Alimenti Funzionali

SALUTE | BENESSERE | BELLEZZA

Salute e benessere
"Star bene" praticando sport ////// pag. 10

Nutrizione e fitness
La nutraceutica negli infortuni sportivi ////// pag. 26

Gestione del peso
////// pag. 40

Alimentazione
Pausa pranzo senza glutine: missione impossibile? ////// pag. 42

Giugno 2018 | anno 10 - numero 26



Poste Italiane spa - Sped. in A.P. - D.L. 353/2003 (Conv. in L. 27/02/2004 n° 46) art. 1 comma 1 MBPA NORD OVEST - n. 2/2018 - IP - ISSN 2039-6155

10064 Pinerolo - Italia
tel. 0121393127
fax 0121794480

www.chiriottieditori.it
info@chiriottieditori.it

CHIRIOTTI EDITORI

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
CILIEGIA!

DISPONIBILE ANCHE NEI GUSTI

- ARANCIA
- PESCA
- MELA
- 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



Giugno 2018
anno 10 numero 26

Features

Unplugged 3
Food law 4
Functional trends 6
Health & wellness 10
Nutrition & fitness 26
Beauty 38
Weight management 40
Food 42
New suggestions 46
The company 54
News 58
Limitless contaminations 62
Companies' address 64

Rubriche

Unplugged 3

Diritto alimentare 4
Gli alimenti per sportivi, parte I (G. Andreis)

Functional trends 6

Salute e benessere 10
"Star bene" praticando sport (I. Nicoletti) - Energia e potenza da imperatori - Per la salute di cervello, sistema nervoso e cognitivo - Bardana: pro e contro di una pianta dalla lunga tradizione curatrice - Sostegno naturale alla tiroide - Riso del benessere - La curcumina per umore e memoria - Riso, il valido alleato della buona salute - Naturalmente protetti - Il tubero magico che dona energia - La vitamina B12 per restare in buona salute - Gli effetti dei chiodi di garofano - Bevanda antistress - La vitamina D allunga la vita - Più latticini per ossa più resistenti - La carenza di sodio e la demenza senile - Prugne secche per l'intestino - I rischi dell'olio di girasole e di pesce - Gelati buoni per la salute - Acido folico per diminuire il rischio di malformazioni - Frutta e verdura per corpo e mente - Più frutta e verdura contro i mali stagionali - Estratti vegetali per prestazioni migliori - Cinque regole per vivere più a lungo

Nutrizione e fitness 26
La nutraceutica negli infortuni sportivi (A. Taccari) - Le maltodestrine nello sport (O. Meletis) - Più energia alle donne - Per una forma ottimale - Come dare il meglio nelle situazioni di stress (L. Salvai) - Il taping neuro-muscolare: funziona? (R. Buzzi) - Integratori a base di probiotici: per lo sport (e non solo) (M. Freschi - M. Malaguti)

Bellezza 38
Idratazione e benessere: con Lauretana una scelta quotidiana - Il primo succo per la salute dei capelli - Pelle più sana in tre settimane

Gestione del peso 40
Calorie nel menù - La pasta non solo fa bene, ma mantiene snelli - Chi non sente il freddo mangia di più - Cereali integrali: il migliore cambiamento dietetico

Alimentazione 42
Pausa pranzo senza glutine: missione impossibile? (R. Del Santo) - I bambini e i succhi di frutta - Siamo pronti a vedere gli insetti nei piatti? (G. Tomassetti)

Nuove proposte 46
Un tesoro vegetale made in Italy - Pasta artigianale funzionale - Fiocchi d'avena per una colazione salutare - Antiossidante e anti-infiammatorio naturale - Burger vegetali dal gusto italiano - Innovativo mix dolcificante pronto all'uso - Il buono che fa male - Affettati vegani tutti da gustare - Il riso non riso - I 1000 utilizzi del tempeh - Lo sprint per iniziare la giornata - Senza glutine con gusto - La pasta che non c'era - Frullato proteico

L'azienda 54
Focus su Biohealth Italia (M. Chiarenza)

Notizie dal mondo 58
Sugli alimenti "speciali" - Il viaggio nella piramide alimentare - Via libera ai formaggi - Divisione nutrizionale - Una campagna per promuovere l'uso corretto degli integratori

Contaminazioni senza rete 62

Indirizzi aziende 64

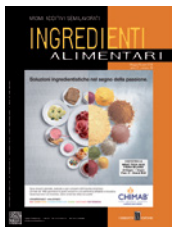
TRIMESTRALE - ISSN 2039-6155
June 2018 Year 10 Number 26

ASSOCIATO A:

ANES ASSOCIAZIONE NAZIONALE EDITORIA DI SETTORE

Copyright Clearance Center

LE NOSTRE RIVISTE













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.

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

Gli alimenti funzionali compiono 20 anni



Sono passati ormai 20 anni da quando i primi alimenti funzionali furono introdotti nel mercato alimentare americano: si trattava di due prodotti concorrenti, ciascuno testato clinicamente, capaci di abbassare il colesterolo del 12% grazie agli steroli vegetali come ingredienti attivi.

L'esperienza maturata in tutti questi anni ha permesso di concludere che i consumatori nei loro acquisti non prevedono una lista della spesa che comprenda "banane, mele, yogurt e prodotti funzionali", piuttosto, desiderano dei prodotti regolari che conferiscano specifici benefici salutistici. Per questo motivo lo yogurt probiotico è rimasto negli anni l'unico vincitore incontrastato in questa categoria: la presenza di colture vive attive sembrava una logica conseguenza di ciò che desiderava. Altre centinaia di esempi sono seguiti, si va dal pane fortificato con omega-3 derivante da olio di pesce, al latte con glucosammina o con melatonina, agli smoothie con steroli vegetali. La deduzione ricavata, di carattere generale, è che a un'intrusione ingredientistica troppo scientifica, segua una percezione troppo medicale e comunque "oscura" per un consumatore non addetto ai lavori ed è per questo che molti prodotti sono scomparsi dagli scaffali o relegati in nicchie per specialisti.

La vera svolta nel mercato alimentare legato alla salute è stata la frammentazione e la personalizzazione: le persone pretendono il controllo di ciò che comprano, mangiano ed eseguono. Ciascun consumatore desidera crearsi la propria dieta e seguire scelte salutistiche personalizzate; l'origine di questo cambio di paradigma è principalmente da ricercarsi nel mutamento dei suggerimenti nutrizionali. Se oggi le uova sono promosse per il loro contenuto proteico, 20 anni fa erano demonizzate dai nutrizionisti per il loro contenuto di colesterolo. Lo stesso è accaduto per il burro, che oggi, se consumato con moderazione,



sembra non comportare alcun rischio cardiovascolare, oltre a essere più naturale e meno "trasformato" delle margarine che ci venivano suggerite in sua vece.

Tuttavia, ad esempio, ancora il 76% degli americani è convinto che i messaggi su cibo e salute siano troppo confusi e, come risultato, cerca d'informarsi on-line, con l'obiettivo di costruire uno stile alimentare personalizzato.

L'idea di personalizzazione della dieta salutistica è da considerarsi, inoltre, molto dinamica, nel senso che ciascun menù, per quanto singolare, sia in continua modificazione o, addirittura, sostituzione, nel momento in cui risultino disponibili delle nuove e valide informazioni. Fra le nuove aree salutistico-alimentari, quella legata al benessere digestivo è una di quelle che sta segnando l'attuale mercato; l'aumento di alimenti probiotici lattiero-caseari, senza glutine e/o lattosio è guidato da soggetti che vogliono evitare disturbi digestivi.

I prebiotici, sostanze non digeribili di origine alimentare che, se assunte in quantità adeguata, favoriscono selettivamente la crescita e l'attività di batteri già presenti nel tratto intestinale, dovrebbero essere i protagonisti del mercato legato a questi prodotti: ma si tratta di sostanze sconosciute alla maggior parte dei consumatori, che spesso li confondono con i probiotici. Succede così che alcune aziende più scaltre utilizzino i prebiotici per il loro effetto, ma aggiungano e comunichino la presenza di altri ingredienti, come kiwi, fichi o barbabietole, alimenti che per il consumatore sono inequivocabilmente legati al benessere digestivo.

Un altro forte interesse del mercato è legato ai prodotti che sono funzionali naturalmente e agli ingredienti di origine vegetale, compresi il "latte" non vaccino e i derivati, anche se per la verità ancora non è molto chiaro quali siano i reali *driver* dei consumatori: pasti pronti porzionati, contorni e snack stanno alimentando la domanda.

Gli alimenti per sportivi

Parte I



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

Gli alimenti per sportivi sono definiti dalla Commissione europea in un suo studio di riferimento come "tutti i prodotti alimentari destinati agli sportivi a prescindere dalla legislazione europea in base alla quale vengono immessi sul mercato"; in questo contesto, sono considerati "sportivi" coloro che praticano sport una volta o più alla settimana, mentre sono da considerarsi come "utilizzatori non sportivi" quelli che praticano sport meno di una volta alla settimana o non lo praticano per nulla.
Negli ultimi anni, sotto il profilo normativo, la disciplina sugli alimenti per sportivi ha subito, come noto, una importante modifica; se in passato, fino alla applicazione della Direttiva 2009/39/CE sugli alimenti destinati ad una alimentazione particolare (c.d. dietetici), recepita in Italia dal D.Lgs. 111/1992, questi prodotti rientravano tra i dietetici, oggi, a seguito della entrata in vigore del Reg. UE 609/2013, non sono più considerati tali.
Pur avendo già avuto modo di esaminare gli sviluppi del processo di armonizzazione che il legislatore europeo ha attuato in questo ambito della legislazione alimentare, è utile segnalare nuovamente che con il Reg. UE 609/2013 è stata abrogata la Direttiva 2009/39/CE ed è stata individuata la nuova categoria degli alimenti destinati a gruppi specifici (FSG – Food for Specific Groups).
Il legislatore europeo ha ritenuto di limitare l'ambito degli alimenti destinati a consumatori "vulnerabili", riconoscendo a quattro tipologie lo *status* di alimenti destinati a gruppi specifici.
Si tratta in particolare delle formule per lattanti e formule di proseguimento, alimenti a base di cereali e per la prima infanzia, a fini medici speciali e sostituti dell'intera razione alimentare giornaliera per il controllo del peso.



Da queste categorie, come evidente, sono stati esclusi gli alimenti per sportivi, in quanto la Commissione europea ritiene che "*vi sono chiare indicazioni che lo sport è diventato una pratica corrente per la popolazione in generale. Di conseguenza, le persone che praticano attività sportive possono difficilmente essere classificate come uno specifico gruppo vulnerabile di consumatori quando si tratta, al contrario, di un gruppo della popolazione protetto a un livello appropriato dalla legislazione orizzontale*".



La stessa Commissione sostiene che l'impianto normativo orizzontale della legislazione alimentare sia "*appropriato ad assicurare che gli alimenti per sportivi attualmente classificati come prodotti alimentari destinati a un'alimentazione particolare possano restare sul mercato e assolvere la loro funzione. Le disposizioni orizzontali della legislazione alimentare assicurano per tali prodotti le opportune tutele in termini di sicurezza alimentare, composizione degli alimenti, informazione dei consumatori e certezza del diritto*".

Alla luce di questo nuovo assetto normativo per gli alimenti per sportivi, occorre rilevare le conseguenti ricadute in ambito nazionale.

Per quanto riguarda gli alimenti per sportivi, il Ministero della Salute richiama quanto già chiarito con la sua Circolare 5 novembre 2009 recante *Linee di demarcazione tra integratori alimentari, prodotti destinati ad una alimentazione particolare e alimenti addizionati di vitamine e minerali - Criteri di composizione e di etichettatura di alcune categorie di prodotti destinati ad una alimentazione particolare*.

Ribadisce che gli alimenti in esame sono "prodotti che devono avere una composizione nutrizionalmente adattata alle particolari esigenze degli sportivi e risultare adeguati per gli usi specifici che ne vengono proposti"; se i prodotti sono in capsule, barrette, compresse, fialoidi e altri simili si rientra nel campo di applicazione degli integratori alimentari, e, se sono presenti vitamine e sali minerali, il loro tenore non deve essere inferiore al 15% della relativa RDA.

Nell'esaminare le tipologie di alimenti per sportivi, nel 2009 erano state individuate quattro categorie di prodotti in grado di far fronte alle esigenze nutrizionali degli sportivi; categorie che sono state riprese nella nota del 2016 ed "esaminate" alla luce del nuovo impianto normativo.

Le categorie sono le seguenti:

a) prodotti energetici;
b) concentrati proteico-amminoacidici per il sostegno del fabbisogno azotato;
c) prodotti destinati a reintegrare le perdite idrosaline dovute a profusa sudorazione;
d) altri prodotti specificamente adattati.

Ora, con il documento del 2016, dovendo trattare gli alimenti in questione come alimenti non più dietetici, il Ministero conferma che occorre verificare la loro composizione per comprendere se possono trovare una collocazione nel settore degli integratori alimentari ovvero ricadere tra gli alimenti convenzionali, e in tal caso valutare la possibile applicazione dei Reg. CE n. 1924/2006 e 1925/2006.

Entrando più nello specifico, si rileva che i prodotti per sportivi che rientrano tra i prodotti energetici che forniscono energia in prevalenza da carboidrati (categoria *a)* della Circolare del 2009) sono alimenti che ricadono necessariamente nel Reg. CE 1925/2006 in quanto si è in presenza di una componente vitaminica.

I prodotti che rientrano tra i concentrati proteico-amminoacidici per il sostegno del fabbisogno azotato (categoria *b)* della Circolare del 2009) possono ricadere nell'ambito degli integratori se si presentano come fonte concentrata di questi nutrienti; mentre per i prodotti in forma di barrette energetiche e/o iperproteiche con vitamine e minerali la collocazione "più idonea" individuata dal Ministero è quella all'interno del Reg. 1925.



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: **Frucor Beverages**
Marchio: Gatorade
Prodotto: Fierce Green Apple Flavoured Sports Drink
Paese: Nuova Zelanda
Packaging: bottiglia di PET



Descrizione del prodotto

Formulata scientificamente per ripristinare i fluidi e gli elettroliti persi, promuove la reidratazione, fornisce carboidrati per rifornire i muscoli di energia. Questa bevanda per gli sportivi è l'unica a vantare 50 anni di ricerca scientifica ed è partner ufficiale per la reidratazione della squadra degli All Blacks. Se ne raccomanda l'uso durante l'attività sportiva ed è commercializzata in bottiglie riciclabili da 1 L.

Ingredienti

Acqua, zucchero bianco, glucosio, acido citrico, sodio citrato, diidrogenofosfato di potassio, sale, aromi, coloranti.

Azienda: **Industrias Alimenticias Cusco**
Marchio: Inca Sur
Prodotto: Gourmet Rice with Peruvian Pearled Quinoa (Arroz con Quinua Perlada Peruviana)
Paese: Perù
Packaging: confezione flessibile

Descrizione

Miscela di riso e quinoa nera con un maggiore contenuto di fibre e proteine rispetto ad altri tipi di cereali, come il frumento; è priva di glutine e certificata kosher. Indicata per l'alimentazione di anziani, bambini e sportivi, rappresenta un'importante fonte di vitamine e di minerali e può essere preparata in 18 minuti. Il prodotto è venduto in confezioni da 250 g.



Ingredienti

Riso e quinoa nera perlata.

Azienda: **Dragsbaek**
Marchio: Funky Fields



Prodotto:
Organic Spreadable Margarine
Paese: Danimarca
Packaging: contenitore plastico

Descrizione

Biologica al 100% e vegetale, ottenuta con ingredienti naturali, tra cui olio di canola, noce di cocco, olio estratto dall'albero del burro e mandorle. Contiene il 75% di grassi, può essere spalmata sul pane o impiegata in cottura; possiede un sapore rotondo, simile al burro. Certificata halal, è priva di derivati del latte, di GMO e di glutine, ed è commercializzata in confezioni da 225 g che riportano i loghi della Vegan Danish Vegetarian Association Seal, della FSC e di foglia verde Bio EU.

Ingredienti

Olio di semi di colza, acqua, olio di cocco, olio di burro di karitè, burro di mandorle, lecitina come emulsionante, succo di carota, succo di limone, aromi natural-identici.

Azienda: **Goats Goodness**
Marchio: Goats Goodness
Prodotto: Organic Chocolate Ice Cream (Biologisch Chocolade Ijs)
Paese: Olanda
Packaging: barattolo di plastica

Descrizione

Con latte intero di capra, questo gelato privo di glutine a basso contenuto di lattosio, particolarmente cremoso, è commercializzato in confezioni da 240 mL, che riportano i loghi EKO e la foglia verde bio.

Ingredienti

Latte intero di capra, zucchero di canna, cioccolato (massa di cacao, zucchero di canna, lecitina di semi di girasole come emulsionante), tuorli d'uovo, sciroppo di glucosio, addensanti naturali (gomma di semi di carrube, gomma guar.



Azienda: **Ethical Food**
Marchio: Explore Cuisine
Prodotto: Organic Chickpea Spaghetti
Paese: Regno Unito
Packaging: cartoncino



Descrizione

Prodotto adatto ai vegani, privo di glutine, di OGM, possiede un elevato contenuto di proteine, di fibre ed è semplice da preparare. È commercializzato in confezioni da 250 g che riportano il logo EU foglia verde bio. Il produttore dichiara il suo impegno nel commercio equo e nello stile di vita sostenibile, nonché nell'acquisto di ingredienti dai produttori a km zero, oltre a donare il 2% del profitto alla Fondazione Food to Thrive.

Ingredienti

Farina di ceci, farina di riso integrale, amido di manioca, proteine da farina di piselli.

Azienda: **Yoplait**
Marchio: Yoplait Perle de Lait
Prodotto: Matcha Flavoured Yogurt (Mo Cha Xi Yu Feng Wei Fa Jiao Ru)
Paese: Cina
Packaging: vasetto di plastica



Descrizione

Prodotto con latte crudo fresco e bifidobatteri attivi secondo la classica tecnica francese della fermentazione lenta. Privo di gelatina, contiene confettura aromatizzata al tè matcha e limone. È dolce, setoso e vellutato. È venduto in confezioni da 405 g contenenti 3 unità da 135 g.

