 grammi di lattato di sodio insieme a fonti glucidiche. Il team Ricerca, Sviluppo e Innovazione di AIN ne sottolinea l'interesse scientifico come molecola di segnalazione, oltre che come substrato energetico.

Parallelamente, i progressi formulativi stanno cercando di superare limiti applicativi, legati a concentrazione, gusto e tollerabilità gastrointestinale durante gli sforzi intensi. Restano tuttavia da definire con maggiore precisione dosaggi, tempi di assunzione e combinazioni ottimali con glucosio e fruttosio. Per AIN, proprio questi aspetti rappresentano uno dei principali ambiti di sviluppo per una nuova generazione di prodotti destinati alla nutrizione negli sport di resistenza.
aurorainutrition.com

Camminare di più o più velocemente? Conta anche il ritmo



Il tradizionale obiettivo dei 10.000 passi al giorno non rappresenta l'unica strada per ottenere benefici dalla camminata. Un recente studio condotto da ricercatori australiani e spagnoli evidenzia infatti come, oltre al numero complessivo di passi, sia importante anche l'intensità con cui vengono effettuati.
Secondo i risultati, nelle persone che percorrono meno di 5.000 passi al giorno, aumentare il ritmo oltre gli 80 passi al minuto può essere associato a benefici sulla mortalità paragonabili a quelli osservati in chi supera i 5.000 passi mantenendo un'andatura di circa 60 passi al minuto. Il rischio più basso di mortalità per tutte le cause è stato comunque riscontrato tra coloro che accumulano complessivamente tra 7.500 e 10.000 passi al giorno.
Una maggiore intensità dell'attività fisica può favorire il controllo della pressione sanguigna e del peso corporeo, migliorare la sensibilità all'insulina e contribuire alla riduzione del rischio cardiometabolico. Lo studio suggerisce quindi un approccio flessibile: chi non riesce a camminare a lungo può cercare di aumentare il ritmo, mentre chi non può sostenere un'andatura elevata può puntare su una maggiore quantità di movimento.
Anche pochi minuti di attività quotidiana possono produrre effetti positivi, soprattutto passando da una condizione di sedentarietà a un minimo di movimento. Passeggiare dopo cena, utilizzare le scale, andare in bicicletta o introdurre brevi pause attive durante la giornata sono tutte strategie utili. Più dello sforzo occasionale, ciò che sembra fare realmente la differenza è la **costanza dell'attività fisica nel tempo**.

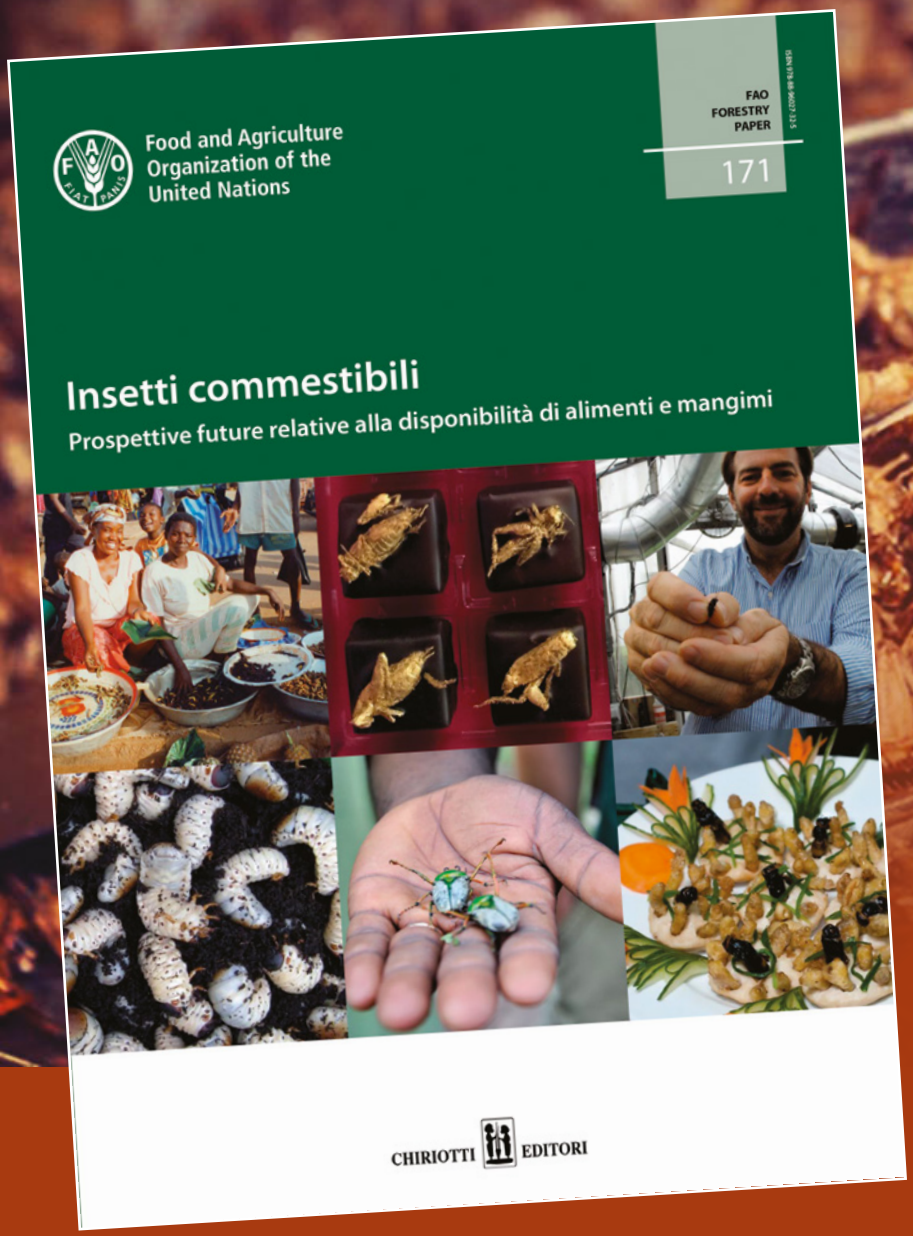
Riso e fagioli dopo l'allenamento

Una combinazione di alimenti vegetali integrali dopo l'esercizio di resistenza può stimolare la sintesi proteica muscolare in modo equivalente a una miscela di nutrienti isolati. Lo dimostra uno studio randomizzato crossover pubblicato su *The American Journal of Clinical Nutrition*. I ricercatori hanno confrontato la risposta muscolare a 20 g di proteine da riso e fagioli con quella di una miscela nutrizionale isolata equivalente per amminoacidi e altri nutrienti. Nelle 5 ore successive all'allenamento, la sintesi proteica miofibrillare è risultata 0,057%/ora con riso e fagioli contro 0,052%/ora con la miscela isolata: una differenza non statisticamente significativa.

Il dato conferma che l'abbinamento di legumi e cereali – fonti proteiche vegetali complementari – fornisce uno stimolo adeguato alla costruzione muscolare nel periodo post-esercizio, senza necessità di ricorrere a integratori o proteine isolate. Lo studio non dimostra tuttavia una superiorità delle proteine vegetali rispetto a quelle animali o ad altre strategie nutrizionali.



Il libro della FAO sull'impiego degli insetti commestibili in alimenti e mangimi



CHIRIOTTI EDITORI

216 pag.
€ 36,00
€ 18,99 e-book
shop.chiriottieditori.it
info@chiriottieditori.it

Tel. +39 0121 378147

Gli insetti rappresentano una buona opportunità per unire conoscenze tradizionali e scienza moderna al fine di migliorare la disponibilità alimentare in tutto il mondo. Questa pubblicazione descrive il contributo degli insetti alla disponibilità alimentare. Esamina le prospettive di allevamento su scala commerciale per migliorare la produzione di alimenti destinati agli animali e agli uomini, per la diversificazione delle diete e con lo scopo di contribuire al sostentamento sia nei Paesi in via di sviluppo che in quelli sviluppati.

DATI PER LA SPEDIZIONE

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

Sottoscrivendo l'abbonamento si autorizza il trattamento dei dati ai sensi del Regolamento UE 679/2016 recante "Regolamento generale sulla protezione dei dati". Si esprime quindi il consenso al trattamento ed alla comunicazione degli stessi. Chiriotti Editori srl, in qualità di Titolare del trattamento, è tenuta a fornirti informazioni in merito all'utilizzo dei tuoi dati personali.

Scegliamo di pagare l'importo con:

- ❍ Bonifico bancario IBAN IT35O0326830750052855218960 *(specificare quale abbonamento nella causale)*
- ❍ Contrassegno *(solo per l'Italia)*
- ❍ C.C. postale n. 10846103 (da utilizzare solo per la versione cartacea)

MasterCard VISA Disponibile su App Store Google Play satispay PayPal

shop.chiriottieditori.it

CHIRIOTTI EDITORI SRL
Viale Rimembranza, 60 - 10064 PINEROLO (TO) - Tel. 0121 378147 - abbonamenti@chiriottieditori.it



ALDO BONGIOVANNI Molino Bongiovanni - Cuneo

Pasta al grillo quando il *novel food* smette di fare scena

La polvere d'insetto entra in una ricetta con proteine, lipidi, frazioni fibrose, pigmenti e con un bagaglio nutrizionale completo



C'è un equivoco duro a morire: insetti edibili uguale nuove proteine. Peccato che, in un processo reale, la storia cominci proprio lì.

Perché una polvere d'insetto non entra in una ricetta come entra una proteina o un isolato vegetale, ma con un bagaglio completo: proteine con un certo comportamento funzionale, lipidi che pretendono una strategia di stabilità, frazioni fibrose (chitina inclusa) che non sono crusca, pigmenti che spostano la percezione e — soprattutto — una microstruttura che cambia la disponibilità dell'amido.

Il caso più interessante, oggi, è quello della pasta: prodotto-simbolo della ripetibilità industriale, dove ogni deviazione si paga in perdita di cottura, tenuta, superficie, gusto. E proprio lì emerge un risultato che vale più di mille slogan: con un'inclusione "praticabile" (10%) di polvere di grillo, si può ottenere una pasta tecnologicamente stabile ma digestivamente diversa.

