Alimenti Funzionali

SALUTE | BENESSERE | BELLEZZA

Bellezza
Sconfiggere la cellulite senza bisturi
// pag. 10

Nutrizione e fitness
Acidi grassi Omega-3 per il miglioramento della prestazione sportiva: mito o realtà?
// pag. 14

Salute e benessere
A cosa serve il colesterolo?
// pag. 26

Alimentazione
Buono, dolce e vegano
// pag. 38

Marzo 2018 | anno 10 - numero 25



4plusnutrition.com

International Sport Nutrition S.R.L.
Riviera Maestri del Lavoro 20/4
35127 Padova (PD) ITALY
info@4plusnutrition.com

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. 1/2018 - IP - ISSN 2039-6155

10064 Pinerolo - Italia
tel. 0121393127
fax 0121794480

www.chiriottieditori.it
info@chiriottieditori.it

CHIRIOTTI EDITORI

SSB.TO.IT

Obiettivo DETOX

Per depurarsi e rimettersi in forma, scegliete la cura di bellezza più naturale ed equilibrata per il vostro organismo: acqua Lauretana è perfetta per eliminare le tossine accumulate, facilitare i processi digestivi e ritrovare leggerezza.



	residuo fisso in mg/l	sodio in mg/l	durezza in °F
Lauretana	14	1.0	0.55
Monte Rosa	16.4	1.2	0.54
Sant'Anna di Vinadio	22	1.5	0.9
S.Bernardo Rocciaviva	34.5	0.8	2.5
Voss	44	6	N.D.
Levissima	80	1.9	5.8
Acqua Panna	139	6.4	10.6
Fiuggi	145	6.3	9
Rocchetta	174.1	4.13	N.D.
Fiji	224	18	N.D.
Evian	309	6.5	N.D.
San Benedetto Primavera	313	4.1	N.D.
Vitasnella	396	3.4	N.D.

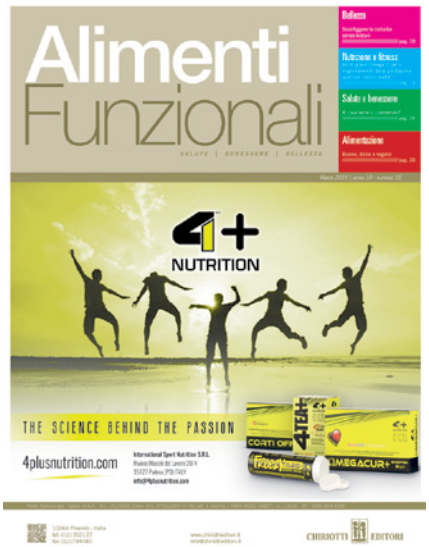
Il residuo fisso, il sodio e la durezza di alcune note acque oligominerali (residuo fisso <500 mg/l) commercializzate nel territorio nazionale come rilevato da Beverfood 2017-2018.

LAURETANA®

L'acqua più leggera d'Europa

consigliata a chi si vuole bene

segui il benessere
www.lauretana.com



Marzo 2018
anno 10 numero 25

Features

Unplugged 3
Food law 4
Functional trends 6
Beauty 10
Nutrition & fitness 14
Health & wellness 26
Food 38
The company 46
New suggestions 48
News 54
Limitless contaminations 62
Companies' address 64

Rubriche

Unplugged 3

Diritto alimentare 4

Quid, il principio della dichiarazione della quantità degli ingredienti (G. Andreis)

Functional trends 6

Bellezza 10

Sconfiggere la cellulite senza bisturi (I. Nicoletti) - Grande piacere - Complesso di bellezza

Nutrizione e fitness 14

Acidi grassi Omega-3 per il miglioramento della prestazione sportiva: mito o realtà? (M. Malaguti) - MCT, acidi grassi a catena media (O. Meletis) - I blocchi dello sportivo, la mente come ostacolo alla performance (L. Salvai) - Dosare gli integratori proteici - I benefici del fitness di gruppo (C. Nasi) - Muscoli più sviluppati con l'uovo intero - Aerobica per anziani - La spirulina nella vita e nello sport - Per la nutrizione sportiva

Salute e benessere 26

A cosa serve il colesterolo? (R. Buzzi) - Alimentazione biologica, moda o scelta salutare? (A. Taccari) - Contrastare la stanchezza e mantenere l'intestino in salute - La dieta paleolitica per la menopausa - Concentrato naturale di Omega-3 - Pomodori e frutta fresca per i polmoni - L'evoluzione naturale dell'anti-infiammatorio - K2, la vitamina che mancava - Anti-infiammatorio naturale - In situazioni di stress e affaticamento muscolare

Alimentazione 38

Buono, dolce e vegano (R. Contato) - Imparare il 100% vegetale - Le tre sorelle - Le bevande per i celiaci (R. Del Santo) - L'Omega-3 del pesce è il migliore

L'azienda 46

L'alimentazione consapevole, focus sull'azienda PH Food (M. Chiarenza)

Nuove proposte 48

I crio-essiccati - Riso nero per gusto e salute - L'acqua e le sue proprietà funzionali - Nuovi target di consumo - Sali a ridotto contenuto di sodio - La scelta etica - Energia con gusto - Pan di Spagna tondo senza glutine - Farine speciali e decori - Arriva la pasta nutraceutica al goji italiano bio - La risposta vegetale

Notizie dal mondo 54

Le abitudini alimentari dei lavoratori - Stop alle bufale alimentari - I nuovi italiani si innamorano di caffè e latte e biscotti - La rivoluzione degli integratori - Pasta di grano italiano: quali soluzioni? - Know-how, soluzioni e servizi innovativi - Dati positivi per gli integratori - Amici della terra - Riflessioni sul ruolo dell'alimentazione - Senza glutine e senza lattosio in mostra a Rimini - La trasformazione della farmacia - Una guida per il labirinto legislativo - Il futuro al centro dell'attenzione

Contaminazioni senza rete 62

Indirizzi aziende 64

TRIMESTRALE - ISSN 2039-6155
March 2018 Year 10 Number 25

Alimenti Funzionali

Chiriotti Editori s.r.l.
Viale Rimembranza 60
10064 Pinerolo - To - Italia
Tel. 0121 393127 - Fax 0121 794480
info@chiriottieditori.it
www.chiriottieditori.it

Direttore Responsabile
Livia CHIRIOTTI
livia@chiriottieditori.it

Direttore Editoriale
Alberto CHIRIOTTI
alberto@chiriottieditori.it

Capo Redattore
Simonetta MUSSO
musso@chiriottieditori.it

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

Segretaria di Redazione
Elena FOLCO
folco@chiriottieditori.it

Coordinatore Scientifico
Sebastiano PORRETTA

Direttore Marketing
Monica PAGLIARDI
pagliardi@chiriottieditori.it

Direttore Commerciale
Francesco COPPOLA
coppola@chiriottieditori.it

Assistente Commerciale
Luca RUSSO
russo@chiriottieditori.it

Ufficio Traffico
Monica PRIMO
primo@chiriottieditori.it

Amministrazione
Giuseppe CHIRIOTTI

Abbonamenti
Marilù CIANFLOCCA
abbonamenti@chiriottieditori.it

Resp. Trattamento Dati
Ottavio CHIRIOTTI

ABBONAMENTO
Ingredienti Alimentari + Alimenti Funzionali

1 anno in Italia € 45,00
Estero € 65,00
(via aerea € 95,00)
Versione elettronica in PDF: € 29,99

PER ABBONARSI

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

La riproduzione, anche parziale, di articoli ed illustrazioni pubblicati sulla rivista è riservata e non può avvenire senza espressa autorizzazione scritta dell'Editore.

ASSOCIATO A:

ANES ASSOCIAZIONE NAZIONALE EDITORIA DI SETTORE

Copyright Clearance Center

LE NOSTRE RIVISTE













STAMPA: Tipolitografia Giuseppini - Pinerolo
PROPRIETÀ: © 2018 Chiriotti Editori srl
AUTORIZZAZIONE: n. 21 del 09/09/2015
Registrazione Tribunale di Torino
PERIODICITÀ:
trimestrale - sped. A.P. comma 20/B
www.chiriottieditori.it

This quarterly journal is happily published
by Chiriotti Editori srl
Viale Rimembranza, 60
10064 - Pinerolo (TO) - Italia
Tel. +39 0121 39 31 27 -
Fax +39 0121 79 44 80
www.chiriottieditori.it
info@chiriottieditori.it

Yearly subscription
PDF version € 29,99
Surface mail: € 65,00 - Air mail: €95,00

Voi, sapreste sopravvivere?



In questo numero sono trattati, con il solito rigore scientifico che contraddistingue i nostri autori, argomenti fondamentali per l'alimentazione funzionale e, più in generale, per il nostro benessere.
Cosa c'è dietro al successo del settore dei prodotti biologici, capaci di muovere in questi ultimi anni crescite economiche a due cifre del proprio indotto; o, ancora, se sia possibile sconfiggere o, quantomeno, combattere la cellulite senza la chirurgia; se sia utile l'integrazione con acidi grassi omega-3 per il miglioramento delle prestazioni sportive; come leggere le etichette alimentari alla luce della normativa sulla quantità degli ingredienti; un sintetico, ma efficace, panorama sulla funzione del tanto temuto colesterolo nelle sue diverse forme, come tenerlo a bada e quali i disturbi correlati.
Naturalmente non mancano i suggerimenti per chi segua un regime alimentare gluten-free, riguardanti le bevande e le possibili insidie in esse nascoste.

Mi piace però introdurre un trend di costume di cui (mi auguro) non parleremo mai.
Cosa c'è di sbagliato nell'imparare ad accendere un fuoco con due bastoncini o a bere l'urina in caso di emergenza?
Niente, a parte la realizzazione di programmi televisivi dove vengono suggeriti consigli di sopravvivenza fuorvianti e potenzialmente pericolosi, ma, soprattutto, inutili.
Non so voi, ma semmai dovessi svegliarmi inaspettatamente nudo in un luogo esotico, la mia priorità sarebbe il caffè e non uccidere i serpenti o succhiare nidi di larve. Forse cercherei di camminare in discesa o a valle per trovare una strada e quindi un locale dove servano birra fredda. Le priorità di sopravvivenza riportate sembrano del tutto invertite: ricordiamoci peraltro che occorrono, infatti, almeno due settimane d'inedia per morire di fame.
Un rifugio, dell'acqua, fuoco, cibo: queste sarebbero le reali priorità di sopravvivenza. Più spesso, indossare una giacca e bere l'acqua in essa riposta potrebbe essere il metodo molto più efficace per continuare a vivere, piuttosto che correre da qualche parte pericolosa, al buio, inseguendo animali selvatici.
Per non parlare di chi al campeggio, immedesimandosi in un sopravvissuto, immagina che in breve, strofinando insieme due bastoni, sia in grado di crogiolarsi nella calda luce di un fuoco, arrostendo una coscia di bisonte. Ci vogliono in media due ore di Googling e di video tutorial, unitamente a quel paio di parole ben coniugate da parte di mogli e figli, per capire che il campeggio non sia affatto la forma occidentale di survival, ma, semmai un luogo di gioia e relax.
Dovremmo preoccuparci di più degli incidenti automobilistici e meno degli attacchi dei lupi e delle persone che uccidono gli animali, che abbattono la vegetazione e che accidentalmente appiccano incendi.
Se il nostro aereo si schiantasse sul polo artico, molto verosimilmente sarebbe lo schianto a ucciderci e non il solito branco di lupi, ormai diventati una moderna metafora della depressione o qualcosa del genere.
La vera preoccupazione è che non ci sono molti posti selvaggi rimasti sul pianeta, a sottolineare quanto sia difficile trovarsi da qualche parte in cui potremmo davvero aver la necessità di "sopravvivere" e, comunque, anche quei luoghi selvaggi hanno bisogno di protezione.

Nel dubbio, da domani portiamo sempre con noi un coltellino svizzero... almeno ci aiuterà ad aprire la scatoletta di tonno a pranzo sulla scrivania!



QUID

Il principio della dichiarazione della quantità degli ingredienti



Avv. Giorgia Andreis
Studio avv. Andreis e ass., To-Mi

Occorre considerare come l'obbligo della dichiarazione della quantità degli ingredienti (QUID) sia prescritto dalla normativa da molto tempo, poiché **è espressione del principio di completa e chiara informazione al consumatore:** l'ingrediente (o gli ingredienti) caratterizzante, enfatizzato nella presentazione del prodotto, dev'essere accompagnato dalla indicazione della sua quantità, così da mettere il consumatore nella condizione di conoscere il suo effettivo apporto nell'alimento.

Occorre ribadire che per l'obbligo d'indicare la **quantità** dell'ingrediente o **categoria** di ingredienti, quando siano inseriti nella denominazione dell'alimento o raffigurati in etichetta, la Commissione rende alcune precisazioni ed estende la sua interpretazione sulle situazioni particolari, portate e trattate al tavolo di lavoro. Di seguito alcune di queste.

Ad esempio, si è tenuto conto del fatto che la norma prescrive l'indicazione del QUID anche quando il consumatore associa generalmente un ingrediente, o una categoria di ingredienti, alla denominazione dell'alimento. Si tratta dei casi in cui gli alimenti sono descritti con denominazioni usuali, come ad esempio "Boudoir", denominazione che contrassegna i biscotti alle uova e che quindi fa sì che l'operatore debba indicare la quantità di queste.

Nel caso in cui un ingrediente sia essenziale per caratterizzare un alimento e distinguerlo dai prodotti con i quali potrebbe essere confuso, a causa della sua denominazione o del suo aspetto, si prescrive l'obbligatoria indicazione della sua quantità. Si tratta di una disposizione volta a soddisfare le esigenze dei consumatori, nei quali la composizione di alcuni prodotti alimentari è regolamentata o è associata a determinate denominazioni, come maionese e marzapane.

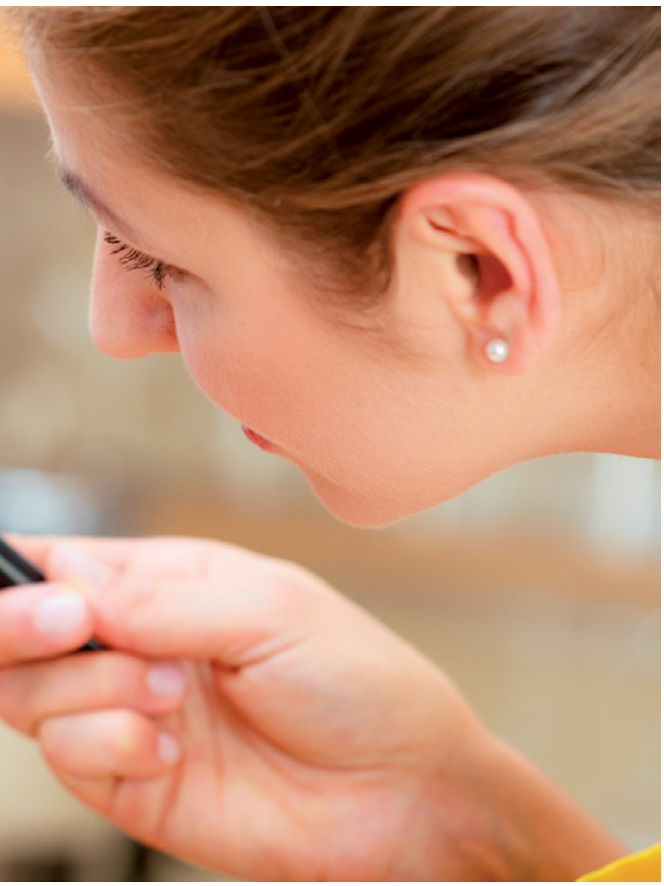




in piccola quantità si deve valutare caso per caso, in relazione al concetto di "piccola quantità", non definito nel regolamento 1169.
Quando un ingrediente, o categoria di ingredienti, pur figurando nella denominazione, non è suscettibile di determinare la scelta del consumatore nel Paese di commercializzazione, poiché la variazione di quantità non è essenziale per caratterizzare l'alimento o tale da distinguerlo da altri prodotti simili, non è necessario indicare la sua quantità. Ciò si applica soltanto se l'ingrediente, o categoria figura nella denominazione dell'alimento (così come quando la formulazione utilizzata nella denominazione dell'alimento è ripetuta su vari lati dell'imballaggio). Non si applica, invece, se la menzione dell'ingrediente è evidenziata, in particolare in un punto diverso dalla denominazione dell'alimento, fra le indicazioni che attirano l'attenzione dell'acquirente sulla sua presenza nel prodotto. Ad esempio, whisky di malto e prodotti analoghi, come la vodka di cereali, i liquori standard nella cui denominazione figura soltanto l'ingrediente impiegato per aromatizzare l'alcool, l'acquavite di vinaccia, l'acquavite di frutta, l'acquavite di ... (nome del frutto), ottenuta dalla macerazione e dalla distillazione, la salsa di soia, i grissini salati, con semi di papavero, con semi di sesamo; i chicchi di mais fritti o tostati, la birra al miele.

In relazione all'ingrediente o categoria di ingredienti la cui quantità deve già figurare sull'etichettatura, il QUID non è richiesto se la legislazione prevede già l'indicazione sull'etichetta della quantità dell'ingrediente o della categoria di ingredienti, ad eccezione, però, del caso dei nettari e delle confetture prodotti con due o più frutti, evidenziati singolarmente sull'etichetta mediante parole o immagini o citati singolarmente nella denominazione dell'alimento. Per gli ingredienti impiegati per aromatizzare o





In ultimo, sono analizzati i prodotti che subiscono una perdita di umidità dopo la produzione, arrivando a fornire esempi di calcolo riferiti ai casi in cui l'ingrediente non superi il 100% e ai casi in cui invece superi il 100%, quando quindi la percentuale va sostituita con l'indicazione del peso dell'ingrediente su 100 g di prodotto.
Il QUID è l'espressione della quantità media dell'ingrediente, ottenuta rispettando la ricetta e la buona pratica di fabbricazione, tenendo conto delle normali variazioni che si verificano durante la produzione; deve comparire nella denominazione dell'alimento, ovvero subito accanto, o nella lista ingredienti, a seconda delle diverse regole di presentazione dei prodotti.

Functional trends

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

Azienda: **MoonBean Unbakery**
Marchio: *MoonBean*
Prodotto: Superfood Decaf Coffee Blend
Paese: Sud Africa
Packaging: confezione flessibile autoreggente



Descrizione del prodotto

Miscela pregiata costituita dall'unione di caffè mono-origine decaffeinato naturalmente e di super-alimenti, tra cui funghi chaga e radice maca, entrambi potenti adattogeni, noti per potenziare la capacità dell'organismo di convivere con gli stati d'ansia e di combattere la fatica, fornendo supporto alle ghiandole surrenali; di cacao ricco di minerali e di antiossidanti; di cannella in grado di bilanciare il livello di zucchero nel sangue; di curcuma dalle proprietà anti-infiammatorie e di lucuma, il superfrutto di origine peruviana. Il prodotto è adatto ai vegani e a chi segua la paleo-dieta, non contiene zucchero, glutine, fibre e OGM, ed è commercializzato in confezioni da 12 porzioni che riportano le istruzioni di preparazione.

Ingredienti

Caffè mono-origine decaffeinizzato naturalmente, funghi chaga, cacao in polvere, cannella, radice maca, curcumina, lucuma.

Azienda: **GS Retail**
Marchio: *Real Price*
Prodotto: Apple Flavour Drinking Yogurt with *Bifidus*
Paese: Sud Corea
Packaging: cartoncino di poliaccoppiato

Descrizione del prodotto

Contiene *bifidobacterium*, frutto-oligosaccaridi in grado di accrescere i lattobacilli, il probiotico *lactobacillus* e lo 0,5% di succo concentrato di mela. Il prodotto è commercializzato in confezioni da 900 mL.

Ingredienti

Acqua purificata, fruttosio liquido, latte scremato in polvere, frutto-oligosaccaride, isomalto-oligosaccaride, latte intero in polvere [contiene panna vegetale (siero di latte, grasso raffinato, panna, lecitina)], succo di mela concentrato, siero di latte in polvere, pectina, gomma guar, aroma artificiale di mela, acido citrico, citrato di sodio, sucralosio, *lattobacillus*, formulazione (silicone, emulsionante, gomma di cellulosa), *bifidobacterium*.



Azienda: **Siam Nana Niyom**
Marchio: *Bee Fruit*
Prodotto: Bacon Cheese Corn Flakes
Paese: Tailandia
Packaging: confezione flessibile autoreggente

Descrizione del prodotto

Il prodotto, con un'elevata quantità di fibre, contiene mandorle, cereali, miele, burro e noci di macadamia ed è ricco di nutrienti benefici per il corpo, come carboidrati, proteine, fibre, vitamine, minerali, antiossidanti e ferro. Rappresenta una fonte di energia e di calcio. Può essere gustato direttamente dal sacchetto, per arricchire un'insalata o un gelato, sullo yogurt, nel latte o nel caffè. Venduto in confezioni da 80 g.

Ingredienti

Cereali in fiocchi, semi di zucca, proteine di origine vegetale strutturate, fettine di mandorle, condimento all'aroma di pancetta affumicata e di formaggio, estratto di vaniglia.



Azienda: **Innocent**
Marchio: *Innocent Super Smoothie*
Prodotto: Tropical & Protein Smoothie with Mango, Pineapple, Lime, Coconut Milk and Soya Protein
Paese: Svezia
Packaging: bottiglia di PET

Descrizione del prodotto

Rappresenta una fonte di vitamina C in grado di ridurre lo stato di affaticamento e di proteine che concorrono all'aumento della massa muscolare e, inoltre, in grado di mantenere in salute la struttura ossea. Questo succo pastorizzato proveniente da fonti sostenibili è commercializzato in confezioni da 360 mL ottenute da plastica riciclata al 25%.



Ingredienti

Succo di mela, purea di banana, purea di mango, purea di pesca, acqua, succo d'ananas, latte di cocco, succo d'arancia, succo di lime, proteine della soia, succo di limone, pectine.