Ingredienti

Latte crudo (80%), marmellata di tè e limone (10%), zucchero semolato, amido (<1%), *Lactococcus lactis* subsp. *cremoris*, *Bifidobacterium lactis*.

Azienda: **Benessere**
Marchio: Dahi
Prodotto: Whole Yogurt with Beetroot (Yogur Entero con Remolacha)
Paese: Argentina
Packaging: vasetto di vetro

Descrizione

Yogurt addizionato di zucchero e vitamine A e D, venduto in confezioni da 200 g.

Ingredienti

Latte intero, preparazione a base di bietola rossa (bietola, acqua, sciroppo di mais ad alto fruttosio, fosfato di amido idrossipropilato, gomma di guar, acido citrico, sorbato di potassio, colorante cocciniglia, zucchero, latte scremato in polvere, amidi e destrine, colture specifiche del latte, vitamina A, vitamina D, pectina come stabilizzante.



Azienda: **Danone**
Marchio: Danone Activia Céréales
Prodotto: Hazelnut & Quinoa Flavoured Yogurt (Hazelnoot Quinoa Yoghurt)
Paese: Olanda
Packaging: vasetto di plastica

Descrizione

Il prodotto è una fonte di fibre, ha una consistenza cremosa ed è ottenuto con *Bifidus acti regularis*, cereali,



quinoa, nocciole, semi di girasole e semi di lino. Venduto in confezioni da 500 g formate da 4 unità da 125 g.

Ingredienti

Yogurt (latte, Bifidobacterium animalis DN-173010, acqua, zucchero bianco, frutto-oligosaccaridi, quinoa, nocciole, orzo, semi di girasole, grano saraceno, semi di lino, aromi, correttori di acidità (acido citrico, calcio citrato, trisodio citrato), pectine come addensanti.

Nerone

IL RISO NERO RICCO DI GUSTO ED AROMA

Apprezzato dagli chef per il suo colore intenso ed omogeneo, accompagnato da un aroma naturale, particolarmente profumato.

Il nostro *Chicco*



Caratteristiche uniche, mantenute anche in cottura, e per questo adattabili ad ogni realizzazione culinaria. La presenza di Sali minerali nello specifico ***Fosforo***, ***Magnesio*** e ***Fibra*** sono a completamento del profilo nutrizionale, e rendono ***Nerone*** nutriente, oltre che gustoso. Per le attuali esigenze del consumatore, ***Nerone*** è disponibile oltre alla sua linea integrale classica a 35 minuti di cottura, anche come ***linea Rapid***, pronta al consumo in soli 2 minuti, e ***parboiled*** in 15 minuti. Queste linee sono presenti presso i ***principali punti vendita GDO***. Il riso ***Nerone*** viene prodotto e distribuito per diversi Marchi Commerciali in esclusiva da ***Cascina Belvedere***, sia come linea convenzionale che biologica.



Cascina Belvedere

AGRICOLA BELVEDERE S.A.C.
Cascina Belvedere, 13041
Bianzè (VC) Italy
Tel./Fax 0161.49895

www.cascinabelvedere.com

"Star bene" praticando sport



Isabella Nicoletti
CNR - Istituto di Metodologie Chimiche, Roma

Negli ultimi decenni il benessere fisico e mentale è divenuto uno degli obiettivi primari delle società avanzate; al concetto di benessere si è associata una nuova idea di qualità della vita, uno "star bene" dentro e fuori, che si esprime attraverso l'attenzione alla cura del corpo e della mente come elementi inscindibili. Il benessere veicolato dalle attività sportive si orienta verso la ricerca di percorsi di vita sana che riguardano sia la cura dell'aspetto esteriore che l'utilizzo di prodotti che preservano la salute e che soddisfano il rapporto salute uguale benessere uguale bellezza.
Oggi lo sport è praticato non solo per scopi agonistici, ma frequentemente con finalità differenti: per divertimento, per stare in forma, per migliorare l'estetica del proprio corpo. Palestre, centri di benessere e negozi specializzati offrono una svariata molteplicità di servizi: trattamenti e supporti per il fitness che si prefiggono il raggiungimento di obiettivi salutistici ed estetici piuttosto che la performance agonistica. Il profilo di chi pratica attività fisica è cambiato, lo *sport*, specie se praticato con regolarità ed equilibrio, può essere considerato una medicina: mantiene i muscoli tonici ed elastici, migliora le dinamiche motorie e respiratorie, la mobilità articolare, la nostra resistenza ed incrementa la coordinazione e la velocità nei movimenti. Praticare un'attività sportiva educa ad assumere comportamenti adeguati per un corretto sviluppo fisico che può essere l'artefice del nostro benessere; attraverso questa pratica si può raggiungere infatti un peso ideale o una composizione corporea equilibrata (massa grassa e massa magra ben bilanciate.
La pratica costante dell'esercizio fisico aumenta il dispendio energetico, quindi l'apporto quantitativo di energie dev'essere bilanciato in relazione alla tipologia di sport,



all'intensità dell'attività e alla frequenza di allenamento, oltre ad essere influenzato dall'età e dal sesso. L'atleta che pratica un'attività sportiva ha la necessità di un abbondante apporto calorico, di un'adeguata copertura del fabbisogno proteico, di un corretto ripristino selettivo dei minerali espulsi o consumati e di una intelligente risposta antiossidante allo stress cellulare indotto. Più aumenta l'attività fisica, più i processi metabolici si velocizzano per creare energia di pronto impiego necessaria a fronteggiare gli sforzi in maniera ottimale. Per queste ragioni è importante, per chi pratica il fitness, seguire un'alimentazione sana, variata, equilibrata e ricca di nutrienti. Gli integratori, con un uso appropriato e consapevole, possono rappresentare un valido aiuto e possono sopperire alle eventuali carenze di uno o più nutrienti, causate da un loro insufficiente apporto con la normale alimentazione.
Gli integratori che gravitano intorno al settore delle attività motorie, il cui mercato è in grande espansione, costituiscono un'ampia categoria di prodotti (nutrienti energetici, minerali, vitamine, estratti vegetali). Un ampio spazio



degli integratori sportivi è occupato, principalmente dai prodotti finalizzati ad una integrazione energetica (lipidi, carboidrati, proteine), dai prodotti bio-regolatori (vitamine e sali minerali) e dai prodotti che forniscono materiale plastico per la crescita e la riparazione di tessuti (proteine, calcio, ferro).
I prodotti finalizzati ad un'integrazione energetica si suddividono essenzialmente in integratori glucidici, utili soprattutto per fornire calorie di pronto impiego, ed in integratori con vitamine. Gli integratori glucidici sono costituiti da carboidrati semplici (glucosio, fruttosio) e sono particolarmente consigliati per essere assunti post-allenamento al fine di reintegrare le riserve di glicogeno nel muscolo. Gli integratori che contengono carboidrati complessi, rappresentati da polisaccaridi (maltodestrine), trovano largo impiego negli sport di resistenza perché forniscono energia a corto-medio termine; questi ultimi sono solitamente indicati per essere assunti prima o durante l'attività fisica prolungata, al fine di apportare, in maniera costante, energia all'organismo, poiché sono caratterizzati da una digestione graduale. L'esigua disponibilità di carboidrati a livello muscolare rappresenta il fattore che limita in maggior misura la gran parte delle prestazioni sportive, infatti un buon livello glicemico assicura ai muscoli in attività un adeguato rifornimento di glucosio e può quindi aumentare la durata dello sforzo fisico, migliorare la capacità di coordinazione neuro-muscolare e ritardare la comparsa dei sintomi della fatica
Le vitamine più importanti e ricercate in ambito sportivo sono le vitamine D, B, C, A, E. Le vitamine del gruppo B, idrosolubili, hanno uno stretto legame con il mantenimento delle prestazioni sportive in quanto fungono da regolatori del metabolismo energetico; in particolare la tiamina (B1), la piridossina (B6) e la cobalamina (B12) risultano indispensabili per la trasformazione in energia di proteine, grassi e carboidrati. Le vitamine C, A, E hanno notevoli proprietà antiossidanti. Un loro insufficiente apporto può determinare un decremento del rendimento atletico e ostacolare i processi di riparazione del tessuto muscolare. I rischi di carenza riguardano soprattutto gli sportivi, che devono tenere sotto controllo il proprio peso, e in generale tutte quelle persone che seguono diete troppo restrittive e squilibrate dal punto di vista nutrizionale.
Gli integratori destinati a reintegrare le perdite idrosaline contengono elettroliti, soprattutto sodio e cloro, e, in misura minore anche potassio e magnesio e hanno lo scopo di prevenire la disidratazione causata dalla sudorazione che accompagna sempre l'attività sportiva caratterizzata da uno sforzo intenso o da una lunga durata.
I prodotti finalizzati all'integrazione di aminoacidi e derivati svolgono le funzioni basilari di costruzione e riparazione muscolare dopo lo svolgimento di un'attività fisica intensa. Tra i numerosi amminoacidi esistenti in commercio, quelli più ricercati da coloro che svolgono attività sportiva sono solitamente gli amminoacidi a catena ramificata (leucina, isoleucina e valina), o a base di derivati di aminoacidi (creatina e L-carnitina).
I ramificati o BCAA (Branched Chain Amino Acids) sono degli aminoacidi che presentano, nella catena carboniosa, una ramificazione; sono aminoacidi essenziali, cioè quelli che l'organismo non è in grado di sintetizzare partendo da altri aminoacidi e devono quindi essere assunti attraverso l'alimentazione. Gli aminoacidi a catena ramificata rendono positivo il bilancio di azoto, poiché rallentano la degradazione delle proteine e stimolano la sintesi proteica. Grazie a



questa proprietà gli BCAA favoriscono il recupero dalla fatica causata dal catabolismo.
Tra i derivati di aminoacidi la creatina, sintetizzata dall'organismo a partire da aminoacidi quali arginina, glicina e metionina, ha la funzione a livello muscolare di riserva di fosfati energetici e di ottimizzazione della disponibilità di adenosintrifosfato (ATP) necessario per la contrazione muscolare. La creatina è da molti anni il supplemento nutrizionale più utilizzato dagli sportivi di tutto il mondo, sia da sola che in formulazioni più complesse. La creatina è ampiamente utilizzata dagli sportivi che praticano discipline anaerobiche che richiedono, in tempi ristretti, sforzi altamente dispendiosi. Quest'ultima aumenta forza e potenza e ritarda il raggiungimento del punto di fatica.

Il miglioramento dell'ossidazione dei grassi durante l'esercizio fisico è un obiettivo negli atleti che praticano sport di resistenza; si ricorre quindi all'uso di sostanze in grado di migliorare l'ossidazione degli acidi grassi nel lavoro prolungato e conseguentemente di risparmiare il glicogeno muscolare. Tra queste sostanze la L-carnitina gioca un ruolo importante a scopo ergogenico. La L-carnitina è una molecola sintetizzata, soprattutto nel fegato, partendo da due aminoacidi, la lisina e la metionina. Nel metabolismo dei grassi è il vettore che permette agli acidi grassi a catena lunga di attraversare la membrana ed entrare nei mitocondri, dove favorisce l'ossidazione dei lipidi al fine di ottenere energia. È utilizzata nelle prestazioni atletiche in cui è importante la resistenza, proprio per il suo intervento nell'utilizzazione degli acidi grassi, e presenta anche un ruolo nel metabolismo degli aminoacidi ramificati.
Le proteine sono commercializzate con diverse formulazioni e il loro impiego è indicato principalmente per chi vuole incrementare la propria massa muscolare, i prodotti più diffusi contengono siero-proteine, caseine e ovo-albumine.
Le motivazioni che spingono chi pratica sport a utilizzare gli integratori sono, come è stato evidenziato, molto diverse: la correzione di eventuali squilibri nutrizionali dovuti a consumi eccessivi o diete ipocaloriche, il reintegro di nutrienti, oppure il maggior fabbisogno proteico in atleti impegnati in sport di potenza, ma l'impiego di integratori non dovrà mai porsi come alternativo a corrette abitudini alimentari e ad un sano e attivo stile di vita.





TERRANOVA

Ricette

Energy smoothie

- Un sostegno alla disintossicazione quotidiana
- Energizzante
- Con superfoods per la salute cardiaca, per abbassare il colesterolo e ridurre la pressione arteriosa
- Con enzimi e probiotici per sostenere la salute dell'apparato digerente.





TERRA
NOVA

Distributore esclusivo per l'Italia

FORLIVE
forlive.com

www.terranova-integratori.it

forlive.com

Seguici sui nostri social FORLIVE scoprirai tante ricette e consigli utili per la tua alimentazione quotidiana.

Energia e potenza da imperatori

La radice di Maca o ginseng peruviano è un adattogeno con azione benefica in situazioni di stress da lavoro, emotivo o dello sportivo, essendo in grado di aumentare prestazioni e resistenza.
Il Reishi è un fungo che aiuta le prestazioni mentali, il sistema cardio-vascolare, il sistema immunitario e il benessere del fegato, utilizzato anche dall'imperatore nell'antica Cina. Unendoli è possibile controllare ed equilibrare la quantità di adrenalina e cortisolo, e ritrovare la giusta energia per lungo tempo.
Tutti gli integratori **Terranova**, distribuiti in Italia da **Forlive**, sono il frutto di studi scientifici supportati da prove e concepiti nel rispetto dei concetti olistici e di nozioni millenarie della medicina orientale e della medicina popolare. Sono liofilizzati, privi di additivi, idonei sia per vegani che per vegetariani e contengono nutrienti attivi di massima qualità.



La confezione dell'integratore super shake Maca & Reishi (Terranova).

Per la salute di cervello, sistema nervoso e cognitivo

Metagenics Italia lancia una linea dedicata alla neuro-nutrizione composta da tre formulazioni innovative e ad alto impatto per sostenere la salute del cervello, del sistema nervoso e la funzione cognitiva (Cognifit); supportare la capacità di concentrazione e l'efficienza cognitiva (Metatonic); per supportare la stabilità dell'umore (MetaZen).
I prodotti possono essere assunti singolarmente o combinati per sostenere l'asse dopaminergico e il serotoninergico o entrambi.
Cognifit è una formulazione che contiene acidi grassi omega-3, estratti vegetali, antiossidanti, vitamine in forma attiva e minerali ad alta biodisponibilità; è un nutriente di base e una protezione quotidiana per il sistema nervoso, grazie all'azione sinergica delle sue componenti. Se ne può assumere una capsula in qualsiasi momento della giornata.
Metatonic contiene L-tirosina, precursore della dopamina; folati in forma attiva (5-metiltetraidrofolato); estratti di ginseng siberiano e di *Rhodiola rosea* di qualità farmaceutica (titolato in principio attivo); acetil-L-carnitina. L'azione sinergica degli estratti vegetali e delle sostanze bioattive presenti (da assumerne due capsule al mattino) rinforza l'azione di Cognifit, se i due prodotti sono assunti nella stessa giornata.
MetaZen contiene L-triptofano, precursore della serotonina; glicerofosfato di magnesio, una forma organica altamente biodisponibile di magnesio; vitamina B9 in forma attiva (5 metil-tetraidrofolato). Il triptofano e i cofattori degli enzimi per la sintesi di serotonina e melatonina contribuiscono alla normale produzione di questi preziosi neurotrasmettitori.
Una caspula la sera prima di dormire coadiuva l'azione di Cognifit, se i due prodotti vengono assunti nella stessa giornata.



Le confezioni di Cognifit, Metatonic e MetaZen (Metagenics).

Bardana: pro e contro di una pianta dalla lunga tradizione curatrice

La *Arctium L.* è una pianta della famiglia delle Asteraceae, nota comunemente come bardana. Molti studi hanno documentato il suo potenziale nel trattare disturbi come il diabete e gli stati d'infiammazione. I benefici per la salute sono dati dalla radice nera che contiene tannini e steroli vegetali.
Uno studio del 2014 ha inoltre rilevato che la radice può prevenire l'**innalzamento della glicemia** e sarebbe in grado di eliminare microrganismi batterici, spesso causa d'influenza e gola infiammata. Può essere utilizzata come diuretico e possiede una funzione antiossidante, aiuta infatti a combattere gli effetti dei **radicali liberi**, i disordini autoimmuni e altre condizioni da **infiammazione** cronica. Infine la radice di bardana è ricca di fibre e favorisce pertanto la regolarità intestinale.



La Bardana è un'antica pianta curativa dalle molteplici proprietà benefiche.

La bardana può essere assunta sotto forma di decotto o d'impacco per i reumatismi. Le stesse radici possono essere lessate e consumate come contorno di un pasto.
Insomma, i metodi di consumo e i benefici sono molteplici, ma bisogna tenere in conto possibili allergie e inoltre è sconsigliata per le donne in stato di gravidanza o in allattamento.

Sostegno naturale alla tiroide

L'attività della tiroide può risultare alterata con l'invecchiamento, per la riduzione della funzione (ipo-tiroidismo funzionale) e in seguito a un attacco da parte del sistema immunitario (tiroidite di natura autoimmune, Hashimoto). L'infiammazione di basso grado, lo stress psico-fisico, sostanze inquinanti, metalli pesanti e farmaci possono interferire con le funzioni della tiroide, infiammandola o sottraendo dei nutrienti fondamentali, come pure un'alterata funzione intestinale ed epatica, o modificazioni dell'equilibrio ormonale (menopausa). Per questo motivo la tiroide va prima di tutto "nutrita" in modo da sostenere la produzione ormonale e, in caso di autoimmunità, va "calmata" l'azione del sistema immunitario che tende ad aggredirla.



L'integratore alimentare Micotherapy TRD (AVD Reform).