Una frazione d'insetto come ingrediente strutturante offre più proteina, amido meno disponibile, quindi un profilo funzionale potenzialmente migliore

Il punto di partenza: il 10% non è provocazione

La letteratura scientifica è piena di prototipi estremi: funzionano in laboratorio, muoiono in linea. Qui invece si parla di una sostituzione che un reparto di R&D può davvero mettere in opera: 10% di polvere di *Acheta domesticus* in una base di semola di grano duro, su formato penne.
È un dosaggio che obbliga a ripensare alcune cose, la soglia dove la tecnologia della pasta può ancora reggere senza trasformarsi un'altra categoria merceologica.
La prima sorpresa: in cottura non collassa. Di solito, quando si aggiungono ingredienti proteico-fibrosi nella pasta, si vede presto il conto:

- **perdita in cottura (solidi dispersi, superficie "aperta");**
- **assorbimento d'acqua che cambia in modo imprevedibile;**
- **texture troppo gommosa o troppo fragile;**
- **appiccicosità, opacità.**

E, invece, qui succede una cosa controintuitiva: assorbimento d'acqua e perdita in cottura restano comparabili al prodotto di controllo. Questo non vuol dire che "non cambia nulla", ma che il sistema, a quella dose, non perde integrità.
Il prezzo però si paga altrove, e si vede subito: il colore.
La pasta diventa infatti più scura in modo marcato, con una variazione percepibile anche dal consumatore distratto. Non è un difetto tecnico, ma è una scelta di posizionamento. Ma **intendendola come "pasta funzionale/ricca/nuova", il colore potrebbe essere a favore**.



Altro punto, che poi è quello che conta sul serio: l'amido cambia comportamento. **La pasta con farina di grillo mostra una riduzione importante dell'amido idrolizzato e un aumento della quota "resistente"**, ovvero non è solo più proteica, ma l'amido diventa meno disponibile agli enzimi.
Ora, attenzione: non stiamo facendo *claim clinici*, l'ingrediente non sta solo "aggiungendo nutrienti", sta rimodellando la matrice. Il messaggio è chiaro: **l'insetto è un modulatore di digestione, perché cambia la struttura**.

Antiossidanti: contano solo quelli che arrivano "disponibili"

C'è un'altra parte interessante e poco raccontata: la capacità antiossidante misurata sul prodotto crudo, su quello cotto e sulle frazioni post-digestione (bioaccessibile vs residuo).
Il dato utile è che, durante la digestione, alcune frazioni diven-



Il grillo, nella pasta, non è un esercizio culturale, è un ingrediente che sposta il sistema

tano più misurabili nella quota bioaccessibile: composti fenolici, certo, ma anche peptidi e molecole riducenti, che emergono dalla proteolisi e dall'interazione matrice-enzimi.
Per chi formula alimenti funzionali, questa è la differenza tra una "pasta che contiene qualcosa" e una "pasta che rilascia qualcosa". Un vero prodotto funzionale dev'essere misurato dopo il processo e la cottura, non solo sulla polvere in ingresso. La polvere è materia prima. Il prodotto è un sistema.

Compliance e sicurezza: l'allergene

Nell'UE, gli insetti ricadono nel perimetro *novel food* con autorizzazioni e condizioni d'uso specifiche.
Ma la vera questione che entra nel sistema HACCP non è questo, ma l'*allergen management*.
Le valutazioni e i pareri richiamano chiaramente il **potenziale allergenico**, inclusa la possibilità di sensibilizzazione primaria e cross-reattività. In pratica: non è un dettaglio di etichetta, è un rischio da disegnare nel processo.
Per chi produce, significa:

- **segregazione di polveri (aerosol, contaminazioni crociate);**
- **procedure di *cleaning* e validazione efficaci;**
- **etichettatura precisa e coerente;**
- **gestione *supply chain*: specifiche, contaminanti, stabilità, tracciabilità.**

Shelf-life: la guerra vera si combatte contro l'ossidazione lipidica

La polvere di grillo porta lipidi. Bene per profilo nutrizionale, male se si sottovaluta l'ossigeno. Perché l'ossidazione non genera solo una nota rancida: cambia il prodotto, giorno dopo giorno, e distrugge la costanza sensoriale.
Qui la strategia richiede accortezze del tipo:

- **packaging con OTR (Oxygen Transmission Rate) adeguato (non un film generico "per pasta");**
- **valutazione di MAP, se coerente con logistica e costi;**
- **controllo di a_w e umidità residua;**
- **test accelerati con KPI sensati;**
- **specifiche in ingresso sulla polvere (stato ossidativo, condizioni di storage, durata garantita).**

Se il consumatore perdona un colore scuro, non perdona affatto un odore anomalo.

Dove sta l'opportunità reale (e dove no)

L'opportunità è usare una frazione d'insetto come ingrediente strutturante per ottenere: più proteina, ma soprattutto amido meno disponibile, quindi un profilo funzionale potenzialmente migliore; *cooking quality* in linea con i *benchmark* e un posizionamento chiaro: "pasta funzionale", non "pasta normale travestita".
Dove non conviene? Dove si cerchi di mascherarla, o si prometta "uguale alla classica".
Non lo è. E va bene così. Il grillo, nella pasta, non è un esercizio culturale. È un ingrediente che sposta il sistema.

Postbiotici: cosa sono e cosa promette la ricerca



Dopo prebiotici e probiotici, la ricerca ora si concentra sui postbiotici, definiti nel 2021 dall'ISAPP come preparazioni di microrganismi inattivati e/o loro componenti capaci di produrre benefici per la salute. A differenza dei probiotici vivi, non devono mantenere la vitalità durante la conservazione e agiscono su mucosa intestinale e sistema immunitario senza colonizzare l'intestino. La loro stabilità li rende interessanti per alimenti funzionali e integratori.

Il beta-glucano da lievito **M-Gard** (Lallemand Bio-Ingredients), valutato in adulti anziani vaccinati contro l'influenza, ha mostrato un aumento della risposta anticorpale suggerendo un possibile coinvolgimento dell'immunità allenata, senza però dimostrare una maggiore protezione dalle infezioni.

Il postbiotico *Lactobacillus gasseri CP2305*, inattivato dal calore, ha mostrato in studi randomizzati effetti promettenti su stress e qualità del sonno. In 60 studenti di medicina, 24 settimane di assunzione hanno ridotto ansia e disturbi del sonno come confermato da una meta-analisi di sei studi. Risultati positivi sono emersi anche in donne in menopausa, ma restano necessarie conferme su popolazioni più ampie.

Un trial randomizzato su 60 donne sane ha valutato *Latilactobacillus sakei KABP-065*: dopo 8 settimane, il gruppo trattato ha mostrato miglioramenti dell'elasticità cutanea rispetto al placebo, più evidenti nelle partecipanti quarantenni. Da segnalare che gli autori dello studio erano dipendenti delle aziende produttrici, elemento rilevante nell'interpretazione dei risultati.

Con l'obiettivo di sviluppare **biotici di precisione**, la ricerca punta a identificare, attraverso metabolomica e peptidomica, le molecole responsabili degli effetti biologici. Le evidenze restano però ceppo- e formulazione-specifiche: non è possibile attribuire automaticamente a tutti i postbiotici gli effetti osservati con un singolo prodotto. Servono ulteriori studi clinici per definire benefici, dosaggi e popolazioni target.

nutritionaloutlook.com

ISCRIVITI ALLA NEWSLETTER

SE VUOI RIMANERE AGGIORNATO
SU TUTTE LE NOVITÀ DAL MONDO
CONSULTA IL NUOVO PORTALE

www.foodexecutive.com

Mangiare al mattino fa bruciare di più

Il momento in cui si mangia influenza le calorie che il corpo consuma dopo il pasto. Lo dimostra uno studio di Han-Chow Koh e Frank A.J.L. Scheer del Programma di Cronobiologia Medica del Mass General Brigham di Boston, pubblicato su *Metabolism*. I ricercatori hanno misurato la **termogenesi indotta dalla dieta** — ovvero l'aumento del dispendio energetico successivo all'assunzione di cibo — utilizzando un protocollo controllato che ha isolato l'effetto dell'orologio biologico da variabili come luce, temperatura, sonno, postura e attività fisica. Il risultato è netto: il dispendio energetico post-prandiale raggiunge il massimo intorno alle 7 del mattino e il minimo intorno alle 19. A parità di calorie ingerite, l'organismo consuma quindi più energia per elaborare un pasto mattutino rispetto a uno serale.
I dati rafforzano l'ipotesi che non conti solo quante calorie si assumono, ma anche quando, con potenziali implicazioni per il controllo del peso e la gestione del bilancio energetico. Gli stessi autori precisano tuttavia che lo studio chiarisce un meccanismo circadiano e non dimostra da solo che anticipare i pasti porti a un maggiore dimagrimento nel lungo periodo.



Latte o bevande vegetali nel caffè?

Latte vaccino e bevande vegetali non modificano allo stesso modo le caratteristiche del caffè. Uno studio peruviano pubblicato su *Applied Food Research* ha confrontato latte vaccino intero e bevande di soia, mandorla e cocco, analizzando diverse proporzioni di miscelazione sotto il profilo chimico, reologico, nutrizionale e sensoriale.



All'aumentare della quantità di latte o bevanda vegetale sono aumentati pH e solidi solubili, mentre è diminuita l'acidità. Il latte vaccino ha prodotto miscele più chiare; mandorla e cocco hanno invece garantito maggiore stabilità del colore. Le formulazioni con mandorla e soia hanno mostrato la maggiore attività antiossidante, mentre la soia ha determinato la viscosità più elevata.
Anche la percezione sensoriale è risultata dipendente dalla composizione: nelle miscele con maggiore presenza di caffè, latte vaccino e mandorla hanno ottenuto i punteggi migliori; quando la percentuale della bevanda aggiunta aumentava, il cocco è risultato il più apprezzato.
I risultati indicano che la scelta della matrice vegetale può modificare acidità, colore, viscosità, attività antiossidante e profilo sensoriale del caffè. Alcune bevande vegetali, specie mandorla e soia, possono quindi offrire caratteristiche comparabili al latte tradizionale, a seconda del rapporto di miscelazione e del profilo ricercato.

VitaMill®

UN NUOVO MODO DI STARE BENE

Scopri i prodotti:



Un nuovo modo di stare bene: più libero, più semplice, più VitaMill®

VitaMill® oggi si rinnova con un look moderno e una gamma ancora più completa di prodotti funzionali.