Azienda: **Offspring Natural**
Marchio: *Offspring*
Prodotto: Delicious Berry Flavoured Milk for Lactating Mothers
Paese: Malesia
Packaging: flessibile

Descrizione del prodotto

La bevanda da ricostituire è formulata con estratti vegetali, quali moringa, fieno greco, semi di finocchio e radici di ortica in grado di compensare eventuali carenze in fase di allattamento. Il prodotto naturale contiene prebiotici in grado di agevolare il processo digestivo. Non contiene ingredienti artificiali né conservanti ed è venduto in confezioni da 150 g contenenti 15 bustine da 10 g.

Ingredienti

Estratti di fieno greco, semi di finocchio, radice di ortica, foglie di moringa, mix di frutti rossi (lamponi, mirtilli rossi, fragole, mirtilli), aromi, galatto-oligosaccaridi, isomaltulosio.



Azienda: **Sunjock Dairy**
Marchio: *Sunjock Dairy Mei Yi Chang*
Prodotto: *Lactobacillus* Drink
Paese: Cina
Packaging: bottiglia di plastica

Descrizione del prodotto

Addizionata di zinco, in grado di favorire la crescita nei bambini per l'incremento dell'appetito, contiene 10 miliardi di batteri lattici attivi per ogni porzione da 100 mL ed è commercializzata in confezioni da 25 unità.

Ingredienti

Acqua, latte scremato in polvere, glucosio, zucchero bianco, latte intero in polvere, *Lactobacillus casei*, *Lactobacillus delbrueckii ssp. bulgaricus*, *Streptococcus thermophilus*, zinco gluconato, additivi alimentari (sodio carbossi-metilcellulosa), pectine, acido citrico, citrato trisodico, sodio ciclammato, potassio sorbato, aspartame, potassio acesulfame, aromi.



Azienda: **Mokate**
Marchio: *Fit Mania*
Prodotto: Oat Meal with Strawberry & Acerola
Paese: Polonia
Packaging: flessibile

Descrizione del prodotto

Contiene beta-glucani in grado di abbassare il livello di colesterolo nel sangue e ingredienti naturali, tra cui dei super-frutti, quali fave di cacao e acerola. Il prodotto è una buona fonte di fibre, privo di zuccheri aggiunti, contiene fragole in pezzi e può essere preparato con l'aggiunta di latte o acqua caldi. È commercializzato in confezioni da 45 g.



Ingredienti

Fiocchi d'avena, latte scremato in polvere, siero di latte in polvere, banana essiccata in polvere, farina di frumento integrale, fragole disidratate in pezzi, fave di cacao i pezzi, fragole in polvere, aromi naturali, estratto di acerola.

Azienda: **EVR Foods**
Marchio: *Lavva*
Prodotto: Original Plant-based Yogurt with Pili Nut
Paese: Stati Uniti
Packaging: barattolo di plastica

Descrizione del prodotto

Ottenuto unicamente con ingredienti vegetali, tra cui le noci pili (*Canarium ovatum*), dei super-frutti che crescono nei terreni di origine vulcanica delle isole tropicali dell'Asia sud orientale; le noci di cocco in grado di donare consistenza setosa, la limetta per un tocco di acidità, il platano ricco di fibra prebiotica utile per la consistenza, ma anche per la dolcezza e il nutrimento necessario alla sopravvivenza delle colture probiotiche e, infine, la manioca per il contenuto di fibra e di antiossidanti. Certificato kosher, contiene 50 miliardi di colture vive probiotiche e grassi insaturi, non prevede zuccheri aggiunti, derivati del latte, glutine, soia, conservanti e coloranti artificiali, aromi e dolcificanti, ed è commercializzato in confezioni da 5,3 once.

Ingredienti

Acqua di cocco, latte di cocco, latano, noci pili, cocco in polvere, radice di cassava biologica in polvere, succo biologico di limetta, sale dell'Himalaya, colture vive probiotiche vegane (*L. plantarum*, *S. thermophilus*, *L. bulgaricus*, *L. acidophilus*, *Bifidobacterium spp. (B. bifidum) L. rhamnosus*, *L. delbrueckii*)



Azienda: **Iswari**
Marchio: *Iswari*
Prodotto: Fruits of love Snack Mix
Paese: Regno Unito
Packaging: flessibile autoreggente

Descrizione del prodotto

Si tratta della combinazione di bacche di goji, gelsi bianchi e mandorle attivate bagnandole e asciugandole in aria corrente a una temperatura inferiore ai 42°C per incrementarne il contenuto di enzimi e donargli croccantezza. Fonte di zinco in grado di contribuire alla normalizzazione dell'apparato riproduttivo e alla fertilità, di magnesio per il corretto funzionamento del sistema nervoso centrale e un elevato contenuto di acidi grassi insaturi per competere nell'assorbimento degli acidi grassi saturi e, conseguentemente, di ridurre i livelli di colesterolo nel sangue. Questo prodotto, privo di glutine, è adatto ai vegani, certificato biologico, commercializzato in confezioni riciclabili, che riportano il marchio foglia verde bio.

Ingredienti

Mandorle, gelso bianco e bacche di goji.



Azienda: **Unilever**
Marchio: *Rama*
Prodotto: 100% Vegetable Margarine
Paese: Polonia
Packaging: vaschetta

Descrizione del prodotto

Prodotto vegano, ottenuto con olio di colza privo di lattosio. Ha un ridotto contenuto di grassi ed è venduto in confezioni da 450 g.

Ingredienti

Oli vegetali (olio di colza e olio di palma) acqua, emulsionanti (mono- e di-gliceridi degli acidi grassi, lecitina), sale, acido citrico, aromi naturali, vitamine A e D, carotene come colorante.



Azienda: **Lotte Foods**
Marchio: *Lotte Ham Kisstick Mallang Cow*
Prodotto: Fish Meat Sausage Coated With Milk Chewing Candy
Paese: Corea del sud
Packaging: flessibile autoreggente

Descrizione del prodotto

Sono "salsicciotti" di pesce rivestiti con il 4,69% di gomma da masticare al latte. Il prodotto, sterilizzato, è commercializzato in confezioni da 345 g, che riportano il logo HACCP e contengono 15 pezzi da 23 g.

Ingredienti

Tenera polpa di pesce (polpa di pesce, zucchero, d-sorbitolo, correttore di acidità), maiale, amido di frumento, gel M Mallang (acqua, zucchero, aroma di limone, stevia modificata enzimaticamente) latte, rivestimento di gomma da masticare, sale raffinato, proteine concentrate della soia, zucchero, aroma artificiale di latte, pepe, glutammato monosodico, correttore di acidità.



Sconfiggere la cellulite senza bisturi



Isabella Nicoletti
CNR - Istituto di Metodologie Chimiche, Roma

Panniculopatia Edemato Fibro Sclerotica (PESF)*:* con questo termine scientifico – così ridondante – si definisce la cellulite, l'incubo di tutte le donne dall'adolescenza in poi. Spesso definita come un inestetismo cutaneo, è invece una vera e propria patologia che si manifesta a seguito di un processo degenerativo della parte più profonda della cute, caratterizzato da **ispessimenti localizzati ed irregolari,** e accompagnato da **fenomeni di ristagno di liquidi e di sali minerali** nel tessuto connettivo sottocutaneo.
La **fase iniziale** è contraddistinta da uno stadio edematoso a seguito di un'alterazione della micro-circolazione, il ristagno dei liquidi causa un'infiammazione delle cellule adipose, che non riescono a svolgere le proprie funzioni metaboliche. Ciò comporta che, a livello dei tessuti, si verifichi una considerevole riduzione dell'apporto di ossigeno e di sostanze nutritive ed un accumulo delle sostanze di rifiuto. Le fibre di collagene degenerano e, ispessendosi, vanno incontro a un processo di fibrosi, che si conclude con una sclerosi dei tessuti. Con il progredire della patologia, la pelle assume un colorito spento, opaco; si avverte una certa diminuzione di temperatura della cute e alla palpazione compare la caratteristica buccia d'arancia, dovuta alla compressione delle cellule adipose sulle fibre collagene del tessuto connettivo. In uno **stadio più avanzato,** con una maggiore estensione dei depositi di grasso, si evidenzia un aspetto della cute detto a materasso: a zone sporgenti si alternano punti fortemente rientranti, come nella cucitura dei materassi.
La cellulite è un fenomeno con aspetti complessi, la cui origine è influenzata da molteplici fattori di rilevanza soggettiva. Donne giovani o mature, grasse o magre, possono essere tutte preda di questa patologia, che si sviluppa su glutei, fianchi, cosce, ma anche su addome, braccia e parte alta del dorso. Numerosi fattori predispongono all'insorgere della cellulite: alcuni sono di carattere costituzionale e genetico, altri invece dipendono da alterazioni endocrine e da squilibri della micro-circolazione. Se si considera la complessità del fenomeno e i diversi fattori che ne determinano l'insorgenza, si capisce che la **battaglia va combattuta su più fronti:** mettendo in atto una strategia che comprenda uno stile di vita sano, un'alimentazione equilibrata e un'adeguata attività fisica. A questi fattori è essenziale affiancare l'utilizzo di integratori e di cosmetici che si avvalgono di principi attivi drenanti e vasoprotettori, in modo da migliorare la micro-circolazione.



I rimedi per la prevenzione e il trattamento della cellulite possono essere molteplici, attuati con prodotti somministrati per via orale, topica o transdermica da utilizzare una o più volte al giorno, per tempi più o meno prolungati. I prodotti anticellulite in commercio sono numerosi e tra questi trovano largo impiego le sostanze di origine vegetale, utilizzate per realizzare formulazioni efficaci;

combinando diversi ingredienti attivi, in modo da intervenire su più fronti, è possibile riattivare la circolazione, aumentare il catabolismo dei grassi, favorire la diuresi.
Per contrastare la cattiva circolazione sanguigna e linfatica e riattivare il micro-circolo, riducendo così il ristagno di liquido, è di grande interesse l'assunzione di estratti vegetali come rusco (*Ruscus Aculeatus*), mirtillo (*Vaccinium Myrtillus*), edera (*Hedera Helix*) e ippocastano (*Aesculus Hippocastanum*). Il rusco ha proprietà anti-infiammatorie e vaso-costrittrici, il mirtillo contrasta la fragilità capillare, mentre l'edera stimola la circolazione della linfa**.** Il principio attivo presente negli estratti dei semi di ippocastano e responsabile delle proprietà terapeutiche è **l'escina,** un composto con effetti vaso-prottettori; questa agisce a livello delle membrane dei capillari, aumentandone la resistenza e normalizzandone la permeabilità. L'escina è inoltre caratterizzata da uno spiccato effetto drenante e disintossicante, vantaggioso nei casi di accumulo di tossine. Gli estratti di edera presentano proprietà analgesiche che si accompagnano all'azione vaso-costrittrice, l'azione anestetica è utile nei massaggi profondi, mentre l'azione astringente favorisce il riassorbimento dei liquidi che pervadono i tessuti delle zone colpite dalla cellulite. Gli estratti di *Centella Asiatica* contengono una varietà di composti attivi che, somministrati per via orale o topica, aumentano la resistenza delle pareti dei capillari e ne riducono la loro permeabilità, producendo una conseguente diminuzione dell'edema e quindi un miglioramento del micro-circolo.
Per eliminare le tossine che si accumulano nel tessuto sottocutaneo si possono utilizzare piante a effetto diuretico-depurativo e drenante, come betulla, tarassaco, ananas, rosa canina. Dalle foglie della *Betula Pendula*, *Betula Pubescens* si ottengono estratti che favoriscono le funzioni detossificanti del fegato e la funzione diuretica ed anti-edematosa. L'*Ananas Sativus* è utilizzato nel trattamento dei processi infiammatori, per migliorare la circolazione locale e per ridurre l'edema.



Il massaggio con l'applicazione di prodotti anti-cellulite è uno dei trattamenti più utilizzati: le modalità di applicazione variano da prodotto a prodotto, con massaggio prolungato o senza, nel caso di preparazioni a rapido assorbimento. Gli ingredienti impiegati sono numerosi, contenuti in quantità e combinazioni variabili, e ricondotti a sostanze lipo-riducenti in grado di esaltare il metabolismo del tessuto adiposo, a sostanze drenanti e vaso-protettrici (che migliorano lo stato di vene e capillari e che agiscono sulla ritenzione idrica) e infine, a sostanze leviganti/idratanti (per ammorbidire e appianare la parte superficiale della pelle).



La **tendenza all'accumulo di grassi,** fattore che favorisce lo sviluppo della cellulite, è contrastato da sostanze ad azione lipolitica, cioè da tutte quelle sostanze che agiscono sull'adiposità localizzata e favoriscono lo scioglimento dei grassi. Tra queste è indicata la caffeina, sostituita o affiancata da estratti vegetali che la contengono, come semi di guaranà, semi e foglie di caffè, semi di cacao e foglie di tè. Inoltre, sempre per la loro attività lipolitica vengono impiegati gli estratti di alcune alghe, in particolare la quercia marina *Fucus Vesiculosus* e la *Laminaria Flexicaulis* che con il loro contenuto di iodio organico, stimolano il metabolismo basale e lo smaltimento dei grassi di riserva accumulati, attivando il catabolismo lipidico locale.
Le **sostanze leviganti e idratanti** comprendono quelle sostanze che agiscono sullo strato più esterno della pelle allo scopo di esfoliarlo, idratarlo, favorirne la rigenerazione cellulare e renderlo più compatto. In una crema anti-cellulite, quindi, possiamo trovare ingredienti come acido malico, acido ialuronico e altri ingredienti che hanno lo scopo di stimolare la produzione di elastina e collagene, ma anche oli essenziali e altre sostanze idratanti che rendono la pelle più morbida e liscia. Si possono poi trovare ingredienti aggiuntivi che non hanno un'azione specifica contro la cellulite, ma che arricchiscono il cosmetico con profumi o nutrienti, come menta o mentolo.
Alla base di qualsiasi trattamento devono esserci alcune **buone abitudini.** Qualsiasi rimedio, per quanto efficace, se non accompagnato da un corretto regime alimentare, è destinato a dare risultati di breve durata. La dieta deve comprendere soprattutto alimenti che favoriscono l'eliminazione dei liquidi in eccesso, che rinforzino i capillari e migliorino la micro-circolazione, quindi una dieta ipo-calorica, ma ricca di fibre, vitamine, oligoelementi, ricca di frutta e verdura, ma povera di carboidrati, grassi e sale. Fare attività fisica e avere uno stile di vita attivo, praticare sport, oltre a favorire un tono muscolare migliore, contribuisce a mantenere un normopeso. Le creme anticellulite non funzionano miracolosamente e, soprattutto, non bisogna illudersi di poter, in tempi brevi e solo applicandole, far sparire la cellulite, ma è necessario essere consapevoli che queste rappresentano un aiuto e non una soluzione.

Grande piacere

Un cioccolato rivolto alla bellezza è quello di Cambridge **Esthechoc,** che contiene antiossidanti, quali l'astaxantina, un anti-infiammatorio 6.000 volte più potente della vitamina C, e polifenoli del cacao in grado di contribuire a rallentare i segni dell'età e fornire un aspetto luminoso alla pelle.
Assumendo una barretta al giorno per 3 settimane la condizione della pelle migliora sensibilmente, mentre con un uso continuativo i risultati sono ancora più evidenti. Distribuito in Italia da **Esthechoc Italia**, contiene solo ingredienti naturali ed è ideale anche per chi è attento alla linea e per i diabetici: una dose quotidiana contiene solo 38 calorie.



Il cioccolato di bellezza Esthechoc in cover pasquale (Esthechoc Italia).

Complesso di bellezza

Il Complesso di Bellezza **Terranova,** a base di ingredienti vegetali e di nutrienti, racchiude gli elementi e le sostanze necessarie alla rigenerazione e alla rivitalizzazione delle cellule di pelle, capelli e unghie. Contiene inoltre MSM (metil-sulfonil-metano), che è la forma attiva di zolfo determinante per i tessuti connettivi (pelle, unghie, legamenti, membrane), partecipando alla loro rigenerazione.



L'integratore per la bellezza Beauty Complex (Terranova).

Tutti gli integratori alimentari sono il frutto di studi scientifici supportati da evidenze e concepiti nel rispetto dei concetti olistici, rappresentando un paradigma nuovo nello sviluppo degli integratori alimentari. Non contengono ingredienti nocivi, sono idonei sia per vegani che per vegetariani, contengono nutrienti attivi e ceppi probiotici di qualità e il complesso Magnifood, con cui sono state associate la fitoterapia moderna, la medicina funzionale e le nozioni millenarie della medicina orientale e della medicina popolare.
I prodotti Terranova sono distribuiti in Italia da **Forlive**.



BEVI ALCALINO BEVI

IDROBASIC®

L'ACQUA CON QUALCOSA IN PIÙ!



Meno di 3 kcal a bicchiere (25 kcal per bustina)

Con edulcoranti
Dolcificato con stevia

CAMBIA IL MODO DI BERE,
TRASFORMANDO L'ACQUA IN UNA DELIZIOSA **BEVANDA ALCALINA** ricca di **potassio e magnesio**, utile a contrastare i danni dell'**acidosi** e di alcune patologie collegate quali la **calcolosi renale** o **l'osteoporosi**.

UNA BUSTINA DA 9 G CONTENENTE 3 G DI CITRATO DI POTASSIO E MAGNESIO (PRAL -19,5 mEq) **DA SCIOGLIERE IN 1,5 LT D'ACQUA.**

Provalo al gusto
ARANCIA!

DISPONIBILE ANCHE NEI GUSTI

- MELA
- PESCA
- CILIEGIA
- MANDORLA

Fornisce energia psicofisica	Regola l'equilibrio acido-base	Contribuisce al bilancio elettrolitico	Favorisce la salute dell'osso	Previene i calcoli renali

BIO HEALTH ITALIA

Numero verde
800 090 121

Disponibile anche su
www.biohealthstore.com

Acidi grassi Omega-3

per il miglioramento della prestazione sportiva: mito o realtà?



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

La popolazione sportiva, sia quella di livello amatoriale, che professionistico è da sempre particolarmente attenta all'alimentazione e, soprattutto, alle novità che il mercato degli integratori propone. Tale attenzione può essere ricondotta alla possibilità che un particolare regime alimentare possa migliorare la prestazione sportiva, migliorare il recupero o favorire il mantenimento di un buono stato di salute. Da alcuni anni ha preso piede con insistenza la pratica, supportata da alcune indicazioni scientifiche, di integrare la dieta con l'assunzione di acidi grassi della serie ω-3. Se, da un lato, l'importanza biologica di questi particolari acidi grassi è assolutamente fuori discussione, dall'altro, l'opportunità di una loro massiccia integrazione con l'obiettivo d'influire sulla prestazione sportiva rimane a oggi oggetto di discussione.

Gli ω-3 di maggior interesse sono **l'acido docosaesasenoico** (DHA) e **l'acido eicosapentaenoico** (EPA), questi sono noti per gli effetti anti-infiammatori, tuttavia nel tempo si sono evidenziati altri effetti salutari.
L'interesse per il DHA è nato dalle osservazioni epidemiologiche nella popolazione eschimese nella quale è stata rilevata una relazione inversa tra mortalità cardiovascolare e assunzione di alimenti ittici. Ulteriori studi hanno inoltre evidenziato come la supplementazione per un anno con ω-3 in pazienti con storia recente d'infarto miocardico, riduca la probabilità di morte per patologie cardiache e l'insorgenza di un secondo infarto miocardico non fatale.
Un importante studio italiano ha dimostrato poi che la **supplementazione per 3,5 anni con olio di pesce riduce del 15% gli eventi cardiaci** in soggetti già colpiti da un precedente evento (GISSI).

Acidi grassi ω-3 e attività fisica

Nel corso di una ricerca da noi condotta è stata valutata in un gruppo di sportivi non professionisti la relazione tra la supplementazione con ω-3 (3 g/die per due mesi) e l'attività fisica. È noto come l'attività fisica



moderata rappresenti una fonte di stress ossidativo tale da indurre una risposta adattativa dell'organismo, che porta a innalzare i livelli delle difese antiossidanti endogene. La stessa cosa non si verifica quando l'attività, invece, è intensa. L'attività troppo intensa, specie se condotta in modo saltuario, è, infatti, una fonte di stress ossidativo così elevata da non poter essere contrastata dalle difese antiossidanti dell'organismo e, quindi, tale da non indurre alcun tipo di adattamento. Nel corso dello studio si evidenziò come la supplementazione con ω-3 si traduca in un significativo aumento dei livelli di questi acidi grassi nei tessuti dei soggetti, tuttavia si notò che **è soltanto l'attività fisica moderata il responsabile dell'aumento delle difese antiossidanti dell'organismo.**
Questo risultato ci pone davanti alla necessità di fare alcune considerazioni: gli ω-3, in virtù della loro struttura chimica, sono molecole facilmente ossidabili in una situazione di marcato stress ossidativo. È noto che i PUFA sono un bersaglio d'elezione delle specie reattive dell'ossigeno e che un maggior grado d'insaturazione sia correlato a un rischio di lipo-perossidazione, con conseguente danneggiamento delle funzioni di membrana. Lo studio fu condotto per soli due mesi su soggetti che svolgevano attività moderata, ma non è difficile ipotizzare, a tempi più lunghi e a intensità di esercizio maggiori, un aumentato rischio stress ossidativo, tanto che i possibili effetti benefici della supplementazione con ω-3 andrebbero perduti, qualora il soggetto svolgesse un'attività fisica intensa.