Il sostegno tiroideo può essere effettuato con l'integrazione di iodio naturale utilizzando, per esempio, l'alga *Fucus vescicolosus*; di vitamine del gruppo B; di tirosina, precursore degli ormoni tiroidei; di selenio, che aiuta la conversione del T4 in T3 (la forma attiva dell'ormone tiroideo) e riduce la formazione degli auto-anticorpi. La modulazione immunitaria può, invece, essere effettuata utilizzando i funghi medicinali, in particolare *Ganoderma lucidum* e *Agaricus blazei Murrill* che calmano l'attacco alla tiroide e aiutano il recupero sia funzionale che strutturale della ghiandola tiroidea. **Avd Reform** ha unito tutti questi principi attivi nel prodotto Micotherapy TRD.

Riso del benessere

Felix Grande Gemma, primo riso integrale in Europa ad avere una gemma di dimensione maggiore rispetto a quella dei risi integrali convenzionali, selezionato tramite programmi d'incrocio varietale intraspecifico, *breeding* classico, da parte della **Lugano Leonardo** di Tortona, racchiude la sua funzionalità proprio nella gemma. Il suo plus è legato al contenuto in vitamina E, importante elemento antiossidante esogeno che contribuisce alla protezione delle cellule dallo stress ossidativo; vitamina B6, attiva sul funzionamento del sistema nervoso ed immunitario, in fosforo e magnesio, essenziali per il me-



La confezione di Felix Grande Gemma integrale (Lugano Leonardo).

tabolismo energetico, e un ottimo contenuto in fibra. Da questo riso vengono sviluppati prodotti con effetti benefici per l'organismo, quali l'olio estratto dalla grande gemma che, ricco in vitamina E, aumenta il potere antiossidante; le farine da aggiungere ad altri ingredienti o per prodotti da forno da destinare al mercato del baby food e del gluten free; gli snack funzionali ad accresciuto valore nutrizionale.
Felix Grande Gemma è commercializzato da Grandi Riso.

La curcumina per umore e memoria

Il curry non è solo gustoso, ma fa anche molto bene, perchè contiene la **curcumina.** A dirlo è uno studio pubblicato sull'American Journal of *Geriatric Psychiatry*, che ha coinvolto 40 donne tra i 50 e i 90 anni. Una volta divise in due gruppi (uno di controllo), ai partecipanti del primo sono stati somministrati 90 mg di curcumina ciascuno per 18 mesi, due volte al giorno. Sono stati poi condotti test (scansioni PET) per valutare le prestazioni cerebrali, e valutazioni cognitive standardizzate prima e dopo l'assunzione. I risultati hanno constatato miglioramenti consistenti nella memoria e nelle capacità d'attenzione, rispetto a chi aveva assunto il placebo. "L'effetto – spiega il dott. Small dell'Istituto di Neuroscienze dell'Università della California – è dovuto alla capacità della curcumina di ridurre l'**infiammazione cerebrale,** spesso associata ad Alzheimer e depressione". Ora bisognerà approfondire il funzionamento della curcumina sul cervello e sui soggetti affetti da depressione.



Il curry contiene la curcumina che diminuisce l'infiammazione cerebrale.

Riso, il valido alleato della buona salute

Il volume "Il riso. Un cereale da riscoprire", è pubblicato dalla Fondazione Umberto Veronesi, frutto di uno studio coordinato dall'Ente Nazionale Risi, in collaborazione con il Dipartimento di Bioscienze dell'Università di Milano.
Nel trattato viene messo in evidenza che i risi pigmentati, come il riso integrale, il riso rosso e il riso nero possono essere considerati dei veri cibi funzionali, ricchi di polifenoli. Le parti più esterne del seme sono ricche di fibra, di minerali, vitamine e di tutti quei composti bioattivi, ad esempio i polifenoli, che si stanno rivelando preziosi alleati nella prevenzione delle malattie croniche. Prediligere il consumo di cereali integrali aiuta infatti a ridurre l'incidenza non solo di malattie cardiovascolari, ma anche di obesità e diabete di tipo 2. Ma anche il riso lavorato o bianco è raccomandato per un'alimentazione sana, grazie alla sua elevata digeribilità, che ne consente l'utilizzo nei baby food, oltre ad essere raccomandato per celiaci e sportivi.
Il volume è scaricabile gratuitamente su www.enterisi.it.

Naturalmente protetti

Grazie ai suoi principi attivi, Acidif Pro di **Biohealth Italia** aiuta a favorire la corretta funzionalità dell'apparato urinario, creando condizioni sfavorevoli allo sviluppo e alla proliferazione batterica e a ristabilire l'equilibrio della flora intestinale.
La L-metionina contribuisce a mantenere il pH urinario entro i valori fisiologici e crea un ambiente ostile ai batteri che prediligono pH più alcalini per replicarsi. L'acido ialuronico e il condroitinsolfato creano una naturale barriera che ricopre all'interno la vescica, andando a impedire il passaggio dell'urina e dei batteri nel tessuto sottostante e riducendo nel contempo i processi irritativi e infiammatori associati.
Il *Lactobacillus plantarum*, probiotico di origine vegetale, supera



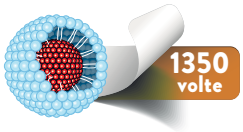
La confezione di Acidif Pro (Biohealth Italia).

CurcuDyn®

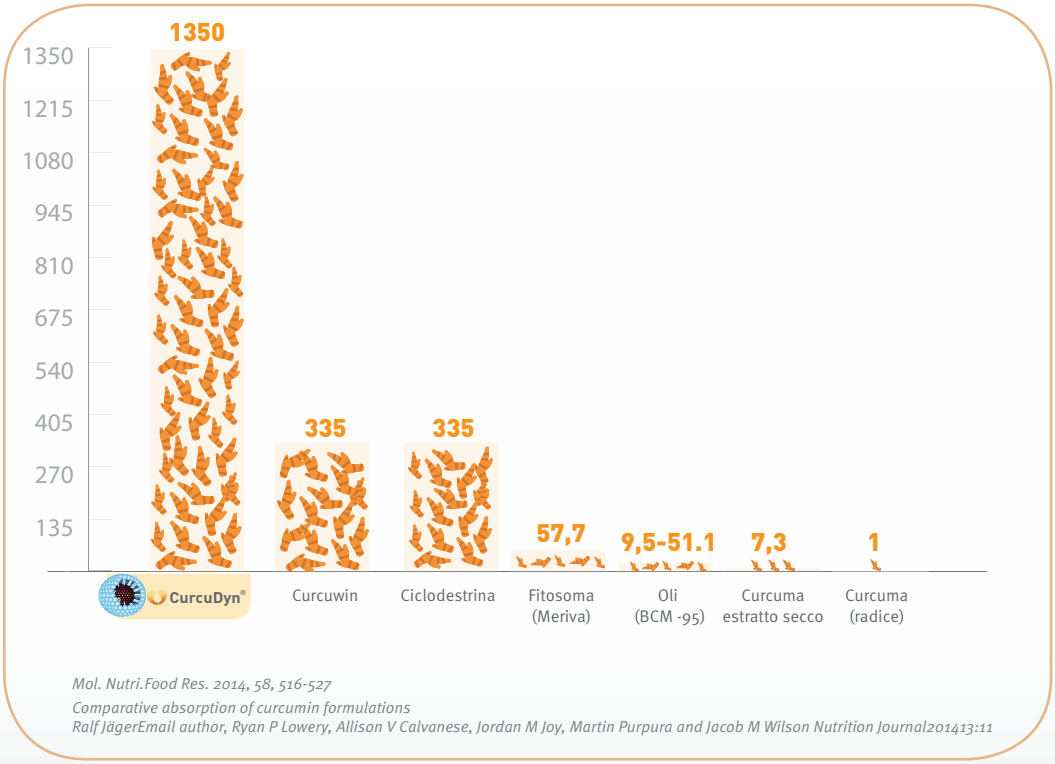
Per articolazioni flessibili*



- **Estratto di curcuma bio-ottimizzato:**
  CURCUMINA MICELLARE – Brevetto Novasol



meglio assorbito rispetto alla curcuma standard



Mol. Nutri.Food Res. 2014, 58, 516-527
Comparative absorption of curcumin formulations
Ralf JägerEmail author, Ryan P Lowery, Allison V Calvanese, Jordan M Joy, Martin Purpura and Jacob M Wilson Nutrition Journal201413:11

- **Con estratto di zenzero e vitamine C e D**

DISPONIBILE IN 2 FORMULAZIONI
60 capsule - € 22,99
180 capsule - € 56,99

Disponibile in farmacia.

*CurcuDyn® contiene gli estratti di curcuma e zenzero che contribuiscono al mantenimento della fisiologica funzionalità articolare.

Metagenics™
Genetic Potential Through Nutrition

www.curcudyn.it

efficacemente la barriera gastrica, resiste a un grande numero di antibiotici e aderisce saldamente alle cellule intestinali, andando a competere coi microrganismi patogeni. L'uso di farmaci, l'alimentazione errata, lo stress e le infezioni possono alterare l'equilibrio intestinale favorendo la colonizzazione di batteri nocivi: l'integrazione con probiotici aiuta quindi a sostenere l'equilibrio della flora intestinale. Inoltre Acidif Pro sfrutta il brevetto Duocam, la prima bustina con membrana interna in grado di mantenere isolati i principi attivi fino al momento dell'assunzione.

Il tubero magico che dona energia

La blogger **Nonna Paperina**, al secolo Tiziana Colombo, nella sua continua ricerca di alimenti ottimali per la salute, ha scoperto la Polvere di Maca. Si tratta di una radice sudamericana considerata un superfood: dalla sua radice si ottiene una polvere che, ingerita, diventerebbe un valido antistress e antifatica, ideale per affrontare lunghi periodi di sforzo fisico o lavoro intenso. Cresce in Perù e veniva usata già dagli Inca più di 3000 anni fa, proprio per le potenzialità nutritive: 60% di carboidrati, 10% di proteine e 8,5% di fibre, per una residua percentuale minima di grassi. Fornirebbe così tutti i nutrienti utili per l'organismo, essendo anche ricca di vitamine del gruppo B, C e minerali, come ferro, magnesio, calcio e fosforo.
La radice viene fatta essiccare e venduta solitamente sotto forma di farina. La dose giornaliera consigliata va da 1,5 a 3 g e la polvere può essere aggiunta alla colazione, ad esempio nello yogurt o nel frullato.



La vitamina B12 per restare in buona salute

La vitamina B12 fornisce diversi benefici: ad esempio aiuta la formazione di globuli rossi, protegge il sistema nervoso, ha un ruolo importante nella replicazione del DNA, fornisce energia al corpo. Le quantità consigliate da assumere variano dagli 0,9 µg per i bambini da 1 ai 3 anni ai 2,4 µm al giorno per gli adulti. Solitamente questa vitamina si trova in carne, uova e derivati del latte; pertanto vegetariani e vegani devono stare attenti ad assumerne abbastanza. Fortunatamente è contenuta anche nei cereali tipici della colazione e nella Marmite (estratto di lievito spalmabile), tipica crema spalmabile inglese spesso apprezzata proprio dai vegetariani. All'occorrenza la vitamina può essere anche assunta mediante integratori. Al contrario, una carenza di vitamina B12 può causare debolezza, febbre, problemi di digestione, formicolio a mani e piedi, sbalzi di umore e mancanza di appetito. Bisogna quindi tenere sotto controllo le quantità di B12 assunte, perché un deficit importante può causare anche danni ai nervi e depressione.



Un alimento per integrare B12, soprattutto per vegetariani e vegani, può essere la Marmite.

Gli effetti dei chiodi di garofano

I chiodi di garofano sono sempre stati impiegati in cucina, ma solo recentemente ci si sta focalizzando sui loro benefici. Influiscono in positivo sulla salute orale, combattendo batteri, placca e gengiviti. Uno studio effettuato sui topi ha dimostrato, inoltre, che aumentano la tolleranza al glucosio e riducono l'insulino resistenza, rivelandosi quindi alleati contro il diabete. E giocherebbero anche un ruolo nel mantenimento del peso, in soggetti con una dieta ad alto contenuto di grassi.



I chiodi di garofano sono antiossidanti e combattono il diabete.

Come molte erbe, hanno proprietà antiossidanti: mezzo cucchiaino di questa spezia conterrebbe più antiossidanti di mezza tazza di mirtilli. Dato importante perché, come noto, gli antiossidanti contrastano lo sviluppo di cellule cancerogene.
Bisogna però non esagerare nel consumo di chiodi di garofano, con cui si produce anche un olio, perché in quantità elevate può causare irritazione a pelle, occhi e polmoni.

Bevanda antistress

I ritmi di vita attuali mettono a dura prova mente e fisico: dalla necessità di trovare un equilibrio in grado di sostenere con serenità i mille impegni quotidiani nasce **Wellbe**, l'integratore alimentare in lattina, ideato per sostenere il benessere e l'equilibrio, grazie alla presenza di estratti vegetali.



Al gusto di tè e limone e dal design accattivante, Wellbe unisce le **proprietà rilassanti della griffonia,** all'effetto tonificante e antiossidante del tè verde. Melissa e magnesio completano la ricetta, unendo in tal modo le proprietà rilassanti a quelle tonificanti, così da assicurarne un prodotto che sostenga un regolare metabolismo energetico e contrasti la stanchezza.

La vitamina D allunga la vita

Uno studio dell'Università di Bergen (Norvegia) ha evidenziato come un normale apporto di vitamina D possa ridurre il rischio di morte prematura nei soggetti affetti da malattie cardiovascolari. Jutta Dierkes ha spiegato che "L'apporto di vitamina D di ogni individuo varia a seconda di dove viva e che dieta segua". Ad esempio, i Paesi nordici raccomandano di assumere 20 microgrammi al giorno di vitamina D, 15 gli USA e 20 la Germania.
Lo studio ha coinvolto 4.000 pazienti cardiovascolari, con un'età media iniziale di 62 anni, seguiti per un periodo di 12 anni. In seguito ai dati raccolti: "Abbiamo scoperto che il giusto apporto di vitamina D riduce la mortalità nei soggetti affetti da **disturbi cardiovascolari**, mentre una quantità decisamente inferiore o superiore di vitamina può aumentare il rischio di decesso".



Le arance contengono la vitamina D, utile a mantenere un ottimo stato di salute.

Più latticini per ossa più resistenti

Uno studio effettuato presso l'Hebrew SeniorLife Institute for Aging Research di Boston e coordinato da Shivani Sahni ha preso in esame la correlazione tra consumo di prodotti caseari e il volume e la resistenza di ossa e articolazioni. Lo studio ha coinvolto 1.522 uomini e 1.104 donne fra i 38 e gli 81 anni. Il lavoro attesta la relazione tra consumo giornaliero di derivati del latte e la resistenza ossea, misurata attraverso la tomografia computerizzata che mostra la geometria e la composizione ossea. Il dott. Sahni dichiara: "I benefici più significativi si sono registrati negli uomini in età avanzata, che hanno mostrato una maggiore densità minerale ossea e una maggiore forza della colonna vertebrale". Il ruolo benefico dei latticini sulle ossa è inoltre indipendente dallo stato sierico della vitamina D.



La carenza di sodio e la demenza senile

Uno studio condotto da Kristen Nowak dell'Università del Colorado ha constatato che scarsi livelli di sodio nel sangue facilitano la degenerazione cognitiva senile. Si parla di iponatriemia quando i livelli di sodio nel sangue scendono sotto i 135 mmol/L. Novak ha analizzato le informazioni riguardanti 5.435 uomini over 65, osservati per una media di 4,6 anni. I risultati apparsi sul **Clinical Journal of the American Society of Nephrology,** attestano che gli uomini con livelli di sodio compresi nell'intervallo 126/140 mmol/L avevano il 37% di possibilità in più di andare incontro a una degenerazione cognitiva sostanziale nel tempo, rispetto a chi aveva livelli di sodio sopra i 140 mmol/L. "Si tratta di una questione delicata – afferma la dott.ssa Nowak – perché è normale che con l'età si vada incontro alla demenza senile, ma bisogna comprendere cosa fare per prevenire questo fenomeno o rallentarlo".



Il sale contiene il sodio, che combatte la degenerazione cognitiva.

Prugne secche per l'intestino

Uno studio condotto dal King's College di Londra ha dimostrato come il consumo giornaliero di 80 g di prugne secche, 20 g in meno rispetto ai 100 precedentemente consigliati, dia gli stessi identici benefici all'organismo umano. La ricerca è basata su un campione di adulti inglesi in salute con un insufficiente apporto di fibre e movimenti intestinali irregolari. A essi sono stati distribuiti tra gli 80 e i 120 g di prugne e il risultato è stato l'aumento sia della frequenza di defecazione, che del peso delle feci, ottimi segnali per la riduzione del rischio di sviluppo di cancro al colon rettale, emorroidi e costipazione. L'assunzione regolare di fibre migliora le funzioni intestinali, purtroppo però in Italia si stima che solo 1 adulto su 10 assuma la quantità di fibre consigliata. "Le prugne disidratate possono essere un utile contributo per soddisfare il fabbisogno consigliato e favorire benefici sulla salute dell'apparato digerente", dichiara la dott.ssa **Annamaria Acquaviva,** dietista nutrizionista per il **California Prune Board** in Italia.



Le prugne secche sono ottime per integrare una dieta povera di fibre.

I rischi dell'olio di girasole e di pesce

Un gruppo internazionale di scienziati, coordinati dall'Università di Granada, ha dimostrato che consumare l'olio di semi di girasole o l'olio di pesce per lunghi periodi può alterare il fegato, causare una steatopatite non alcolica, cioè l'infiammazione del fegato e facilitare l'insorgere di cirrosi epatica o cancro al fegato.
La ricerca, pubblicata sul **Journal of Nutritional Biochemistry,** ha osservato come oli di origine diversa (olio di oliva, di girasole e di pesce) agiscano in maniera differente sul fegato. Attraverso un insieme di analisi con microscopi elettronici della della lunghezza dei telomeri, i ricercatori hanno potuto osservare il grado di stress ossidativo, e soprattutto le evoluzioni del genoma del fegato, per valutare come esso si modifichi nel tempo. Se l'olio di oliva è il più salutare, quello di girasole induce fibrosi e alta ossidazione, mentre quello di pesce accelera l'ossidazione dovuta all'invecchiamento.