Dai preparati proteici e a basso indice glicemico, a snack come Grissettini e Righetti: **soluzioni pensate per accompagnarti ogni giorno, in perfetto equilibrio tra piacere e benessere**.

grandimolini.it

È UN PRODOTTO DI

GRANDI MOLINI ITALIANI 1886



LUCIA DECASTELLI Scuola di specializzazione in ispezione degli alimenti di origine animale, Dipartimento di Scienze Veterinarie, Università di Torino

Informare o persuadere?

L'attenzione dei proprietari verso qualità, composizione e funzionalità del pet food ha determinato un ampliamento rilevante delle **informazioni presenti** in etichetta e negli **strumenti di comunicazione**

> **La valutazione della qualità nutrizionale effettiva richiede l'analisi delle dichiarazioni obbligatorie: lista ingredienti e tabella nutrizionale**

Negli ultimi anni il mercato degli alimenti per animali da compagnia ha registrato una crescita significativa, accompagnata da un'evoluzione profonda delle aspettative dei consumatori. L'attenzione dei proprietari verso qualità, composizione e funzionalità del pet food ha infatti determinato un ampliamento rilevante delle informazioni presenti in etichetta e negli strumenti di comunicazione. Il consumatore odierno appare sempre più informato, consapevole e coinvolto nelle scelte alimentari per il proprio animale domestico: non si limita a scegliere, ma desidera comprenderne caratteristiche e valore. In tale contesto, la trasparenza assume un ruolo centrale, con livelli di aspettativa sempre più vicini a quelli dei prodotti destinati all'alimentazione umana. L'etichettatura e la presentazione dei pet food sono disciplinate dal **Regolamento (CE) n. 767/2009** e successive modifiche, che stabilisce i requisiti relativi alla commercializzazione e all'uso dei mangimi. A supporto di tale quadro normativo, la **Commissione europea ha riconosciuto il Codice di Buona Pratica di Etichettatura degli Alimenti per Animali da Compagnia** (FEDIAF, *Fédération Européenne de l'Industrie des*

Aliments pour Animaux Familiers 2019), strumento di autoregolamentazione volto ad armonizzare le pratiche di etichettatura e a garantire maggiore trasparenza. Il documento include, nell'Allegato 12, una "Guida per gli acquirenti" che aiuta a orientarsi nel mondo delle etichette. Per informazioni volontarie s'intende l'insieme delle indicazioni non espressamente richieste dalla normativa cogente, inserite dall'operatore del settore con finalità informative e/o promozionali. Il Regolamento (CE) n. 767/2009 ne consente l'utilizzo, a condizione che siano chiare, veritiere, supportate da evidenze scientifiche verificabili e, soprattutto, che non inducano in errore il consumatore sulle reali proprietà e, in particolare, su presunti effetti terapeutici o preventivi. Il Codice FEDIAF inquadra tali informazioni come parte integrante del sistema di etichettatura, includendo sia le dichiarazioni presenti sulla confezione *on-pack*, sia nella comunicazione *off-pack* (siti web, social media, materiali promozionali), tutte soggette ai medesimi requisiti normativi.

Nel contesto dell'etichettatura, le allegazioni (claims) rappresentano una specifica categoria di informazioni volontarie, espresse mediante elementi testuali, grafici o simbolici, finalizzate a evidenziare particolari caratteristiche del prodotto, proprietà nutrizionali, informazioni sull'origine delle materie prime, modalità produttive o effetti riconducibili al mantenimento delle normali funzioni fisiologiche dell'animale.

Con il passaggio da una nutrizione di base a una mirata, il cibo diventa un alleato quotidiano nella prevenzione e nel mantenimento del benessere dell'animale

I claims nutrizionali descrivono il profilo compositivo del prodotto

Essi evidenziano la presenza, l'assenza o la quantità di nutrienti o ingredienti. Rientrano in questa categoria indicazioni quali "con omega-3", "senza cereali", "senza sale aggiunto" o "senza conservanti, coloranti e zuccheri aggiunti". Le espressioni relative alla presenza di ingredienti sono disciplinate dal Codice FEDIAF, che stabilisce soglie minime. In particolare, **le indicazioni "con X", "ricco in X" e "X menù" corrispondono rispettivamente a una presenza dell'ingrediente pari ad almeno il 4, il 14 e il 26%, mentre "gusto X" e "aromatizzato con X" indica una presenza inferiore al 4%.** Ne deriva, ad esempio, che un **prodotto "con carote" deve contenere almeno il 4% dell'ingrediente**, espresso come materia prima fresca o l'equivalente disidratato.



Tali diciture, pur essendo tecnicamente definite, possono generare discrepanze tra percezione e reale composizione, soprattutto quando elementi grafici o iconografici enfatizzano ingredienti presenti in quantità limitata. Dal punto di vista classificativo, **le allegazioni possono assumere forma sia assoluta che comparativa**. Le prime (ad esempio, "elevato contenuto di proteine", "basso contenuto di grassi") descrivono il livello del nutriente nel prodotto senza riferimento esplicito a un termine di confronto; per tali diciture non sono previste soglie armonizzate a livello normativo o nei documenti di autoregolamen-

tazione FEDIAF, e il loro significato è generalmente definito in relazione alla prassi di mercato o a prodotti analoghi.
Diversamente, i claims comparativi (come "più ricco di proteine" "con più fibre", "a ridotto contenuto di grassi", "light") implicano un confronto esplicito con un prodotto di riferimento della stessa marca o della stessa gamma e richiedono, secondo le indicazioni FEDIAF, una differenza quantitativa significativa, di solito pari ad almeno il 15% in aumento o in riduzione del nutriente o dell'energia considerati.
Sempre più diffusi, i **claims funzionali** descrivono l'effetto che l'alimento (o un suo ingrediente) possiede sulle funzioni fisiologiche dell'animale sano e devono essere intese solo in relazione al loro mantenimento e non possono implicare effetti terapeutici. Essi riflettono una trasformazione strutturale del comparto: il passaggio da una nutrizione di base a una nutrizione mirata (*targeted nutrition*), dove il cibo diventa un alleato quotidiano nella prevenzione e nel mantenimento del benessere dell'animale. Esempi: "Supporta la mobilità articolare", "Riduce la formazione del tartaro", "Favorisce l'equilibrio della flora intestinale", "Supporto alle articolazioni", "Pelo lucido", "Favorisce un tratto urinario sano", "Aiuta a mantenere un peso ideale", "Riduce la formazione di boli di pelo", "Supporta il benessere generale", "Aiuta a gestire lo stress", "Contribuisce al normale funzionamento del sistema immunitario", "Supporta una digestione

Il termine "naturale" è limitato a materie prime di origine vegetale, animale, minerale o microbiologica, sottoposte esclusivamente a processi fisici, senza l'impiego di sostanze di sintesi chimica



sana", "Favorisce l'equilibrio del microbiota intestinale", "Elevata digeribilità", "Per gatti sterilizzati o in crescita".
Nel complesso, i claims funzionali rappresentano uno strumento rilevante per orientare le scelte verso prodotti con caratteristiche nutrizionali specifiche; tuttavia, il loro impiego richiede un equilibrio tra esigenze di comunicazione commerciale e tutela del consumatore, al fine di garantire trasparenza, correttezza informativa e conformità al quadro regolatorio vigente.

A favore della trasparenza

Accanto ai claims nutrizionali e funzionali, assumono crescente rilevanza le **informazioni relative alla filiera, all'origine delle materie prime,** che rispondono alla domanda di trasparenza da parte del consumatore. Quest'ultimo tende infatti a valutare il pet food non solo in funzione della composizione nutrizionale, ma anche in relazione alla provenienza degli ingredienti, alla tracciabilità della filiera e alla percezione qualitativa associata a specifiche aree geografiche o modalità produttive. In tale ambito si collocano indicazioni quali "Made in Italy", "origine UE", "preparato in Italia" o "carni da allevamenti locali". In modo analogo, gli approfondimenti sui metodi produttivi "cotto al forno", "pressato a freddo", "lavorazione delicata", nonché diciture etiche come "non testato sugli animali" o "cruelty-free", contribuiscono a costruire una rappresentazione del prodotto in termini di qualità, naturalità ed etica. In questo contesto, particolare rilievo assume il termine "naturale", il cui utilizzo, secondo il Codice di Buona Pratica FEDIAF, è limitato a materie prime di origine vegetale, animale, minerale o microbiologica, sottoposte esclusivamente a processi fisici (quali congelamento, essiccazione, cottura o estrusione), senza l'impiego di sostanze di sintesi chimica, come conservanti o coloranti. Sempre più diffuse risultano inoltre le **dichiarazioni di tipo ambientale e di sostenibilità,** che riflettono la crescente sensibilità *green*. Tali claims ambientali ("eco-friendly", "sostenibile", "prodotto con amore per la natura", "amico della natura, "imballaggio riciclabile"…) rappresentano tuttavia un ambito critico, in quanto suscettibile di ambiguità e di possibili pratiche di *greenwashing*. In tale prospettiva, con il recepimento in Italia della **Direttiva UE 2024/825** contro il Greenwashing (**D.Lgs. 30/2026**, divenuto pienamente operativo dal 27 settembre di quest'anno), viene richiesto che tali dichiarazioni siano supportate da evidenze verificabili e da sistemi di certificazione riconosciuti. Un caso specifico è rappresentato dai claims di sostenibilità certificata, come "pesca sostenibile certificata" (ad esempio con marchio MSC/ Marine Stewardship Council), che implica l'adesione a standard riconosciuti e sistemi di tracciabilità rigorosi lungo la filiera produttiva. Analogamente, indicazioni quali "filiera corta" rimandano a modelli di approvvigionamento con ridotta intermediazione, mentre diciture come "ingredienti a km 0" non risultano armonizzate a livello europeo e possono essere oggetto di definizioni normative a livello nazionale.

Le indicazioni commerciali

Accanto alle categorie già descritte, si collocano i cosiddetti **claims di posizionamento commerciale**, basati prevalentemente sul valore percepito del prodotto (*marketing-oriented*).