Oltre al suddetto studio, sono numerose le ricerche che hanno indagato sulla relazione che intercorre tra assunzione di ω-3 e attività sportiva.
Bloomer (2009) ha studiato gli effetti di una supplementazione di sei settimane con ω-3 (4,4 g/die) su alcuni biomarcatori di stress ossidativo e infiammazione, indotti da una sessione di esercizio sub-massimale, che consisteva in 60 minuti di camminata su tapis roulant alla velocità di 3,5 mph e a pendenza crescente da 0 a 15%. Ogni soggetto inoltre trasportava un carico pari al 25% del proprio peso. Tale protocollo era disegnato per indurre stress anche in soggetti allenati. L'autore concluse che i biomarcatori di stress e infiammazione non venivano influenzati positivamente dal trattamento con ω-3. Al contrario, alcuni dei soggetti presentavano un leggero peggioramento dei biomarcatori di stress ossidativo.
Studi diversi hanno invece individuato effetti positivi di una supplementazione con ω-3.
Fontani (2009) dimostrò che una supplementazione di 2,25 g/die di ω-3 è in grado di determinare un effetto positivo sui tempi di reazione e una riduzione del tempo di risposta allo stimolo in atleti di karate, contribuendo così ad un miglioramento della performance.
Un'ulteriore applicazione positiva degli acidi grassi ω-3 nella popolazione sportiva riguarda il fatto che l'integrazione alimentare con olio di pesce svolge una funzione protettiva nei confronti della bronco-costrizione indotta dall'esercizio fisico (BEI) in atleti di alto livello. Questo effetto è attribuibile alle proprietà anti-infiammatorie di EPA ed DHA.



La bronco-costrizione esercizio-indotta è una condizione caratterizzata dal restringimento temporaneo delle vie aeree durante o subito dopo l'esercizio.
L'incidenza della BEI è maggiore negli atleti d'élite rispetto ad atleti di basso livello e rispetto alla popolazione sedentaria.
La sintomatologia comprende fenomeni di tipo asmatico con respiro sibilante tosse e produzione di espettorato.
Mickleborough (2005) dimostrò che la supplementazione dietetica di EPA (3,2 g/die) e DHA (2,2 g/die) potrebbe, con la sua proprietà anti-infiammatoria, apportare un contributo all'attenuazione della BEI in atleti di alto livello.
In conclusione, risulta ancora difficile affermare se sia da consigliare agli sportivi: da un lato, i dati relativi ai fenomeni di bronco costrizione indotti dall'esercizio e quelli riguardanti la riduzione dei tempi di reazione e gli aspetti cognitivi sembrano suggerire un reale effetto positivo di questi nutrienti in alcune discipline sportive. D'altro canto, a parte questi pochi esempi, la maggior parte degli studi disponibili non supporta l'utilizzo su larga scala di questi nutrienti per migliorare la prestazione sportiva, così come discussi in una recente revisione di Da Boit (2017), che ha concluso che, sebbene l'integrazione con ω-3 sia da tempo consigliata agli atleti, i dati scientifici a supporto sono ancora insufficienti.

MCT

Acidi grassi a catena media



Olga Meletis
Farmacista esperta
in Nutrizione sportiva, Ricerca e Sviluppo
presso 4+Nutrition

Gli acidi grassi sono componenti fondamentali dei lipidi. I più conosciuti e utilizzati sono quelli a catena lunga, rappresentati principalmente da acido oleico, acido linoleico, acido palmitico e molti altri. Negli ultimi tempi, è stato evidenziato un **aumento dell'utilizzo degli acidi grassi a catena media,** l'acido caproico, l'acido caprilico e l'acido laurico, che si trovano in olio di cocco, di palma e nel burro. Le loro proprietà sono dettate proprio dalla loro struttura, ad esempio l'assorbimento nella mucosa intestinale è immediato e, di conseguenza, il rilascio nel torrente sanguigno è molto veloce. Inoltre, sono in grado di attraversare le membrane cellulari senza alcun ausilio. Questo gli permette di raggiungere il mitocondrio rapidamente, dove verranno trasformati in energia. Gli acidi grassi a catena media sono perciò considerati una fonte di energia a rapido utilizzo, caratteristica ampiamente sfruttata sia in ambito clinico che sportivo. **Gli MCT, per gli sportivi, rappresentano una via metabolica alternativa o complementare all'assunzione di zuccheri o amidi, permettendo di risparmiare glicogeno e aminoacidi a livello muscolare.** Inoltre, il loro rapporto energetico è maggiore rispetto ai carboidrati ed è apprezzabile la mancanza di effetti sui livelli di colesterolo LDL. **Una loro ulteriore funzione è legata alla perdita di peso e al mantenimento di una normale funzione metabolica.** Infatti, grazie alla celere conversione in energia, non vengono immagazzinati nelle cellule adipose e aiutano a neutralizzare la grelina, ormone della fame, e ad aumentare la leptina, ormone della sazietà. Fattori di rilevante interesse per chi desidera perdere peso o massa grassa. Sono in grado di migliorare la digestione e l'as-

> *"Gli MCT sono un ottimo supporto per chi pratica attività fisica, ma anche per il benessere generale"*

sorbimento di nutrienti e delle vitamine liposolubili, aiutano a sostenere la salute del cuore, riducono il rischio di sviluppare la sindrome metabolica e promuovono la salute del cervello. Gli MCT presentano anche proprietà antivirali e antibatteriche, e sono utili per mantenere l'equilibrio della flora intestinale batterica fungendo, di conseguenza, anche da sostegno per le difese dell'organismo. La facilità di utilizzo degli MCT dal nostro organismo, li rende importanti per chi ha difficoltà nell'assorbire i grassi e presenta alterazioni funzionali del sistema immunitario. In ambito salutistico vengono spesso associati a trattamenti farmacologici per affrontare problemi gastrointestinali, come diarrea, steatorrea, celiachia, malattie epatiche, sindrome dell'intestino corto e morbo di Crohn.





I blocchi dello sportivo

la mente come ostacolo alla performance



Laura Salvai
www.psicologipegaso.it

Ogni attività umana è il risultato di meccanismi complessi che coinvolgono mente, corpo e relazioni. Talvolta questi tre piani lavorano in sinergia e armonia, talvolta, invece, uno o più diventano fattore di disturbo per gli altri, producendo effetti negativi sulla prestazione.
Un blocco può verificarsi in qualunque progetto di vita e può essere causato da fattori interni ed esterni. Il blocco dello scrittore, dello studente, nella carriera lavorativa... Chiunque può trovarsi, prima o poi, ad affrontare difficoltà psicologiche, fisiche o relazionali che paralizzano, ostacolano, rallentano, o eventi che minacciano l'equilibrio psicofisico. Anche chi svolge un'attività sportiva, amatoriale o agonistica, si può trovare di fronte a un blocco, capace di ridurne la capacità prestazionale o addirittura impedirla. A volte il blocco nasce durante la preparazione, impedendo un allenamento efficace, altre volte la prestazione in allenamento è eccellente e i problemi si verificano prima o durante la gara, spingendo l'atleta a ritirarsi o a mostrare una performance al di sotto delle reali potenzialità.

Ansia da prestazione

Paura di perdere, di non dimostrare le proprie capacità, di non soddisfare le aspettative degli altri, di non raggiungere gli obiettivi prefissati, di non portare a termine la gara. In alcune competizioni multidisciplinari che prevedono prestazioni sportive differenti, come il triathlon, l'ansia può essere focalizzata su una performance specifica, in cui magari ci si sente più deboli.
L'ansia in una certa quantità e intensità risulta **funzionale** al risultato in qualunque compito, in quanto stimola l'impegno e aiuta a prevedere gli eventuali ostacoli al successo. Diventa **disfunzionale** quando eccessiva e bloccante.
La paura di perdere, l'avversione verso il secondo posto e il pensiero tutto-niente, le conseguenze del risultato (importanza del premio, risvolti relazionali potenzialmente negativi nei rapporti con la squadra, con i supporter, con le persone significative, opportunità di carriera a rischio...) aumentano l'ansia e la possibilità di blocchi prestazionali.

Paura di vincere (Nikefobia)

Si tratta di un blocco mentale che impedisce a uno sportivo di raggiungere gli obiettivi che preparazione e capacità gli permetterebbero di raggiungere. I motivi alla base di questo blocco possono essere molteplici:
- paura d'infrangere l'equilibrio gerarchico, superando la prestazione di un collega esperto, del quale non ci si sente pronti ad assumere il ruolo;

- timore di non riuscire a mantenere o superare il livello raggiunto, deludendo le aspettative degli altri;
- timore che il successo possa portare all'allontanamento da alcune relazioni o possa diventare emotivamente pesante da sostenere;
- sensi di colpa legati all'agonismo nei confronti di altri.

Talvolta, infine, dietro alla Nikefobia (dal greco *nike* = vittoria; *phobia* = paura) c'è un intento "punitivo" (inconscio) verso chi ha fatto pressioni, ha pianificato aspettative elevate o criticato ogni errore commesso dall'atleta o dalla squadra.

Auto-sabotaggio *(Self-Handicapping Bias)*

L'**auto-sabotaggio** è una strategia difensiva inconscia messa in atto in molti ambiti della vita e tesa a proteggere la persona da situazioni temute. Il timore di fallire a un esame, ad esempio, può portare a non studiare, trovando scuse molteplici sull'importanza di fare altre cose, a fare tardi, bere o fare uso di sostanze la sera prima della prova, in modo da poter giustificare un eventuale fallimento, attribuendolo a cause esterne. Se avessi studiato e mi fossi impegnato ma non passassi l'esame mi sentirei incapace, stupido o fallito. Lo scopo del *self-handicapping* è quello di giustificare eventuali fallimenti attribuendoli ad aspetti indipendenti dalle capacità e dal valore personali.

In ambito sportivo si assiste spesso a questo fenomeno, uno dei più potenti tra i blocchi mentali alla base di fallimenti prestazionali e distruzione di carriere potenzialmente brillanti. Tra i tipi più comuni troviamo: procrastinare un compito; dormire poco o, più in generale, tenere condotte sabotanti (bere, usare droghe, avere un'alimentazione o uno stile di vita non adeguati); scarsa esercitazione e poco impegno nel compito (come arrivare tardi o saltare gli allenamenti); esagerare i sintomi di una malattia, infortunio o evento stressogeno; perseguire obiettivi troppo elevati o irrealistici.

Eccessivo allenamento (Burnout)

Talvolta i blocchi prestazionali sono la conseguenza di eccessivi livelli di impegno e una mancanza di consapevolezza dei propri limiti. Troppi allenamenti o gare, sessioni di lavoro esagerate possono determinare il superamento della soglia di tolleranza fisica e psicologica dell'atleta.

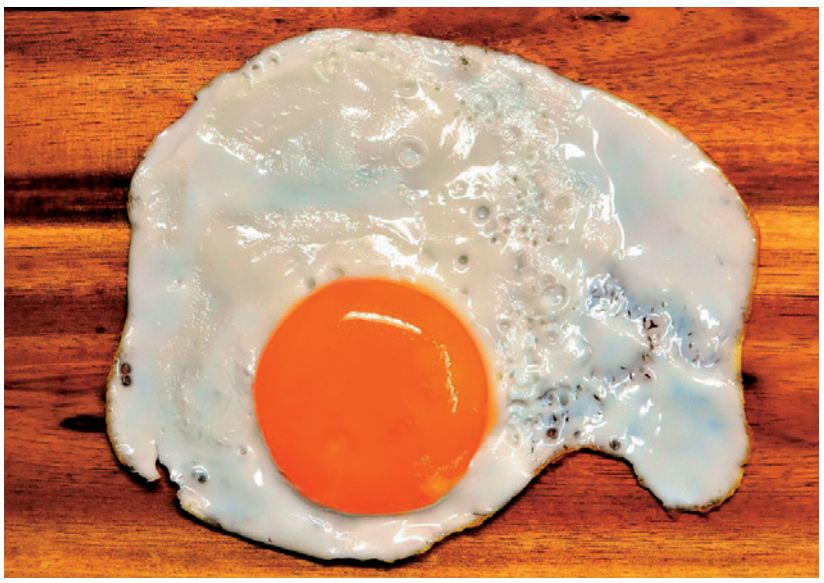
Eventi stressogeni e traumi

I blocchi possono nascere anche da eventi di vita, o specifici dell'ambito sportivo, di tipo fortemente stressogeno o traumatico; ad esempio, infortuni precedenti (soprattutto se gravi o multipli), esperienze di gara negative, fallimenti o insuccessi sportivi pregressi, perdita o separazione da persone care o figure di riferimento importanti (famigliari, partner, amici, compagni di squadra, allenatori).

È importante sapere, però, che questo tipo di situazioni, una volta innescate, creano dei circoli viziosi che si autoalimentano e difficilmente vengono scardinati senza l'ausilio di un supporto psicologico. Occorre quando ci si trova in questo tipo di situazione, chiedere un aiuto professionale.

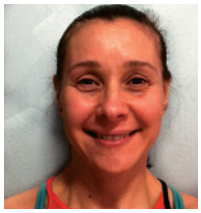
Dosare gli integratori proteici

Ormai è una certezza: gli integratori di proteine aumentano la potenza e le dimensioni della massa muscolare, se assunti da adulti in salute che praticano sollevamento pesi. Gli effetti però non sono così significativi come certe aziende produttrici affermerebbero. A dirlo è uno studio, pubblicato online su British Journal of Sports Medicine, guidato da Stuart Philips, professore di kinesiologia presso la canadese McMaster University. La ricerca ha analizzato 49 studi precedenti per un totale di 1.863 partecipanti. Le conclusioni sono molteplici: nessuna differenza di effetti tra uomini e donne, né tra proteine della carne o di prodotti caseari. Anche l'orario di assunzione delle proteine sarebbe ininfluente, mentre con l'aumentare dell'età gli effetti delle proteine sui muscoli diminuiscono. L'assunzione di un quantitativo eccessivo di proteine potrebbe essere rischioso per la salute ed è bene che rimanga sotto gli 0,8 g per kg al giorno.



Non esagerare nell'assunzione di proteine: troppe non servono.

I benefici del fitness di gruppo



Cristiana Nasi
Istruttrice certificata
Les Mills GRIT series

Stanchi della palestra ancora prima di iniziare l'allenamento, ma sognate un corpo tonico da modelli?
La riposta arriva dritta dal mondo del fitness, più di preciso dalla Nuova Zelanda, con **Les Mills International,** che ha inventato dei programmi di gruppo per allenarsi in maniera efficace e allo stesso tempo divertente, offrendo i risultati cercati dai partecipanti, motivandoli nel combattere la vita sedentaria.
I nuovi tipi di allenamento, efficaci per la tonificazione corporea, si stanno affermando in 17mila palestre del mondo. È un sistema di **fitness collettivo** costituito da più tipologie di allenamenti coreografati e studiati da professionisti e visionati dal controllo medico dell'Università di Medicina di Auckland. Le calorie che si bruciano sono notevoli, perché tanta è la forza necessaria per affrontare gli esercizi, ma l'obiettivo che trascina e accomuna tutti gli appassionati è quello di trasformare la fatica in energia. Infatti gli allenamenti si alternano per intensità e tipologia di esercizi, dal bodypump al bodyvive e dal cx al Grit.
Prendiamone ad esempio il **Bodyattack.**
Si tratta di una tipologia di fitness che ha come finalità quella di allenare i muscoli per tonificarli e fargli acquisire resistenza. Si basa sulla combinazione di diversi movimenti atletici, dall'aerobica agli esercizi di forza, come gli *squat*, dai salti alla corsa.
La lezione prevede una fase di riscaldamento con movimenti tipici dell'aerobica, che diventano sempre più energici, seguiti da fasi cardio intense. È dunque un allenamento completo, in cui gioca un ruolo fondamentale la musica, sebbene una buona dose di successo dipenda dalle capacità degli istruttori nel coinvolgere chi si allena a raggiungere gli obiettivi.
Bodyattack è una classe di 50 minuti che punta a sfidare velocità, forza, resistenza cardiovascolare e agilità.

1 - Come prima cosa l'istruttore guida il gruppo attraverso un riscaldamento caratterizzato da: movimenti grandi e semplici dell'aerobica; l'aumento graduale del raggio di movimento rende l'allenamento più intenso.
2 - Si accede poi nella zona più intensa con due picchi cardio, seguiti da un brano di recupero e condizionamento, per stimolare la parte superiore e inferiore del corpo.



Si tratta di sfidarsi per poi divertirsi con l'interazione di classe, mentre si testano velocità e agilità.

3 - L'ultimo brano ha il compito di offrire un momento di recupero e allungamento, e di piena soddisfazione per il lavoro svolto.

BENEFICI

Alto dispendio energetico
Tonifica e scolpisce tutto il corpo
Sviluppa il livello di fitness e resistenza utile per tutti gli sport ad alta energia
Migliora coordinazione e agilità
Sviluppa la forza attraverso una serie di esercizi dedicati al cuore
Favorisce la salute e la densità ossea
Sviluppa la resistenza cardiovascolare attraverso un lavoro aerobico che coinvolge tutto il corpo

L'effetto del gruppo

Nei programmi fitness Les Mills viene chiamato *the group effect* e rappresenta uno degli elementi che ne hanno decretato il successo. Più in generale, ci si è resi conto che porta maggiori risultati ed è la nuova tendenza del fitness.
Il motivo è semplice, ma non è sempre stato così scontato: qualunque sia l'obiettivo che si vuole raggiungere andando in palestra (perdere peso, tonificare e scolpire il proprio corpo, diventare più forte), è molto facile gettare la spugna quando si è soli e il gioco si fa duro. E questo è l'attimo in cui entrano in gioco i benefici del fitness di gruppo, con l'energia che si scatena dalla condivisione dell'esperienza.



Fare sport deve innanzitutto essere divertente: l'allenamento di gruppo è uno strumento forte in termini di motivazione, ispirazione e risultati. Sfida e competizione da un lato, supporto nei momenti di perdita di volontà dall'altro.
Quando ci si allena in gruppo, i progressi e i risultati delle persone che si allenano con noi ci motivano affinché possiamo continuare ad allenarci e raggiungere così gli obiettivi.
Allenarsi insieme ad altre persone crea inoltre un clima favorevole che fa avvertire meno la fatica. In gruppo, inoltre, si ricevono molti consigli, si possono analizzare meglio i problemi e si hanno più possibilità di realizzare esercizi nuovi, che magari prima non saremmo stati in grado di fare.
E poi non possiamo sottovalutare l'aspetto della **socializzazione:** mentre ci si allena, si creano relazioni e si fa amicizia. È scientificamente dimostrato che l'effetto del gruppo aiuti a mantenere la motivazione, attraverso il supporto e l'ispirazione. In compagnia è più facile mantenere la regolarità per raggiungere gli obiettivi. Lavorare in un gruppo dà fiducia e sostegno per allenarsi con costanza, dimenticando la fatica. Inoltre, gli istruttori qualificati assistono durante la lezione, aiutano e danno suggerimenti personalizzati per migliorare la forma e ottenere risultati senza incorrere in infortuni e movimenti sbagliati.

Muscoli più sviluppati con l'uovo intero

Una ricerca dell'Università dell'Illinois ha smentito quella che è da anni una credenza popolare sostenendo che non serva dividere il bianco dell'uovo dal tuorlo per aumentare la sintesi proteica legata a favorire lo sviluppo muscolare. La risposta di costruzione muscolare post-esercizio fisico è del 40% maggiore in chi assume le proteine consumando l'uovo intero rispetto a chi assuma la stessa quantità di proteine con solo il bianco dell'uovo.



Le uova sono più utili alla sintesi proteica se consumate per intero.

La ricerca è stata pubblicata sull'American Journal of Clinical Nutrition. Nicholas Burd, professore presso l'Università dell'Illinois responsabile della ricerca, ha dichiarato: "Lo studio ha suggerito che assumere le proteine nel loro insieme nativo sembri offrire un maggior beneficio ai muscoli che non assumere le proteine da sole. Abbiamo osservato che l'assunzione di tuorlo e albume insieme portava a una sintesi muscolo proteica maggiore". Questo significa che assumere proteine nella loro matrice naturale sia la cosa migliore che possiamo offrire al nostro organismo.

Aerobica per anziani



L'esercizio aerobico è un efficace strumento contro lo sviluppo dell'Alzheimer.

Una ricerca pubblicata sul Journal of the American Geriatrics Society, e condotta da alcuni studiosi dell'Università della California, ha evidenziato che un caso su tre di Alzheimer poteva essere evitato grazie a un cambiamento nello stile di vita. La stessa organizzazione mondiale della sanità raccomanda 150 minuti a settimana di esercizi aerobici di moderata intensità per le persone over 65, o 75 minuti di attività più intensa.
Ora un nuovo studio pubblicato sulla letteratura scientifica, guidato dal dott. Panza del Dipartimento di Cardiologia dell'Ospedale di Hartford in Connnecticut (Usa), ha preso in considerazione oltre 1.000 soggetti anziani a rischio Alzheimer e ha osservato come le funzioni cognitive di chi praticava solamente esercizi di tipo aerobico fossero migliori di chi praticava un mix di aerobica e rinforzo muscolare. Ora gli studi dovrebbero proseguire esaminando l'attività aerobica insieme a una terapia farmacologica per contrastare l'avanzare dell'Alzheimer e la sua prevenzione.

La spirulina nella vita e nello sport

La spirulina è un cianobatterio ampiamente conosciuto per le proprietà toniche e rinvigorenti la cui origine vegetale ne permette l'utilizzo anche a chi preferisca un'integrazione priva di fonti animali o presenti intolleranze alimentari. **International Sport Nutrition** ha introdotto sul mercato Spirulina +: grazie all'elevato contenuto di proteine, pari circa al 60%, e degli aminoacidi essenziali garantisce il corretto funzionamento di numerosi processi biochimici. Presenta una buona quantità di Omega 3 e 6, in grado di ridurre il colesterolo LDL, di aumentare il colesterolo HDL e di svolgere un'azione anti-infiammatoria, cardioprotettiva e antiossidante. Gli Omega 3, in particolare, sono in grado di proteggere il sistema nervoso centrale, aiutare la memoria e sostenere il sistema immunitario. La spirulina contiene anche la vitamina C, che difende l'organismo dai radicali liberi. La sua partecipazione alla sintesi del collagene, la rende interessante per mantenere sani i tessuti e le articolazioni. Presenta inoltre un'azione depurativa e antiossidante grazie ai pigmenti vegetali, alla clorofilla, al beta-carotene e alla vitamina E. Sostanze che utilizza anche per la prevenzione dei danni indotti dall'invecchiamento, favorendo memoria e concentrazione.
Interessante è l'azione sul controllo della fame: la spirulina è in grado d'interagire con il sistema nervoso centrale tramite la fenilalanina, responsabile anche del senso di sazietà. Risulta così essere un ottimo alleato nella perdita di peso anche negli sport che maggiormente lo richiedono (sport di combattimento, canottaggio).
Di non minore importanza è la sua natura alcalina, che aiuta a riportare l'equilibrio acido-basico dell'organismo. La sua capacità di ridurre l'acido lattico porta, di conseguenza, a un'apprezzabile diminuzione del senso di fatica.
La quantità di spirulina da assumere varia dai 2 mg ai 5 g, iniziando con posologie più basse per aumentarle in seguito. Come per la maggioranza degli integratori, è consigliato assumerla per periodi di 3-4 mesi, alternati a 2 di pausa.