L'olio di oliva rimane il più salutare di tutti.

SG.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

Gelati buoni per la salute

Rispetto ai gelati tradizionali, **Koupe** apporta il 40% in meno di calorie, il 70% in meno di zucchero e il triplo di proteine. Ogni porzione contiene un quantitativo di proteine superiore a tre albumi e un contenuto in fibre maggiore di una porzione di broccoli. Inoltre, il contenuto in zucchero è inferiore a quello di una mela fresca, rendendolo un'opzione a basso apporto di carboidrati. Non è utilizzata panna, ma solo latte: il gelato è cremoso e povero in grassi e non vi sono aromatizzanti o coloranti artificiali; sono disponibili i gusti vaniglia, fragola, banana e cioccolato.



Il gelato al cioccolato Koupe.

Acido folico per diminuire il rischio di malformazioni

L'acido folico, o vitamina B9, è presente nei cereali, nel lievito di birra e negli spinaci. Uno studio, pubblicato sulla rivista **Birth Defects Research**, ne ha sottolineato l'importanza in particolare per le donne in gravidanza, al fine di prevenire malformazioni del feto. L'OMS stabilisce che le future puerpere dovrebbero assumere 400 microgrammi di acido folico al giorno. La soluzione migliore è quella di consumare farine o altri prodotti, rinforzati con acido folico. Infatti, negli Stati Uniti, dove dal 1998 è imposta alle aziende alimentari la fortificazione con acido folico di alcuni alimenti molto diffusi, i difetti del tubo neurale (spina bifida e anencefalia) si sono ridotti del 35% l'anno. Particolarmente rilevante è pertanto l'assunzione della vitamina B9 per le donne con precedenti di spina bifida, cardiopatie congenite, diabete, celiachia o malattie infiammatorie croniche.


Gli spinaci contengono l'acido folico, ma le donne in gravidanza dovrebbero assumere appositi cibi rinforzati.

Frutta e verdura per corpo e mente

Sempre attenta alle necessità dei suoi consumatori, **Sant'Anna** propone con la Linea Karma tre prodotti gustosi e sani che soddisfano con ingredienti semplici la ricerca del benessere fisico e mentale. Queste bevande sfruttano il loro colore per stimolare uno specifico chakra, ovvero uno dei centri di energia presenti nel nostro corpo: fanno bene al corpo e contemporaneamente all'anima.

Karma Verde è ispirato al 4° chakra, connesso all'empatia e all'espansione dell'amore. È una bevanda a base di mela (simbolo di sintonia), cetriolo (simbolo di cambiamento), carciofo (simbolo di apertura) e zenzero (simbolo di equilibrio). Questi ingredienti svolgono anche un'importante funzione depurativa per l'organismo.

Karma Giallo è ispirato al 3° chakra, connesso all'ottimismo e allo sviluppo del potere personale. È una bevanda a base di ananas (simbolo di trasformazione), zucca (simbolo di abbondanza), aloe vera (simbolo di armonia) e salvia (simbolo di identità). Questi ingredienti svolgono anche un'importante funzione dimagrante e digestiva.

Karma Rosso è ispirato al 1° chakra, connesso alla stabilità e alla gioia di vivere il proprio radicamento. È una bevanda a base di pomodoro (simbolo di desiderio), arancia rossa (simbolo di vigore) e basilico. Questi ingredienti svolgono inoltre un'importante funzione antiossidante.

Le bevande della linea Karma, senza glutine e senza conservanti, sono disponibili nel pratico bicchierino da portare sempre con sé.



Le tre bevande della linea Karma (Acqua Sant'Anna).

MICOTHERAPY

L'eccellenza Italiana nella Micoterapia



Senti la differenza

www.micotherapy.it

CERTIFICATO BIOLOGICO ICEA — OPERATORE CONTROLLATO H3155 — IT BIO 006 AGRICOLTURA UE

100% da Agricoltura Biologica Made in Europe

AVD

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

www.avdreform.it

Più frutta e verdura contro i mali stagionali

Più vita all'aria aperta comporta maggiore rischio **allergeni**, stanchezza e disidratazione per il caldo e necessità di difendere la pelle dal sole. Un'abitudine utile è un appropriato consumo di frutta e verdura. Il progetto FRUIT24, promosso da Apo Conerpo, co-finanziato da Unione Europea e MiPAAF, ha proprio l'obiettivo d'incentivare la domanda di ortofrutta e valorizzare stili alimentari orientati al benessere in ogni età. Per attenuare i lievi e non frequenti **"sintomi primaverili"** è preferibile consumare broccoli, cavolo-verza, lattuga, prezzemolo, ravanello nero e rosso, peperoni e agrumi, tutti contenenti vitamina C, considerata un antistaminico naturale. Ottimi anche i mirtilli che, grazie ai bioflavonoidi, fanno scudo alle infiammazioni, e l'uva rossa ricchi di anti-ossidanti.
Ricaricano l'organismo con vitamina C anche kiwi, pomodori, fragole e peperoni, mentre carciofi e cicoria hanno un'azione depuratrice. In vista dell'estate invece, arance, kiwi e frutta rossa (ricchi di vitamina C), insieme a carote, spinaci, cavoli, bietola, zucca, peperoni e albicocche (con betacarotene), stimolano la sintesi del collagene e sono quindi ideali per conciliare un'ottima abbronzatura.



Un esempio di spuntino con i mirtilli che aiutano a combattere la stanchezza stagionale.

Estratti vegetali per prestazioni migliori

InnoBev ha ottenuto negli Stati Uniti un brevetto per la formula di WakeUp! che aiuta a mantenere l'equilibrio sonno-veglia. La formula è stata sviluppata per contrastare la sonnolenza dopo il pranzo, ma può anche fornire un aiuto per il risveglio mattutino. Contiene estratti di guaranà, ginkgo biloba e sambuco ed è dolcificato con un estratto di frutta a basso indice glicemico.
Questa bevanda senza caffeina è in grado di migliorare il benessere e risponde alla richiesta di prestazioni a livelli ottimali, senza palpitazioni e altri effetti collaterali indesiderati tipici della caffeina. La formula può essere integrata nei cereali e negli yogurt per creare una gamma completa di soluzioni per un risveglio tonico.



La formula originale di WakeUp! e un esempio di bevanda per il risveglio naturale (InnoBev).

Cinque regole per vivere più a lungo

Arriva da Harward, dalla Chan School of Public Health, una ricerca, pubblicata su **Circulation**, che traccia delle buone abitudini che allungherebbero la vita di circa 10 anni. I ricercatori hanno analizzato i dati di 78.865 donne, su un periodo di 34 anni e di 44.354 uomini su un periodo di 27 anni. Prendendo in considerazione questo vasto campione, gli studiosi hanno trovato alcuni fattori cosiddetti "longevità": non fumare; indice di massa corporea compreso tra 18.5 e 24.9; 30 minuti di attività fisica giornaliera; moderato apporto di alcool e una dieta salutare. Essi incidono positivamente sull'**aspettativa di vita**. Pare che chi non segua nessuno dei cinque fattori possa arrivare a 50 anni con 29 anni di aspettativa di vita rimanente, se donna, 25,5 se uomo. Chi, al contrario, rispetta tutti i fattori, pare possa aspirare a vivere rispettivamente 14 e 12 anni di più, in media. Se da un lato è evidente come il "viver sano" sia impattante sulla longevità, è altresì vero che a oggi sono in pochi a seguire le direttive di medici ed esperti.



Per aumentare la speranza di vita, bastano 5 fattori di lunga vita.

BRENNTAG

ConnectingChemistry



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 nutraceutica negli infortuni sportivi



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

Fisiatra, ortopedico, fisioterapista: questa è la lista dei professionisti a cui affidarsi in caso di infortuni dovuti all'attività sportiva. Ma anche la nutrizione può intervenire nel migliorare i processi di riparazione del trauma muscolo-scheletrico e nella prevenzione delle ricadute. Alimentazione e integrazione sono infatti fondamentali nella modulazione dei processi infiammatori, nel ridurre la perdita di massa muscolare e nel recupero della funzionalità di muscoli e tessuti. Nella prima fase, dopo il trauma, si scatena un processo infiammatorio con un ruolo positivo nell'avvio dei meccanismi di guarigione che provoca l'aumento di citochine come il fattore di necrosi tumorale-alfa e l'interleuchina-6. Tuttavia, se questa infiammazione si protrae nel tempo può diventare cronica, risultando quindi dannosa all'organismo. L'aumento dei livelli di TNF-α riduce la sintesi proteica e causa la perdita di massa magra; inoltre il catabolismo muscolare è amplificato da un aumento di concentrazioni plasmatiche di ormoni come il cortisolo. In questi casi, per stabilire un protocollo di riabilitazione personalizzato è utile effettuare un'analisi della composizione corporea (esame bio-impedenziometrico) per valutare il compartimento muscolare. I tempi del recupero dipendono dal tipo e dall'entità del danno e dai processi di ricostruzione muscolare. Spesso tra gli atleti, soprattutto amatoriali, l'aspetto nutrizionale viene sottovalutato mentre può avere effetti positivi. Esistono numerose sostanze che hanno dimostrato efficacia nel contrastare i processi infiammatori e nel favorire la rigenerazione dei tessuti. A seconda dei casi è possibile impiegare rimedi naturali per via orale, per applicazione locale o associare entrambe le modalità. Quindi in presenza di un infortunio muscolare o articolare come bisogna comportarsi a tavola? **Che relazione c'è tra dolore e alimentazione?**

Per intervenire contro lo stato infiammatorio conseguente al danno tissutale bisogna preferire il consumo di carboidrati a basso indice glicemico (evitando così i picchi d'insulina) e seguire una dieta a basso contenuto di grassi, in prevalenza monoinsaturi (olio di oliva, con composti fenolici antiossidanti come idrossitirosolo e oleuropeina) e polinsaturi (soprattutto essenziali ω-3). Frutta e verdura sono fondamentali per garantire il corretto apporto di micronutrienti. Carenze di calcio, vitamina D e magnesio possono causare la perdita di densità ossea e dunque fratture, mentre la carenza di zinco provoca una diminuzione dell'immunità, aumentando il rischio di sviluppare infezioni.

Gli amminoacidi essenziali sono importanti per compensare il *turnover* proteico tipico della fase di recupero da infortunio, per cui è bene consumare proteine ad alto valore biologico. In particolare, l'idrossimetilbutirrato (HMB) proveniente dal metabolismo della leucina, stimola la proliferazione delle cellule satelliti e l'aumento dei livelli di IGF-1 con azione anticatabolica. Tra gli aminoacidi non essenziali sono importanti la glutammina e l'arginina. La L-glutam-

mina favorisce i processi anabolici per la sintesi di nuovo tessuto e partecipa a varie attività metaboliche tra cui la formazione del glutatione, potente antiossidante.
L'*arginina* interviene nella riparazione del danno muscolare stimolando la sintesi di ossido nitrico, una sostanza che induce vasodilatazione e regola l'attività di macrofagi e neutrofili coinvolti nel processo infiammatorio.
L'acido eicosapentaenoico (EPA) e l'acido docosaesaenoico (DHA) sono acidi grassi polinsaturi a lunga catena (PUFA) che si trovano soprattutto nei pesci grassi, come salmone, tonno, sgombro, sardine, oppure possono essere prodotti dal nostro organismo a partire dall'acido alfa linolenico (ALA), presente in oli vegetali (lino, soia) e nelle noci. Essi bloccano l'infiammazione attraverso la modulazione degli eicosanoidi, sostanze dette anche superormoni, con differenti funzioni biologiche. Per attenuare l'infiammazione il rapporto omega 3/omega 6 deve essere circa 5:1, quindi è necessaria una ridotta assunzione di acido arachidonico (principalmente nei cibi ad elevato contenuto di grassi animali). Inoltre, il consumo di pesce favorisce il mantenimento della densità minerale ossea, riducendo l'incidenza di fratture.
Numerosi studi mostrano che la curcumina è un antiossidante naturale con un'azione simile ai farmaci FANS poiché inibisce gli enzimi ciclossigenasi, responsabili dell'infiammazione e del dolore. Unico svantaggio è la sua bassa biodisponibilità, motivo per cui si consiglia l'integrazione per aumentare le potenzialità terapeutiche.
Tra i principi attivi più utilizzati negli infortuni rientra anche la bromelina, un enzima contenuto nel gambo dell'ananas che aumenta la produzione di prostaglandine antinfiammatorie e aiuta a ridurre l'edema e il gonfiore nei tessuti molli, grazie alla sua attività sulla fibrina.
La corteccia dell'*uncaria* è un rimedio fitoterapico efficace nel trattamento dei processi infiammatori responsabili di dolore osteoarticolare e muscolare, per la sua capacità di coadiuvare le naturali difese dell'organismo. I suoi alcaloidi sembrano avere un effetto immunomodulante, potenziando l'attività delle cellule natural killer, dei linfociti T e dei globuli bianchi.
Molte ricerche consigliano l'assunzione di integratori che contribuiscono alla ricomposizione della cartilagine lesionata e ad un corretto funzionamento delle articolazioni. La glucosamina e la condroitina solfato sono due componenti del tessuto connettivo, utili per la mobilità degli arti e per la protezione di tendini e legamenti. Entrambe sono di origine animale, quindi sconsigliate nei vegetariani; in particolare la glucosamina è estratta dal guscio di gamberi e granchi, quindi occorre attenzione nei soggetti allergici ai crostacei. Inoltre il metilsulfonilmetano (MSM) è un composto naturale contenente zolfo biodisponibile, in grado di esercitare un'azione miorilassante, analgesica e antinfiammatoria attraverso la regolazione delle prostaglandine e di anticorpi.
Un ulteriore aspetto da considerare durante il processo di guarigione è l'apporto calorico per evitare l'aumento di grasso corporeo. Se il trauma è grave, il dispendio energetico nella fase di recupero potrebbe essere simile a quello del soggetto non infortunato. Mangiare troppo poco può rallentare i processi riparativi per insufficienza di substrati energetici e spesso si incorre in questo errore poiché nelle fasi post-infortunio l'appetito diminuisce.



Un adeguato intervento terapeutico e nutrizionale influenza notevolmente il ripristino della funzione articolare o muscolare, velocizzando i processi di guarigione dei tessuti danneggiati e migliorando la qualità della vita dell'atleta. L'alimentazione può agire attraverso la modulazione della risposta infiammatoria, il reclutamento di cellule satelliti muscolari e favorendo la rigenerazione tissutale. Il meeting internazionale dello Studio nella Ricerca Multidisciplinare del Dolore (SIMPAR) ha evidenziato l'efficacia della nutraceutica anche nei trattamenti analgesici. L'alimentazione dev'essere accompagnata da un approccio multidisciplinare in cui medici e fisioterapisti possono garantire un recupero ottimale ed evitare fenomeni di cronicizzazione dell'infiammazione. Alcuni alimenti e integratori vanno quindi tenuti in considerazione ai fini della personalizzazione della terapia con l'obiettivo di ridurre il dolore e consentire una risoluzione completa del trauma o dell'infortunio.

Le maltodestrine nello sport



Olga Meletis
farmacista specializzata in nutrizione sportiva
R&D 4+NUTRITION

I carboidrati, come noto, rappresentano la fonte primaria di energia per molti sport di resistenza *(endurance)*, come il running, il ciclocross, il triathlon. La loro rapida cessione di energia, li rende indispensabili durante l'attività fisica, necessità dettata anche dalla limitata capacità dell'organismo di immagazzinarne e crearne delle scorte.
I carboidrati sono suddivisi principalmente in due categorie:
1. **carboidrati semplici,** costituiti da poche unità di glucosio e caratterizzati da un rapido assorbimento che porta energia immediata. I più utilizzati sono glucosio, fruttosio e saccarosio;
2. **carboidrati complessi,** composti da più molecole di glucosio, assorbiti in modo costante, che rilasciano energia per tempi più lunghi. In questa categoria troviamo le nominate **maltodestrine.**
S'identificano in questa famiglia, le sostanze derivate dagli amidi, come il più utilizzato amido di mais e di grano, avena, riso, patata o tapioca. Da questi, tramite un processo d'idrolisi, si ottengono diversi tipi di maltodestrine, caratterizzate da un numero variabile di molecole di glucosio. Questo numero determinerà il parametro che indica le caratteristiche delle maltodestrine, la **destrosio equivalenza, DE.** Variabile da un minimo di 4-6 a un massimo di 36-39, la DE suggerisce la lunghezza delle maltodestrine e la loro velocità di assorbimento, e quindi d'azione: più alta è la DE, più corte sono le catene di polisaccaridi che formano le maltodestrine e più il loro comportamento si avvicina a quello del glucosio, quindi rapido assorbimento e immediata cessione di energia. Ai fini sportivi, le maltodestrine consigliate si aggirano a valori di DE pari a 20-24.
A differenza del glucosio contenuto nei vari alimenti, esse presentano caratteristiche che le rendono preferibili: un sapore più gradevole, facilmente idrosolubili, assimilabili, anche in casi di carenze enzimatiche, ridotto contenuto salino; la loro assunzione non crea problematiche come crampi addominali o diarrea.

Ad aggiungere valore a queste caratteristiche, vi sono numerosi studi che confermano che l'utilizzo dei carboidrati durante attività di endurance sia in grado di aumentare la resistenza dell'atleta.
L'utilizzo delle maltodestrine avviene in modo graduale durante l'attività. Dopo l'ora e mezza di sforzo, si consiglia di assumerne circa 30 g ogni 15-20 min. Il fattore che maggiormente influenza la quantità di assunzione è l'intensità dell'allenamento o della gara. Non sembrano avere alcuna influenza, invece, il livello di allenamento o il peso corporeo. Quindi le maltodestrine possono essere assunte da chiunque debba affrontare uno sforzo intenso, di lunga durata.
In commercio, si trovano spesso abbinate ad altri zuccheri, come il fruttosio e il destro-

sio. Questo avviene per offrire sia l'energia immediata data da zuccheri semplici, che un'energia più a lungo termine. Inoltre, queste combinazioni permettono di evitare effetti indesiderati, come crampi addominali e disturbi gastrointestinali.
Infine, non è da sottovalutare il fatto che una soluzione che contiene diversi tipi di carboidrati, in quantità superiori al 5%, sia in grado di ottimizzare lo svuotamento gastrico e di migliorare l'assorbimento di liquidi. Fattori molto importanti anche per la corretta reidratazione dell'atleta durante lo sforzo, ulteriore fattore che può incidere sulla sua salute e sulla performance.