"Ingredienti selezionati", "olistico" o "gourmet" costituiscono elementi di valorizzazione comunicativa, volti a rafforzare la percezione di qualità e a giustificare il maggior prezzo, senza implicare, in assenza di ulteriori specificazioni, caratteristiche nutrizionali o funzionali oggettivamente misurabili

Tali indicazioni sono utilizzate dalle aziende per differenziare l'offerta e posizionare il prodotto all'interno di specifici segmenti di mercato, spesso associati a fasce di prezzo più elevate. A differenza dei claims nutrizionali e funzionali, queste diciture non risultano oggetto di una regolamentazione specifica a livello europeo e non sono supportate da parametri tecnici armonizzati (quali, per esempio, requisiti minimi di composizione, digeribilità o qualità delle materie prime). Termini quali "premium", "super premium" o "ultra premium" non possiedono un significato legale o scientifico univoco, ma esprimono piuttosto una classificazione commerciale relativa al posizionamento del prodotto sul mercato. Analogamente, espressioni quali "ingredienti selezionati", "olistico" o "gourmet" costituiscono elementi di valorizzazione comunicativa, volti a rafforzare la percezione di qualità e a giustificare il maggior prezzo, senza tuttavia implicare, in assenza di ulteriori specificazioni, caratteristiche nutrizionali o funzionali oggettivamente misurabili. In tale contesto, per il consumatore



queste indicazioni possono rappresentare un primo livello di orientamento nella scelta del prodotto; tuttavia, la valutazione della qualità nutrizionale effettiva richiede necessariamente l'analisi delle dichiarazioni obbligatorie (lista ingredienti e tabella nutrizionale).

Le informazioni volontarie assumono un ruolo sempre più rilevante nella comunicazione di prodotto e nella costruzione del valore. La loro efficacia si fonda, tuttavia, su un equilibrio complesso tra l'esigenza di valorizzazione commerciale e il rispetto dei principi di trasparenza, correttezza, chiarezza e verificabilità. In un mercato in continua evoluzione, la valutazione critica delle informazioni obbligatorie e volontarie dell'etichetta rappresenta uno strumento essenziale per una scelta informata e consapevole, orientata alla tutela del benessere dei nostri amici a quattro zampe.

"Premium", "super premium" o "ultra premium" non possiedono un significato legale o scientifico univoco, ma esprimono una classificazione commerciale relativa al posizionamento del prodotto sul mercato

Quando a volare sono i cani



"Anche i cani a volte volano. Storie di animali per tornare umani" di Dacia Maraini (a cura di Eugenio Murrali), Solferino, € 16,50

Ci sono libri che si leggono e libri che, finita l'ultima pagina, rimangono impressi nel cuore. "**Anche i cani a volte volano**" appartiene alla seconda categoria. E già dal titolo viene da sorridere perché, se qualcuno può convincerci che un cane sappia volare, quella persona è proprio l'autrice **Dacia Maraini**. Il volo, però, è soprattutto una metafora: quello degli animali che ci insegnano a guardare il mondo da un'altra prospettiva. Tra racconti, ricordi e riflessioni, si legge di cani, gatti, lupi, cavalli, uccelli e di molte altre creature. In realtà parla di noi, del nostro modo di amare, di dominare, di sfruttare e, qualche volta, di prenderci cura. Maraini non fa prediche: racconta storie, e sono proprio le storie a farci sentire un po' in colpa. Perché dopo aver incontrato certi animali, attraverso le sue pagine diventa difficile continuare a considerarli "altro" da noi. La sua scrittura è appassionata, tenera e anche combattiva, sempre con un po' di ironia. E questa è forse la sua arma migliore: farci riflettere senza metterci necessariamente con le spalle al muro. Anzi, ci prende per mano e ci accompagna verso domande tutt'altro che comode. Quanto siamo davvero civili, se la nostra civiltà si misura anche da come trattiamo chi non può difendersi? E quanto ci costa, in fondo, essere gentili? Il libro alterna momenti delicati ad altri più duri, soprattutto quando affronta caccia, allevamenti intensivi e sfruttamento degli animali. Ma non è un libro triste: è un invito a recuperare meraviglia, empatia e un pizzico di buon senso, facendo i conti con noi stessi. Alla fine viene quasi voglia di chiedere scusa al cane di casa per tutte quelle volte in cui abbiamo pensato che non capisse.

Ciotola "variabile"



Cambiare sapori, consistenze e ingredienti può rendere il momento dell'alimentazione dei nostri animali da compagnia più interessante, come conferma l'offerta di **Lily's Kitchen**: per i gatti, Chicken & Mussels Shredded Fillets combina pollo e cozze, mentre Ocean Fish Tasty Cuts in Gravy propone un mix di pesce oceanico e gamberettI. Per i cani, Fishy Fish Pie abbina salmone e aringa ed è fonte di omega 3; per i nostri amici pelosi più avanti negli anni c'è invece Senior Recipe with Turkey, con tacchino e mirtilli rossi, fonte di vitamina C e fibre. E per spezzare la routine, lo snack diventa un momento di curiosità: Totally Tropical Mango Jerky porta una nota più insolita grazie al mango, ed è concepito come premio o come extra.

lilyskitchen.com

Nuove consistenze di pesce

Rilancio per la gamma Gourmet Perle **Purina** con un'offerta che punta su varietà, texture e ingredienti, con ricette pensate per l'alimentazione quotidiana dei gatti. Tra le novità c'è Trancetti di Pesce dell'Oceano, una linea che propone fiocchi serviti in salsa, a base di merluzzo carbonaro, platessa, merluzzo e salmone, con consistenze per un pasto più vario e appetibile.



Alcune referenze della gamma, compresa la nuova linea, utilizzano pesce proveniente da pesca certificata MSC, elemento segnalato sulle confezioni. E il rilancio comprende anche un packaging rinnovato, che rende immediata l'identificazione delle diverse referenze a scaffale.

purinashop.it

Bowl antiossidante al farro
e vinaigrette di melagrana



(per 2 persone)

Ingredienti per la bowl

farro decorticato cotto	g	250
borlotti cotti	g	200
radicchio rosso	g	250
rucola	g	125
carote	n.	2
fagiolini cotti	g	250
mirtilli	g	125
cucchiai di capperi	n.	2
cucchiai di semi di anguria decorticati	n.	2
cucchiai di mandorle	n.	2
cucchiai di origano secco	n.	2

Per la vinaigrette di melagrana

succo di melagrana senza zuccheri aggiunti	g	100
cucchiai di aceto di melagrana	n.	2
cucchiai di succo di limone	n.	2
olio evo	g	25
un pizzico di sale		

Procedimento

Dopo aver lavato la verdura, procedere tagliando a striscioline il radicchio, a tocchetti i fagiolini, pelare le carote e farne delle strisce con il pelapatate. In una bowl sistemare gli ingredienti in modo che siano tutti ben visibili: farro, borlotti, radicchio, rucola, carote, fagiolini. A questo punto usare gli altri ingredienti per creare una decorazione: mirtilli, capperi, semi di anguria decorticati, mandorle e terminare con origano.

Preparare il condimento emulsionando molto bene con una frusta gli ingredienti della vinaigrette: succo di melagrana, aceto di melagrana, succo di limone, olio evo e sale.

Servire la bowl accompagnata dalla vinaigrette.

Ricetta della docente
di FunnyVeg Academy Paola Castellani
foto di Andrea Tiziano Farinati

funny VEG academy

La melagrana è uno degli esempi più interessanti quando si parla di alimenti funzionali. Il motivo è nella presenza di composti bioattivi, tra cui polifenoli, antociani e acido ellagico, studiati per la loro attività antiossidante e antinfiammatoria. La ricerca si è concentrata in particolare sui possibili effetti cardiovascolari e sul metabolismo dei lipidi, anche se i risultati sull'LDL non sono ancora univoci. Altri filoni riguardano la salute delle donne in menopausa, le ossa e le vie urinarie, ma in questi ambiti le evidenze cliniche sono ancora limitate.

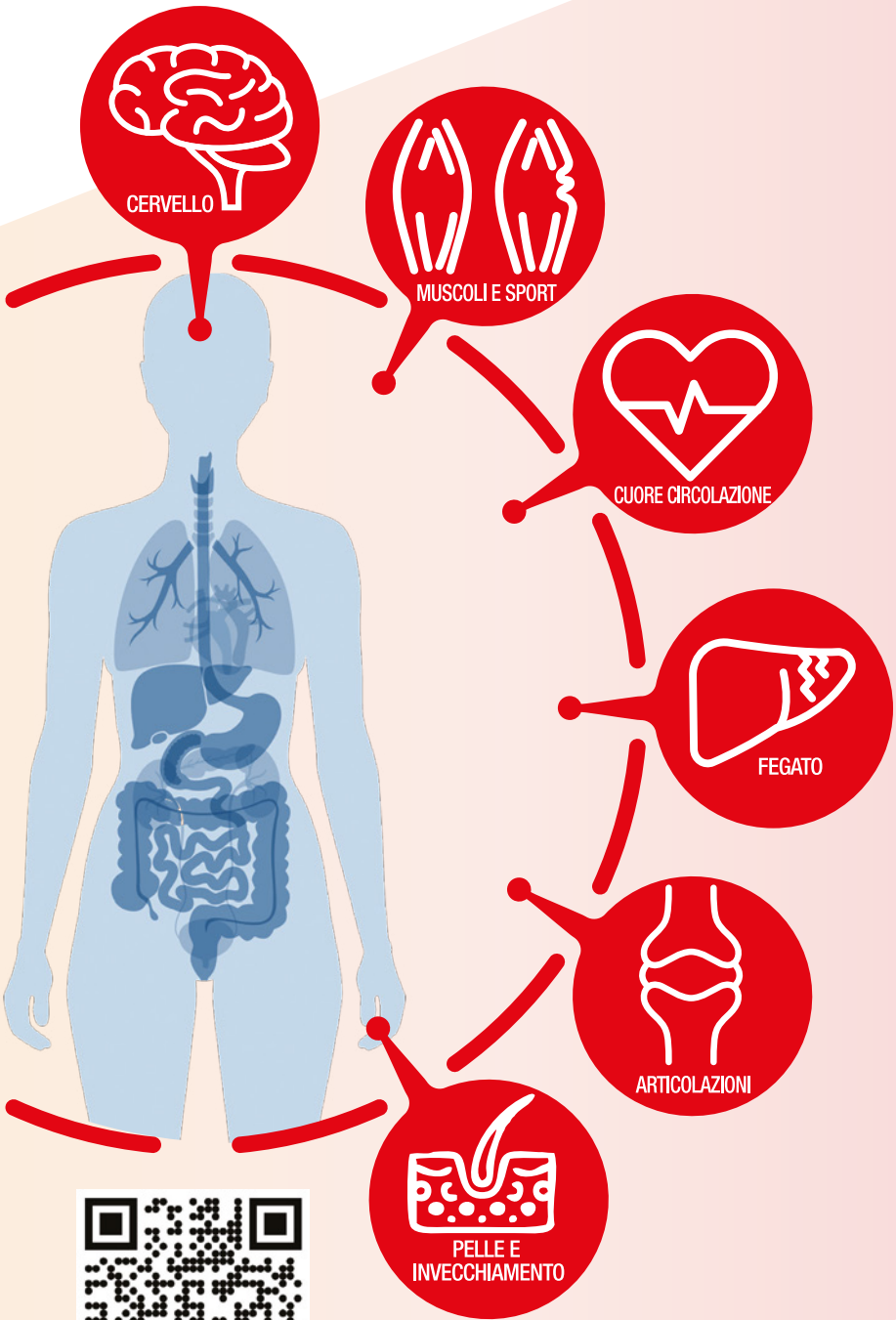
Interessante in particolare il già citato acido ellagico, studiato insieme ad altri composti della melagrana per la sua attività su diversi meccanismi cellulari coinvolti nello sviluppo dei tumori: risultati promettenti sul piano sperimentale, che però non consentono di attribuire al frutto proprietà antitumorali nell'uomo.