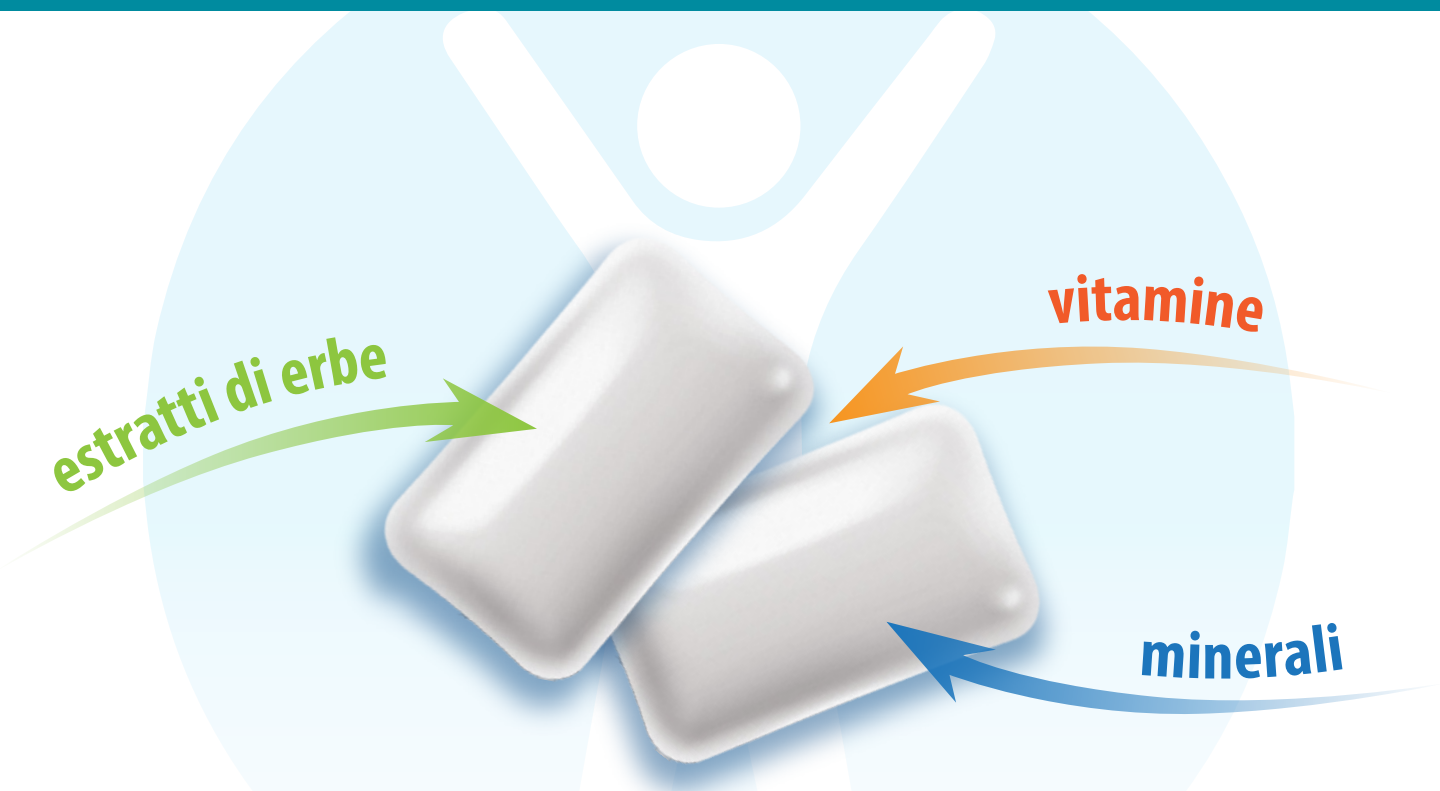
La spirulina in compresse di International Sport Nutrition.

Dal prototipo...

INDACO S.p.A

... al prodotto finito

Trasformiamo i tuoi integratori in chewing-gums



- Cavo orale
- Difesa immunitaria
- Benessere psicofisico
- Apporto di energia
- Controllo dell'appetito
- Gola e vie respiratorie
- .....

I nostri pack:



INDACO S.p.A

S.S. 87 - Z.I. Pascarola - 80023 Caivano (NA) Italy
Tel +39 081 8808400 - Fax +39 081 8349393
www.indacocandy.com - info@indacocandy.com

IFS

BRC FOOD CERTIFICATED

Per la nutrizione sportiva

Cresce la domanda per gli ingredienti con effetti benefici, scientificamente dimostrati, e per migliorare le prestazioni fisiche e **Vital Solutions** propone Recoverben, un ingrediente innovativo per la nutrizione sportiva, di origine naturale, biologico, in grado di migliorare il recupero dopo lo sforzo e di sostenere le prestazioni fisiche, aumentando la motivazione e prevenendo gli effetti indesiderati legati al sovrallenamento.
Si tratta di un estratto biologico di verbena odorosa (*Aloysia citriodora*) a base acquosa; è privo di additivi ed è stato testato per sostanze vietate dal laboratorio antidoping sportivo di classe mondiale della LGC. Un contenuto di polifenoli superiore al 18% e un livello ORAC alto sono alla base della sua attività.
In uno studio clinico randomizzato, in doppio cieco, controllato con placebo condotto su atleti, quarantaquattro soggetti, maschi e femmine, sani e sportivi, di età compresa tra 22 e 50 anni, hanno assunto 400 mg di Recoverben o placebo, una volta al giorno per 15 giorni. Parametri come la forza muscolare (MVC), il danno muscolare (CK), lo stress ossidativo (GPx) e il dolore muscolare sono stati studiati prima e dopo l'esercizio fisico. I risultati dello studio hanno dimostrato che Recoverben prevenga la perdita di forza muscolare, riduca l'indolenzimento muscolare e migliori il recupero dopo l'esercizio. Inoltre, aiuta il corpo a difendersi dallo stress ossidativo correlato all'esercizio fisico. Il dosaggio raccomandato è di 400 mg/die, facilmente incorporati negli integratori alimentari, negli alimenti e nelle bevande.
Aethra business unit di **Deimos Group** è il distributore esclusivo per gli ingredienti naturali di Vital Solutions.



ISCRIVITI ALLA NEWSLETTER
SE VUOI RIMANERE AGGIORNATO SU TUTTE LE NOVITÀ DAL MONDO CONSULTA IL NUOVO PORTALE
www.foodexecutive.com



FUNNY VEG ACADEMY @FUNNYVEGACADEMY @FUNNYVEGACADEMY

funny VEG academy

02.83477327
info@funnyveg.com
academy.funnyveg.com
Via Riccardo Pitteri, 10
20134 Milano

A cosa serve il colesterolo?



Riccardo Buzzi
Founder e amministratore di Into the Fitness
www.intothefitness.com

Siamo abituati a parlare di un solo colesterolo, ma in realtà questo è un complesso lipo-proteico, ovvero un insieme di grasso e proteina: una sorta di sandwich in cui la parte grassa è dentro, mentre quella proteica fuori. Si fa sempre guerra al colesterolo, ma se un elemento è prodotto dal nostro corpo significa che, biologicamente è necessario. Il colesterolo serve a veicolare le informazioni del sistema endocrino, **alle donne soprattutto serve a fissare la vitamina D in modo che il calcio si fissi nelle ossa.** E quando vi è un equilibrio fra HDL e LDL, funge da antiossidante.

Si può parlare di due tipi di colesterolo:

- **esogeno** deriva dal cibo che ingeriamo e ha una relativa percentuale d'importanza;
- **endogeno** deriva dalla funzionalità del fegato e della vescicola biliare. Il colesterolo non viene mai eliminato completamente, ma riciclato nel fegato ed è proprio qui che nasce il problema. Quando mangiamo troppi grassi idrogenati (o i grassi insaturi degli oli vegetali che vengono saturati, quindi resi solidi, attraverso un processo chimico), inseriamo nel corpo più grassi rispetto a quelli esistenti: in questo modo il fegato smette di andarli a riciclare e rallenta la sua funzionalità. **Con un approccio naturopatico, occorre dunque depurare e sostenere il fegato,** laddove si presentino problemi legati al colesterolo.



Grazie alle **proteine** i grassi sono disciolti nel sangue e, in base alla loro densità, vengono chiamati HDL e/o LDL (i quali sono le due componenti che vanno a creare il colesterolo totale). L'**LDL** ha bassa densità e va a fissarsi sulle valvole arteriose e venose che servono per il ritorno venoso; essendo a bassa densità, ha il problema che tende a ossidarsi facilmente (come una mezza mela lasciata appoggiata sul tavolo), pertanto va incontro a infiammazione, formando nel lungo periodo possibili trombi, che vanno a ostruire i vasi causando infarti e ictus. L'**HDL** invece ha alta densità ed è quello che va valutato in primis.



Quali sono i fattori di rischio per il colesterolo LDL?

- Sovrappeso e obesità una buona percentuale degli europei è in sovrappeso, soprattutto in età pediatrica. Quando si è obesi il numero di calorie introdotte giornalmente è elevato e ciò crea problemi alla tiroide, inoltre alla sindrome dismetabolica (fisico normale, ma pancione prorompente) la quale nel lungo periodo porta a possibili infarti e ictus.
- Sedentarietà il corpo è nato per muoversi, ma oggi giorno si è sempre più immobili. Secondo un'intelligenza biologica innata che possiede il nostro organismo, se il corpo non si muove, esso pensa di essere malato, per cui tutto il cibo che arriva cerca di conservarlo come riserva. Una camminata veloce di almeno un'ora fatta tutti i giorni può aiutare ad aumentare i livelli di colesterolo HDL (il cosiddetto colesterolo buono).

L'importante è scegliere un'**attività fisica** che sia il più possibile in armonia con la mente e con lo spirito. Anche se lavorando ci si muove, quel tipo di attività fisica non è equiparabile a quella svolta in rilassatezza, senza lo stress.



- Cibo spazzatura i grassi idrogenati vengono destrutturati a livello molecolare affinché la brioche del bar sia friabile la mattina così come a fine giornata. Tali grassi non sono riconosciuti dal corpo, e quindi messi da parte avendo, a fine anno, 365 brioche depositate. Con colesterolo alto, occorre passare dal mangiare raffinato a cibarsi di alimenti semi-integrali, per poi passare all'integrale completo, in quanto le fibre che compongono l'integrale sono utili a gestire i picchi d'**insulina.** Il cervello è costituito per un 80% da colesterolo, quindi occorre continuare ad assumere grassi, evitando pertanto di eliminarli completamente dalla propria dieta. Per gestire al meglio i picchi d'insulina, dobbiamo fare una colazione da re, un pranzo da principi e una cena da poveri. La prima deve essere ricca di nutrienti, sia nella quantità che nella qualità; mangiare abbondantemente la mattina è utile per trarre più energia possibile dall'attivazione biologica d'insulina e cortisolo. Il corpo ha un proprio ritmo biologico e, se non viene rispettato, si tende alla cattiva digestione e al gonfiore addominale.

- Stress se l'evoluzione biologica ci mette a contatto con lo stress, significa che esso serve per mettere in moto il sistema nervoso, affinché riesca a reagire agli eventi. Livelli medio-alti di stress solo il corpo riesce a reggerli però per un tempo limitato. Varcato il tempo limite, subentra il cortisolo e iniziano a scatenarsi processi infiammatori e di acidificazione dei tessuti.

- Fumo il tabacco fa sì che l'LDL si fissi sempre di più nei vasi, ostruendo giorno dopo giorno il passaggio sanguigno.

Se il colesterolo è alto, cosa fare?

Il medico il più delle volte prescrive una terapia a base di statine. Le statine hanno però molti effetti collaterali: bloccando la produzione di colesterolo si vanno a creare una serie di problematiche a catena, come la **riduzione della produzione del coenzima Q10,** un composto che si trova naturalmente in ogni parte del corpo, che aiuta a produrre energia, fondamentale per le cellule muscolari, specie quelle cardiache. Se vi è meno disponibilità di coenzima Q10 è possibile cominciare ad avvertire fatica a braccia e gambe. Dunque, chi fa uso di statine, deve integrare il coenzima Q10. In naturopatia, il colesterolo alto è trattato attraverso una modificazione del proprio stile di vita, dall'alimentazione, all'attività fisica, fino alla gestione dello stress. **Lavorare sul corpo significa lavorare anche sulla mente.** Per lavorare sull'equilibrio psico-fisico, si danno indicazioni di attività fisiche che concilino il più possibile il corpo con la mente. La meditazione, ad esempio, lavora sul sistema immunitario e permette una buona comunicazione fra i due emisferi cerebrali. Spesso si fa un'integrazione di **niacina** (vitamina B3), si deve consumare riso rosso fermentato, **zinco, cobalto** e **cromo, vitamine A** e **vitamina E, bioflavonoidi.** Si possono utilizzare, inoltre, il gemmo-derivato Olea Europea, il **carciofo,** il **cardo mariano,** la **bardana,** il **crisantello americano** (sotto forma di tinture madre o macerati glicerici). Prima di usare i farmaci si cerca di offrire una possibilità di auto-guarigione al corpo.

Per quanto riguarda **l'alimentazione,** è bene utilizzare l'olio extravergine di oliva, in quanto ricco di **Omega-3 e 6,** ottimo anche per le fritture avendo un punto fumo alto. Alimenti ricchi di omega 3 sono il pesce con la lisca, il pesce azzurro (non il tonno); attenzione ai crostacei poichè sono ricchi di colesterolo. La carne è meglio prediligerla bianca, poiché quella rossa è più ricca di grassi.

Occorre **organizzare i pasti con un senso di ritualità** (carne 1-2 volte a settimana, pesce 2 volte), e pensare di masticare bene e lentamente. Chi vuole dimagrire, è bene che si chieda prima di tutto che tipo di masticazione abbia. Dovremmo masticare un bolo alimentare almeno per 10 volte: la prima digestione avviene in bocca, tramite la ptialina della saliva. Un trucchetto per mangiare più lentamente? Porre il cibo in bocca e posare la forchetta sul tavolo, riprenderla solo dopo la deglutizione. È bene infine sapere che il colesterolo aumenta con l'avanzare dell'età, che è normale che si innalzi dopo una cena ricca di formaggi e con utilizzo prolungato della pillola anti-concezionale.



Alimentazione biologica
moda o scelta salutare?



Annalisa Taccari
Dipartimento di Scienze e Tecnologie Agro-Alimentari, Università di Bologna

L'agricoltura biologica rappresenta una realtà in forte crescita in termini di superficie, di numero di aziende e di fatturato, per rispondere alla richiesta di alimenti più salubri e sicuri. Sempre più consumatori si avvicinano, infatti, al mondo del biologico, nonostante il loro prezzo sia superiore rispetto agli stessi alimenti convenzionali.
Prima di tutto cerchiamo di fare chiarezza su cosa s'intenda per **metodo di produzione biologico.** Gli alimenti biologici sono ottenuti con tecniche di coltivazione o di allevamento più rispettose dell'ambiente e del benessere animale, secondo il Regolamento CEE 2092/91 e successive modifiche. In particolare, è escluso quasi del tutto l'utilizzo di sostanze chimiche e di sintesi. Il controllo dei parassiti avviene mediante piante resistenti, insetti utili o attraverso l'utilizzo di sostanze naturali di origine vegetale o minerale. Inoltre, le normative vietano la coltivazione di **piante geneticamente modificate.** I terreni devono essere posizionati in zone lontane da sorgenti d'inquinamento, ma anche da terreni con fertilizzanti per evitare eventuali contaminazioni, e devono essere incolti. Con queste regole, in Italia non è sempre facile individuare aree di coltivazione biologica e molte produzioni vengono delocalizzate all'estero. Per una maggiore tutela delle produzioni, **l'importazione di prodotti da agricoltura biologica** può avvenire solo con Paesi Terzi autorizzati dalla Commissione UE o ai quali venga rilasciata una specifica autorizzazione, garantendo la prevenzione da frodi e contraffazioni. Il sistema di allevamento si basa principalmente sul pascolo, sull'utilizzo della medicina omeopatica e della fitoterapia per la cura degli animali, mentre sono vietati gli ormoni per stimolare la crescita e controllare la riproduzione.



Gli obiettivi principali sono la **tutela dell'ambiente,** il **mantenimento dei livelli di sostanza organica nei suoli** (da cui l'espressione *organic farming*) e la **valorizzazione della biodiversità,** per un corretto funzionamento dei processi ecologici. Gli habitat agricoli caratterizzati da una ricchezza di specie sviluppano una maggiore capacità di adattamento agli stress ambientali.

I prodotti biologici hanno un valore nutrizionale più elevato rispetto a quelli convenzionali?

Ad oggi numerose ricerche evidenziano come il consumo di alimenti biologici abbia effetti positivi sulla salute. Per quanto riguarda i cereali, le differenze riguardano le proteine totali che risultano maggiori nei prodotti tradizionali. Nella frutta studi *in vitro* hanno mostrato, nella produzione biologica, una maggiore attività antiossidante (in alcuni casi un maggiore contenuto di vitamina C) e una migliore inibizione

della proliferazione delle cellule tumorali. Una meta-analisi sul contenuto di metaboliti secondari in frutta e verdura ha evidenziato che i prodotti biologici contengono più sostanze polifenoliche rispetto a quelli convenzionali. Inoltre, le colture biologiche presentano un minore contenuto di metalli pesanti, come il cadmio. Risultati positivi anche per i prodotti animali: uno studio pubblicato sul *British Journal of Nutrition* dimostra che il latte biologico ha un maggiore contenuto di acidi grassi Omega-3 e di acido linoleico coniugato, importante per la riduzione del rischio di malattie cardiovascolari. Queste differenze nutrizionali si applicano anche ad altri prodotti lattiero-caseari biologici, come burro, formaggio e yogurt. Inoltre la carne biologica presenta concentrazioni inferiori di grassi saturi.
La differenza nel contenuto di Omega-3 è dovuta all'alimentazione degli animali che seguono una dieta più naturale a base di fieno che contiene alti livelli di trifoglio, utilizzato in agricoltura biologica per fissare l'azoto, in modo da fertilizzare i terreni. Le condizioni di vita degli animali, liberi di pascolare e nutriti con foraggio e cereali, piuttosto che con mangimi, migliora quindi il valore nutrizionale degli alimenti, conferendo ai prodotti un maggiore apporto di nutrienti e contenuto minore di grassi.



A livello europeo l'EFSA (European Food Safety Authority) valuta i rischi relativi alla sicurezza per ogni prodotto fitofarmaco e stabilisce una **DGA** (dose giornaliera ammissibile), che corrisponde alla quantità che un consumatore possa ingerire ogni giorno per tutta la vita senza rischi per la salute, e una DAR (dose acuta di riferimento), che è la quantità che possa essere assunta in un breve periodo di tempo, solitamente un giorno, senza correre rischi, anche in persone sensibili, come i bambini. Inoltre, l'agricoltore deve rispettare i cosiddetti "tempi di carenza", cioè un intervallo di tempo di sicurezza che deve intercorrere tra l'ultimo trattamento e la raccolta del prodotto, per lasciare il tempo al pesticida di degradarsi e di ridurre la propria concentrazione sul prodotto.

L'esposizione a pesticidi è collegata a una serie di effetti negativi per la salute. Nella donna in gravidanza organo-fosfati e organo-clorurati possono causare problemi nello sviluppo del sistema nervoso del bambino, cioè gravi danni neuropsichici e comportamentali, che vanno dal deficit di attenzione e iperattività, all'autismo, fino alla riduzione del quoziente intellettivo. Inoltre, queste sostanze sono interferenti endocrini con effetti sul metabolismo ormonale: un'esposizione eccessiva può favorire l'insorgenza di problemi all'apparato riproduttivo, tra cui l'infertilità, l'endometriosi e l'ovaio policistico. Molti studi mostrano un aumento del rischio di alcuni tumori, leucemie, patologie tiroidee, malattie degenerative, come il Parkinson, e di allergie. Ad esempio si sospetta che il glifosato abbia un ruolo anche nello sviluppo della celiachia.
Sta emergendo uno scenario di tossicità cronica: i pesticidi si diffondono nell'aria, si depositano nel terreno e finiscono nelle falde acquifere. Per ridurre l'impatto ambientale e garantire la salute dei consumatori l'agricoltura biologica è quindi fondamentale. La Direttiva 2009/128/CE promuove la tutela della salute umana e quella dell'ambiente attraverso la promozione della difesa integrata e di tecniche agricole alternative. Le sostanze allelopatiche, conosciute anche come "pesticidi green", sono usate per il controllo di erbe infestanti e patogeni. Sono contenute negli oli essenziali e negli estratti preparati da piante officinali e numerosi studi confermano che agiscano come erbicidi o fungicidi, grazie alla presenza di composti fenolici (tannini, eugenolo, timolo), efficaci contro una vasta gamma di microrganismi. In particolare, l'estratto di aglio (allicina) controlla le infezioni fungine su diverse coltivazioni, come carote, pomodori e tuberi. Queste sostanze sono utilizzate anche nel controllo delle malattie in fase post-raccolta. Sono in corso numerosi studi per validare scientificamente l'uso della fitoterapia in agricoltura e per standardizzare le tecniche di



estrazione, poiché rappresentano un'alternativa promettente ai trattamenti convenzionali, per la salvaguardia della salute e dell'ambiente. Il recente Regolamento CE 673/2016 ha aggiornato la lista delle Sostanze di Base (Sdb) vegetali o animali utilizzabili come antiparassitari e/o prodotti fitosanitari in agricoltura biologica. Le SdB attualmente autorizzate sono 11 (si prevede un ampliamento nei prossimi anni), tra cui ritroviamo fruttosio, siero del latte, lecitine e aceto, tutte con attività fungicida.