Più energia alle donne

Le giovani donne sono più inclini a sviluppare **deficienze nutrizionali** che causano spossatezza cronica. Robert DiSilvestro, ricercatore e nutrizionista presso l'Ohio State University (Usa), ha individuato un mix di minerali e nutrienti essenziali per garantire la spinta energetica di cui hanno bisogno.
"Sappiamo che le deficienze nutrizionali influiscono sul modo in cui le cellule lavorano durante l'esercizio fisico. Le donne tendenzialmente consumano meno carne e il ciclo mestruale contribuisce alla perdita di minerali", spiega DiSilvestro. La formula messa a punto è formata da ferro, zinco e rame, insieme a **carnitina** e fosfatidilserina.
I risultati di questo studio, pubblicati sul **Journal of the International Society of Sports Nutrition**, comprendono i dati di due esperimenti per un totale di 64 donne coinvolte (18-30 anni). Le attività consistevano in una corsa di 5 km, 25 minuti di bicicletta e infine esercizi di step. L'evidenza è che le performance atletiche delle donne che assumevano il mix di integratori erano, in media, significativamente migliori. Interessante è stato constatare che, con una minore dose di carnitina, le performance peggioravano immediatamente. Il **dosaggio** è quindi fondamentale quando si studia la ricetta dell'integratore perfetto a seconda del soggetto.



Un mix di integratori potrebbe ridare energie alle donne affette da stanchezza cronica.

Per una forma ottimale

Uno studio presentato in occasione del 100° meeting della società di endocrinologia americana (**ENDO**) a Chicago, sottolinea l'importanza della frequenza dei pasti. Secondo la prof. Daniela Jakubowicz, della facoltà di Medicina della Tel Aviv University, l'ora e la frequenza dei pasti conterebbero addirittura di più delle quantità di calorie ingerite. Sono state prese in esame 11 donne e 18 uomini obesi, con diabete di tipo 2, di circa 70 anni. Ai pazienti sono state assegnate diete con ugual numero di calorie per 3 mesi. Il primo consumava tre pasti al giorno: una **colazione abbondante**, un pranzo normale e una piccola cena; il secondo 6 pasti o snack. Tre mesi dopo, i componenti del primo gruppo avevano perso in media 5 kg, quelli del secondo 1,5 kg. Non solo, ma nel primo gruppo erano sensibilmente diminuiti anche i livelli di glucosio e insulina. Questo studio dimostra come cambiare le abitudini alimentari nella suddivisione dei pasti abbia benefici anche immediati, sia sul controllo del glucosio che del peso.



Una buona colazione è un'ottima abitudine nella distribuzione dei pasti giornalieri.

Come dare il meglio nelle situazioni di stress



Laura Salvai
www.psicologipegaso.it

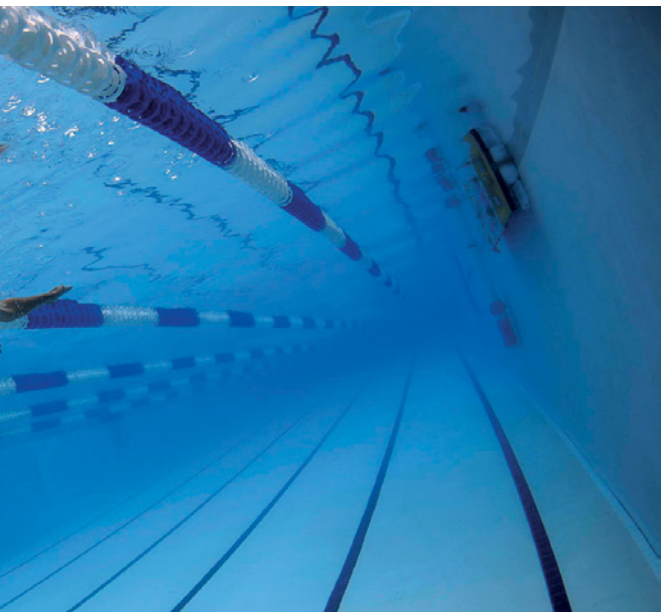
Viviamo in una società competitiva, in cui bellezza, successo, denaro sono i parametri ai quali ci è richiesto di aspirare, dai media, dal contesto sociale, dal mondo lavorativo e di conseguenza anche da noi stessi, che li abbiamo interiorizzati. Le pressioni esterne e interne verso ideali estetici e prestazionali producono nella vita livelli di stress sempre maggiori e la diffusione di psicopatologie legate ai canoni elevati a cui ci ispiriamo, per accettarci ed essere accettati (disturbi alimentari, dipendenze...).
Anche l'ambito sportivo, luogo competitivo per eccellenza, ha visto crescere, nel tempo, la sua natura agonistica, soprattutto grazie all'avvento delle nuove tecnologie, che ha creato una maggiore esposizione degli atleti al giudizio esterno: il successo, così come l'insuccesso, vengono amplificati enormemente dai social, che possono creare idoli e distruggere la carriera e l'immagine di una persona in modo tanto facile quanto rapido. L'ansia di raggiungere i propri obiettivi, di mostrare o no le proprie capacità, di deludere le aspettative degli altri, di mantenere o no gli standard di prestazione, è cresciuta in modo esponenziale grazie agli strumenti moderni di diffusione delle informazioni. Non sono solo l'atleta o i suoi avversari a determinare l'esito di una gara, ma un pubblico sempre più vasto, più critico e più potente.

La pressione esterna e i vissuti interni, la necessità di essere sempre performanti e mostrare il valore personale, possono innescare *loop* negativi, creare blocchi o fallimenti prestazionali, nello sport come in altri ambiti di vita: non mostrare del tutto le proprie capacità ad un colloquio di lavoro, dare un esame al di sotto della propria preparazione. In generale, più la posta in gioco è alta, più l'ansia, che in quantità adeguata può essere funzionale al raggiungimento dell'obiettivo, può diventare eccessiva, bloccante, disfunzionale.
Cosa fare, allora, per non vanificare i propri



sforzi, la propria preparazione e il proprio talento?
È importante, innanzitutto, comprendere di avere un problema o, per le persone vicine all'atleta, capire che ha un problema e non minimizzarlo. Poiché le dinamiche legate all'ansia e ai blocchi prestazionali sono inconsce o involontarie, non serve razionalizzare, per cui dirsi *"Non dovrei avere paura dato che sono preparato"* non riduce la paura, sentirsi dire da un allenatore o da un compagno di squadra *"Non ci pensare, sono cose che non hanno senso"* non aiuta a sentirsi più sicuri e certamente fa sentire incompresi nella propria difficoltà e sofferenza. Se la razionalità potesse controllare le nostre emozioni nessuno avrebbe paura guardando un film horror (*"È solo un film, non è vero"*) e nessuno s'innamorerebbe della persona sbagliata.

Chiedere aiuto: rivolgersi a uno psicologo/psicoterapeuta per intraprendere un percorso personalizzato atto a identificare le specifiche criticità e ad affrontarle. Avere subìto un grave infortunio, un trauma, una perdita, avere un problema di autostima, il timore del giudizio, un problema di motivazione o definizione degli obiettivi, o più problematiche insieme, richiedono interventi diversi. Un professionista non solo può aiutare l'atleta a raggiungere un maggiore livello di consapevolezza, ad auto-osservarsi nelle situazioni di difficoltà, ma anche fornirgli gli strumenti per migliorare le sue risorse personali, per gestire le situazioni stressogene future ed elaborare gli eventi passati che influenzano il suo presente.



L'intervento può vertere su uno o più di questi elementi:
apprendere tecniche di rilassamento psico-corporeo, di visualizzazione e immaginazione guidata, benché vi siano molti libri di auto-apprendimento che possono essere utili all'atleta per la gestione dello stress, queste tecniche risultano più efficaci quando personalizzate e inserite all'interno di un percorso psicologico più articolato, in quanto possono non essere sufficienti o risultare inefficaci, qualora altri aspetti psicogeni influiscano sul loro funzionamento.
Una pratica molto diffusa nelle terapie moderne è quella della **mindfulness** (= consapevolezza), che deriva da un'antica tecnica di meditazione buddista. Fu **John Kabat Zinn,** alla fine degli anni Settanta a ideare il protocollo scientifico "Mindfulness based stress reduction", utilizzato in vari ambiti terapeutici e di efficacia sperimentalmente provata. Questa può essere utile allo sportivo per sviluppare un'attitudine positiva verso le oscillazioni prestazionali, per migliorare l'attenzione, la consapevolezza, l'apertura e l'atteggiamento non giudicante, per la regolazione delle emozioni che possono essere di ostacolo alla performance (rabbia, paura, ansia) e l'adattamento alle sollecitazioni esterne, per lo sviluppo personale e il non attaccamento ai risultati, per la focalizzazione sull'*hic et nunc*, la concentrazione, il contatto con se stesso e il proprio corpo.

- **Modificare i pensieri e comportamenti disfunzionali, lavorare su obiettivi realistici** definiti in modo concreto e non generale, organizzare le strategie per raggiungerli, siano essi a breve, medio o lungo termine, sulla **motivazione,** sull'**autostima,** sulle **capacità di *coping*, prevenire il burn-out** dato dagli eccessi di allenamento o di partecipazione alle competizioni. Se il burn-out è già presente, occorre comprendere i meccanismi che lo hanno generato, promuovere comportamenti più adattivi e livelli di coinvolgimento nell'attività sportiva più adeguati e sani.

- **Lavorare sulle emozioni:** sul loro riconoscimento, gestione/regolazione ed espressione. Spesso "mettere fuori" ciò che si ha dentro è utile per stare meglio e diminuire l'*arousal*. Per esempio, scrivere ciò che si pensa e si prova prima di una gara, può essere utile a ridurre l'ansia e le sue manifestazioni fisiche. Le **terapie cognitivo-comportamentali** utilizzano vari strumenti di auto-osservazione ed espressione degli stati emotivi e dei pensieri, ma anche di esposizione alle situazioni temute graduale e di desensibilizzazione.

- **Ridurre le condotte di evitamento:** l'evitamento delle situazioni temute è una strategia efficace per la persona che l'adotta, in quanto evitare la situazione o anche solo pensare di aver deciso di non affrontarla riduce immediatamente l'ansia. L'evitamento, però, genera evitamento e si può innescare un circolo vizioso che si auto-alimenta e che produce altre conseguenze negative (sensi di colpa, depressione, isolamento). La terapia lavora anche su questi aspetti, al fine di sostituire le strategie disfunzionali per la gestione dell'ansia con strategie più adattive.

- **Elaborazione degli eventi traumatici e stressogeni:** es. infortuni. Una delle tecniche più utilizzate e scientificamente validate per questo genere di eventi è l'EMDR, (*"Eye movement desensizitation and reprocessing"*). Si tratta di una desensibilizzazione e rielaborazione che prevede la rievocazione del ricordo disturbante e la stimolazione bilaterale attraverso i movimenti oculari, il *tapping* sulle mani o sulle ginocchia o gli stimoli sonori destra-sinistra.

Il taping neuro-muscolare: funziona?



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

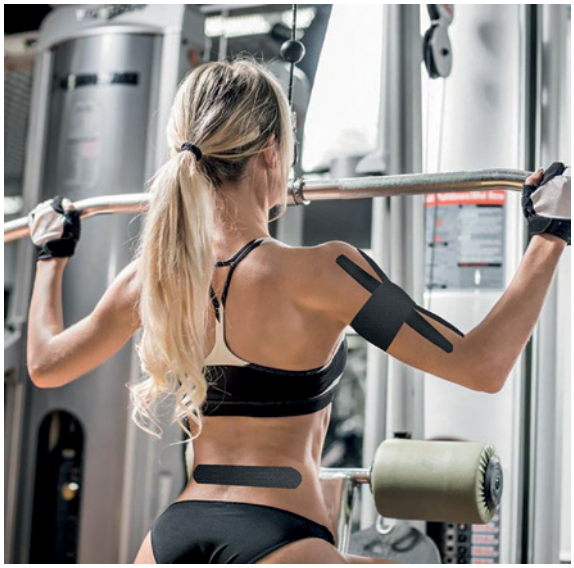
Taping kinesiologico, Kinesiotaping, Taping Neuro-muscolare, Taping Kinesi Terapico... tantissimi nomi per dire la stessa cosa: il "cerotto colorato" come spesso si chiama, semplificando molto la realtà ma colpendo pienamente nel segno.
È ormai diventato la moda del momento, anche se un'invenzione in realtà ormai "datata": il suo "papà" è il dott. Kenzo Kase che ha sviluppato il Kinesio Taping Method oltre 35 anni fa. La prima apparizione del Taping Neuromuscolare si registra, infatti, alle Olimpiadi di Seul del lontano 1988 con la nazionale giapponese di pallavolo.
In Europa, invece, arriva molto più tardi, attorno al 2000: una delle prime applicazioni compare nel campionato italiano di pallacanestro, sul polpaccio di Stefano Mancinelli, già capitano della nazionale italiana di basket. Ovviamente negli anni ha subito innumerevoli modifiche per adattarlo all'esperienza clinica e alla ricerca applicata sul campo, fattori che non era possibile valutare negli anni '80 perché gli studi necessitavano di maggiore tempo.

Ma cos'è, una volta per tutte, il Taping Neuromuscolare?

È una tecnica non invasiva e non farmacologica che, attraverso l'applicazione di un nastro adesivo ed elastico con particolari caratteristiche meccano elastiche, offre una stimolazione meccanica in grado di creare spazio nei tessuti, favorire il metabolismo cellulare, attivare le naturali capacità di guarigione del corpo e normalizzare la propriocezione neuromuscolare. L'altra domanda che, ovviamente, sorge spontanea è: **come funziona il Taping Neuromuscolare?** La tecnica, a differenza del taping tradizionale, si basa sull'agevolazione dei movimenti cutanei e muscolari in modo da ottenere un effetto biomeccanico terapeutico sulle zone



trattate. Perché ciò avvenga devono essere rispettati alcuni fattori determinanti: l'utilizzo di un nastro con caratteristiche particolari; la metodologia di applicazione; la tecnica di taping, che viene definita decompressiva o "in scarico" e quella definita compressiva o "in carico" e la competenza dell'operatore.
Scendendo nei dettagli pratici, il nastro è costituito da cotone di alta qualità con uno strato adesivo in acrilico e ha la caratteristica fondamentale di avere, in lunghezza, circa la stessa elasticità della pelle (40%); è, inoltre, ipoallergenico, traspirante e resistente all'acqua.
L'applicazione, insieme al movimento del corpo, produce micromovimenti che stimolano i recettori della cute e quelli degli stati sottostanti, inviando stimoli esterocettivi e propriocettivi a livello del sistema nervoso centrale che determinano una risposta muscolare riflessa. Il nastro, sollevando la cute e dilatando quindi gli spazi interstiziali, migliora la circolazione, favorisce l'assorbimento dei liquidi e riduce la pressione sottocutanea. Perché ciò avvenga, però, è importante che prima dell'applicazione venga ricercato il movimento muscolare e articolare, applicando il nastro in modo da determinare micro-movimenti locali e provocare la sua azione decompressiva grazie alla formazione delle tipiche pieghe durante il movimento. Il Taping Neuromuscolare differisce da altri tipi di bendaggi proprio per il metodo di applicazione definito nei due aspetti decompressivo e compressivo. Il nastro si applica con vari gradi di tensione che dipendono dall'effetto terapeutico desiderato.





Le funzioni del Taping Neuromuscolare si sviluppano in 4 direzioni.

Funzione sensitiva:

- diminuzione della pressione sui recettori chimici e conseguente riduzione dell'infiammazione;
- stimolazione dei recettori meccanici.

Funzione muscolare:

- riduzione della fatica muscolare;
- aumento della contrazione muscolare in un muscolo debole;
- riduzione dei crampi e di possibili incidenti muscolari.

Funzione articolare:

- normalizzazione del tono muscolare e della fascia connettivale;
- aggiustamento del disallineamento causato da accorciamenti muscolari o da eventi traumatici;
- aumento del ROM.

Funzione linfatica:

- aumento della circolazione linfatica e sanguigna;
- riduzione dell'eccesso di calore nel tessuto;
- apertura del drenaggio linfatico;
- riduzione del dolore.

Per concludere, è fondamentale la competenza dell'operatore che applica il taping: qualora, infatti, l'applicazione non sia corretta non solo è possibile che non si ottenga l'effetto desiderato, ma c'è la possibilità che l'effetto sia addirittura dannoso. Basti pensare cosa può succedere se si attua un'applicazione al contrario su un edema alla caviglia e, anziché facilitare il riassorbimento del versamento, lo si peggiora.