ΩMEGAVD

a base di **olio di Krill**
ricco in acidi grassi
Omega-3

Un boost per la tua salute





- Alta biodisponibilità
- Elevato contenuto di principi attivi
- Da pesca totalmente sostenibile

scopri tutti i benefici degli Omega 3 inquadrando il QR code

AVD
Nutri supplement science

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

www.avdreform.it

De Angelis Food
il sugo pronto riscopre il valore della tradizione

Ingredienti selezionati, assenza di conservanti e ricette ispirate alla cucina italiana: così l'azienda veronese amplia l'offerta nel refrigerato, intercettando i trend del ready-to-use, senza rinunciare alla qualità

La praticità continua a essere uno dei principali *driver* d'acquisto, ma oggi il consumatore chiede molto di più. I prodotti *ready-to-use* sono chiamati a coniugare velocità di preparazione, trasparenza dell'etichetta, qualità delle materie prime e gusto autentico. È la crescita del cosiddetto approccio *clean label* – con liste ingredienti essenziali, ricette semplici e assenza di conservanti – a guidare l'evoluzione di un mercato che interessa in particolare il comparto del fresco refrigerato, sempre più percepito come capace di offrire un equilibrio tra servizio e qualità gastronomica.

È in questo scenario che si inserisce la nuova linea di sughi **De Angelis Food,** sviluppata per completare l'offerta con una gamma di condimenti che valorizzano la pasta fresca, attraverso ricette dagli ingredienti selezionati e preparazioni prive di conservanti.



Fondata nel 1983 a Villafranca di Verona, l'azienda è partita dalla pasta fresca, ampliando nel tempo il portafoglio con specialità ripiene e oggi con una linea di sughi che rappresenta una naturale estensione, un percorso di sviluppo che riflette l'evoluzione dei consumi, con soluzioni complete che semplificano la preparazione del pasto, mantenendo elevati standard qualitativi.

"**Con questa nuova linea di sughi desideriamo offrire un complemento ideale alla nostra pasta: ricette ispirate alla tradizione italiana, preparate con ingredienti selezionati e senza conservanti** – spiega

Paolo Piazzi, direttore commerciale Italia di De Angelis Food –. **Il nostro obiettivo è coniugare qualità, praticità e gusto autentico, rispondendo alle esigenze di chi cerca ogni giorno prodotti affidabili e pronti da portare in tavola, senza rinunciare al piacere della buona cucina**".

La gamma nasce proprio da questa filosofia. Il **Pesto alla Genovese** ripropone uno dei grandi classici della tradizione ligure, mentre il **Pesto alla Genovese Senza Aglio** offre un'alternativa per chi preferisce un gusto più delicato. A questi



si affiancano **Cacio e Pepe**, omaggio a una delle ricette simbolo della cucina romana, e il sugo ai **Funghi**, versatile e ricco di aromi.

L'elemento distintivo non è soltanto la varietà delle ricette, ma il modo in cui vengono interpretate. L'assenza di conservanti e la selezione delle materie prime diventano fattori di scelta determinanti e così la praticità non viene più percepita come sinonimo di standardizzazione, bensì come possibilità di accedere in pochi minuti a preparazioni che richiamano i sapori della cucina di casa.



Per De Angelis Food, la novità rappresenta un ulteriore tassello di una strategia orientata a costruire un'offerta sempre più completa nel segmento del fresco refrigerato. Negli ultimi anni l'azienda ha infatti investito anche nel comparto gluten free, ampliando la gamma con pasta fresca dedicata e con una linea di piatti pronti senza glutine. L'attenzione ai nuovi stili di consumo si accompagna a una costante attività di innovazione, senza perdere di vista il patrimonio gastronomico italiano. È proprio questo equilibrio fra tradizione e modernità a caratterizzare la strategia dell'azienda. "**Vogliamo offrire soluzioni che semplifichino la quotidianità senza rinunciare ai valori della cucina italiana, con tutte le garanzie offerte da una grande e consolidata azienda italiana, marchio storico di riferimento nel settore alimentare in Italia e nel mondo**" conclude Piazzi.

In un contesto in cui il mercato premia prodotti capaci di unire servizio, qualità e autenticità, la nuova linea di sughi De Angelis Food interpreta le esigenze del consumatore contemporaneo con un approccio che mette al centro semplicità, ingredienti selezionati e cultura gastronomica italiana. Un'evoluzione coerente



con il percorso dell'azienda e con le prospettive di crescita del comparto dei prodotti refrigerati *ready-to-use.*

deangelisfood.com

Samantha Biale la nutrizione diventa racconto serio

Nutrizionista, prima *diet coach* italiana, giornalista e volto televisivo. Ma anche – e lo rivendica con orgoglio – "gattolica praticante" e paladina degli animali in difficoltà. **Samantha Biale** è tutto ciò, con la schiettezza e l'obiettività che la contraddistinguono

Condensare una carriera come la sua in poche righe è una sfida. Lei stessa lo ammette, quasi divertita, mettendosi alla prova con quella capacità di sintesi che ogni buon giornalista deve possedere. Eppure, scorrendo il suo percorso, emerge un filo conduttore: la capacità di rendere la nutrizione accessibile, credibile e, soprattutto, interessante per il grande pubblico.

Dalla scrivania al *prime time*

Il piccolo schermo è stato per Samantha un palcoscenico naturale. Ospite di trasmissioni come *Linea Verde*, *UnoMattina*, *Mattino 5*, *TG4*, *Porta a Porta* e



molte altre, ha saputo portare la cultura alimentare nelle case degli italiani con un linguaggio diretto e solare.

Ma non si è fermata al ruolo di ospite. Per due stagioni ha condotto insieme ad Emanuela Folliero *Sai cosa Mangi?* su Rete 4, e ha ideato e condotto *SOS Pausa Pranzo* su La5-Mediaset, pensato per chi vuole stare in forma anche con i minuti contati. Due format che portano la sua firma e raccontano la sua visione: mangiare bene, mettendo d'accordo gola e benessere, non è un lusso né un'impresa da super eroi, è una scelta praticabile da tutti.
Tra le esperienze televisive a lei più care, c'è anche *Cronache Animali* su Rai 2, dove cucinava ricette economiche e gustose, e girava l'Italia con il segmento *Chiedilo a Samantha*, dimo-

strando che una migliore nutrizione è essenziale anche per la salute dei nostri piccoli amici. Un progetto che incrocia le sue due grandi passioni. E poi c'è un aneddoto che ancora la emoziona: scoprire di essere stata oggetto di una domanda nel quiz di Rai 1 *L'Eredità*.

La carta stampata: dalle grandi firme alla divulgazione scientifica

Parallela alla carriera televisiva corre una solida presenza editoriale. Le sue rubriche *Buono a Sapersi* su Tv Sorrisi e Canzoni e *A spizzichi e bocconi* su Intimità sono spazi settimanali seguitissimi, in cui svela curiosità e segreti sulla corretta alimentazione. La sua firma ha attraversato gli ultimi 25 anni di storia dei magazine italiani, come Donna Moderna, Cosmopolitan, Viversani&Belli, D la Repubblica, Starbene, Tu Style, Gioia e tanti altri. Ma la soddisfazione più grande, quella che porta nel cuore, è aver contribuito alla nascita di due testate, For Men Magazine e Natural Style. Per 5 anni ha inoltre scritto su L'Attendibile, rivista scientifica di nutrizione e informazione destinata alla classe medica e ai media nazionali. Un progetto che testimonia la sua capacità di muoversi con uguale padronanza tra divulgazione popolare e rigore scientifico.
Quattro i libri pubblicati: *La Dieta Furba* (Oscar Mondadori) è il titolo più amato — da lei e dai lettori —,



che l'ha fatta conoscere al grande pubblico e che resta il simbolo del suo approccio: intelligente, concreto, senza dogmi. Attualmente è in libreria il suo nuovo *Dimagrire Pranzando* (Baldini+Castodi), ma è già work in progress il prossimo, dedicato al cambio di paradigma dietetico in menopausa e a sfatare falsi miti con un sorriso, trasformando questa fase della vita in un nuovo inizio.

Consulenze, congressi e brand partnership

Essendo Samantha Biale consulente esperta della Commissione Permanente Affari Sociali e Sanità della Camera dei Deputati, aggiornarsi in un settore in continua evoluzione è per lei una priorità. Partecipa come moderatrice e relatrice a congressi scientifici e svolge attività di media consulting per primarie aziende alimentari e farmaceutiche. Tra i brand con cui ha collaborato figurano nomi come Danone, Parmalat, Nutrition & Santé, GSI, Findus, Algida, Pfizer, Johnson & Johnson, Pernigotti, Chiquita e molti altri; un elenco che dice molto sulla fiducia che il mondo dell'industria ripone nella sua figura.
E poi non si ferma mai: l'analisi del microbiota rappresenta, oggi, il principale impegno professionale e – come afferma lei stessa – il suo più grande amore, dopo i gatti! Nel frattempo, continua a fare quello che sa fare meglio: raccontare, anche dalla sua pagina Instagram, il cibo con passione, competenza e un pizzico di ironia. Perché la nutrizione, nelle sue mani, non è mai solo scienza. È sempre anche una storia da raccontare, proprio come fa in questa interevista.