Nonostante soluzioni alternative sostenibili siano da tempo offerte da buone pratiche agronomiche, gran parte del mondo agricolo ancora oggi ricorre a un largo impiego di pesticidi. Secondo l'ultimo dossier di Legambiente, "Stop pesticidi", che elabora le analisi realizzate da Istituti Zooprofilattici e ASL sulla contaminazione da fitofarmaci nei prodotti ortofrutticoli e trasformati, sebbene i prodotti fuorilegge siano solo una piccola percentuale (1,2% nel 2015 e 0,7% nel 2014), tra verdura, frutta e prodotti trasformati la contaminazione da uno o più residui di pesticidi riguarda un terzo dei prodotti analizzati.
La frutta (in particolare uva, fragole, pere e frutta esotica) è il comparto dove si registrano le principali irregolarità, mentre in alcune bacche cinesi e nel tè verde sono state rinvenute 20 differenti sostanze chimiche.
Inoltre, negli ultimi tempi hanno fatto notizia alcuni casi di truffe che mettono a rischio la credibilità di un settore sempre più rilevante. **Possiamo fidarci del biologico?**
In Italia il rispetto di tutte le corrette procedure produttive viene effettuato da organismi di controllo (ICEA, CODEX, CCPB, IMC). Per i prodotti confezionati l'etichettatura garantisce la rintracciabilità del prodotto in tutte le fasi della produzione ed è obbligatorio il logo EU, noto come Eurofoglia (stelline bianche disposte a forma di foglia su sfondo verde), a cui è associato un codice numerico. Queste informazioni si possono verificare sul sito **DataBio,** una banca dati a cura degli organismi di certificazione in cui è possibile cercare i riferimenti delle sigle. Tuttavia, bisogna tenere presente che molti prodotti provengono da Paesi esterni all'Unione Europea, dove il controllo potrebbe non essere sempre così rigoroso. Inoltre, alcune delle sostanze ammesse di origine naturale possono comunque avere un impatto ambientale non trascurabile. Ad esempio le diverse formulazioni a base di rame utilizzate soprattutto contro una malattia fungina (peronospora) nella vite e nel pomodoro, sono oggetto di dibattito a livello comunitario. Il **progetto ALT.RAMEinBio,** coordinato dal Crea (Consiglio ricerca in agricoltura e dell'economia agraria) si pone l'obiettivo di trovare nuove strategie per limitare o eliminare questo metallo pesante. Il rame è una delle sostanze candidate alla sostituzione, insieme all'insetticida rotenone.
Oltre al settore del biologico certificato, esiste un'importante fascia di produzione biologica non certificata. Per i piccoli produttori l'iter di certificazione è poco accessibile e troppo costoso. In questo caso per un acquisto consapevole si consiglia il contatto diretto e di visitare le aziende.

Ad oggi, si è ancora troppo incentrati a studiare i rischi relativi ai singoli principi attivi e, soprattutto, questi limiti sono calcolati solo sugli adulti e non sui bambini. Sarebbe fondamentale che le indagini sui rischi annessi all'uso di pesticidi riguardassero anche l'azione combinata di più principi attivi, tenendo in considerazione il possibile effetto sinergico su uno stesso campione (multiresiduo).
La letteratura scientifica evidenzia come, rispetto all'agricoltura convenzionale, quella biologica produca effetti positivi sulla salute umana, sul benessere degli animali allevati e sull'ambiente. **Un terzo dell'impronta ecologica del pianeta è dovuta all'alimentazione:** ognuno deve fare la sua parte perché la tutela dell'ambiente dipende dalla somma dei comportamenti individuali.

CRIOESSICCATI FRESCHI

www.forlive.com

con FORLIVE è sempre estate

La crioessiccazione è un particolare processo che elimina l'acqua dagli alimenti appena raccolti evitandone così l'ossidazione. I cibi, grazie alla totale disidratazione si mantengono a lungo senza bisogno di conservanti, lasciando inalterate le proprietà nutritive ed organolettiche, vitamine, sali minerali, nonchè colore, gusto e anche profumo!

Basta reidratarli per gustarli come appena raccolti.

Scopri la nuovissima linea di crioessiccati freschi di Forlive.

Provali in uno smoothie e ti sembrerà gia estate!



Seguici su
FACEBOOK (forlive)
INSTAGRAM (forlive_natural_food)
e PINTEREST (forlive natural bio organic)
scoprirai consigli sui prodotti, curiosità,
ricette e ...perle di saggezza!

Contrastare la stanchezza e mantenere l'intestino in salute

Specializzata nella produzione di farmaci omeopatici, **Guna** ha messo a punto **La Nutraceutica Fisiologica Guna**, metodica che, attraverso l'assunzione d'integratori alimentari, vuole offrire una qualità della vita migliore. Il consiglio, insieme ad altre accortezze, è di evitare eccessive quantità di sale, di consumare cibi anti-infiammatori (soprattutto verdure a foglia verde) e di non eccedere con la caffeina. Seguendo queste regole e ricorrendo ai nuovi integratori, l'apparato gastrointestinale e tutto



Enyformula è il nuovo integratore di Guna che favorisce la digestione del latte.

l'organismo ne traggono beneficio. Colostro Noni protegge il tratto gastro-intestinale e può essere utilizzato nel trattamento di patologie influenzali. Enterosgel è invece un disintossicante gastro-intestinale in forma di gel orale inodore, insapore e privo di conservanti. Infine, Enyformula, è un integratore a rilascio differenziato gastroresistente composto da enzimi digestivi, estratti vegetali e vitamina PP che favorisce la digestione di lattosio, zuccheri complessi, dei grassi e delle proteine.

La dieta paleolitica per la menopausa

Caroline Blomquist del Dipartimento di Medicina Clinica della Umeå University in Svezia, ha esposto i risultati nella sua dissertazione sulla dieta paleolitica: "Non si tratta solo di perdere peso, ma di ridurre i livelli di grasso nel sangue e i segni d'infiammazione". Lo studio ha coinvolto 70 donne in menopausa e significativamente in sovrappeso. Divise in due gruppi, uno ha seguito una dieta tipicamente nordica, l'altro una paleolitica, entrambi senza indicazioni sulla quantità di cibo da consumare. Le donne che avevano seguito la dieta paleolitica hanno ottenuto un abbassamento dei livelli di acidi grassi e di grassi nel sangue, oltre che una riduzione del grasso addominale. Questa dieta è caratterizzata da una grande mole di proteine e di grassi insaturi, con un basso indice glicemico. Principalmente è composta da verdure, pesce, frutta secca, uova, semi e carne di manzo, il tutto senza aggiunta di sale.



La dieta paleolitica è composta principalmente da carne di manzo e verdure.

Concentrato naturale di Omega-3

La sacha inchi è il nuovo superfood in voga in Asia. Si tratta di un seme simile a una nocciolina, proveniente dal Sud America e oggi venduto come snack ricco di proteine e **Omega-3**.
Una delle aziende pioniere nello sviluppo di tale produzione è **Agroindustrias Osho**, che si occupa dell'intera filiera, della coltivazione fino all'esportazione, con due principali linee di prodotti a marchio "Naturik". Super Foods sono alimenti provenienti dalla ricca natura peruviana e prodotti attraverso un'agricoltura organica; tra questi troviamo fave di cacao, maca, quinoa. L'altra linea è Nutrik Specialty Oils, che comprende oli e burro derivati dai semi e dai frutti della biodiversità peruviana, da cui si ottengono prodotti che offrono benefici nutritivi o cosmetici. Per quanto riguarda il super-seme, sono disponibili olio di semi, snack e semi tostati o insaporiti.



La *Plukenetia volubilis*, detta Sacha Inchi, è anche conosciuta come arachide dell'Inca.

www.probactiol.it

Probactiol®

Sostiene l'equilibrio della flora intestinale*
Rafforza l'immunità**



- ✓ Alto dosaggio di probiotici vivi e vitali*
- ✓ Ceppi identificati
- ✓ Efficacia scientificamente provata
- ✓ Ceppi resistenti alla bile e agli acidi gastrici
- ✓ Uso facile
- ✓ Stabile a temperatura ambiente fino alla scadenza grazie alla tecnologia Protect Air PROTECTAIR

5 miliardi di batteri probiotici vivi

Probactiol® junior
compresse masticabili



5 miliardi di batteri probiotici vivi e vitali
2,5 miliardi di *L. acidophilus* NCFM®
2,5 miliardi di *B. Lactis* Bi-07
1 µg di vitamina D (20% di A.R.)**

Uso:
1 o 2 compresse masticabili al giorno

SENZA LATTOSIO · SENZA SOIA · SENZA GLUTINE

3-12 anni

25 miliardi di batteri probiotici vivi

Probactiol® plus
capsule



25 miliardi di batteri probiotici vivi e vitali
12,5 miliardi di *L. acidophilus* NCFM®
12,5 miliardi di *B. Lactis* Bi-07
2,5 µg di vitamina D (50% di A.R.)**

Uso:
1 capsula al giorno in qualsiasi momento della giornata. La capsula può essere aperta e il contenuto versato in un qualsiasi liquido.

SENZA LATTOSIO · SENZA SOIA · SENZA GLUTINE

>12 anni

Metagenics™
Genetic Potential Through Nutrition

Pomodori e frutta fresca per i polmoni

I polmoni degli ex-fumatori sono danneggiati, ma esistono dei rimedi, come afferma una ricerca pubblicata sull'**European Respiratory Journal,** svolta presso la Hopkins Bloomberg School of Public Health.
L'osservazione è avvenuta su un campione di 650 persone tra ex e non fumatori, prendendo in considerazione il loro consumo di frutta e verdura e la loro funzione polmonare a inizio studio e a distanza di 10 anni. È emerso che chi consumava una buona dose giornaliera di pomodori (due o più) e frutta fresca (tre o più porzioni), otteneva dei miglioramenti nella condizione polmonare, sia nel contrastare il normale degeneramento dovuto all'età, sia nel riparare i danni causati dal fumo.
Vanessa Garcia-Larsen, autrice dello studio, evidenzia: "La dieta potrebbe divenire un modo per combattere l'aumento crescente di una malattia cronica polmonare molto grave, il disturbo polmonare cronico-ostruttivo".



Consumare almeno due pomodori al giorno preserva e ripara i danni polmonari.

L'evoluzione naturale dell'anti-infiammatorio

L'infiammazione o flogosi è un meccanismo di difesa localizzato non specifico, in risposta all'azione dannosa da parte di agenti di varia origine (fisica, chimica, biologica) e ha la funzione di distruggere, attenuare o tenere separati sia l'agente nocivo che il tessuto danneggiato. In natura esistono sostanze con proprietà anti-infiammatorie e anti-edemigene simili a quelle dei FANS (Farmaci Antinfiammatori Non Steroidei) e dei cortisonici, ma dotati di effetti collaterali molto minori rispetto al prodotto chimico. I fitoterapici sono forse più lenti nell'esplicare il loro beneficio, ma i loro effetti sono più duraturi, anche considerando il fatto che possono essere assunti più a lungo senza controindicazioni.
I rimedi naturali utili contro l'infiammazione sono numerosi: tra i più efficaci troviamo la boswellia e la bromelina. La *Boswellia serrata* è un albero di medie dimensioni, dal quale si ottiene una resina che, grazie alla presenza degli acidi boswellici, è dotata di proprietà anti-infiammatoria, analgesica e anti-edemigena. Gli estratti più attivi sono quelli titolati in acidi boswellici con percentuali fra il 35 e il 65%. Dal frutto e soprattutto dal gambo dell'*Ananas* si estrae la bromelina, molecola dalle numerose azioni: anti-infiammatoria, anti-edemigena, proteolitica e fibrinolitica.
Evan di **Biohealth Italia** è un integratore alimentare a base di estratti vegetali di *Boswellia serrata* e *Ananas* titolato in bromelina. Può essere utile come rimedio naturale nel trattamento complementare di tutti gli stati infiammatori, sia acuti che cronici, e può rappresentare un valido supporto alle terapie convenzionali, grazie all'azione dei suoi componenti capaci di migliorare le funzionalità articolare e digestiva, il drenaggio dei liquidi corporei e di ridurre gli stati di tensione localizzata. Evan è disponibile in compresse a rilascio modificato o bustine orosolubili: ogni unità posologica contiene 750 mg di Boswellia titolata al 65% in acidi boswellici e 80 mg di Ananas titolato in bromelina. La posologia consigliata è di 1-2 compresse o bustine, mattina e sera.



Le confezioni di Evan disponibili in commercio (Biohealth Italia).

MICOTHERAPY

L'eccellenza Italiana nella Micoterapia



Senti la differenza

www.micotherapy.it

IT BIO 006 AGRICOLTURA UE

100% da Agricoltura Biologica
Made in Europe

Prodotto e distribuito da: **A.V.D. Reform Srl**
Via Enrico Fermi 6, Noceto (PR) - tel. 0521 628498

www.avdreform.it

K2, la vitamina che mancava

La vitamina K2 riveste un ruolo importante, ma ancora poco conosciuto: favorisce la calcificazione ossea e contemporaneamente riduce il rischio della formazione di "placche" di calcio nelle arterie.
La dose minima giornaliera consigliata è 25-50 µg. Nei fatti, già solo per raggiungere i 45 µg dovremmo consumare ogni giorno dosi massicce di alcuni alimenti (come almeno 8 uova e circa 5 litri di latte). Soprattutto nelle donne, dopo i 50 anni e con l'arrivo della



menopausa, può essere utile ricorrere a un integratore. Il mercato comincia a offrire diverse alternative. **K2Vital** è la proposta di **Kappa Bioscience,** azienda rappresentata in Italia da **Faravelli.**
Si tratta di una vitamina K2 ottenuta attraverso un processo di sintesi brevettato che, rispetto al comune processo fermentativo, porta a un prodotto più stabile e puro, simile alla forma naturale. Soprattutto, permette di ottenere l'unica iso-forma di vitamina K2 che promuove la corretta interazione con gli enzimi a livello della membrana, garantendo l'effetto biologico desiderato.
I prodotti formulati con K2Vital possono vantare in etichetta i claim: "contribuisce a mantenere il normale stato di salute delle ossa" e "contribuisce a una normale coagulazione del sangue".

Anti-infiammatorio naturale



La confezione di Flogisen (AVD Reform).

Nel Flogisen sono state formulate da **AVD Reform** tre piante altamente biodisponibili, la curcuma, la boswellia e lo zenzero, per contrastare le proteine coinvolte nell'attivazione della risposta infiammatoria.
Il problema di molti principi attivi vegetali è che sono poco assorbiti a livello intestinale, a causa della loro natura spesso idrosolubile e, quindi, non idonea a penetrare nella mucosa intestinale, oltre a essere eliminate a livello epatico come sostanze non riconosciute.
Flogisen invece è costituito da curcuma (Meriva di Indena) e la boswellia (Casperome di Indena) in forma fitosomiale, cioè principi attivi processati con lecitina di soia (non OGM), che garantiscono il massimo passaggio a livello intestinale, senza essere eliminati dal fegato, e lo zenzero (estratto secco titolato al 5% in gingeroli), che garantisce un maggior passaggio di tutte queste sostanze, essendo un facilitatore di penetrazione a livello gastrointestinale delle molecole con cui "viaggia", oltre che una pianta dalle elevate capacità anti-infiammatorie e anti-cortisolo, garantendo così una triade efficace.

In situazioni di stress e affaticamento muscolare



MetaRelax di **Metagenics** contiene il glicerofosfato di magnesio, un sale particolare con biodisponibilità elevata e ben tollerato da stomaco e intestino. Completano la formulazione le vitamine B, B6, B12 e Metafolin (B9), in forma attiva, direttamente disponibili per l'assorbimento nell'organismo senza trasformazione enzimatica.
Inoltre, la vitamina D trattiene nell'organismo il magnesio e, a sua volta, il magnesio sostiene i processi di attivazione della vitamina D. È dolcificato con glicosidi della *Stevia rebaudiana* e non contiene glutine, soia e lattosio. È adatto ai vegetariani e consentito in gravidanza e allattamento.
MetaRelax è disponibile in compresse, in confezioni da 45, 90 e 180 unità, e in bustine, in confezione da 20, 40 e 84 unità. La posologia consigliata è di 2 compresse o 1 bustina al giorno per un aiuto in condizioni di stress, stanchezza e affaticamento muscolare.

Deimos GROUP



AETHRA

Ingredients for a smarter life

...ci piacciono tutte le "MATERIE"

Business unit of:

Deimos Group Via Galilei 47 - Cinisello Balsamo (MI) - Tel. +39.02.61293961 Fax +39.02.6185967
www.aethra-foodingredients.com

CLS Technology Center for Life Science Technology | Puredia – Tibetan Organic Ingredients – | akay | hecarre the natural sign | ROBERTET HEALTH & BEAUTY | GELITA Improving Quality of Life | CARBERY | PLT HEALTH SOLUTIONS | RIBUS Leading Organic & Natural Rice Alternatives | Vital Solutions.

Buono, dolce e vegano

PASTICCERIA VEGANA: due termini che per molte persone suonano contrastanti fra loro. Come è possibile fare dolci buoni senza latte, burro, uova? **Stefano Broccoli**, chef pasticciere vegano titolare del **Dolcevita** di Bergamo, docente alla **FunnyVeg Academy** di Milano e consulente, dimostra come sia possibile

Rossella Contato
foto Andrea Tiziano Farinati

A soli 11 anni Stefano Broccoli, in autonomia rispetto alla famiglia onnivora, prende la decisione di diventare vegetariano per motivi etici. Qualche anno dopo sceglie di fare a meno di prodotti di origine animale, senza rinunciare al gusto. Non soddisfatto di ciò che il mercato offre all'epoca (si parla degli anni '80), si rimbocca le maniche e inizia a cucinare da sé, imparando le basi attraverso corsi macrobiotici, vegetariani, vegani, igienisti, crudisti, ayurvedici e antroposofici. Gli studi universitari e la laurea in medicina lo stimolano ad approfondire la conoscenza del rapporto tra cibo e salute. O forse è la sua necessità di acquisire tale conoscenza a spingerlo a studiare medicina... Fatto sta che, trasformando la sua passione in una professione, oggi Stefano propone dolci vegani indicati anche per chi soffre di intolleranze (essendo privi di latticini e uova), e conferisce loro un plus salutistico grazie a ingredienti come i *superfood*, senza scendere a compromessi con la soddisfazione del palato.



Stefano, qual è il tuo background formativo?

Non ho mai studiato pasticceria tradizionale, non provengo dalla scuola alberghiera ma dal liceo classico. Dopo la maturità ho frequentato anche 2 anni di liceo artistico, poi ho intrapreso gli studi universitari e mi sono laureato in Medicina e Chirurgia. A quel punto, anziché indirizzarmi verso la professione medica, mi sono dedicato alla ristorazione. Questo perché in quegli anni non esisteva una grande offerta di prodotti per chi, come me, aveva esigenza di un'alimentazione vegana. Inoltre, c'erano poche informazioni e Internet era agli albori. Ho capito che, se volevo mangiare bene, dovevo inventarmi qualcosa. Fin da giovanissimo avevo seguito corsi di cucina macrobiotica (che era ciò che si avvicinava di più alla vegana), promossi da realtà associative legate al mondo del biologico che abbracciavano l'antroposofia. Per me sono state base fondamentali, ma nel tempo mi sono distaccato da tutto ciò, perché lo trovo improponibile.

Perché?

La macrobiotica è troppo estrema: niente zucchero, tutto "integralissimo". Chiamare dolce quello che propone la macrobiotica pura è una follia. Non riuscirei a mangiarlo, figurati a venderlo. Idem per la scuola antroposofica, che vede il dolce come una specie di perversione, di caduta di spirito. Questo non è il mio approccio. Io cerco di rendere l'aspetto più gioioso della pasticceria in chiave più salubre possibile e, soprattutto, senza sensi di colpa. La pasticceria è qualcosa di voluttuario, da concederci (con moderazione) se ci fa stare bene anche di spirito.

In cosa si contraddistingue la tua pasticceria?

I dolci che propongo nel mio negozio **Dolcevita** non sono molto distinguibili, per aspetto e sapore, da quelli della tradizione, solo che li eseguo alla mia maniera, con il mio gusto, comunque sposando le esigenze contemporanee. Spesso chi viene da me la prima volta non riesce a credere che sia tutto vegano. La grande maggioranza della mia clientela non è neanche vegana e non ha problemi di salute. Sono solo una minima parte le persone che vengono perché con intolleranze, allergie o altre malattie legate all'alimentazione, oppure per motivi etici. Il discorso cambia nel caso dei grandi lievitati, che produciamo in quantità: panettone, pandoro, ovviamente con lievito madre. Sono molto differenti dai tradizionali, non sono proprio sovrapponibili come sapori, e vengono acquistati esclusivamente da persone vegane o con problemi di intolleranze.

Nei tuoi dolci utilizzi molto i *superfood*. Quali e in che modo?

Sono alimenti che cerco d'integrare per aggiungere un significato salutistico al dolce: tra i miei prodotti più venduti contenenti superfood ci sono le brioche all'alga spirulina, che vanno tantissimo, quelle al *golden milk* e zenzero e quelle con le bacche di goji. Un altro ingrediente che uso molto è la canapa, sia in forma di semi che di farina. Inoltre, utilizzo le arachidi selvatiche, il corbezzolo, le bacche di acerola... non solo nelle brioche, ma anche in biscotti, tartellette e altro. Per me sono ingredienti normali, fanno parte della quotidianità, anche se i maggiori volumi di vendita derivano da prodotti più tradizionali. In ogni caso, a me non piace forzare la mano: in negozio li affianco agli altri, senza metterli in risalto in qualche modo particolare. Penso che questo funzioni meglio con la clientela. Io non devo convertire nessuno.