Integratori a base di probiotici: per lo sport (e non solo)




Michela Freschi, Marco Malaguti
Dipartimento di Scienze per la Qualità della Vita, Università di Bologna - Campus di Rimini



Nel corso degli anni l'interesse rivolto al mondo degli integratori alimentari è andato sempre crescendo e il loro consumo sempre più diffuso. È fondamentale ricordare che una dieta varia e ben bilanciata sia in grado di apportare al nostro organismo tutti i macro e micronutrienti di cui necessita. Esistono, tuttavia, delle particolari condizioni per cui risulta indispensabile l'integrazione di una o più sostanze per consentire all'organismo di contrastare o di evitare una situazione di carenza di alcuni nutrienti.
Varie sono le condizioni che potrebbero richiedere l'impiego di integratori alimentari.
Gli atleti, per lo sforzo fisico a cui sono continuamente sottoposti, presentano una maggiore attività metabolica e, di conseguenza, potrebbe essere necessaria una supplementazione di vari componenti della dieta e di sostanze in grado di ridurre la vulnerabilità a possibili eventi dannosi che possano alterare le prestazioni fisiche.
Numerosi studi hanno dimostrato che allenamenti frequenti ed intensi, come quelli a cui sono sottoposti soprattutto i soggetti che praticano sport di *endurance*, aumentano l'incidenza di alcune infezioni, come quelle che coinvolgono le alte vie respiratorie.
Le infezioni del tratto respiratorio superiore (URTIs, *Upper Respiratory*

Tract Infections) sono malattie che includono il comune raffreddore, la sinusite acuta, la faringite acuta, l'otite media acuta e le altre infezioni acute del tratto respiratorio superiore. Generalmente sono causate da infezioni virali che si risolvono nell'arco di 3-7 giorni. Per il trattamento degli URTIs, essendo per la maggior parte ad eziologia virale, l'assunzione di antibiotici è sconsigliata ed inadeguata, in quanto non in grado di risolvere la malattia, né di ridurne la durata o l'intensità dei sintomi. L'impiego inappropriato di antibiotici potrebbe causare, oltre che effetti collaterali indesiderati e insorgenza di resistenza, anche un'alterazione dell'omeostasi del microbiota, sia a livello intestinale che delle vie respiratorie.
Il microbiota non è altro che l'insieme di una grande varietà di ceppi batterici che vivono in simbiosi con il nostro organismo contribuendo al mantenimento di un buono stato di salute.
Gli stress fisici intensi, oltre a poter provocare un'alterazione del microbiota, sono anche responsabili di transitorie perturbazioni del sistema immunitario, favorendo la suscettibilità allo sviluppo di malattia. Tali perturbazioni creano, quindi, una finestra di opportunità per i microorganismi di stabilire l'infezione con inevitabili conseguenze negative sulla prestazione atletica.
In particolar modo l'attività sportiva determina una maggiore suscettibilità agli URTIs, in quanto provoca:
- una diminuzione delle immunoglobuline (es. IgA);
- una riduzione dell'immunità cellulo-mediata, attraverso una diminuzione dei linfociti T di tipo 1 rendendo, quindi, più probabile l'insorgenza di infezioni ricorrenti;
- la soppressione della risposta immunitaria da parte dei glucocorticoidi.



Sono stati proposti diversi rimedi alternativi ed efficaci per il trattamento e la prevenzione degli URTIs e, in particolar modo, l'assunzione di probiotici sta emergendo sempre più come valida opzione.
I probiotici sono "microorganismi vivi che, se somministrati in quantità adeguate, conferiscono un benefico effetto fisiologico sull'ospite".
Sono batteri del genere Gram + appartenenti per lo più ai ceppi *Lactobacillus* e *Bifidobacterium*, che, adeguatamente privati da endotossine, mantengono la loro vitalità in forma di supplemento per l'assunzione orale e che sono in grado di sopravvivere nell'ambiente acido gastrico. Questo permette loro di antagonizzare batteri patogeni e fornire benefici per la salute del soggetto ospite.
Sebbene i meccanismi con cui i probiotici agiscono non siano ancora del tutto chiari, esistono evidenze di come la loro assunzione possa determinare un effetto positivo sul sistema immunitario sia in soggetti immunodeficienti, sia in soggetti che, come gli atleti, si trovano esposti a situazioni che li rendono più facilmente soggetti all'insorgenza di malattia.
Sono stati intrapresi numerosi studi con lo scopo di valutare l'integrazione probiotica negli atleti al fine di:
- prevenire o alleviare sintomi gastrointestinali in seguito ad esercizio fisico,
- ridurre l'impatto degli URTIs,
- migliorare le prestazioni di resistenza.

Molteplici sono le vie con cui i probiotici sono in grado di concorrere al mantenimento di un buono stato di salute, come l'immunomodulazione dell'immunità locale a livello intestinale e dell'immunità sistemica.
Andando più nel dettaglio analizziamo alcune funzioni mostrate da questa categoria di prodotti.

1. I probiotici e la funzione immunitaria

- Migliorano la capacità fagocitaria della componente leucocitaria (polimorfonucleati e monociti) del sangue periferico.
- Aumentano le funzioni fagocitarie dell'organismo in generale, particolarmente espresse da parte dei granulociti.



Sono stati, inoltre, riscontrati aumenti significativi:
- nell'espressione di alcuni recettori coinvolti nella fagocitosi (CR1, CR3, FccRI e FcaR),
- nell'indice fagocitario,
- nel *burst* respiratorio (processo mediante il quale dall'ossigeno molecolare vengono generate specie reattive dell'ossigeno, ROS, che per le loro caratteristiche ossidanti mostrano alta reattività e proprietà microbicide e citotossiche),
- nelle capacità microbicide da parte dei neutrofili.

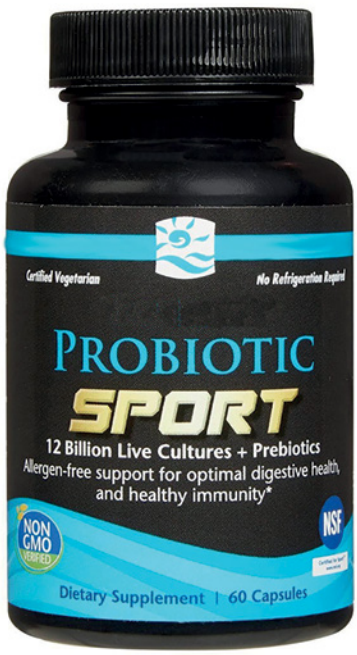
Alcuni studi hanno, inoltre, rilevato un'aumentata capacità delle cellule NK (*Natural Killer*) nel sangue periferico.

2. I probiotici e l'immunità acquisita

Aumentano significativamente i livelli di alcune immunoglobuline, come IgG, IgA e IgM.

3. I probiotici e l'immunità locale

- Migliorano la funzione barriera della parete intestinale e incrementano la risposta immunitaria locale.
- Incrementano la produzione di citochine.



Alla luce di quanto descritto possiamo, quindi, concludere che l'integrazione a base di probiotici determina un miglioramento dell'immunità innata (prima linea di difesa del nostro organismo verso agenti esterni), aumentando i livelli di immunoglobuline, proteine antimicrobiche, attività fagocitaria ed attività delle cellule NK. Allo stesso tempo, è stata dimostrata la capacità di questi prodotti di favorire anche l'immunità acquisita, implementando le funzioni dei linfociti Te B nel neutralizzare i patogeni e le cellule virali. L'integrazione della dieta con probiotici risulta, quindi, una validissima strategia per prevenire e trattare condizioni infettive, come gli URTIs, sia negli sportivi (preservandone le prestazioni atletiche), sia in soggetti non atleticamente attivi, ma che necessitano di un aiuto per rafforzare la propria risposta immunitaria.

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 ITALIA è l'unico rivenditore autorizzato in Italia per la vendita online e garantiamo la consegna in temperatura controllata.
É acquistabile nelle migliori farmacie e Spa d'Italia
o attraverso il nostro sito on line **www.esthechocitalia.it**

Vi proponiamo la seguente promozione estiva:
n. 3 confezioni di Esthechoc - Gold edition da 28 barrette ciascuna al prezzo totale di vendita di € 170.00 anziché € 255
(con uno sconto del **32%).**

Aesthetics Awards FINALIST 2016 AESTHETICS AWARDS.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



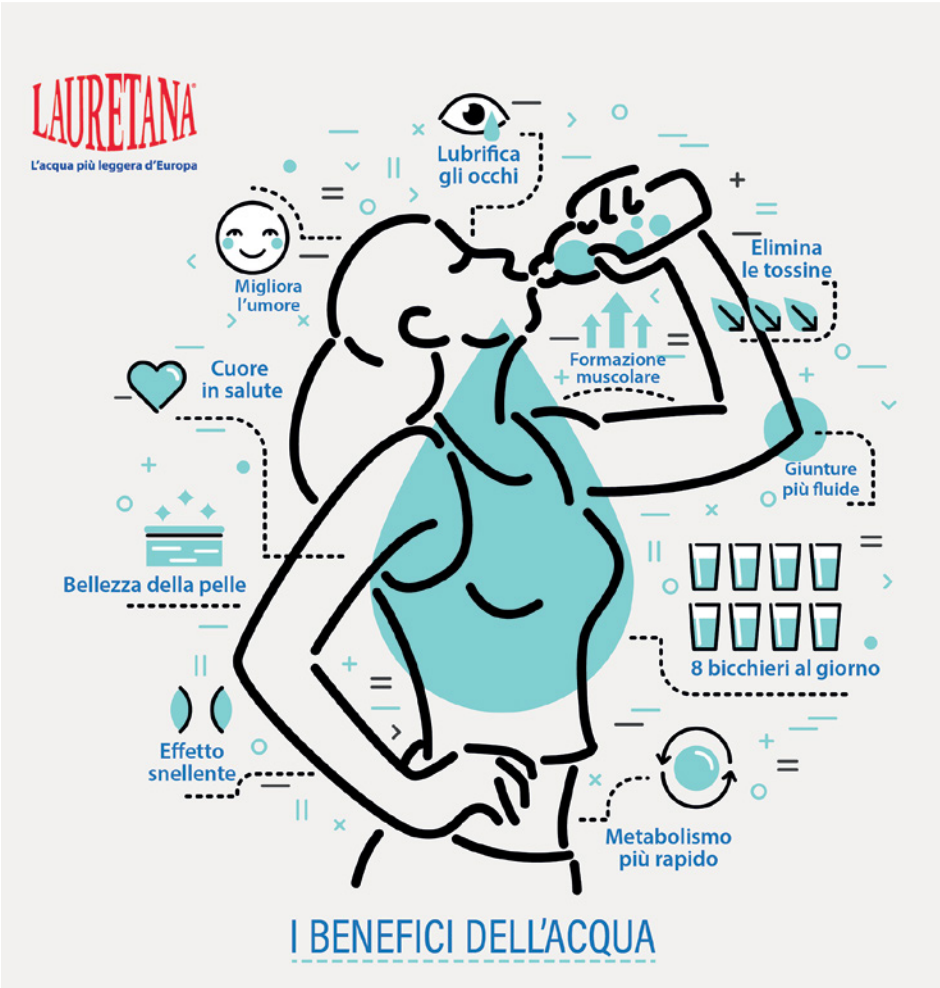


Per info e acquisti: Piazza della Dogana 10, 31100, Treviso
Tel: +39 0422 591686 Email: info@esthechocitalia.it

Bellezza

Idratazione e benessere: con Lauretana una scelta quotidiana

Il benessere non conosce stagione e va mantenuto tutto l'anno attraverso una sana alimentazione, un costante esercizio fisico e una corretta idratazione. Scegliere cosa mangiare, quale sport praticare e quale acqua bere incide sui benefici che si possono apportare alla salute e alla prevenzione di eventuali patologie. E come sappiamo non tutte le acque sono uguali e la qualità fa la differenza.
Bisogna essere consapevoli dell'importanza che riveste l'acqua nel mantenimento della salute fisica e mentale, ma soprattutto essere informati sulle caratteristiche dell'acqua che si sceglie di assumere giornalmente. Le cellule del nostro corpo sono costituite principalmente da acqua, elemento indispensabile perché l'organismo possa sopravvivere e funzionare adeguatamente. L'acqua protegge e lubrifica il cervello e le articolazioni, trasporta le sostanze nutritive, contribuisce a regolare la temperatura corporea ed elimina le scorie. Per funzioni così importanti, acqua **Lauretana** è un dono della natura, imbottigliata pura come nasce dalla sorgente, a oltre 1.000 metri alimentata da ghiacciai, lontana da discariche, insediamenti industriali, allevamenti o altre fonti d'inquinamento che potrebbero comprometterne la qualità. È l'acqua più leggera d'Europa, grazie al residuo fisso di soli 14 mg/L, che favorisce un'elevata diuresi, l'eliminazione dei residui del metabolismo, come urea e creatinina, aiuta a prevenire la formazione di calcoli renali, favorisce la digestione e contribuisce a prevenire i processi di ossidazione dell'organismo.



I benefici dell'acqua (Lauretana).

Il primo succo per la salute dei capelli



Depuravita prosegue nel suo viaggio alla continua ricerca di soluzioni all'avanguardia per la cura di tutto il corpo, lanciando un nuovo prodotto, creato per i saloni di bellezza di Aldo Coppola e pensato appositamente per la salute del capello. Nasce Elixir Red, il succo vegetale che fornisce sostanziosi nutrienti per la crescita e la salute dei capelli, grazie all'abbondanza di vitamina C, carotene, sali minerali e antiossidanti potenziati dalle Bacche di Goji. Barbabieta, carota, limone, papaia e pera sono gli altri ingredienti di questo prodotto che, per un ciclo di "cura" completo, prevede l'assunzione di due succhi di 250 mL la mattina dopo colazione e il pomeriggio come merenda, ogni giorno per 10 giorni.
Depuravita, azienda al vertice nel campo benessere e detox specializzata nella produzione di linee di juice detox, zuppe, tè e cosmetica naturale al 100%, rinnova la consolidata partnership con Aldo Coppola, con il quale condivide la filosofia del benessere e del naturale.

Pelle più sana in tre settimane

Il cioccolato "di bellezza" di Cambridge è un cioccolato amaro, buono e salutare; **Esthechoc** contiene potenti antiossidanti: l'astaxantina, sostanza anti-infiammatoria (6.000 volte più potente della vitamina C) e i polifenoli del cacao che possono contribuire a rallentare i segni dell'età e a dare un aspetto luminoso alla pelle, anche grazie alla tecnologia di micellizzazione che ne esalta l'attività.
Agendo dall'interno è possibile preservare la densità, la compattezza e l'elasticità della pelle con una sola barretta al giorno per tre settimane. E con un uso continuativo i risultati sono ancora più evidenti, anche per chi è attento alla linea e per i diabetici (la dose quotidiana contiene 38 calorie).



La confezione del cioccolato di bellezza Esthechoc (Esthechoc Italia).



Gestione del peso

Calorie nel menù

Alimentarsi di troppe calorie non è solo una questione legata all'aumento del peso, ma anche di rischio di diabete, disturbi cardiovascolari e, nei peggiori dei casi, cancro e morte prematura.
Una ricerca effettuata da Cochrane Library ha valutato l'impatto dell'uso di **etichette con l'apporto calorico** su cibi e bevande all'interno di ristoranti, bar e caffetterie. Lo scopo era quello di capire se questo influenzi o meno le abitudini alimentari. Il meta-studio ha raccolto i risultati di 28 ricerche precedenti. Ad esempio, per un pranzo che normalmente si attesta intorno alle 600 calorie (un pezzo di pizza e una bibita), il consumo calorico, grazie alle indicazioni nutrizionali, può diminuire l'apporto energetico dell'8%.
La coordinatrice della ricerca, la professoressa Theresa Marteau, direttrice dell'Università di Cambridge, ha dichiarato: "I risultati evidenziano le tabelle nutrizionali aiutano a ridurre l'apporto calorico e, in generale, favoriscono una dieta più salutare. Insieme ad altre accortezze e piani di sensibilizzazioni, potrebbe essere il primo passo per la lotta all'obesità e al junk-food".



Le etichette con indicazioni sulle calorie incoraggiano una dieta equilibrata e varia.

La pasta non solo fa bene, ma mantiene snelli


La pasta, all'interno di una dieta salutare ed equilibrata, non causa aumento del peso.

Si parla spesso male dei carboidrati in relazione all'obesità. Oggi un nuovo studio pubblicato su **BMJ Open** smentirebbe questa correlazione, riabilitando la pasta ad alimento fondamentale. La ricerca è stata effettuata presso il St. Michael's Hospital guidata da John Sievenpiper e dall'italiana Laura Chiavaroli. Insieme ad alcuni collaboratori hanno raccolto i dati relativi a 2.500 persone che consumavano pasta all'interno di una dieta a basso indice glicemico. I partecipanti allo studio consumavano in media 3,3 porzioni di pasta a settimana. "Lo studio ha evidenziato che la pasta non facilita affato l'aumento di peso, anzi in media i partecipanti hanno registrato un piccolo calo di peso". La pasta, se consumata all'interno di uno schema alimentare salutare, non ha alcuna incidenza negativa sul peso.

Chi non sente il freddo mangia di più

Uno studio pubblicato su **JNeurosci** ha evidenziato la correlazione tra l'incapacità di mantenere la **temperatura corporea** e l'obesità. Come noto, il corpo umano impiega



Uno studio evidenzia una correlazione tra obesità e incapacità di tenere costante la temperatura corporea.

parte delle energie provenienti dal cibo per mantenere la temperatura sui 37°C. Rosa Señarís dell'Istituto di Neuroscienze dell'Università di Alicante (Spagna) ha scoperto che in un ambiente mediamente freddo, i topi privi del recettore responsabile della sensazione di freddo/caldo (TRPM8) consumavano più cibo, anche durante il giorno, cioè quando di solito i topi dormono. Questo causerebbe obesità e aumento di zuccheri nel sangue, dovuti al fatto che i topi bruciano pochi grassi non percependo il bisogno di aumentare la temperatura corporea, lasciando così che si abbassi fino a 30°C. La relazione fra temperatura corporea e obesità potrebbe trovare riscontro anche negli esseri umani, aprendo la strada a nuove ricerche e soluzioni per combattere l'obesità.