Oggi possiamo conoscere con precisione millimetrica il microbiota di ogni individuo, grazie ai test di metagenomica avanzata, capaci di fornire la mappa biologica di ogni singolo batterio per pianificare una strategia alimentare e integrativa per riportare l'equilibrio

Samantha, negli anni hai visto cambiare il rapporto degli italiani con il cibo. Qual è la trasformazione che ti ha colpita di più, in positivo e in negativo?
L'evoluzione più straordinaria è la presa di coscienza: oggi non ci si nutre più solo per riempire lo stomaco o per un generico "stare in forma", ma si è compreso il legame profondissimo tra piatto e benessere. Al cibo è finalmente riconosciuto il ruolo di prevenzione. Questo risveglio ha, però, preso una piega distorta, generando due eccessi opposti: c'è chi cade nell'ossessione del *clean food*, rischiando una fissazione maniacale (l'ortoressia), e chi invece alza bandiera bianca perché confuso da troppe informazioni contrastanti. In mezzo ci sono le tante persone, giovani in primis, che scelgono questo o quel prodotto "perché lo hanno sentito", senza porsi il minimo dubbio sulla fonte. Il dottor Google, in questi anni, ha fatto più danni della grandine!



Come distinguere la divulgazione seria dal "rumore di fondo" nutrizionale che circola sui social?
Il rumore di fondo punta al sensazionalismo e fa leva sulle paure o sui desideri della gente comune che, in genere, non ha gli strumenti critici per discernere. I video da un minuto che vendono la soluzione definitiva valida per tutti sono una fabbrica di illusioni, spesso pagate a caro prezzo in termini di salute. La vera cultura nutrizionale dovrebbe essere riservata solo ai professionisti accreditati e proposta in modo semplice e comprensibile, con un richiamo chiaro alle fonti: la scienza seria non promette mai effetti parabolici né addita un singolo alimento come la causa di tutti i mali.

Le diete "di moda" si moltiplicano. Ce n'è una che oggi consiglieresti e una che invece ti preoccupa?
Se proprio dobbiamo guardare alle tendenze, promuovo con convinzione un approccio flessibile che strizza l'occhio all'equilibrio glicemico. Tutte le diete fortemente restrittive e sbilanciate che eliminano intere categorie alimentari, come i carboidrati o i latticini, sono un boomerang assicurato: oltre a rallentare il metabolismo, alterano pericolosamente la biodiversità dell'ecosistema intestinale che, tra l'altro, predispone anche a intolleranze alimentari. Meno varietà arriva in tavola e più perdiamo la capacità di metabolizzare correttamente i cibi comuni.

Cibo ultra-processato: qual è il confine tra un compromesso accettabile e un rischio per la salute?
Il confine corre lungo la linea della manipolazione industriale e della lista degli ingredienti. Un cibo già pronto e trasformato può essere un alleato comodo per chi non ha tempo, come le preparazioni surgelate pronte al consumo. Il cibo ultra-processato è un'altra storia: è una matrice alimentare distrutta, ricostruita in laboratorio con additivi, emulsionanti, zuccheri e grassi di scarsa

Il microbiota è come un micropianeta brulicante di creature invisibili cui forniamo la casa e il nutrimento, in cambio del loro lavoro per il nostro benessere. Modulano le difese immunitarie e dialogano con le cellule, decidendo quanta energia estrarre dal cibo che mangiamo e condizionando la risposta ansiosa agli eventi quotidiani. Ma ci sono anche "i cattivi" che nutriamo inconsapevolmente

C'è un asse diretto intestino-cervello, che fa sì che i nostri batteri influenzino le scelte alimentari, la resistenza allo stress e la vitalità

qualità (a volte inseriti di proposito per creare la cosiddetta dipendenza sensoriale). Il compromesso? L'industria può certamente lavorare per migliorare la formula, ma facendo il minimo indispensabile nel rispetto della materia prima.

Se dovessi scegliere tre alimenti da avere sempre in dispensa, quali sarebbero e perché?

Sul podio metto l'olio extravergine di oliva di alta qualità, quello che si riconosce dal tipico pizzicore in gola dovuto alla presenza dell'oleocantale, e non certo una bottiglia da pochi euro. Agisce come un formidabile antinfiammatorio naturale. Seguono i legumi secchi o già lessati, fonte di proteine vegetali e di preziose fibre, il carburante ideale per i batteri del microbiota. Al terzo posto ci sono la passata di pomodoro e il doppio concentrato in tubetto: amplificano la biodisponibilità di licopene che protegge le cellule dallo stress ossidativo.
Se mi è concesso un jolly, inserisco anche le castagne lesse, da gustare come spuntino funzionale: apportano "amidi resistenti" che consentono a specifici batteri di rinforzare la barriera intestinale e allontanare il rischio della sindrome dell'intestino permeabile.

E tre abitudini sbagliate che vedi ripetersi e quelle che ti fanno inorridire?

Il primo è il famigerato "salto del pranzo", cui ho dedicato il mio ultimo libro: dal mattino fino alle 14-15 possiamo sfruttare gli ormoni catabolici che trasformano i nutrienti in energia e non in grassi di deposito. Chi lo salta per concedersi tutto a cena dovrà, suo malgrado, sottostare alle regole dettate dagli ormoni anabolici che, al contrario, predispongono l'organismo all'accumulo.
La seconda è consumare i pasti principali in piedi o davanti a uno schermo, azzerando la consapevolezza della masticazione e la corretta comunicazione con i centri della sazietà.
La terza è l'idratazione insufficiente: bere poco penalizza la funzionalità metabolica. Pochi sanno che consumare piccoli rifornimenti costanti di acqua durante il giorno (8 bicchieri quotidiani) aiuta persino a restare in forma, perché l'organismo consuma ogni volta un tot di energia per portare l'acqua ai 36 gradi corporei.
C'è poi il terrore ingiustificato dei carboidrati a cena per paura di ingrassare, ignorando la loro funzione neurochimica nel favorire la produzione di serotonina e garantire un riposo notturno di qualità.

C'è un alimento che la scienza ha rivalutato o ridimensionato e che ti ha sorpresa?

In meglio, senza dubbio, le uova. Per decenni sono state ingiustamente messe all'indice per il falso mito del colesterolo alimentare, mentre oggi la ricerca le ha riabilitate a pieno titolo per "non aver commesso il fatto"!



Il fruttosio, invece, ha seguito il percorso inverso: spacciato per l'alternativa salutare allo zucchero comune, oggi la scienza lo ha ridimensionato per possibili alterazioni del fegato e alcune disfunzioni metaboliche.

Colazione abbondante o leggera? Esistono ancora regole universali oppure tutto dipende dal singolo individuo?

Le regole universali in nutrizione appartengono al passato remoto. Oggi la parola chiave è personalizzazione 'sartoriale'. Certo, la fisiologia ci insegna che l'organismo è programmato per gesti-

re meglio i nutrienti e l'insulina nella prima parte della giornata; tuttavia i ritmi lavorativi, il profilo metabolico, la genetica e persino la composizione del microbiota ci suggeriscono di cucire la dieta addosso alla persona, esattamente come un abito su misura.

Il microbiota intestinale è diventato una parola d'ordine. Come lo spiegheresti a chi ne sente parlare per la prima volta, senza perdere la precisione scientifica?
Se ripenso a quando, pioniera, ho iniziato a parlarne molti anni fa sui giornali e in tv, suscitando curiosità come se fosse una piccola chicca… mentre oggi il microbiota è citato ovunque, anche nelle pubblicità del dentifricio, mi accorgo dell'arrivo di una nuova era! Per semplificare un concetto piuttosto complesso, lo descrivo come un micro pianeta brulicante di creature invisibili cui forniamo la casa e il nutrimento, in cambio del loro lavoro per il nostro benessere. Modulano le difese immunitarie e dialogano direttamente con le cellule, decidendo quanta energia estrarre dal cibo che mangiamo e condizionando la risposta ansiosa agli eventi quotidiani. Ma come accade nei film, ci sono anche "i cattivi" che nutriamo inconsapevolmente. La differenza è che oggi possiamo conoscere con precisione millimetrica il microbiota di ogni individuo, grazie ai test di metagenomica avanzata, capaci di fornire la mappa biologica di ogni singolo batterio in modo da poter pianificare una



strategia alimentare e integrativa per riportare l'equilibrio. Di fatto, è il mio impegno professionale quotidiano.

Quanto influisce il microbiota sul nostro umore, sulla nostra energia quotidiana e sul nostro peso? Siamo sicuri di quanto sappiamo o c'è ancora molta strada da fare?
Si è sempre saputo, basti pensare alla saggezza di certi detti popolari come "ragionare di pancia": si era intuita una verità profonda, quasi una visione anticipatoria di quella che oggi ha una spiegazione rigorosa e scientifica. La sua influenza è totalitaria. C'è un asse diretto, l'asse intestino-cervello, che fa sì che i nostri batteri influenzino le scelte alimentari, la resistenza allo stress e la vitalità. A mio parere tutti dovrebbero fare il test e rimettere ordine nella pancia. Il premio è un benessere psicofisico straordinario. Pochi sanno che oltre il 90% della serotonina corporea viene sintetizzato proprio nell'intestino, condizionando il tono dell'umore. Abbiamo aperto una porta su un universo immenso: siamo solo all'inizio di un viaggio affascinante e la ricerca ha ancora tanta strada da percorrere per decifrare altre connessioni.