Con quali altri ingredienti ti piace lavorare?

Amo gli zuccheri alternativi di ultima generazione, come quello da nettare di fiori di cocco, lo sciroppo d'agave e la polvere di lucuma, una radice naturalmente dolce che contiene anche antiossidanti. Hanno un indice glicemico più basso rispetto allo zucchero tradizionale. Oppure per dolcificare spesso utilizzo la frutta (ad esempio la mela) dopo averla essiccata e macinata finemente. Diventa quasi come lo zucchero a velo ed è facile da incorporare in ricetta. Ha un suo sapore, che di solito è gradito. Nei miei corsi insegno anche come produrre coloranti naturali partendo da vegetali essiccati.

Imparare il 100% vegetale



Nata da poco più di un anno, la FunnyVeg Academy di Milano propone più percorsi formativi rivolti a professionisti e appassionati di cucina 100% vegetale. Tra i soci fondatori vi è lo chef Simone Salvini, anche docente titolare del master di alta cucina vegetale Ghita. L'offerta si completa con corsi di pasticceria (Stefano Broccoli), cucina innovativa gourmet (Luca Andrè), street food (Giuseppe Tortorella), salute e benessere (Mara Di Noia) e alimentazione per bambini (Giulia Giunta).

www.academy.funnyveg.com

Qual è la tua fonte di ispirazione quando crei un dolce?

Di solito mi ispiro a ciò che vedo in giro e assaggio. Ad esempio, tempo fa ho mangiato un gelato biologico vegano con un'alta percentuale di cioccolato. Mi ha dato l'ispirazione per fare delle mini-tortine con amarene e acerola, in cui ho esasperato il sapore di cioccolato. Altre volte, invece, l'ispirazione nasce dalla necessità di compensare qualcosa che non c'è. Le mie brioche all'alga spirulina e alle bacche di goji sono nate così. In giro non esistevano.

Quali difficoltà s'incontrano nel fare pasticceria vegana?

Bisogna prestare più attenzione alla cottura delle basi e avere un po' l'occhio per le lievitazioni, sia con i lieviti chimici che con quelli microbici. Le tecniche di base sono quelle classiche. Bisogna solo acquisire esperienza.

E riguardo la pasticceria da ristorazione?

Ho fatto consulenze ad alcuni ristoranti. Mi hanno dato grande soddisfazione, perché questa pasticceria ti permette di osare di più per creare qualcosa che in giro non si trova e che può diventare motivo di attrazione. Ad esempio, un dessert al piatto era a base di cous cous dolce, con olive candite, pomodorini e peperoni canditi, accompagnato con crema di nocciole. Era un *trompe l'oeil*: ci si aspettava qualcosa di salato e invece era un dolce. È piaciuto tanto da diventare un must di quel ristorante. In negozio, invece, i clienti generalmente sono meno arditi, cercano di più la classicità.

Quali dolci piacciono di più?

Tutta la croissanteria e la mignon, come i cannoncini, le tartellette alla frutta e le fiamme al cioccolato. Vanno tanto anche i biscottoni occhi di bue al cioccolato, cosa che mi ha sempre sorpreso perché sono piuttosto ordinari. I nostri must, comunque, sono i cupcake, apprezzati anche nelle versioni più strane, ad esempio con acerola, latte di goji, barbabietole, fiori di rosa. Li produciamo a cicli, per avere ogni settimana proposte sempre diverse.

Intravedi ulteriori evoluzioni nel mondo della pasticceria vegana?

Vedo che la richiesta di mercato è sempre più forte, però dovrà aderire sempre più ad un gusto italiano e contemporaneo. Spesso si pensa che i vegani vogliano prodotti insapore, punitivi, ma si tratta di un presupposto sbagliato se si vogliono creare proposte in questo ambito.

I tuoi progetti futuri?

Voglio ampliare la mia attività confrontandomi con città più grandi, continuerò per tutta la vita a insegnare e a proporre quello che è il frutto della mia ricerca, che porterò sempre avanti. Ciò che insegnerò tra 5-10 anni sarà diverso da quello che insegno oggi, perché cerco sempre di essere ricettivo rispetto al mercato.



"Amo gli zuccheri alternativi di ultima generazione, come quello da nettare di fiori di cocco, lo sciroppo d'agave e la polvere di lucuma".

LE TRE SORELLE

È una novità 2018: il **cioccolato crudista al latte di mandorla in crema** è nato per idea e volontà del pastry chef **Broccoli,** dopo aver raccolto le esigenze di clienti nella sua pasticceria di Bergamo, la **DolceVita,** e di appassionati in svariati festival vegani. Ad oggi, infatti, per gli intolleranti al lattosio, per chi ha problemi di colesterolo e per chi ha scelto un'alimentazione vegetale, l'unica alternativa al cioccolato al latte è a base di soia, ma ha un retrogusto di fagiolo spesso sgradito. Questa emulsione, invece, sfrutta le potenzialità della mandorla a freddo e del cioccolato crudo, unendo il sapore della frutta secca, amato dal nostro palato da secoli di tradizioni, alle note più decise del cioccolato. Il connubio risulta gradito a tutti e anche il profilo nutrizionale è interessante, essendoci presenti elementi come proteine, omega 3 e ferro.

Crema base

600 g olio di mandorle
300 g latte di mandorle non zuccherato (mandorle presenti in percentuale dall'8 al 20%)

Cioccolato crudista al latte di mandorla (o variante nera)

20 g cioccolato crudo zuccherato con nettare di fiori di cocco e massa di cacao 70%

Variante bianca

40 g burro di cacao
5 gocce olio essenziale di vaniglia

Variante dorata
5 g di curcuma

Biscotti integrali
100 g zucchero di canna
200 g margarina vegetale (senza olio di palma e grassi vegetali idrogenati)
300 g farina integrale

Biscotti integrali al cacao
100 g zucchero di canna
200 g margarina vegetale (senza olio di palma e grassi vegetali idrogenati)
300 g farina integrale
50 g cacao

Procedimento

Preparare la crema base dalla quale ricavare le tre varianti: emulsionare con un frullatore a immersione (o un altro ad altissimi giri al minuto) l'olio e il latte di mandorle. Quest'ultimo può essere stato acquistato, creato in casa con la frutta secca o fatto a partire dalla pasta di mandorle, l'importante è che contenga un'elevata quantità di frutta secca rispetto alla parte liquida. Sia olio che latte, poi, devono essere uniti quando sono attorno ai 20°C.

La temperatura ambiente dei due ingredienti è fondamentale per la riuscita della ricetta.
Versare pian piano il latte nell'olio, creando delle bolle bianche sul fondo del liquido trasparente. Frullare fino a quando non si forma una crema spumosa e molto densa. Dividere in tre parti uguali e realizzare le varianti.
Per la **variante nera** incorporare lentamente, all'interno dell'emulsione ottenuta con olio e latte di mandorle, il cioccolato crudo precedentemente fatto fondere a 40°C. Lasciare riposare in frigorifero almeno 24 ore prima di usarla.
Per la **variante bianca** aggiungere pian piano alla miscela fatta con soli olio e latte di mandorle il burro di cacao fuso a 37°C e le 5 gocce di olio essenziale di vaniglia. Montare con un frullatore a immersione e lasciare rassodare in frigorifero per 24 ore.
Per la **variante dorata** aggiungere alla crema base 5 g di curcuma. Mettere in frigorifero per 24 ore.
Preparare i **biscotti integrali** unendo zucchero, margarina e farina, poi mettere tutto in impastatrice. Stendere su un piano uno strato alto 6 mm e, con un coppapasta del diametro di 10 cm, ricavare dei tondi. Stendere i dischi di pasta su una teglia ricoperta con la carta forno e cuocere in forno statico e ventilato a 180°C per 11 minuti. Lasciare raffreddare.
Procedere nello stesso modo per realizzare i biscotti integrali al cacao, aggiungendo anche il cacao.
Utilizzare tre sac à poche, eventualmente con bocchette, per impiattare le "tre sorelle" assieme ai biscotti; decorare con fiori eduli e rotture di biscotto, giocando con cromatismi e consistenze.

a cura di Elisa Orlandotti
ricetta di Stefano Broccoli
www.academy.funnyveg.com



Le tre creme possono essere usate per la creazione di svariati dolci. Sono 100% vegetali, naturalmente prive di colesterolo, lattosio e glutine. Non serve aggiungere ulteriori zuccheri, quelli della frutta sono sufficienti.

Le bevande per i celiaci



Rossanina Del Santo
www.magamerletta.it

D'inverno si sa, si tende a bere un po' meno rispetto all'estate, ma il nostro organismo, sebbene abbia una traspirazione ridotta, necessita sempre di un adeguato apporto di liquidi. E se d'estate si è soliti anche introdurre frutta e verdura per riequilibrare il bilancio di sali minerali e vitamine, d'inverno l'organismo fatica di più.
Si ricorrere allora alle bevande pronte, magari da portarsi in ufficio o durante la corsetta mattutina. Bevande semplici, tradizionali o magari qualcuna di quelle che rientra nella categoria delle bevande funzionali. Ma per i celiaci? È tutto davvero così semplice o molto complicato? Cerchiamo di fare chiarezza.
Alcune bevande non creano alcun problema: acqua, naturale o anche gasata vanno bene, anche se addizionata di gas con il dispenser casalingo. Attenzione però se all'acqua con CO_2 si aggiungono degli aromatizzanti allora tutto si complica e la scritta "senza glutine" diventa necessaria. Via libera anche a estratti di frutta e verdura, a spremute di agrumi (basta ricordarsi di evitare di consumarle di sera, quando risultano meno digeribili), ai centrifugati.
La **birra** invece diventa altro argomento spinoso.
Ingrediente base è infatti l'orzo, contenente glutine. È da un po' che sul mercato sono state inserite birre ottenute con speciali tecnologie che riducono, o meglio, quasi annullano, portando sotto ai famosi 20 ppm) il glutine. Attenzione comunque per i celiaci, poiché il leggero residuo di glutine (sebbene rientri nei parametri consentiti dalla legge) si accumula ed è pertanto bene non abusare di queste bevande. Esiste poi anche un metodo diverso, ovvero quello di utilizzare la stessa tecnologia della produzione, partendo da cereali diversi (mais, riso...). La legge però non permette di etichettare come birre le bevande fermentate a base di cereali con una percentuale di orzo inferiore al 60%: per questo devono essere commercializzate, ad esempio, come bevande alcoliche di mais e riso.
Non mancano poi sul mercato le **"birre" funzionali,** arricchite di ingredienti utili per portare risultati apprezzabili, non solo dal punto di vista sensoriale.



BRENNTAG

ConnectingChemistry



Vi aspettiamo a
Vitafoods Europe
Palexpo, Ginevra
15-17 maggio, 2018
Stand E184

FORMULATING THE FUTURE TOGETHER

Brenntag Nutraceuticals é il Vostro partner globale in innovazione, applicazioni e supporto tecnico.
Il portfolio prodotti, i servizi e i nostri esperti assicurano soluzioni specialistiche, complete e in linea con le Vostre esigenze.

- Attivi Funzionali e Ingredienti Funzionali
- APIs e Intermedi
- Nutraceutici
- Formulazioni innovative e in linea con i trend di mercato: Healthy Foods, Sport Nutrition e Free From Formulations
- Antiossidanti, Aromi, Coloranti
- Estratti Vegetali e di Frutta
- Fibre e Prebiotici
- Proteine, Minerali, Vitamine

nutraceutical@brenntag.it
www.brenntag.it

La generica qualificazione di “funzionale” viene riservata a tutte le bevande che, in aggiunta al loro valore nutrizionale, offrono uno specifico beneficio per la salute. Vengono subito in mente le bevande arricchite di sali minerali e vitamine.
I celiaci ormai sanno quali sono gli elementi che mettono a rischio le bibite e si muovono con destrezza cercando la scritta “senza glutine”, che, in base al regolamento 828/2014, li tutela, in quanto certificazione che il prodotto



su cui è apposto ha un contenuto **di glutine inferiore a 20 ppm.**
Ogni qualvolta infatti si parli di bevande che hanno subito una modifica dalla versione “naturale”, occorre verificarne la presenza. Se, ad esempio, c’è strada libera per tutte le bevande zuccherate e gasate, anche se prive di claim, la cosa è diversa se le stesse sono alleggerite con l’utilizzo di **dolcificanti**. Via libera ai succhi di frutta, purché non arricchiti con vitamine (come i succhi ACE), e al **latte** (attenzione a quello arricchito di calcio o altri sali minerali). Attenzione alle bevande aggiunte di fibre che contribuiscono a renderle un alimento prebiotico; agli yogurt da bere addizionati di steroli od omega 3, perfette per combattere il colesterolo, ma sempre alimento a rischio per noi celiaci.
In tutti questi casi, infatti, durante la lavorazione potrebbero avere luogo delle contaminazioni crociate, tali da rendere non idoneo il prodotto a chi deve evitare il glutine.
Se le bevande alleggerite, dal punto di vista calorico, con la sostituzione del saccarosio con dolcificanti diversi (sia di origine naturale, come stevia, o sintetica, come acesulfame K, aspartame, maltitosio) contengono ingredienti a rischio, via libera per i prodotti privati di lattosio. La lavorazione con l’aggiunta dell’enzima lattasi, che scinde lo zucchero in glucosio e galattosio, è sicura e il prodotto pertanto scevro di ogni tipo di rischio. Nulla osta quindi a latte (intero/parzialmente scremato/scremato) e yogurt da bere delattosati (attenzione però, se aromatizzati diventano nuovamente prodotti per i quali è necessaria la dicitura “senza glutine”).
E per finire occorre non dimenticare gli integratori idrosalini, molto utilizzati dagli sportivi per la capacità di reintergrare i sali minerali persi durante l’attività sportiva e le bevande energetiche. Mentre per le prime occorre la magica scritta, per gli esperti tecnici dell’Associazione Italiana Celiachia gli **energy drink**, sebbene addizionati di elementi “arricchenti”, possono essere assimilati in tutto e per tutto a bevande zuccherate gasate, quindi idonee per i celiaci.

L’Omega-3 del pesce è il migliore

Ci sono tre tipi di acidi grassi Omega-3: due di questi (EPA e DHA) si trovano nelle forme di vita marine, mentre l’ALA, a base vegetale, è nei semi di lino o in oli, come soia o olio di colza o di canapa.
Uno studio, pubblicato sul Journal of Nutritional Biochemistry, ha analizzato gli effetti dei diversi tipi di Omega-3 sui topi affetti da una forma aggressiva di cancro al seno, che oggi colpisce il 25% delle donne. Tale assunzione ha ridotto la dimensione del tumore del 60-70% nei roditori malati e il numero di tumori del 30%. Il prof. David Ma, dell’Università canadese di Guelph, commenta: “È evidente che EPA e DHA possono inibire la crescita del tumore al seno, ma nessuno aveva constatato quanto siano più efficaci rispetto all’omega di origine vegetale. Per assumere la stessa quantità di Omega-3 dell’esperimento, gli esseri umani dovrebbero mangiare due o tre portate di pesce la settimana. Ovviamente si può compensare con latte o uova”.



Sarebbe ideale mangiare due o tre pietanze di pesce la settimana.

NONNA ANITA®

NO GLUTEN

NONNA ANITA: IL DOLCE È FATTO!

Il Pan di Spagna in dischi Nonna Anita è il primo Pan di spagna sul mercato ad essere oltre che pretagliato anche **senza glutine**, **senza latte** e realizzato **con uova di galline allevate a terra**.
Tagliato in tre dischi da 24 cm di diametro è **pronto da farcire**.
Nonna Anita ti offre tutto l'occorrente: dalle bagne analcoliche alle creme per la farcitura. Mai stato così veloce fare una gustosa torta a strati e...gluten free!



Scopri l'intera gamma e acquista su
nonna-anita.it • nonna.anita.dolci

Ti aspettiamo a Cosmofarma, Bologna 20 al 22 Aprile, Pad. 25 Stand B82

L'alimentazione consapevole

Focus sull'azienda PH Food

Matteo Chiarenza

L'interesse per lo studio degli alimenti e del loro contenuto in sostanze biologicamente attive è sfociato nella crescita del mercato degli alimenti funzionali, definiti tali se contengono uno o più componenti attivi capaci di fornire un beneficio alla salute. Da queste premesse nasce **PH Food**, progetto che si propone di dare un netto contributo al concetto di alimentazione consapevole, unendo le conoscenze acquisite nel campo della nutraceutica con la ricca tradizione gastronomica italiana. Coinvolgiamo il fondatore **Antonio Polimeno** per capire nei dettagli il progetto.

Un po' di storia: quando nasce PH Food e quali obiettivi rincorre?

Ho fondato PH Food nel 2015, dopo più di vent'anni di studi legati alle correlazioni tra alimentazione, benessere e prevenzione. L'obiettivo è quello di contribuire a diffondere un migliore regime alimentare e un corretto stile di vita *day by day*, tramite una scelta alimentare consapevole da parte del consumatore. Gli strumenti che mettiamo a disposizione sono: informazione, condivisione, prodotti di uso comune, come alimenti e integratori completamente naturali, sviluppati e prodotti secondo criteri salutistici, con la garanzia di requisiti di qualità supplementari oltre le normali funzioni nutrizionali standard, ovvero benefici specifici per la salute umana.

Qual è la vostra filosofia aziendale?

È sintetizzabile in poche semplici parole: "aiutare le persone a stare meglio", cercando di tradurre e declinare in qualcosa di concretamente praticabile e fruibile da chiunque ciò che Ippocrate aveva già intuito e descritto intorno al 400 a.C. nel suo testo diventato il famosissimo Giuramento d'Ippocrate: "se fossimo in grado di fornire a ciascuno la giusta dose di nutrimento ed esercizio fisico, né in eccesso né in difetto, avremmo trovato la strada per la salute". La nostra mission è pertanto lo sforzo quotidiano di pensare e sviluppare la gamma dei nostri prodotti, sia in proprio che in partnership con altre società, scelte accuratamente per essere in grado di sposare la nostra filosofia.

Ci descriva la gamma dei prodotti e le caratteristiche

Attualmente la gamma è composta dalla linea di prodotti da forno, con le pizze surgelate **Nutrapizza**, le miscele di farine **Nutrapan** e la linea



di pasta secca **Nutrapasta**. Queste tre linee si contraddistinguono per le funzioni coordinate, segnalate attraverso apposite etichette: etichetta rossa per mantenere un buono stato di salute e, in particolare, per mantenere normale il livello del colesterolo; etichetta verde per un ottimale transito intestinale; etichetta gialla per ossa, denti e muscoli. Abbiamo poi gli integratori **Nutrapiù** in gamma coordinata con le altre linee, nati per offrire soluzioni di pratico utilizzo nei casi in cui non sia possibile l'opportunità di assumere le sostanze utili nel momento della giornata più opportuno, così da ottenerne la migliore efficacia funzionale.

Quali sono i prodotti di punta della gamma?

Per noi di PH Food non esistono prodotti di punta. L'elevato sforzo sostenuto per ogni famiglia di prodotti, in termini di ricerca e sviluppo, marketing e produzione, è tale che, quando la gamma è ritenuta conforme per il mercato, non può dar luogo a nessun tipo di preferenza. Gli healthy & functional food, prodotti sia a marchio PH Food, sia in partnership con altre società sono per noi ugualmente preziosi e importanti.



Attualmente come sono distribuiti i prodotti?

Essenzialmente sul territorio nazionale, con la prospettiva di garantire nel prossimo futuro la distribuzione anche nel mercato europeo e americano. La distribuzione avviene sia sulla piattaforma on line **www.atfood.it,** sia nel canale delle farmacie-parafarmacie, nel quale siamo in fase di espansione, con presenza attuale sul territorio dell'Emilia Romagna. Sul canale GDO la presenza riguarda la linea di pizza surgelata.

Qual è il ruolo di consulenza che prestate ad altre aziende?

Coerentemente con la nostra mission, pensiamo di dover mettere a disposizione del mercato, e dunque anche di altre aziende, la possibilità di sviluppare healthy & functional food, pertanto riteniamo eticamente utile mettere a disposizione le nostre competenze per



interventi mirati sulle linee di prodotti alimentari già in produzione o da modellare ex-novo, con poche e opportune modifiche sulla ricetta-prodotto, allo scopo di conferire utilità funzionale, unicità, esclusività e conseguente valore aggiunto. Dopo una prima fase in cui esaminiamo il profilo del prodotto e le fasi del processo produttivo, nonché del suo posizionamento sul mercato, elaboriamo delle proposte di semplice applicazione, che generalmente non necessitano di cambiamenti importanti dei processi produttivi e che comunque garantiscono in buona misura il mantenimento delle linee esistenti.

Quali sono le sfide per il futuro?

Nel nostro settore lo sguardo al futuro è indispensabile: in un mercato in espansione come quello degli alimenti funzionali è fondamentale essere aggiornati su ogni novità e avere l'idea di innovare e applicare le conoscenze alle esigenze del mercato. Stiamo quindi mettendo a punto una serie di collaborazioni che riguardano in particolare il settore degli insaccati, degli olii e dei condimenti, e dei dolci, oltre a settori più specifici come quello vegan o gluten free. Le sfide e gli ostacoli da superare saranno sempre molti, ma lo stimolo di migliorarci continuamente, grazie al lavoro quotidiano, ci permetterà di superare le difficoltà e continuare ad essere competitivi.

Nuove proposte

I crio-essiccati



Come noto, la crio-essiccazione (o liofilizzazione) è un processo che elimina l'acqua dagli alimenti evitando la necessità di usare conservanti e scongiurando quella naturale ossidazione che avviene con l'essiccazione al sole. Grazie alla totale disidratazione, si mantengono inalterate le proprietà nutritive e sensoriali, vitamine e sali minerali.
I crio-essiccati freschi proposti da **Forlive** sono bacche e frutta che, appena raccolti, vengono congelati a -40°C, e successivamente, in condizioni di vuoto e un leggero riscaldamento, privati di tutta l'acqua mantenendo tutti i principi nutritivi in totale sicurezza.
Basta aggiungere acqua e l'alimento torna al suo stato naturale... come appena raccolto!
Forlive lancia la sua linea certificatia Vegan Ok, con il bollino Fresh Freeze Dried.