Cereali integrali: il migliore cambiamento dietetico

Nuovi dati sulla correlazione tra dieta e salute suggeriscono che sostituire i cereali raffinati con quelli integrali potrebbe ridurre il carico delle malattie croniche più di qualsiasi altro cambiamento nella dieta, comprese la riduzione del sodio, l'eliminazione dei grassi trans e la drastica riduzione dello zucchero nelle bevande.
I dati sono stati forniti dall'Institute for Health Metrics and Evaluation, durante il Whole Grain Summit, organizzato dall'ICC a Vienna lo scorso novembre. In tutto il mondo, i cereali forniscono circa il 50% del fabbisogno energetico e la maggior parte degli alimenti contiene cereali e farina raffinati. La ricerca dimostra che i benefici per la salute dai cereali integrali sono associati alla sostituzione di almeno due porzioni di alimenti raffinati. Infatti, oltre due decenni di studi indicano che il consumo di alimenti a base di cereali integrali sia direttamente correlato con un minore rischio di mortalità e un ridotto rischio di sviluppare diabete di tipo 2, malattie cardiovascolari e obesità, oltre al tumore all'intestino. Esperti del mondo accademico e dell'industria, organizzazioni no-profit e politici hanno creato una Whole Grain Declaration con un piano d'azione a lungo termine.
Gli obiettivi principali sono raggiungere una definizione globale condivisa di cereali integrali, per sostenere un'etichettatura chiara e univoca dei prodotti, che aiuti i consumatori a distinguere i prodotti contenenti cereali integrali da quelli con claim ingannevoli; stabilire un quantitativo raccomandato su basi scientifiche di assunzione dei cereali e documentare i susseguenti benefici economici e per la salute. Queste informazioni dovrebbero essere utilizzate per motivare i governi e le autorità alimentari internazionali a inserire i cereali integrali nelle linee guida e a promuoverne attivamente il consumo. Altri punti d'azione consistono nel documentare l'impronta carbonica dei cereali integrali, rispetto ad altre scelte alimentari, nel contesto della crescita della popolazione mondiale e del cambiamento climatico e formare una stretta collaborazione pubblico-privato per sviluppare campagne di sensibilizzazione sul consumo dei cereali integrali e aumentarne le varietà, la disponibilità e l'appetibilità.



Pausa pranzo senza glutine: missione impossibile?



Rossanina Del Santo
www.magamerletta.it

Se un tempo era possibile consumare la pausa pranzo nella comodità delle nostre case o in una mensa gestita in modo quasi casalingo, sempre più spesso la vita frenetica ci spinge a consumare un piatto veloce al bar, dove l'offerta assicurata dal servizio è ormai diventata sempre più ricca.
Quando si è celiaci il discorso diviene più complesso poiché spesso queste strutture che offrono pasti veloci non sono organizzate per fornire un pasto sicuro che possa garantire l'incontaminazione.
E allora spesso il celiaco sceglie di non condividere il momento della pausa con i colleghi, magari restando a consumare il proprio pasto alla scrivania.
Ma allora è impossibile per un celiaco gestire una pausa pranzo all'insegna del benessere e magari anche della convivialità?
Assolutamente no, soprattutto se si prendono in considerazione i consigli che gli esperti offrono per una gestione ottimale di un pasto sicuro e che faccia anche stare bene.



Non saltate il pasto. Non mangiare per lunghi intervalli non fa bene al cervello, e fa crescere la fame al punto che poi si tende ad abbuffarsi al pasto successivo, con l'organismo che assorbe ogni minima caloria per "timore" della carestia. E allora anche se magari si è in piena produzione, nel momento massimo di concentrazione, si può pensare di differire la pausa pranzo, ma non di saltarla.



Quando si pranza, la prima regola per nulla scontata è quella di **lavarsi bene le mani** prima di mangiare. Regola base dell'igiene comune è ancora più basilare per un celiaco che potrebbe essere entrato in contatto (con strette di mano, toccando oggetti sulle scrivanie altrui...) con briciole anche minime contenenti glutine.

Evitate di consumare il pranzo alla scrivania.
Celiaci o no, è sempre importante riuscire a staccare la spina, per riuscire a recuperare energie (e anche a produrre meglio dopo).

E cosa mangiare?
Cibi naturalmente senza glutine sono disponibili a decine: potete consumare insalate miste con uova, tonno sott'olio (se aromatizzato occorre la scritta senza glutine), formaggio, olive, pollo. In inverno zuppe di verdura di ogni genere, magari con dentro del riso o della quinoa (prodotti che, essendo in chicchi, sono naturalmente privi di glutine e non necessitano della scritta in etichetta).
L'ideale, infatti, sarebbe portarsi qualche cosa di caldo in inverno o di fresco in estate. La proposta migliore è quella di avere del cibo preparato a casa, nella sicurezza della propria cucina, al riparo dalle contaminazioni ambientali. Magari preparato la sera prima, oppure cucinato in dose multipla e congelato per l'ufficio, pronto per ogni evenienza.
A volte nei locali adiacenti agli uffici ci sono delle piccole cucine con mini frigo, fornetti scaldavivande o piccoli microonde. Conservare il pasto in frigorifero fino all'ultimo mette al riparo da intossicazioni alimentari, soprattutto in estate. Il fornetto sarà quasi sicuramente contaminato dal glutine presente nei pasti scaldati dai vostri colleghi, quindi se avete necessità di scaldare inserite il vostro pasto all'interno di contenitori adatti sigillati in modo da evitare ogni rischio. In alternativa potete portarvi il pasto in un contenitore termico o in uno scaldavivande elettrico, che potrete attaccare alla presa in modo da gustarvi il vostro pasto caldo in sicurezza.

E se un collega vi offre di condividere il pasto che si è portato da casa?
Se è un pasto fatto in casa informatevi bene prima di accettare per scoprire se conosce gli ingredienti sicuri per i celiaci e come gestire il rischio della contaminazione.
Se invece si tratta di uno snack o di un alimento pasto confezionato verificate la presenza della scritta "senza glutine" in etichetta che vi metterà al riparo da ogni pericolo. A quel punto chiedete di potervi servire prima degli altri, che potrebbero contaminare il cibo anche in modo inconsapevole (magari per aver toccato prima del pane).
Avere dei colleghi che condividono con noi il cibo è una condizione rara per i celiaci, anche se sempre più spesso si trovano cibi/snack/barrette che riportano la scritta senza glutine.
Anche nel mondo dei novel food, yogurt arricchiti, barrette energetiche, bevande addizionate di fibre, e mille altri alimenti sono studiati anche per chi non può ingerire glutine.

E per vivere la convivialità, potreste essere voi a portare il pasto in dose sufficiente a essere condiviso con i colleghi, in modo da far comprendere come pasti pronti, snack, alimenti funzionali, esistano anche nella versione adatta a noi, in modo da fare informazione soprattutto per condividere il nostro cibo. Perché è con la condivisione dei pasti che nasce la vera conoscenza.



I bambini e i succhi di frutta

La SINU, Società Italiana di Nutrizione Umana, ha chiarito alcuni importanti dubbi sulle quantità di fruttosio contenute nei succhi di frutta tanto amati da bambini e ragazzi.
Innanzitutto, la quantità di **fruttosio** di una porzione di frutta, in media circa 6 g (pur se molto variabile a seconda del tipo di frutta) e quello di una porzione di succo di frutta al 100% sono circa equivalenti. Infatti, i succhi di frutta al 100%, per legge, non contengono zucchero aggiunto. Se cerchiamo frutti poveri di fruttosio, meglio optare per agrumi (0,5-2 g ogni 100 g) o ananas (2 g ogni 100 g), mentre 100 g di mele o pere ne contengono più di 6 g. I dati raccolti negli ultimi anni indicano una quantità giornaliera media di consumo di succhi di frutta di 133 mL, pari ad un apporto energetico di 70 kcal, quindi il 3% dell'apporto calorico totale. L'assunzione in quantità eccessive di fruttosio può avere effetti negativi sulla salute, ma si tratta di ben altre quantità.



I succhi di frutta 100% non contengono fruttosio in aggiunta per legge.

Siamo pronti a vedere gli insetti nei piatti?

Durante il Festival del Giornalismo Alimentare di Torino, si è svolto un forum di discussione sui cosiddetti *novel food*, ossia insetti, da inserire nell'alimentazione occidentale. Si tratta per lo più di cavallette, camole della farina e bachi da seta. Il Ministero della Salute si è espresso dicendo che nessuna specie di insetto (o suo derivato) è autorizzata per impiego alimentare, in riferimento all'articolo 35 del Regolamento (UE) 2015/2283 sulle "Misure transitorie". Però alcuni Stati membri hanno ammesso a livello nazionale la commercializzazione di qualche specie di insetto, in un regime di tolleranza. C'è chi si porta avanti nello studio di succulenti ricette a base di insetti, come fa Roberto Cavasin, in arte MasterBug, che già da oltre un anno cura un canale video dedicato. Quello che lamenta MasterBug è che si tratti di una questione culturale più che di gusto o nutrimento; infatti, gli insetti sono ricchi di proteine, minerali e vitamina B e vengono consumati in molti Paesi del mondo. Infine, è stata Laura Maragliano, direttrice di Sale&Pepe a spiegare che sebbene sia "solo" una questione culturale, ci vorrà molto tempo perché in Italia si possa parlare di insetti nel mondo del food, ancora troppo legato al made in Italy e alla nostra preziosa dieta mediterranea.

Grazia Tomassetti



La platea durante il panel sul Novel Food al Festival del Giornalismo Alimentare di Torino.

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

Nuove proposte

Un tesoro vegetale made in Italy

Dalla linfa indurita all'aria della *Commiphora myrrha*, che trasuda spontaneamente dalle fessure della corteccia o dalle incisioni praticate, si ricava una gommoresina molto aromatica, dalle note di colore che vanno dall'ambra intenso, fino al rosso brunastro: la mirra.
Le sue proprietà analgesiche, anestetiche, antimicrobiche e anti-infiammatorie, sia a livello sistemico, che dopo applicazione topica, conosciute fin dall'antichità, stanno vivendo un momento di riscoperta. La gommoresina di mirra in genere è frazionabile in oli essenziali, resine e gomme. Le resine, soprattutto se derivate dalla *Commiphora mukul*, contengono i gugulsteroni ad azione ipo-lipemizzante. Nell'olio essenziale invece sono contenute le strutture furanodieniche alle quali sono riconducibili le azioni farmacologiche che caratterizzano l'estratto (antimicrobica, antinfiammatoria e analgesica), di cui il principale è il furanoeudesma-1,3-diene.
Rodemyr è un estratto di mirra altamente standardizzato (>3% in furanodieni totali di cui il 30% in furanoeudesma-1,3-diene) made in Italy, ottenuto per estrazione idro-etanolica, privo di allergeni e pesticidi, trasformato in accordo alle norme vigenti stabilite dal Ministero della Salute in tema di solventi residui, microbiologia e metalli pesanti.
Può essere impiegato, oltre che come Traditional Herbal Drug, anche in preparazioni cosmetiche con potere antisettico e/o lenitivo per la cura di acne, eritemi, dermatiti, micosi, ferite e cicatrici; in dispositivi medici per uso ginecologico e odontoiatrico (in quanto dotati di proprietà anti-microbiche); in un'ampia gamma di integratori alimentari, per esempio per il benessere delle articolazioni, i disturbi gastrointestinali, la cura della tosse e del raffreddore, per l'emicrania, grazie all'effetto analgesico, antimicrobico e anti-infiammatorio.
Rodemyr è prodotto da **Rode Pharma**, giovane azienda italiana specializzata nella produzione di estratti standardizzati di mirra, prodotti con tecnologie all'avanguardia, distribuito in esclusiva per l'Italia da **Aethra, Business Unit di Deimos Group**.



La linfa indurita all'aria della *Commiphora myrrha* (Rode Pharma).

Pasta artigianale funzionale

NutraPasta è un marchio registrato **PH Food** di pasta secca realizzata con semola e mix di cereali, studiata e sviluppata con l'obiettivo di offrire un prodotto alimentare di ultima generazione, utile per "ottimizzare" l'aspetto nutrizionale e preventivo.
La gamma si compone di tre diverse tipologie: NutraPasta etichetta "rossa" colesterolo, ricca in Omega-3 vegetali (ALA), fibre di avena e prebiotici, sostanze funzionalmente utili per mantenere un buono stato di salute generale e, in particolare, un normale livello di colesterolo. NutraPasta etichetta "verde" intestino, pasta secca bianca, con l'alto contenuto di fi-



Assortimento di formati e tipologie di Nutrapasta (PH Food).

bre solubili e insolubili con prebiotici, funzionalmente utili per un ottimale transito intestinale e per chiunque voglia nutrirsi in modo bilanciato, ma non ami l'integrale. NutraPasta etichetta "gialla" ossa-denti, arricchita in fibra d'avena, fibra prebiotica e sostanze ricche di calcio, in grado di fornire un contributo specifico per il mantenimento di ossa e denti sani. Dalla cottura rapida (4-6 minuti), la novità è studiata nei formati per i bisogni della famiglia e può essere consumata da adulti, anziani e bambini, come base di primi piatti o piatti unici, accompagnati da sughi e salse di pomodoro tradizionali, vellutate di verdure varie o personalizzati. Disponibile anche per produzioni in private label.

Fiocchi d'avena per una colazione salutare

L'avena è un cereale ricco in proteine a elevato valore biologico, in sostanze grasse, tra cui l'acido linoleico, e in fibre solubili, che lo rendono un alimento ideale per placare l'appetito, regolarizzare la funzione intestinale, normalizzare il peso corporeo e, grazie al contenuto naturale di beta-glucani, favorire l'abbassamento dei livelli di colesterolo.
OatMeal Flakes Daily Life è il porridge a base di fiocchi di avena sviluppato da **Anderson Research** in diversi gusti, senza zuccheri aggiunti. I carboidrati complessi apportati da tali fiocchi sono ricchi di amidi che forniscono un'ottima fonte di energia, utile per chi intenda aumentare la massa muscolare o per chi necessiti di un apporto energetico più elevato; inoltre, c'è una quasi totale assenza di zuccheri, che si traduce in un indice glicemico basso e invariato.
OatMeal Flakes Daily Life è ottenuto dalla pulizia e dalla cottura a vapore delle cariossidi (semi) dell'avena sativa; i chicchi sono sottoposti a elevate pressioni e infine tostati per disidratare e stabilizzare la struttura del fiocco. E grazie alle gustose aromatizzazioni, diventano la soluzione per la prima colazione: con latte freddo o tiepido o cotti nella tazza per pochi minuti nel forno a microonde.



OatMeal Flakes daily life alla mela (Anderson Research).

Antiossidante e anti-infiammatorio naturale

Il fenilpropanoide teupolioside, o laumiuside A, è un antiossidante ricavato dalla *Ajuga reptans*, pianta dalle proprietà antibatteriche, antimicotiche, astringenti, diuretiche e antitumorali. La sua scarsa quantità nella pianta intera ne rende difficile l'estrazione con i classici metodi tradizionali. **ABR – Active Botanicals Research**, azienda italiana "ispirata dalla natura, guidata dalle biotecnologie", ha messo a punto una piattaforma per la produzione di teupolioside utilizzando colture cellulari in sospensione di *Ajuga reptans* (mediante tecnologia in licenza da IRB, Altavilla Vicentina). La piattaforma consente di ricavare principi attivi puri, standardizzati e con alte rese, in ambiente controllato, evitando l'utilizzo di agenti inquinanti e tossici come pesticidi e fertilizzanti. Teupol 10P e Teupol



La pianta *Ajuga reptans* (ABR – Active Botanicals Research).

25P (teupolioside titolato rispettivamente al 10% e al 25%) sono certificati Novel Food e distribuiti in Italia da **Faravelli**.
Studi in vitro *e in vivo* ne hanno dimostrato non solo le proprietà anti-infiammatorie, ma anche la capacità di modulare le attività del testosterone agendo sull'enzima 5 alfa-reduttasi, specialmente nell'acne giovanile; oltre a ciò, proprietà terapeutiche rispetto all'ipertrofia prostatica benigna (IPB), disturbi gastro-intestinali (per esempio sindrome di Crohn) e alle malattie del microcircolo.

Burger vegetali dal gusto italiano

Sojasun lancia la gamma di burger vegetali, composta da quattro ricette che richiamano la grande tradizione italiana: Sojasun Burger Taccole e Piselli, Sojasun Burger Asparagi, Sojasun Burger Classico, Sojasun Burger Pomodoro e Olive. La linea è naturalmente ricca di proteine vegetali, fibre e priva di OGM: l'ideale per una dieta nutriente, bilanciata e veloce, essendo pronti in pochi minuti di microonde, forno o padella.



Innovativo mix dolcificante pronto all'uso

Brenntag Nutraceuticals, partner globale per l'innovazione, grazie a know-how, expertise e supporto tecnico, presenta la gamma dei prodotti sviluppata nei centri applicativi.
Ok Sweetener è innovativo nel campo della ricerca del benessere: è un mix pronto all'uso con lo stesso potere dolcificante dello zucchero, vera alternativa agli edulcoranti intensivi, senza aspartame, senza retrogusti o note amare, ideale per diete ipocaloriche e per il controllo del peso.
Ok Sweetener è un'innovativa formulazione per la riduzione dello zucchero, consente una sostituzione dello zucchero 1:1 e non influenza i livelli glicemici.
Il prodotto è adatto a tutte le fasce d'età: dai teenager e adulti che cercano un dolcificante senza calorie o a basso contenuto calorico ai consumatori attenti alla dieta e con uno stile di vita attivo, fino a chi segue diete particolari, ipocaloriche o regimi alimentari speciali (per esempio diabetici, insulino-resistenti).
La gamma è adatta a diversi settori industriali (panificazione, prodotti dolciari, bevande e integratori) e per uso domestico.



Esempi di prodotti realizzati con la gamma Ok Sweetener (Brenntag Nutraceuticals).