Fermentati, prebiotici, probiotici: il mercato è esploso. Come orientarsi?
Partiamo dai fondamentali: i prebiotici sono il carburante elettivo dei batteri: pensiamo a cicoria, carciofi, cipolle e castagne che non dovrebbero mai mancare nel piatto. I probiotici, invece, sono i microrganismi vivi che, però, vanno scelti in modo mirato e non pescati a caso tra gli scaffali, magari sulla spinta di una pubblicità. Ci sono infine gli alimenti fermentati tradizionali, come il kefir o i crauti, che contribuiscono alla biodiversità intestinale. Resistere alla tentazione di acquistare barattoli e flaconcini che promettono miracoli è difficile, ma occorre sapere che, se presi a caso, possono alterare ulteriormente un ecosistema in disbiosi.

La ricerca sul microbiota sta aprendo orizzonti affascinanti: dove pensi che ci porterà?
Ci guiderà verso la nutrizione naturale di precisione. Nei prossimi anni abbandoneremo definitivamente il concetto di dieta standardizzata. Grazie al test del microbiota oggi possiamo già leggere l'intestino come una carta d'identità biologica e stabilire con esattezza chirurgica quale alimento, quale integratore o quale modulazione dietetica siano necessari. In futuro penso che si arriverà anche a curare o prevenire le patologie, per una longevità in salute.

L.C.

in-Vitality

Presented by:

KSM-66 Ashwagandha®

WORLD'S BEST ASHWAGANDHA

25-26 Nov 2026

ALLIANZ MICO MILANO

360° NETWORKING NIGHT & DAY



Register Now

www.in-vitality.it

Il futuro passa dalle evidenze, non dalle promesse

Secondo Greg Holgate di **ACI Group**, il mercato degli integratori per il controllo del peso sta entrando in una fase in cui efficacia documentata, tracciabilità e qualità degli ingredienti assumono un peso strategico rispetto alle promesse di marketing.
La diffusione delle terapie GLP-1, come Ozempic, Wegovy e Mounjaro, ha infatti innalzato le aspettative dei consumatori verso risultati misurabili e supportati da evidenze cliniche.
A rafforzare tale evoluzione contribuiscono i problemi di sicurezza emersi nel settore. Negli Stati Uniti, la FDA ha individuato numerosi integratori dimagranti adulterati con sostanze farmaceutiche non dichiarate, mentre altri studi hanno rilevato contaminazioni, sostituzioni di ingredienti e variabilità tra lotti. In questo contesto cresce la richiesta di materie prime autentiche, standardizzate e sottoposte a controlli analitici rigorosi.
Gli integratori continuano comunque a mantenere un ruolo nel più ampio ambito della gestione del peso, soprattutto come supporto alla qualità nutrizionale, al mantenimento della massa muscolare e alla salute metabolica durante percorsi caratterizzati da una riduzione dell'apporto calorico. Il loro posizionamento, tuttavia, richiede maggiore definizione delle funzioni e una validazione più solida degli ingredienti impiegati.
Secondo l'analisi, il futuro dipenderà quindi dalla capacità di garantire origine delle materie prime, standardizzazione, autenticazione analitica, uniformità tra i lotti e prestazioni riproducibili. L'evoluzione del mercato non sembra indicare una riduzione del ruolo degli integratori, quanto piuttosto il progressivo superamento dei prodotti sostenuti da indicazioni poco documentate a favore di formulazioni basate su evidenze verificabili.
acigroup.biz



I primi 10 anni: raddoppiano gli iscritti e triplicano i corsi

La scuola di cucina vegetale **FunnyVeg Academy** celebra il decennale consolidando un modello di business integrato e registrando una crescita: rispetto al periodo post-Covid, l'offerta formativa è più che triplicata, passando da 16 a 53 corsi attivi, mentre le iscrizioni hanno segnato un incremento del 116%. Sotto la direzione di **Sonia Giuliodori,** l'Academy ha intercettato le evoluzioni della domanda tecnica: tra i segmenti più dinamici spiccano la cucina etnica (quasi 100 partecipanti), le tecniche di fermentazione e la produzione di alternative vegetali ai formaggi, con i moduli su tofu e tempeh già *sold out* per la sessione 2026-2027.
La società guidata dall'amministratore unico **Massimiliano Acquati** espande inoltre le attività di consulenza Horeca sul campo. FunnyVeg ha infatti supportato lo start-up di locali di riferimento e la transizione verso menu plant-based di grandi gruppi industriali e dell'hôtellerie. L'ecosistema, sostenuto dalla storica partnership con la Joia Academy di Pietro Leemann e Sauro Ricci, e dalla testata "FunnyVegan", si prepara al prossimo anno accademico lanciando un percorso avanzato sul food pairing con il tè, in chiave Horeca, curato dall'esperta internazionale **Fabiola Ruggiero.**
academy.funnyveg.com

A Francoforte focus su ingredienti, pet food e innovazione

Sono aperte le iscrizioni a Fi Europe 2026, in programma dal **17** al **19 novembre** al Centro Congressi fieristico di **Francoforte**. L'evento, punto di riferimento internazionale per il settore degli ingredienti alimentari, si prepara a una delle edizioni più ampie di sempre, con oltre 1.650 espositori e 27.000 visitatori attesi, per offrire una panoramica sulle più recenti innovazioni in materia di ingredienti, tecnologie e soluzioni per alimenti e bevande. Accanto alle aree dedicate a ingredienti alimentari e salute, vi saranno contenuti di approfondimento attraverso l'Innovation Hub, la Fi Europe Conference e gli Innovation Tour, con focus su temi come plant-based, clean label, longevità, salute intestinale, benessere cognitivo e gestione del peso, anche alla luce dell'impatto dei farmaci GLP-1 sulle abitudini alimentari.

Tra le principali novità 2026 figura il rafforzamento dell'area dedicata al pet food, con l'ampliamento del Pet Food & Nutrition Hub e il debutto del Pet Food and Nutrition Forum.

Fi Europe 2026 darà inoltre spazio al collegamento tra innovazione e sviluppo commerciale attraverso l'area Ready to Market, dedicata a prodotti finiti, formati confezionati, soluzioni sostenibili e proposte a marchio del distributore. In parallelo, crescerà l'area Tech, Services & Equipment, con tecnologie di processo, packaging, automazione e soluzioni digitali a supporto della produzione alimentare e beverage su larga scala.

Ampio rilievo sarà infine dato al networking, con strumenti digitali potenziati, nuove opportunità di incontro tra visitatori e fornitori, una meeting lounge dedicata e appuntamenti in presenza, come la Women's Networking Breakfast, il Future of Nutrition Lunch & Learn e i Fi Europe Innovation Awards, per favorire connessioni e collaborazioni lungo tutta la filiera.

figlobal.com

Sana Food 2027 punta sulla *longevity nutrition*

Sana Food tornerà a **BolognaFiere** dal **21** al **23 febbraio 2027** con un'edizione dedicata all'alimentazione sana e sostenibile per il fuori casa e il retail specializzato, con, al centro, la *longevity nutrition*, che intercetta l'attenzione verso prodotti funzionali, trasparenti e ad alto valore nutrizionale.

Oltre a biologico, biodinamico, veg, produzioni DOP e IGP, alimentazione funzionale e agricoltura sostenibile, il focus sulla longevità s'inserisce in una visione che collega nutrizione, salute e sostenibilità dei sistemi agroalimentari, con l'obiettivo di valorizzare il ruolo del cibo nel mantenimento del benessere lungo tutto l'arco della vita.

L'alimentazione per la longevità sarà approfondita attraverso filiere considerate strategiche per il mercato, dall'olio extravergine di oliva ai fermentati, dai grani antichi alle farine e alla pasta, fino a proteine vegetali, legumi, frutta, verdura e frutta secca, categorie accomunate dall'attenzione a qualità delle materie prime, funzionalità nutrizionale, sostenibilità e trasparenza della filiera.

Anche per l'edizione 2027 Sana Food conferma la collaborazione con FederBio, Slow Food e V-Label Italia, partner legati alla promozione di modelli produttivi responsabili e di consumi più consapevoli. E in contemporanea avrà luogo Slow Wine Fair, offrendo agli operatori un percorso integrato tra alimentazione e vino di qualità, con un unico biglietto d'ingresso.

sana.it



in-Vitality 2026: scienza e innovazione nella nutraceutica

Il **25** e **26 novembre 2026** torna all'Allianz MiCo di **Milano** in-Vitality, appuntamento dedicato ai professionisti della nutraceutica, degli alimenti funzionali e degli ingredienti per la salute, organizzato in contemporanea con Making Cosmetics. L'evento affianca all'area espositiva un programma gratuito di formazione professionale e scientifica, con approfondimenti sui principali temi che interessano il settore.

Tra gli argomenti al centro dell'edizione 2026 figurano regolamentazione, sicurezza, internazionalizzazione e ricerca. Le sessioni curate da Integratori & Salute affronteranno i dossier europei, le attività del Ministero della Salute e le linee guida di settore, oltre agli aspetti legati alla sicurezza alimentare lungo la filiera, dalla materia prima al prodotto finito. La seconda giornata sarà invece dedicata all'export e allo sviluppo sui mercati internazionali, con attenzione ai requisiti di accesso ai Paesi più complessi e alle opportunità per il Made in Italy.

Ampio spazio sarà riservato anche ai contenuti scientifici. Il programma analizzerà le evidenze relative a efficacia e sicurezza degli integratori e al loro possibile contributo al benessere e alla sostenibilità del sistema sanitario. Nel Teatro Nutra sono inoltre previsti interventi brevi dedicati a ingredienti, formulazione, ricerca, efficacia e qualità, con la partecipazione di aziende attive lungo la filiera nutraceutica.