Riso nero per gusto e salute

Nerone è la varietà di riso integrale a pericarpo nero, selezionata dalla **Lugano Leonardo** per il caratteristico colore intenso e aroma naturale. L'intensità del colore, primo target di ricerca, è legata alla forte presenza di antiossidanti, specie di antociani, classe di pigmenti idrosolubili appartenenti alla famiglia dei flavonoidi.
Ottenuta con tecniche agronomiche tradizionali, si propone come varietà ad alto valore nutritivo, perché selezionata per il suo



Le confezioni del riso Nerone, convenzionale e biologico (Lugano Leonardo).

maggior contenuto polifenolico, riconducibile alla colorazione naturale del chicco marcatamente scura e omogenea, e anche per la presenza di sali minerali, nello specifico fosforo e magnesio, e fibra a completamento del suo profilo nutrizionale.
Oltre alla sua linea integrale classica a 35 minuti di cottura, Nerone è disponibile come linea Rapid, pronta al consumo in soli 2 minuti, e parboiled a 15 minuti, presenti presso i principali punti vendita GDO.
Nerone viene prodotto e distribuito per diversi marchi commerciali, in esclusiva dalla Cascina Belvedere di Bianzè, VC, sia come linea convenzionale che biologica.

L'acqua e le sue proprietà funzionali

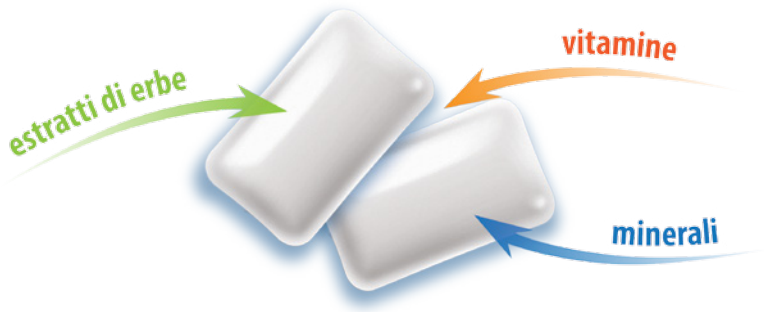
Parlando di alimenti funzionali, della loro capacità o di regalarci benessere fisico o di ridurre il rischio di eventuali malattie, non possiamo trascurare l'importanza di ciò che beviamo ogni giorno. È poco utile curare nei dettagli l'alimentazione se poi non raggiungiamo la giusta consapevolezza nello scegliere l'acqua.
Imparare a leggere le etichette è necessario perché l'acqua è un elemento fondamentale per il perfetto funzionamento dell'organismo. Abituiamoci quindi a leggere la composizione delle acque sull'etichetta per capire quale abbia le caratteristiche più adeguate a noi: **Lauretana** è un'acqua di benessere e, con il suo residuo fisso di 14 mg/L, risulta essere la più leggera d'Europa. Un dato fondamentale visto che le nuove teorie nutrizionali consigliano di bere oltre 2 litri d'acqua al giorno per favorire le funzioni metaboliche del corpo e purificarlo da tossine e residui. Un'adeguata idratazione favorisce una corretta circolazione sanguigna, un buon funzionamento di cuore, reni, cervello e altri organi.
Con una durezza di 0,55 gradi francesi, Lauretana è definita un'acqua "dolce". Grazie alle sue caratteristiche che favoriscono un'elevata diuresi, aiuta a prevenire la formazione di calcoli renali e, con 1,0 mg/L di sodio, è indicata per diete iposodiche e per bevute frequenti. La proprietà benefica è



legata all'unicità della sua sorgente, alle pendici del Monte Rosa, in un territorio incontaminato a oltre 1.000 metri slm. È un'acqua di ghiacciaio pura e leggerissima.

Nuovi target di consumo

Per soddisfare le richieste sia dall'Italia che dall'estero di chewing-gum funzionali/nutraceutici, **Indaco**, unica società italiana di produzione di chewing-gum nel settore mass-market (oltre la multinazionale Perfetti Van Melle), offre un servizio completo che va dallo studio e messa a punto del prototipo sino alla fornitura del prodotto finito, il tutto a condizioni assolutamente accessibili, coniugando la qualità farmaceutica con l'efficienza dell'industria alimentare.
Infatti, grazie all'autorizzazione ministeriale per la produzione di "integratori", Indaco è in grado di produrre chewing-gum con l'aggiunta di minerali, vitamine ed estratti di erbe prevalentemente in polvere: in questo modo, l'assorbimento degli ingredienti attivi avviene attraverso i recettori del cavo orale non danneggiando la mucosa gastrica. E il consumatore può vivere l'integratore in modo più "gioioso" e meno "medicale". Come plus, si abbassa il costo allargando così il target tra i consumatori più giovani.



Sali a ridotto contenuto di sodio

Barcelonesa de Drogas produce e distribuisce sali a ridotto contenuto di sodio in diverse percentuali dal 30 fino a oltre il 50%, con l'assenza del retrogusto amaro, così da mantenere lo stesso sapore e lo stesso aspetto delle varianti tradizionali classiche. Gli ingredienti sono il cloruro di sodio marino puro al 99,4% (origine mediterranea) e il cloruro di potassio marino puro al 99,5% (dal Mar Morto).

La scelta etica

Realtà piemontese con più di 70 anni di storia, **Raspini Salumi** ha presentato due linee di affettati in vaschetta, caratterizzati dall'attenzione combinata per il consumatore, l'ambiente e il benessere animale. La linea Salumi Liberi prevede, infatti, un capitolato in cui gli animali vengano



allevati fin dalla nascita senza l'uso di antibiotici e con una dieta vegetariana lungo tutte le fasi della crescita. La gamma è attualmente composta da due referenze: un prosciutto cotto, Il Cotto Libero, e un prosciutto crudo stagionato, Il Crudo Libero.

Energia con gusto

Azienda leader nella distribuzione di prodotti nei settori confectionery e beverage, **D&C** porta sugli scaffali italiani **Nature Valley**. L'azienda americana è **leader mondiale** nella categoria snack: un successo ottenuto grazie alla capacità di innovazione e all'utilizzo di ingredienti selezionati e ricchi di proprietà nutrizionali, quattro sono le referenze: Arachidi e cioccolato fondente, Fiocchi d'avena e fondente, Fiocchi d'avena e miele, Arachidi e caramello salato.



Crunchy Avena e Cioccolato Fondente (Nature Valley).

Le barrette sono cotte in forno per maggiore croccantezza e apportano il 20% del fabbisogno proteico giornaliero, con la più alta percentuale di avena, alimento sempre più raccomandato dai nutrizionisti.

Pan di Spagna tondo senza glutine

Nonna Anita, brand nato dall'esperienza **Eurovo**, ha lanciato per primo il Pan di Spagna in dischi pronto da farcire che, oltre a essere pretagliato, è senza glutine, senza latte e realizzato con uova di galline allevate a terra. Come la maggior parte delle



Il Pan di Spagna pretagliato in tre dischi senza glutine Nonna Anita (Eurovo).

referenze che compongono la linea, la novità è riconosciuta dal Ministero della Salute e iscritta nel Registro nazionale dei prodotti destinati a un'alimentazione particolare, ovvero rientra fra i prodotti rimborsabili per i celiaci dal Sistema sanitario nazionale.
Nonna Anita è la linea completamente gluten free di preparati per dolci, creme, guarniture, coadiuvanti spray e aromi. Un marchio giovane e dinamico con un ampio assortimento, periodicamente arricchito da nuove idee e referenze stagionali.

Farine speciali e decori



L'azienda **Lo Conte**, considerata tra le più innovative del settore, ha presentato all'ultimo Gluten Free Expo, salone internazionale dedicato all'alimentazione e ai prodotti senza glutine, tenutosi a Rimini dal 18 al 21 novembre, le linee di prodotti e le novità de Le Farine Magiche e Decorì, i brand dedicati rispettivamente alle farine

LINKEDIN / FACEBOOK / TWITTER / GOOGLE+ / INSTAGRAM



The Best ingredients for a better life

#FaravelliNutraDivision

ECCIPIENTI / SALI MINERALI / LIEVITI DI BIRRA E ARRICCHITI / ANTIOSSIDANTI / AMINOACIDI / ZUCCHERI E DERIVATI / VITAMINE / PROTEINE / FIBRE / ACIDI GRASSI / DOLCIFICANTI / ESTRATTI IN POLVERE / ATTIVI PER CONTROLLO PESO CORPOREO / ATTIVI PER CONTROLLO COLESTEROLO / ATTIVI PER SISTEMA IMMUNITARIO / CAROTENOIDI NATURALI / ATTIVI AD AZIONE ANTINFIAMMATORIA ARTICOLARE

FARAVELLI
THE BEST INGREDIENT

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

speciali e ai lieviti e decori per dolci e salati. Tra i prodotti più innovativi il Mix per pane e pizza, un insieme di farine integrali ad alto contenuto di fibre, caratterizzato da lievitazioni superiori, e Pastella, il primo composto per pastella nel settore gluten free che permette fritture più croccanti con il mix mais e riso.
Per il brand Decorì, protagonisti il Pan di Spagna Vanigliato, adatto a soggetti sensibili a glutine e lieviti, grazie al cremor tartaro e al lievito d'uve, e il lievito Mille Usi, certificato AIC, 100% naturale, biologico e vegan.



Anna Aloi gastronoma e conduttrice della serata ha molto apprezzato il menù a base di Goji italiano proposto dalla chef Fabiana Scarica.

Arriva la pasta nutraceutica al goji italiano bio

Il pastificio artigianale **Filotea** ha organizzato un evento per illustrare i benefici del goji, la famosa bacca di origine himalayana. Il goji bio italiano è ricco di antiossidanti e polifenoli che ne fanno un "superfood".
Filotea, oltre alla sua pasta artigianale all'uovo e a quelle aromatizzate, oggi propone la Pasta all'uovo con la purea di goji italiano, integrata nel suo impasto.
Filotea ha presentato i nuovi prodotti con una festa dedicata che si è svolta il primo dicembre presso il "The Pasta Experience Store" all'interno della suggestiva cornice delle Porte Palatine di Torino, città ormai capitale del mangiare bene.
Una conferenza stampa di presentazione ha preceduto un laboratorio di cucina e di pasticceria nutraceutica tenuto da Anna Aloi, gastronoma e conduttrice televisiva insieme alla chef Fabiana Scarica, vincitrice di Top Chef Italia 2017. Il laboratorio incentrato sull'impiego del goji ha permesso ai partecipanti di realizzare dei finger food e primi piatti molto interessanti per le loro proprietà nutritive, oltre che gustosi per il palato. Al termine del laboratorio è arrivato il momento tanto atteso della degustazione del menù ideato dalla stessa chef per l'occasione.
L'agronomo Rosario Previtera, presidente della Rete di imprese "LYKION" per la filiera multiregionale del Goji Italiano ha concluso:"Se si pensa che per fini antiossidanti per l'organismo, un adulto necessiti di una "dose" giornaliera di unità ORAC (capacità antiossidante di un alimento contro i radicali liberi) da 3.000 a 5.000, è evidente che con un piatto di pasta nutraceutica al Goji italiano la dieta giornaliera assuma un significato diverso e importante, certamente rivoluzionario, dal punto di vista anche nutrizionale".



Le fettuccine all'uovo con purea di goji hanno un colore più denso e accattivante.

La risposta vegetale

Compagnia Italiana ALIBIO, marchio di **Natura Nuova**, propone tre versioni delle classiche crocchette, vegetali al 100% e realizzate con ingredienti ottenuti da agricoltura biologica: sono le Crocchette Spinaci e Riso Basmati, Crocchette Farro e Tofu, Crocchette Miglio e Tofu. Dalle proprietà nutritive ricche di proteine e fibre, vanno incontro alle esigenze di praticità: si scaldano in padella, in microonde o in forno a 200°C in 5 minuti. Sono ideali da gustare da sole o con salse o contorni di verdure e rappresentano la risposta vegetale a chi richieda un'alimentazione naturale e dal basso contenuto calorico.



Crocchette miglio e tofu (Natura Nuova).

Felix Grande Gemma



IL NUOVO RISO DEL BENESSERE

FELIX Grande Gemma, è da considerarsi una fonte naturale di BENESSERE, GUSTO e FELICITÀ.

Consumata regolarmente, come parte integrante di una dieta equilibrata, è in grado di **migliorare lo stato fisiologico generale dell'organismo, rallentando il processo di invecchiamento.**

*(Varietà di riso che racchiude la sua funzionalità proprio nella gemma, che essendo più grande è da considerarsi ricca in **Fibra**, **Sali minerali**, e fonte di **Vitamina B6** e di **Vitamina E**)*

Prima Varietà di riso a *Grande Gemma*
costituita in Europa da **LUGANO LEONARDO S.R.L.**

Ad oggi commercializzata
da **GRANDI RISO SPA.**

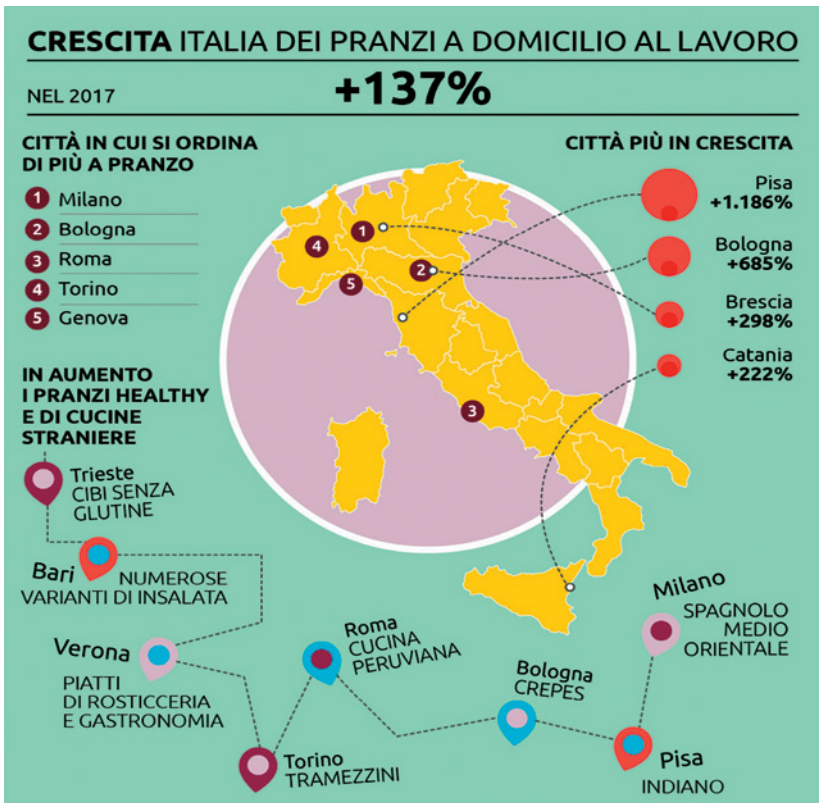
info@grandiriso.it - www.grandiriso.it



Notizie dal mondo

Le abitudini alimentari dei lavoratori

L'osservatorio di **Just Eat** (un'app per ordinare cibo online a domicilio), basandosi sui dati rilevate su 15 città italiane, ha evidenziato un aumento del 137% rispetto all'anno scorso, nell'utilizzo dell'app per la pausa pranzo. Un risultato da osservare è come il tipo di pranzo scelto sia diverso a seconda delle professioni. Se gli avvocati preferiscono i panini, chi lavora nella moda predilige il sushi, mentre la pizza è molto amata da chi lavora negli uffici amministrativi. I cibi più consumati sono i classici panini/piadine (22%) e hamburger (11%), ma si registra una buona crescita dei cibi *healthy*, come insalate, burger veg e piatti vegetariani. I maggiori utilizzatori della app sono legati alle grandi città: i milanesi, i bolognesi, i torinesi e i genovesi. Quello che rimane valido anche al tempo delle app per il food delivery è la preferenza a mangiare (e ordinare) in compagnia. Il 32% si fa consegnare il pranzo per tre o quattro colleghi, mentre il 23% ordina per due, per un pranzo romantico o una pausa con il collega eletto.



Stop alle bufale alimentari

Il progetto **Food-MythBusters** unisce i professionisti della salute in una squadra per contrastare falsi miti e abitudini alimentari discutibili. Fra i tanti esempi c'è l'eccessivo consumo di alimenti *gluten-free* anche da parte di soggetti non intolleranti. Il prof. Lorenzo M. Donini, dell'Università La Sapienza di Roma dichiara: "Sfido chiunque a darmi una definizione di junk food: non esiste. Ad oggi possiamo solo affermare che la Dieta Mediterranea sia un modello salutare: stop alla demonizzazione non supportata scientificamente di alimenti e nutrienti". Si parla poi anche dell'importanza dei media sull'argomento: "Tutti parlano di nutrizione, dalla tv agli chef, diffondendo pericolose e contraddittorie fake news, che rischiano di diventare scelte alimentari: oggi un alimento fa male e domani diventa una panacea. Dobbiamo fare sistema e combattere drasticamente queste diete a base di notizie", ha dichiarato infine Giovanna Caccavelli del Centro Studi Sprim.

I nuovi italiani si innamorano di caffè e latte e biscotti

Una ricerca dell'Osservatorio Doxa/Etnocom racconta le abitudini dei nuovi italiani in fatto di colazione. I 6 milioni di nuovi residenti in Italia per lo più fanno la classica colazione "all'italiana". I biscotti sono scelti dal 76% delle famiglie intervistate, insieme o in sostituzione vengono consumate merendine, creme spalmabili, muesli e cereali. Ovviamente latte e caffè è di gran lunga la bevanda più diffusa (76%). E la colazione tipica del Paese di origine? Per chi proviene da Marocco, America Latina e Cina viene consumata di tanto in tanto, ad esempio nel weekend quando si ha più tempo. Altre etnie hanno invece



I nuovi italiani amano la classica colazione con crema spalmabile e caffè.

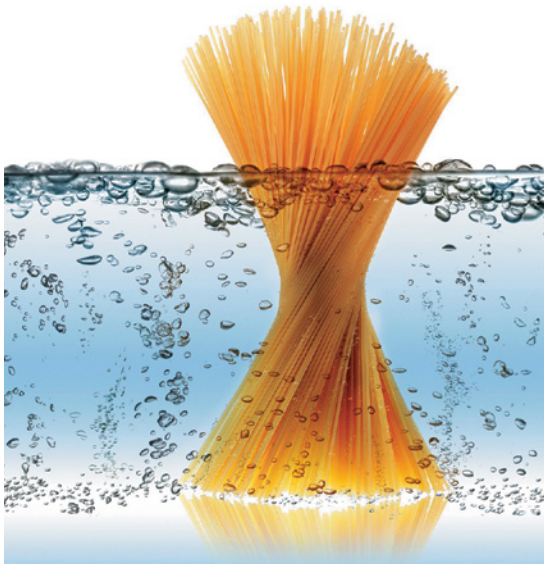
dimenticato completamente le loro vecchie abitudini, che ritrovano solo quando tornano nelle loro nazioni. Il motivo è la difficoltà nel reperire alcuni ingredienti o i tempi di preparazione troppo lunghi. "L'integrazione passa anche dai consumi – spiega **Filippo Ielmini,** amministratore delegato **Etnocom** –. I nuovi residenti in questo tendono ad emulare i nostri comportamenti. È un modo per sentirsi parte della comunità e celebrarne alcuni riti".

La rivoluzione degli integratori

Foodspring nasce con l'intento di rivoluzionare il settore degli integratori alimentari grazie al concetto di *finest foodness food:* niente ormoni o agenti chimici, ma solo prodotti naturali al 100% per tutti gli sportivi e chi desidera vivere una vita sana. Per sviluppare barrette proteiche, FoodSpring si è affidata al consulto di uno chef stellato ed è in grado di rispondere a tutte le esigenze, con una gamma di referenze che vanno dal gluten free al vegan. Con un dipartimento di ricerca e sviluppo in continua attività e un organico di 95 persone.

Pasta di grano italiano: quali soluzioni?

È dal **grano** che nasce la pasta e per questo è logico aspettarsi che per ottenere la pasta migliore del mondo servano i grani più pregiati e i secoli di esperienza che hanno affinato il "senso" dei pastai italiani per riconoscerli e selezionarli.
La pasta italiana è l'unica legata per legge a rigidi vincoli sulla qualità della materia prima grazie alla Legge 580/67. Tra i principali parametri da controllare c'è il contenuto proteico, che deve stare sopra il 10,5%. Ma per garantire la qualità richiesta, i pastai italiani devono ricorrere a un quantitativo variabile di materia prima dall'**estero:** la produzione media italiana è infatti in grado di coprire solo il **70% del fabbisogno** e, in più, non tutti gli anni il nostro grano raggiunge gli standard qualitativi previsti per legge. Paolo Barilla, presidente di **AIDEPI** (Associazione Industrie Dolce e Pasta Italiane), suggerisce la soluzione per ridurre la dipendenza dall'estero: «Abbiamo coinvolto migliaia di agricoltori italiani in contratti di filiera pluriennali, con l'obiettivo di garantire loro un reddito sicuro, fissando premi di produzione legati al raggiungimento di standard qualitativi del grano, in base alle esigenze dell'industria della pasta".