Completeranno il programma un convegno dedicato all'approccio In & Out tra nutraceutica e cosmetica, iniziative rivolte alla sostenibilità ambientale e sociale e spazi espositivi dedicati a ingredienti e prodotti. L'ingresso e le attività formative sono gratuiti previa registrazione.

in-vitality.it

RIMINIWELLNESS

THE WELLNESS EXPERIENCE SHOW

27–30 MAGGIO 2027

FIERA E RIVIERA DI RIMINI

ORGANIZZATO DA

ITALIAN EXHIBITION GROUP
Providing the future

IN COLLABORAZIONE CON

Ministero degli Affari Esteri e della Cooperazione Internazionale

ITA ITALIAN TRADE AGENCY

OpportunItaly

riminiwellness.com

Contaminazioni senza rete

Omaggio al Lago Maggiore

Ci voleva la visione di un siciliano per creare un dolce che punta a diventare il simbolo goloso della cittadina, affacciata sulla sponda piemontese del Lago Maggiore. Qui **Emilio Glorioso**, originario di Cefalù, ha aperto la sua omonima pasticceria nel settembre 2025: "Quando sono arrivato a Verbania volevo capire quale fosse il dolce tipico, ma ho scoperto che non esisteva. Allora ho deciso di colmare il vuoto". Il seme dell'idea in realtà è stato piantato durante i 4 anni in cui egli ha lavorato nella storica Pasticceria Besuschio di Abbiategrasso, nel milanese, esperienza a cui è seguito un anno nel laboratorio di Iginio Massari. La **Verbanina** è un lievitato a forma di bauletto con gianduia e mele della Val d'Ossola semi-candite aromatizzate agli agrumi. E il dolce, di cui è stato registrato il marchio, si distingue anche per il packaging dai colori vivaci e una grafica che raffigura il Lago Maggiore e Villa Taranto, edificio del XIX secolo noto per i giardini botanici. La Verbanina è disponibile anche a fette, per dare ai clienti la possibilità di assaggiarla, servita in abbinamento con gelato alla nocciola.
gloriosopasticceria.com



La spalmabile base legumi

L'evoluzione dei consumi viaggia sempre più sul binario del free from, **Cioccolatopuro** – brand leader nel segmento delle creme spalmabili – lancia una referenza inedita: la crema spalmabile al cacao a base di legumi presente nella linea **Vasetto**.



Frutto di un percorso di ricerca e sviluppo, la nuova nata scardina i canoni tradizionali impiegando come matrice strutturale ceci e piselli gialli 100% italiani. Questa combinazione vegetale conferisce texture vellutata e ottima spalmabilità, con una formulazione priva di latte e derivati, senza glutine e priva anche di zuccheri aggiunti. Grazie alla totale assenza di frutta a guscio, rappresenta un'alternativa inclusiva per chi soffre di allergie o intolleranze, senza sacrificare la pienezza e la rotondità del sapore.
cioccolatopuro.com

Shiitake alla piemontese

La mushroom soda analcolica e frizzante sviluppata in Piemonte da **FUN-GÒ**, abbina shiitake a zenzero e limone, su una base fermentata, completata da un infuso di rosmarino.
Il progetto nasce da Fluffy Revolution e coinvolge una filiera torinese: lo shiitake proviene dalla coltivazione indoor di Fungaia R.A.M. di Moncalieri, mentre lo sviluppo della ricetta e la produzione sono affidati al laboratorio TIBI di Roletto, specializzato in bevande fermentate. E anche il rosmarino proviene dal territorio locale.
FUN-GÒ si posiziona nel segmento delle bevande analcoliche contemporanee quale alternativa. È vegana, senza glutine e a basso contenuto di zuccheri, in lattine da 330 mL, disponibili in tre differenti grafiche, distribuite online e attraverso una selezione di locali e negozi indipendenti.
fun-go.it



Dubai Chocolate, la barretta che ha conquistato il mondo

Tutto è iniziato con una voglia di dolce. Durante la gravidanza, **Sarah Hamouda**, fondatrice di **FIX Dessert Chocolatier** insieme al marito **Yezen Alani**, cercava il sapore della knafeh che sua madre preparava in casa. Non trovandolo facilmente a Dubai, decide di ricrearlo in una veste nuova, combinandolo con il cioccolato.



Nasce così **Can't Get Knafeh of It**, la tavoletta al cioccolato al latte con ripieno di pasta kataifi tostata, crema di pistacchio e tahini. Lanciata nel 2022, conquista il pubblico internazionale nel 2024, quando un video su TikTok la trasforma in fenomeno virale. Il suo successo non dipende però solo dal gusto. La forza del Dubai Chocolate sta nell'esperienza: il guscio di cioccolato si rompe rivelando un ripieno cremoso e, soprattutto, croccante. Una combinazione di texture, ingredienti della tradizione mediorientale e forte impatto visivo che ha contribuito a renderla riconoscibile.
Anche la distribuzione ha giocato un ruolo decisivo. Per lungo tempo FIX non ha avuto negozi, e-commerce o una rete di rivenditori: le barrette erano disponibili solo attraverso l'app Careem e in quantità limitate. Una "scarsità programmata", coerente con una produzione ancora artigianale: ogni barretta viene infatti realizzata a mano, dal temperaggio del cioccolato belga alla preparazione del ripieno.

Da prodotto locale a oggetto del desiderio internazionale, il Dubai Chocolate ha così inaugurato una nuova categoria di golosità virali, capace di trasformare una specialità in un prodotto globale. Oggi FIX propone 10 barrette permanenti e ha iniziato una cauta espansione, con presenze negli aeroporti di Dubai e Singapore, e da Harrods a Londra.
fixdessertchocolatier.com

DALLA REPUBBLICA DOMINICANA AL TEMPERAGGIO IDEALE



Christopher Perez è cresciuto tra due culture: la Repubblica Dominicana, sua terra d'origine, e l'Italia, che lo ha accolto e formato fin da bambino. Da questa dualità nasce a Verona **Two Sides Cacao**, modello di filiera integrata tree-to-bar, con il controllo diretto di ogni fase, a partire dalle piantagioni di cacao di proprietà familiare, nel piccolo paese di **Anamuya**, dove egli trascorreva le giornate estive con i nonni, imparando da loro i gesti antichi della coltivazione e lavorazione del cacao. Quei ricordi d'infanzia hanno lasciato un segno indelebile: l'azienda nasce quale atto di rispetto e valorizzazione verso i *campesinos* e la terra che coltivano da generazioni. Ogni lotto di cacao viene processato nello stesso luogo, e preservando le caratteristiche uniche del territorio. Ogni fase è seguita con cura: raccolta selettiva, fermentazione controllata ed essiccazione naturale hanno luogo in loco, mentre a Verona, nello stabilimento di 1.500 m², si passa dalla tostatura alla trasformazione in gocce, al confezionamento e alla spedizione. La capacità produttiva permette di offrire formati specifici per rispondere alle esigenze di pasticcieri, cioccolatieri, gelatieri e chef, con trasparenza e sostenibilità per valorizzare: origini singole del cacao, il lavoro dei coltivatori locali, le fermentazioni artigianali e i processi naturali, e un commercio equo e diretto.
La gamma monorigine dalla Finca La Altagracia comprende coperture per ogni tipo di lavorazione professionale, mentre la linea da forno conta tre referenze in formato baton, per resistere alle alte temperature della cottura, mantenendo intatti forma e sapore. Non mancano le granelle di cacao tostato, per decorazioni, texture e preparazioni gourmet, il burro di cacao naturale, non deodorizzato, e la polvere di cacao, naturale e non alcalinizzata.
twosidescacao.com

AZIENDE CITATE

Avd Reform - avdreform.it **25-49**

Bioinagro - www.bioinagro.it ..... **cop. 2**

Chiriotti Editori - chiriottieditori.it **35**

Cooperlat - trevalli.cooperlat.it ..... **cop. 4**

Cupper - cupper-teas.it **25**

De Angelis - deangelisfood.com **50-cop. 1**

Faravelli - faravelli.it **11-20**

Foodarom - foodarom.com **29**

GR Farma - integratorigrfarma.com/torello **22**

Grandi Molini Italiani - grandimolini.it **41**

Gruppo Eurovo - gruppoeurovo.com ..... **cop. 3**

In-Vitality - in-vitality.it **57**

KoRo - www.koro-shop.it **28**

Lily's Kitchen - lilyskitchen.com **47**

Marca - marcabybolognafiere.com **7**

Mintel Gnpd - (Gran Bretagna) - www.gnpd.com **60**

Oropan - oropaninternational.com **33**

Purina - purina.it **47**

Rimini Wellness - riminiwellness.com **61**

Salumificio Fratelli Riva - fratelliriva.it **29**

Valle Fiorita - vallefiorita.it **26-27**

Vitasnella - acquavitasnella.it **21**

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



❑ € 70,00
11 fascicoli
❑ Digitale € 39,99



❑ € 45,00
6 fascicoli
❑ Digitale € 29,99



❑ € 55,00
12 fascicoli
❑ Digitale € 34,99



❑ € 50,00
6 fascicoli
❑ Digitale € 29,99



❑ € 60,00
9 fascicoli
❑ Digitale € 34,99



❑ € 20,00
4 fascicoli



❑ € 20,00
4 fascicoli

Per sottoscrivere un abbonamento annuo a:

DATI PER LA SPEDIZIONE
nome .....
ditta/ente .....
via .....
città .....
prov. ..... cap .....
tel. .....
p.iva /cf .....
e - mail .....

Sottoscrivendo l'abbonamento si autorizza il trattamento dei dati ai sensi del Regolamento UE 679/2016 recante "Regolamento generale sulla protezione dei dati". Si esprime quindi il consenso al trattamento ed alla comunicazione degli stessi. Chiriotti Editori srl, in qualità di Titolare del trattamento, è tenuta a fornirti informazioni in merito all'utilizzo dei tuoi dati personali.

Scegliamo di pagare l'importo con:

❍ **Bonifico bancario** IBAN IT35O0326830750052855218960
(specificare quale abbonamento nella causale)

❍ **Contrassegno** *(solo per l'Italia)*

❍ **C.C. postale** n. 10846103 (da utilizzare solo per la versione cartacea)

MasterCard VISA App Store Google Play satispay PayPal shop.chiriottieditori.it

CHIRIOTTI EDITORI SRL
Viale Rimembranza, 60 - 10064 PINEROLO (TO) - Tel. 0121 378147 - abbonamenti@chiriottieditori.it

shop.chiriottieditori.it

FAMIGLIA LIONELLO

le Naturelle

PREMIATI CON UN MOMENTO DI BENESSERE



lenaturelle.it

gruppoeurovo.com

trevalli®

SENZA LATTOSIO



Trevalli Alta Digeribilità, senza lattosio e piena di amore.

Voglia di leggerezza e gusto? C'è **Trevalli Senza Lattosio!**
I prodotti di questa linea sono pensati per chi è **intollerante al lattosio**
ma non vuole rinunciare alla bontà di latte, panna, besciamella, yogurt e mozzarella.
Una linea **senza glutine** e **senza conservanti** che vi accompagnerà in ogni momento della giornata.

trevalli.cooperlat.it