Know-how, soluzioni e servizi innovativi

Brenntag Pharma & Nutraceutical Italia propone ingredienti sicuri, certificati e di qualità, in linea con normative, standard tecnici, richieste del cliente e del mercato. Grazie a partnership con i migliori fornitori e un team esperto, l'azienda sviluppa soluzioni



su misura per soddisfare le esigenze specifiche di ciascun cliente nei settori della nutrizione sportiva, dietetica e nutraceutica, con particolare attenzione alle formulazioni "free from", con basso contenuto di zuccheri e alti livelli di fibre e proteine.
L'azienda partecipa al Vitafoods di Ginevra per presentare in anteprima la rinnovata gamma di prodotti, tra cui gli innovativi sistemi con proteine vegetali alternative e le specialty, il tutto supportato dalla forza e l'esperienza del gruppo multinazionale, che garantisce la sicurezza e la tracciabilità della catena di approvvigionamento, e dalla rete logistica che assicura consegne just in time.

Amici della terra

Azienda italiana leader nel mercato alimentare di prodotti **senza glutine**, **Molino di Ferro** ha ottenuto il **Friend of the Earth**, un importante schema internazionale di certificazione di prodotto che premia le aziende impegnate a implementare un sistema sostenibile di gestione dell'ambiente e dei lavoratori.
Nata agli inizi del secolo scorso a Vedelago (TV), si è nel tempo specializzata nella produzione di polenta, pasta, sughi e biscotti, tutto a base di mais. Il riconoscimento è stato ottenuto grazie alla pasta di mais della linea **Le Veneziane**.
E così Molino di Ferro aggiunge un altro prestigioso riconoscimento, dopo la Spiga Barrata legata al "Gluten Free", aggiungendo ulteriore valore alla propria offerta.



Dati positivi per gli integratori

In Italia il settore degli integratori alimentari è dinamico e forte. Questo emerge dalla terza edizione dell'indagine "La filiera italiana dell'integratore alimentare", curata dal Centro Studi FederSalus.
Lo scorso anno le vendite di integratori nel nostro Paese sono cresciute del 7,3%, e ben 23 milioni di italiani ne hanno fatto uso, scegliendo principalmente la farmacia come canale di acquisto (92%). Il fatturato del comparto è stimato in 2,4 miliardi di euro, il 73% dei quali è a carico delle aziende a marchio, il 16% dei contoterzisti e l'11% dei fornitori di materie prime.

L'Italia detiene il primo posto in Europa per quote di mercato, seguita da Germania, Russia, Regno Unito e Francia. Una voce di traino sempre più importante per il settore riguarda le esportazioni, che contribuiscono al 21% del giro d'affari e sono indirizzate soprattutto verso il nord Europa, Russia, Cina e America. "I dati dell'indagine – ha affermato Andrea Costa, presidente di FederSalus – mostrano un comparto dinamico e resiliente, in grado di mantenere buone performance e di testimoniare un'apertura crescente verso export e investimenti".

Vitafoods™ Europe

15-17 May 2018
Palexpo, Geneva, Switzerland

Where the industry meets

to create nutraceutical products that deliver optimal health



Source innovative **products & ingredients**

Do business with **1,100+ global suppliers**

Discover **product development** solutions

Meet **technical** experts

vitafoods.eu.com

Register now for free entry
save €150

Riflessioni sul ruolo dell'alimentazione

NutriMI, in programma il 12 e 13 aprile a Milano, presso la Fondazione delle Stelline, si prepara ad accogliere i professionisti della salute che desiderano approfondire le tematiche più attuali sul mondo della nutrizione, grazie alla partecipazione di relatori di fama internazionale. Momento di aggiornamento professionale importante per medici, biologi e dietisti, è aperto anche ai curiosi affascinati dal mondo dell'alimentazione e della nutrizione.

Come cambiano le abitudini alimentari degli italiani?

La facilità nel reperire informazioni online sta influenzando le scelte a tavola, alcune delle quali però possono rivelarsi dannose per la salute. Lo dimostra il fenomeno delle fake food news, che viene approfondito con la presentazione del progetto **FoodMythBusters.** È invece importante confrontarsi con i professionisti della salute e affidarsi a fonti attendibili come il CREA (Centro di Ricerca per Alimenti e la Nutrizione) che, durante NutriMI, presenta una revisione delle linee guida del 2017 per una sana alimentazione.

Forma fisica perfetta

Dieta, palestra e fai da te sono tra le parole più ricercate su Google in ambito salute: raggiungere una forma fisica perfetta significa avere un corpo sano che goda di salute, grazie all'alimentazione e all'attività fisica. Oggi online sono disponibili app, programmi di work-out e piani alimentari gratuiti, spesso pubblicizzati da attori o influencer, ma gli esperti spiegano come gestire al meglio il rapporto tra dieta e attività fisica, facendo un focus scientifico anche sulle discipline più alla moda, come lo yoga.

Nutrizione al femminile

Ampio spazio è dedicato alle donne e alla loro alimentazione nelle diverse fasi della vita. Dopo una rassegna generale, l'attenzione si sposta verso tematiche specifiche, come la salute del cuore femminile e l'approccio nutrizionale per le donne diabetiche.

Premio giornalistico

Nel corso di NutriMI 2018 è assegnato il premio giornalistico **DivulgScience 2018,** il riconoscimento istituito per premiare il lavoro dei giornalisti che, con i loro lavori, contribuiscono a diffondere una corretta informazione sui temi dell'alimentazione e della nutrizione.

Senza glutine e senza lattosio in mostra a Rimini

Esito positivo per la sesta edizione di **Gluten Free Expo** e per l'esordio di **Lactose Free Expo** che si confermano il punto d'incontro privilegiato, non solo per il mercato italiano, ma anche per quello internazionale.
La manifestazione ha registrato una crescita del 15% nell'area espositiva: sono stati 243 i marchi presenti, alcuni dei quali appartenenti a grandi multinazionali, con un'importante presenza estera, da Francia, Regno Unito, Spagna, Germania, Repubblica Ceca, Danimarca, Olanda, Belgio, Norvegia, Romania, Groenlandia, Perù, Pakistan, Malesia e Corea.
Il programma di incoming per i buyer esteri è stato potenziato anche grazie al supporto di ICE, per la prima volta partner delle manifestazioni. Sono stati 480 i business meeting organizzati con buyers invitati dal programma incoming provenienti da Francia, Spagna, Germania, Regno Unito, Austria, Danimarca, Polonia, Finlandia, Slovenia, Ucraina, Emirati Arabi e Russia.
Gli oltre 150 eventi – presentazioni di dati di mercato, corsi di formazione, laboratori, show cooking – organizzati nelle sale conferenza e nelle aree comuni Master Lab e Pizza Lab e negli stand degli espositori, hanno coinvolto attivamente gli operatori.
Appuntamento con la prossima edizione, dal **17** al **20 novembre 2018** alla Fiera di **Rimini.**



FOODWELL*expo*

ALIMENTAZIONE E BENESSERE
PER CHI È **IN MOVIMENTO**



FIERA E RIVIERA DI RIMINI
31 MAGGIO 3 GIUGNO 2018

www.riminiwellness.com/foodwell

UNA SEZIONE DI

RiminiWellness®

IN CONTEMPORANEA CON

RIMINI STEEL
RIABILITEC

ORGANIZZATO DA

ITALIAN EXHIBITION GROUP
A merger of
Rimini Fiera and Fiera di Vicenza

La trasformazione della farmacia

Dal 18 al 22 aprile, durante la **Bologna Health Week,** le farmacie sono al centro di un articolato programma di prevenzione.
A **Cosmofarma Exhibition,** in programma dal **20** al **22 aprile,** con il patrocinio di Federfarma e in collaborazione con Gruppo Cosmetici in Farmacia di Cosmetica Italia, riflettori puntati sugli effetti della recente approvazione della legge 124, ex "DDL Concorrenza", che sta generando nuovi modelli di business, con un impatto notevole sui segmenti della distribuzione e della logistica.
Per questo, una nuova area è dedicata alle aggregazioni e al conto-terzismo, per favorire lo sviluppo di nuove relazioni di business per i farmacisti.
A incrementare il livello dei contenuti la parziale concomitanza con Exposanità, la mostra internazionale al servizio della sanità e dell'assistenza, che si tiene dal 18 al 21 aprile.
E poi un ricco calendario di convegni e di approfondimenti aiuta i farmacisti a comprendere il nuovo scenario e a trovare le risposte per adattarsi alle volubili esigenze del mercato. Partner di elevato profilo scientifico e opinion leader espongono le loro tesi, secondo tre filoni tematici: manageriale, tecnico-scientifico e istituzionale, con il tema del digitale e della trasformazione del settore salute argomenti principali della Cosmofarma Business Conference.

A tali trasformazioni, farmacie ed aziende possono rispondere solo facendo sistema: questa la tesi che il 6° Osservatorio Cosmofarma mira a dimostrare, grazie alla collaborazione con Gadi Schönheit di Doxapharma.
Torna l'appuntamento con Nutraceuticals Conference by Nuce e Cosmofarma StartUpVillage, in collaborazione con Wellcare, per facilitare il contatto fra le aziende leader e i nuovi progetti presentati da giovani start-up, con l'obiettivo di favorire l'evoluzione di prodotti e servizi.

Il futuro al centro dell'attenzione

Con una previsione di oltre 21.000 visitatori e 1.100 espositori, Vitafoods Europe è in programma dal **15** al **17 maggio** al Palexpo di **Ginevra**. La New Ingredients Zone comprende un Ingredients Theatre per scoprire nuovi ingredienti e prodotti, attraverso presentazioni e studi. È

Una guida per il labirinto legislativo

Un terzo (era un quarto dell'inizio del 2017) dei 208 rappresentanti dell'industria intervistati dagli organizzatori del Vitafoods Europe afferma che l'attuale scenario legislativo europeo non sia di alcun aiuto. Gli esperti credono che questa insoddisfazione sia aumentata a causa della presa di posizione sui claim salutistici e dalla perdurante situazione di stallo sui botanical.
Non è affatto una sorpresa una tale frustrazione crescente e rispetto agli anni precedenti è evidente che risulti sempre più difficile sviluppare nuovi prodotti.
Oltre un quarto degli intervistati è concorde che il cambiamento migliore sarebbe una revisione delle leggi sui claim salutistici. Dopo l'approvazione della lista dei claim GAS (Generally Accepted Science), nonostante l'industria abbia lavorato per ottemperare alle richieste esiste ancora uno scarso numero di approvazioni.
Migliaia di claim salutistici sui botanical sono fermi da anni in attesa di valutazione da parte dell'EFSA. Una soluzione proposta prevederebbe una legge specifica per questi prodotti.
A Ginevra, Vitafoods Europe offre strumenti per chi cerca di muoversi nel labirinto legislativo, quali l'Advice & Expertise Trail, un tour auto-guidato tra le società di consulenza con incontri con gli esperti in sviluppo, ricerca clinica, di mercato e marketing, o le presentazioni al Vitafoods Centre Stage.
Inoltre, approfondimenti sugli attuali e imminenti sviluppi legislativi sono forniti con i Business and Development Forum, inseriti nel Vitafoods Education Programme.

ampliato l'Omega-3 Resource Centre, nato per approfondire forme e fonti di Omega-3 e creare una rete tra fornitori e clienti; mentre nello Sports Nutrition Theatre è allestita un'area interattiva con dimostrazioni.
Alcuni tra i temi principali di quest'edizione riguardano l'invecchiare in salute, mentre nel Vitafoods Life Stages Theatre si può assistere a sessioni scientifiche sulle necessità nutrizionali dall'infanzia fino all'età matura.
Come noto, l'industria dei probiotici sta vivendo un momento di crescita elevata e, per la prima volta, la salute dell'apparato digerente diventa uno dei temi cruciali: il Probiotics Resource Centre, in collaborazione con l'International Probiotics Association (IPA), approfondisce i progressi tecnologici, le analisi dei consumatori e le tendenze. Inoltre, nell'Education Programme, il Probiotics R&D Forum esplora le sfide dell'aggiunta dei batteri benefici alle matrici alimentari.
Nell'ampio programma è anche compreso un Personalised Nutrition Workshop, un evento interattivo di mezza giornata che presenta temi legati a come aumentare la consapevolezza dei consumatori, ai cambiamenti legislativi e alle politiche che potrebbero aiutare la crescita della categoria.
Riflettendo lo spirito d'innovazione che fin dall'inizio ha contraddistinto questa fiera, sono confermate la New Ingredients Zone e la New Products Zone, mentre nel Tasting Centre si possono assaggiare gli ultimi prodotti pronti a essere lanciati sul mercato e, nella Packaging Zone, scoprire soluzioni di packaging con una particolare attenzione alla semplicità e alla convenienza.
Una serie di Research & Development Forum approfondisce i benefici di ingredienti probiotici, vitamine e minerali, di origine marina, proteine, polifenoli e botanical oltre ai nuovi approcci per lo sviluppo di prodotti nutraceutici.
Cinque Business & Marketing Forum aiutano a capire le strategie di marketing e delle tendenze di mercato.
E, per la prima volta, nei forum sono inserite sette tavole rotonde interattive per incoraggiare la condivisione delle migliori pratiche e la creazione di reti della conoscenza.



CONTAMINAZIONI SENZA RETE

VISTI E GUSTATI, AL GULFOOD DI DUBAI



La gamma di energy drink **V-Min C** assicura un dosaggio di 500 mg di vitamina C per bottiglia da 150 mL, oltre a bioflavonoidi. E la stessa azienda propone acque vitaminizzate, tutte certificate Halal, essendo molto diffuse in Medio Oriente.
www.markwalkerdrinks.com





Naturali, caramellati, cristallizzati e in salamoia: la tailandese **Truly Ginger** declina lo zenzero in molteplici varianti (www.ttateam.com), mentre la californiana **The Ginger People** lo trasforma nella bevanda frizzante non filtrata **Bottoms Up**, che ricorda una fresca birra.
www.gingerpeople.com



L'acqua biogenetica di yuzu potenzia l'aromaticità del frutto, con una funzione anti-batterica. E la giapponese **Holis** propone anche la versione in polvere dello yuzu, quale risultato del dopo estrazione degli oli essenziali, ricco di minerali, vitamine ed enzimi. Entrambi gli articoli sono ideali in cucina.
www.holistic-therapy.jp

Il latte di cammella è povero in grassi e contiene vitamina C, lanolina, elastina acidi grassi insaturi e probiotici naturali, risultando digeribile e ideale anche per la pelle: **Camelicious** lo declina anche in yogurt, ghee (burro chiarificato), formaggio, gelato e bevande aromatizzate, come cappuccino, cioccolato, datteri, zafferano, menta... www.camelicious.ae



L'olio di cumino nero pare avere numerosi benefici: riduce i raffreddori, migliora la memoria, l'insonnia, l'anemia, la psoriasi, l'acne... Quello presentato da **Hemani** è 100% naturale, estratto con tecnologie all'avanguardia. www.hemanitrading.ae





Dall'Australia, **Nuttvia** è la crema di nocciole con il 97% in meno di zuccheri e senza olio di palma, così da proteggere gli orangutan e il loro habitat. www.nuttvia.com



Dopo aver rimosso la "linguetta", schiacciato il tappo e shakerato l'originale bottiglia di plastica, **Falooda** è pronto per essere gustato: si tratta di una bevanda/dessert a base di latte, aromatizzata in sei varianti, ovviamente in "stile India", provenendo da Mumbai. www.beveradefoods.in



E lo yuzu è il protagonista anche di **Bando Foods**, sempre in Giappone: sali, succhi, Ponzu (una salsa di soia organica arricchita di yuzu, sudachi e yukoh, tutti frutti citrici) e Su-Su-Su (bevande bio). www.bando-farm.com



Per rimanere svegli, vigili e concentrati, specie alla guida notturna, la gomma da masticare **Drive Gum**, sugar e gluten free, contiene caffeina e guaranà. www.drivegum.com

Due altri prodotti nipponici sono la polvere per detergere il viso a base di tè Matcha ed enzimi di papaia, per rendere la pelle più morbida e pulire i pori (www.buyjapanproducts.com) e la bevanda al collagene anti-age. www.nizona.co



Aziende citate

Aethra business unit di Deimos Group - Cinisello Balsamo - www.deimossrl.it **24-37**

Agroindustrias Osho - (Perù) - www.agroindustriasosho.com 32

AVD Reform - Noceto - www.avdreform.it **35-36**

Barcelonesa Food Ingredients - Cornellà de Llobregat (E) - www.bfoodingredients.com 49

Biohealth Italia - Rivoli - www.biohealth.it **13-34**

Brenntag Pharma & Nutraceutical Italia - Milano - www.brenntag.it **43-56**

D&C - Corsico - www.dec.it 50

Esthechoc Italia - Treviso - www.esthechocitalia.it **12-cop. 3**

Eurovo - Imola - www.nonna-anita.it **45-50**

Faravelli - Milano - www.faravelli.it **36-51**

Filotea - Ancona - www.filoteapasta.com 52

Foodspring - www.foodspring.it **55**

Forlive - Forlì - www.forlive.com **12-31-48**

Funnyveg - Milano - www.academy.funnyveg.com **25**

Guna - Milano - www.guna.com/it/nutraceutica-fisiologica 32

Indaco - Caivano - www.indacocandy.com **49-23**

International Sport Nutrition - Padova - www.4plusnutrition.com **22-cop. 1**

Kappa Bioscience - in italia: Faravelli - Milano - www.faravelli.it 36

Lauretana - Graglia - www.lauretana.com **49-cop. 2**

Lo Conte - San Benedetto del Tronto - www.locontenaturalimenti.it 50

Lugano Leonardo - Tortona – www.grandiriso.it **48-53**

Metagenics Italia - Milano - www.metagenics.it **33-36**

Mintel Gnpd - (Gran Bretagna) - www.gnpd.com **61**

Molino di Ferro - Fanzolo di Vedelago - www.molinodiferro.com 56

Natura Nuova - Bagnacavallo - www.natura-nuova.com 52

PH Food - Modena - www.atfood.it **46-cop. 4**

Raspini Salumi - Scalenghe - www.raspinisalumi.it 50

Rimini Wellness - FoodWell - Rimini - www.riminiwellness.com/foodwell **59**

Terranova - in Italia: Forlive - Forlì - www.forlive.com **12**

Vitafoods Europe - (Svizzera) - www.vitafoods.eu.com **57**

Vital Solutions - in Italia:
Aethra business unit di Deimos Group - Cinisello Balsamo - www.deimossrl.it 24

BOOK STORE

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

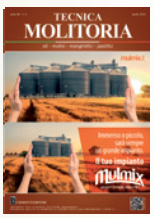
Per sottoscrivere un abbonamento annuo a:



❑ € 65,00
11 fascicoli
❑ € 39,99 PDF



❑ € 40,00
6 fascicoli
❑ € 29,99 PDF



❑ € 50,00
12 fascicoli
❑ € 34,99 PDF



❑ € 45,00
6 fascicoli
❑ € 29,99 PDF



❑ € 55,00
9 fascicoli
❑ € 34,99 PDF

Indirizzo a cui vanno effettuate le spedizioni

nome .....

ditta/ente .....

via .....

città ..... prov. .....

cap ..... tel. .....

e-mail .....

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

Firma .....

Scegliamo di pagare l'importo € .....

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

Scadenza ..... ❑ VISA ❑ MasterCard

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

Titolare carta .....

Firma .....

www.chiriottieditori.it/shop

esthechoc

CAMBRIDGE BEAUTY CHOCOLATE

ESTHECHOC è il primo Nutricosmetico al mondo con un impatto forte e scientificamente provato sul metabolismo di invecchiamento della pelle. ESTHECHOC è un cioccolato amaro squisito e salutare che contiene astaxantina, il più potente antiossidante presente in natura, ed Epicatechina Polifenoli del cacao. L'esclusiva tecnologia micellare utilizzata durante la produzione di ESTHECHOC rende questi principi attivi biodisponibili.

La condizione della pelle migliora sensibilmente assumendo una barretta di ESTHECHOC al giorno per 3 settimane. **Un uso continuativo assicura risultati ancora più evidenti.**

ESTECHOC contiene solo ingredienti naturali. È ideale anche per chi è attento alla linea: 1 dose quotidiana (1 barretta di cioccolato) contiene solo 38 calorie.
Decisamente un grande piacere!
ESTHECHOC tratta i biomarcatori della pelle in modo del tutto innovativo. Sulla base di test a lungo termine si è notato che dopo 3 settimane di utilizzo si ha un significativo miglioramento dei seguenti parametri:

- Riduzione dei danni ossidativi legati allo stato infiammatorio: 79%
- Incremento della saturazione dell'ossigeno nei tessuti: 47%
- Miglioramento della saturazione dell'ossigeno nella pelle: 87%

ESTHECHOC è acquistabile nelle migliori farmacie e Spa d'italia o attraverso il nostro sito on line **www.esthechocitalia.it**

Per questo mese proponiamo la seguente promozione:
n. 2 scatole di Esthechoc, di cui 1 con la cover pasquale, al prezzo totale di vendita al pubblico di € 110,00 anziché a € 130,00 (con uno sconto del **15%**).

Aesthetics Awards FINALIST 2016 AESTHETICSAWARDS.COM Product Innovation of the Year esthechoc CAMBRIDGE BEAUTY CHOCOLATE

Women's Health FUTURE 50 BEAUTY AWARDS 2016

'15 BEAUTY CHALLENGER AWARDS GRAND PRIZE

'15 BEAUTY CHALLENGER AWARDS SKINCARE





Per info e acquisti: Piazza della Dogana 10, 31100, Treviso
Tel: +39 0422 591686 Email: info@esthechocitalia.it

ATFOOD
ITALIAN TASTY & HEALTHY
NUTRACEUTICAL FOOD

Healthy Conscious Lifestyle

FUNCTIONAL FOOD
(alimenti funzionale)
1 PROBLEMA
1 SOLUZIONE

PANIFICAZIONE
Contribuisce a mantenere normali livelli di colesterolo

PANIFICAZIONE
Contribuisce al transito intestinale veloce

PASTICCERIA
Contribuisce a mantenere normali livelli di colesterolo

NUTRA PAN®

il gusto quotidiano del benessere



l'altra pasta... **NUTRA PASTA®**

Mangiare per prevenire
La naturale gamma di pasta funzionale
3 tipologie un unico scopo:
LA TUA SALUTE

www.atfood.it