Il buono che fa bene

Powellnux, prodotto naturale e brevettato da **Vera Salus Bio**, è una miscela speciale con un elevato potere antiossidante in grado di



Le barrette e la crema Powellnux (Vera Salus Bio).

inibire l'effetto dannoso su tutte le cellule dei radicali liberi d'ossigeno, frutto di un lavoro di ricerca e selezione di sostanze alimentari naturali ricche in polifenoli.
L'efficacia è stata dimostrata da uno studio clinico randomizzato (Nutrition, 2017, 33:225/233) in seguito al quale è stato anche depositato e poi registrato il brevetto.
La formula, a base di nocciole, cacao scuro, tè verde, miele, è in grado di dare più energia e migliorare la performance fisica riducendo la fatica da sforzo. Lo studio scientifico pubblicato ha dimostrato come 2



FUNNY VEG ACADEMY @FUNNYVEGACADEMY @FUNNYVEGACADEMY

funny VEG academy

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

ore dopo la somministrazione della miscela alimentare Powellnux sia presente un aumento del potere antiossidante nel sangue, una maggiore vasodilatazione con incremento del flusso sanguigno agli organi e una riduzione dello sforzo cardiaco dopo test ergometrico.
L'assunzione regolare della crema Powellnux, la mattina a colazione, ha un effetto energizzante e rappresenta un componente ideale per una dieta antiossidante. La barretta Powellnux assunta un'ora prima dell'attività fisica può migliorare la performance e ridurre lo fatica durante lo sforzo fisico.

Affettati vegani tutti da gustare

È arrivata la nuova linea Veghiamo, prodotta dalla società FMV, che ha come logo commerciale FelsineoVeg.
Si tratta di una linea di affettati vegetali biologici dedicata a un consumatore vegetariano e vegano, ma anche a chi cerca il benessere con gustose alternative alle proteine della carne. Del tutto vegetali, questi "affettati" sono equilibrati nel sapore e colore, grazie alle proprietà dei legumi, senza coloranti e conservanti, con un contenuto proteico che si attesta a circa il 30% e con meno del 9% di grassi. In sei diverse varietà (con lupino, delicato, affumicato, speziato, al pepe e con tartufo), Veghiamo risponde a un nuovo concetto di alimentazione: ingredienti naturali ed equilibrata risposta dietetica.



Il riso non riso

Dall'esperienza di Farmo, produttore specializzato negli alimenti senza glutine, nasce Kiki: chicchi di farina di legumi, ideali per una dieta vegana, ma, in generale, per un'alimentazione equilibrata. Ricchi di proteine e fibre, sono disponibili nei



gusti Lenticchie Rosse e Ceci. Frutto dell'impegno nella ricerca e sviluppo, di un'accurata selezione delle materie prime e delle più avanzate tecnologie nella lavorazione, questo prodotto si distingue per la varietà di



preparazioni in sostituzione del riso. Il pack vivace strizza l'occhio alle giovani generazioni, curiose e attente alle più moderne tendenze.

I 1000 utilizzi del tempeh

Natura Nuova presenta, sotto l'insegna Compagnia Italiana Alibio, il suo Tempeh, alimento vegetale originario del sud est asiatico ottenuto dalla fermentazione dei fagioli di soia



gialla decorticata. Italiano e biologico al 100%, pronto all'uso, è ideale per una dieta vegana o vegetariana, ma è capace di soddisfare tutte le buone forchette. Inoltre è ricco di proteine e vitamina B12, rappresentando una valida alternativa a carne e pesce.
Il sapore caratteristico e delicato ne consente un utilizzo variegato, sia fresco che in cottura: per ragù o spezzatino, oppure come base per salse e mousse, o, ancora, al naturale per arricchire le insalate.

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

Lo sprint per iniziare la giornata

Nestlè amplia la gamma Fitness con Granola Fitness, agglomerati di avena integrale ricchi di fibre e calcio. Disponibile in due varianti – miele o mirtilli rossi e semi di zucca – è l'alleato di chi ha bisogno di uno sprint per affrontare gli impegni di una vita frenetica.



Senza glutine con gusto

Fior di Loto arricchisce la gamma Zero% Glutine, la linea di prodotti biologici privi di glutine, pensati per i celiaci ma anche per chi sceglie di controllare l'assunzione di glutine nella dieta. Sono tre le novità: i Frollini di riso con nocciole bio, da oggi anche vegan e senza olio di palma, ma ricchi di gusto grazie alla pasta di nocciole, i Novellini Bio e i Novellini Bio al cacao, vegan, gluten free, senza lievito e friabili.



La pasta che non c'era

Quomi, la startup che ha introdotto in Italia i **meal kit** per cene a domicilio, continua a crescere e porta sul mercato i primi prodotti alimentari a proprio marchio. Da un'attenta analisi delle esigenze dei consumatori, nascono le Penne 100% farina di lenticchie rosse e gli Spaghetti di verdure: le prime sono un preparato composto da farina di lenticchie rosse, che conferiscono un rosso



acceso e rendono **vivace** qualsiasi ricetta, oltre a un **alto contenuto proteico**. Gli spaghetti di verdure sono invece realizzati con **verdure spiralizzate,** disponibili in cinque varianti: spaghetti di rapa rossa, di carota, di broccoli, di carota viola abbinati a pasta di semola di grano duro e spaghetti di sole verdure col mix broccoli e carota.

Frullato proteico

Nutritional Growth Solutions (**NG Solutions**) lancia sul mercato europeo Healthy Height, un frullato per l'infanzia, disponibile nelle versioni vaniglia e cioccolato, ricco di proteine del siero del latte, vitamine e minerali: ogni dose di Healthy Height contiene 12 g di proteine del siero del latte ed è arricchita con vitamine e minerali, ma privo di ormoni e glutine; è una buona fonte di aminoacidi, essenziali per la crescita, e non contiene soia, coloranti, aromatizzanti o conservanti artificiali.
Secondo una ricerca clinica, somministrando a bambini magri e bassi i giusti nutrienti in dosi specifiche, si è assistito a un incremento del tasso di crescita nell'arco di sei mesi, senza aumento dell'IMC. Lo studio randomizzato, in doppio cieco, controllato con placebo e pubblicato sul "Journal of Pediatrics", ha valutato l'impatto di Healthy Height sulla crescita. Ha esaminato 200 bambini sani, fra 3 e 9 anni, di famiglie della classe media, con altezza e peso normali, sotto al 10° percentile.
Healthy Height è venduto negli Stati Uniti, Asia-Pacifico e Israele, ed è prodotto in stabilimenti certificati secondo le pratiche corrette di fabbricazione dei farmaci (GMP). Il prodotto ha richieste in attesa di brevetto depositate negli Stati Uniti, Canada, Australia, Israele, India e UE.



La confezione di Healthy Height alla vaniglia (NG Solutions).

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.

Focus su
Biohealth Italia

Matteo Chiarenza





La sede della Biohealth a Rivoli, in provincia di Torino.

Dall'idea di dare concretezza al concetto di **Integrazione Alimentare Evoluta** nasce **Biohealth Italia.** L'azienda torinese, da allora, ha sviluppato e perfezionato l'idea d'integrazione alimentare, mettendo al centro la selezione delle materie prime, la ricerca di forme farmaceutiche innovative con cui veicolare i preparati e, soprattutto, il paziente, supportato, tra l'altro, anche con sistemi diagnostici innovativi e con una gestione personalizzata dei casi più delicati, con azioni e sconti mirati. Biohealth è questo e molto di più, come ci spiega il marketing manager **Pietro Bastianelli**.

Come nasce l'azienda e con quali obiettivi?

Biohealth Italia è una solida realtà del panorama farmaceutico italiano, nata a Torino nel 1999, con l'intento d'ideare e commercializzare integratori alimentari innovativi nella composizione e nella forma farmaceutica. L'idea di fondo, che ancora pervade l'azienda, è il concetto che un integratore possa e debba avere un'azione precisa all'interno dell'organismo, quale terapia adiuvante la gestione anche di patologie metaboliche.

Quali sono i punti di forza e la filosofia di lavoro?

Biohealth ha un organigramma compatto: dall'amministratore delegato al magazzino, tutto si riassume in tre semplici passaggi. La forza sta in una gerarchia informale legata allo scambio e condivisione di



Una parte dei magazzini.

idee, dove non è importante il generatore delle stesse, ma il risultato finale. Tutti sono stimolati a fornire il proprio contributo: a noi interessano i creativi, non gli esecutori. E così il processo si concretizza in un metodo di lavoro dove ogni singola figura, all'interno o all'esterno dell'azienda, ha un referente con cui coordinarsi, ma una forte indipendenza gestionale. Ognuno è prima di tutto manager di se stesso e della propria funzione. Il tutto si traduce in un impianto meritocratico che porta ad avere un bassissimo ricambio, ovvero una forte fidelizzazione al progetto azienda.

Il paziente per Biohealth?

Prima di tutto è una persona che va ascoltata: qualunque patologia abbia, i principali errori nella sua gestione nascono da un approccio superficiale, massificato e non personalizzato. In talune patologie, quali la litiasi renale, non si può generalizzare, non esiste la terapia per i calcoli, ma un approccio in grado di gestire e controllare la propria calcolosi renale.

Qual è per voi il ruolo dell'integratore?

Troppe volte, il concetto di integratore viene banalizzato e relegato al ruolo di placebo senza azione concreta. Anche il nome della vostra rivista porta in alto il concetto di funzione. Ogni sostanza, se pensata, dosata e mirata a ottenere un preciso risultato, può risultare efficace, inutile nel sottodosaggio, o dannosa in caso di sovradosaggio.

A cosa ha portato questa filosofia?

Ha contribuito a creare il primo (e unico) servizio nazionale per l'analisi del rischio litogeno, **Lithocenter** (lithocenter.it), un laboratorio centralizzato in cui, con un servizio a domicilio, si può eseguire l'analisi sulle urine delle 24 ore, in grado di definire le cause che portano alla formazione dei calcoli renali e offrire, attraverso la consulenza dei principali esperti italiani, soluzioni ritagliate sulle reali necessità del paziente. La calcolosi renale non è una fatalità a cui si debba soggiacere inermi, ma una patologia con precise cause che, se scoperte, possono essere facilmente gestibili, evitando il ritorno delle coliche.

La sua è considerata un'"azienda al femminile"?

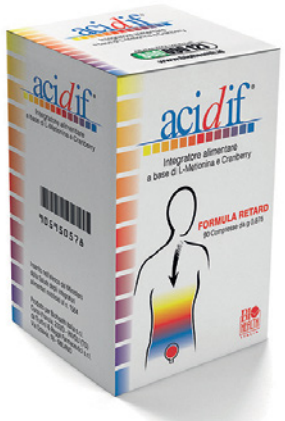
La filosofia aziendale è sempre stata quella di preferire personale altamente formato e preparato, in grado di colloquiare con qualunque interlocutore, adeguando il linguaggio e sottolineando la valenza dei nostri preparati. La nostra forza operativa esterna è costituita da dipendenti e, negli anni, le selezioni hanno visto emergere per qualità, preparazione e determinazione il fronte femminile. Il nostro organico è al 90% costituto da donne, in grado di gestire zone molto ampie, amministrare con eguale efficacia famiglia, passioni e lavoro. Le nostre non sono quote rosa, ma minoranze azzurre!

Ci descriva sinteticamente la linea di prodotti.

Ci muoviamo prevalentemente nel campo del metabolismo minerale con numerose formulazioni a base di sali alcalini (in buona parte costituiti da citrato), in grado di regolarizzare l'equilibrio acido base dell'organismo, con inevitabili e positivi effetti su quelle che sono definite le patologie del benessere (calcolosi renali, osteoporosi). Il tutto ottenuto con formulazioni brevettate a livello internazionale che permettono di ottenere il migliore risultato possibile. I preparati a base di citrato sono presenti sia in bustine solubili, sia in compresse gastro-protette a rilascio modificato, capaci di liberare il principio attivo nell'arco di molte ore e, soprattutto, rilasciarlo nei siti dove maggiore è l'assorbimento. Queste accortezze aumentano la biodisponibilità del preparato e conseguentemente il risultato finale.

Esempi pratici di vostri prodotti?

Abbiamo lavorato per ristabilire un corretto ambiente urinario con prodotti in grado di ostacolare e prevenire la crescita batterica: uno dei nostri best seller è **Acidif Plus**, usato con successo da decine di migliaia di pazienti.



Acidif 90. integratore alimentare a base di L-metionina e cranberry.



Lithosolv Plus, integratore alimentare di sali alcalini di potassio.



Evan, integratore alimentare a base di boswellia e bromelina.

E sul fronte degli anti-infiammatori naturali?

Negli ultimi anni stiamo esplorando, con soddisfazione, questo campo, sempre preferendo forme farmaceutiche esclusive e brevettate, come le compresse a lento rilascio. La Boswellia è principio attivo che si sta distinguendo in campo internazionale per le sue doti anti-infiammatorie e anti-edemigene, ma con un'azione priva di effetti collaterali, in netto contrasto con i FANS, che difficilmente possono essere assunti per lunghi periodi.
Il concetto di fondo che lega tutti i nostri prodotti parte da una solida conoscenza della letteratura scientifica internazionale, utilizzata a supporto della commercializzazione del prodotto.

Quali sono i vostri canali di distribuzione?

Abbiamo una rete capillare e omogena su tutto il territorio nazionale, attraverso la distribuzione degli intermediari farmaceutici. La buona diffusione delle nostre molecole fa sì che praticamente ogni farmacia italiana abbia a scaffale almeno una confezione di Lithos o Acidif.
Nelle prime fasi di vita aziendale, abbiamo messo a punto un servizio di vendita diretta, funzionante con numero verde gratuito che consegna il prodotto in tutta Italia con un piccolo sconto. All'epoca fu un'azione necessaria, ora è servizio aggiuntivo all'ottima distribuzione in farmacia. Recentemente abbiamo anche aperto un negozio online, dove si possono acquistare tutti i prodotti del listino, più altre referenze disponibili in esclusiva **biohealthstore.com**. E poi alcuni dei nostri prodotti sono presenti in diversi Paesi, attraverso consociate, come in Grecia, Portogallo, Algeria, Lettonia o direttamente come in Francia, dove sta nascendo un compartimento indipendente e autonomo.



Idrobasic ai gusti mela, mandorla e ciliegia è un integratore alimentare a base di citrato di potassio e magnesio.



Alkalos compresse, inntegratore alimentare a base di citrato di calcio, potassio e magnesio con vitamina D3.



Lithos ai frutti di bosco, integratore alimentare a base di citrato di potassio e magnesio.

Quali sono le prossime sfide?

Biohealth è sempre stata un'azienda ben radicata sul territorio nazionale. Ora è venuto il momento di esportare il bagaglio di conoscenze ed esperienze in altre nazioni, replicare il modello su scala internazionale. Il focus principale dei prossimi anni sarà un netto sviluppo del mercato estero, attraverso azioni di collaborazione con realtà locali o, sull'onda del modello francese, di costante radicamento in Paesi che offrano un'interessante via di accesso. Parallelamente, non ci stanchiamo mai di pensare e commercializzare integratori innovativi che possano aiutare il paziente a migliorare lo stile di vita, perseguendo un concetto essenziale: la ricerca e la realizzazione del benessere, fisico ed emozionale, come nel caso del nostro ultimo nato, **Idrobasic** (idrobasic.com), una rivoluzionaria forma d'integratore in grado di trasformare l'acqua in una bibita senza calorie, ma ricca di citrato e sali minerali.

Il nuovo libro della FAO sulle prospettive future relative alla disponibilità di alimenti e mangimi



NOVITÀ LIBRARIA

216 pag
€ 36,00
€ 18,99 formato iPad

http://shop.chiriottieditori.it
info@chiriottieditori.it

Tel. 0121 378147

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

CHIRIOTTI EDITORI

Disponibile su App Store

DATI PER LA SPEDIZIONE

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 Chirotti Editori srl - Pinerolo
- ◯ Contrassegno al postino, solo per l'Italia
- ◯ Carta di credito:

Scadenza _____ ◯ VISA ◯ MasterCard

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

titolare carta _____

firma _____

Notizie dal mondo

Sugli alimenti "speciali"

La seconda edizione dell'Osservatorio Immagino Nielsen GS1 Italy rivela il successo degli alimenti "senza" e di quelli "arricchiti": i primi hanno conquistato la prima piazza del largo consumo per giro d'affari, nell'anno terminato a giugno 2017, generando oltre 6,5 miliardi di euro di vendite in supermercati e ipermercati, con una crescita del 3,1%, mentre quelli "enriched" sono il fenomeno più dinamico dello scenario alimentare italiano.

Prodotti "senza"

Il 18,4% dei 46.600 prodotti alimentari, (esclusi acqua e alcolici) monitorati dall'Osservatorio Immagino, mostra in etichetta un claim che rimanda al mondo del free from: "senza conservanti", "pochi grassi" e "senza coloranti" sono i più utilizzati, ma anche i meno dinamici.
Al contrario, oggi suscitano maggiore attenzione i claim che rispondono a bisogni più attuali, con riferimento al ridotto apporto di zuccheri, all'assenza di additivi o di olio di palma, quest'ultimo vero trend setter in questo frangente, +17,6% nelle vendite in valore.

	% PRODOTTI	% VENDITE IN VALORE	TREND % VENDITE IN VALORE	PRESSIONE PROMO
Senza conservanti	7,7	12,1	-1,0	39,5
Pochi grassi	4,9	8,2	-0,1	35,8
Senza coloranti	3,8	5,1	-3,3	34,6
Pochi zuccheri	2,5	2,4	3,3	24,8
Senza olio di palma	2,3	6,4	17,6	35,4
Senza additivi	1,9	1,7	3,4	32,7
Senza OGM	1,7	1,6	-6,6	24,0
Senza grassi idrogenati	1,7	1,9	-3,9	40,5
Senza zuccheri aggiunti	1,3	0,8	6,1	26,2
Senza glutammato	1,0	1,0	1,1	35,6
A ridotto contenuto/ senza sale	0,8	0,7	7,2	30,8
Poche calorie	0,6	1,0	3,4	35,4
Senza/a ridotto contenuto di grassi saturi	0,5	2,1	7,6	35,8
Senza aspartame	0,1	0,1	-1,5	15,0

I numeri del mondo "free from": la segmentazione delle caratteristiche (Nielsen GS1 Italy).

	% PRODOTTI	%VENDITE IN VALORE	TREND % VENDITE IN VALORE	PRESSIONE PROMO
Fibre	3,6	3,3	5,3	30,5
Vitamine	3,0	3,6	0,3	31,8
Integrale	2,0	2,1	14,2	31,5
Calcio	1,4	2,7	10,1	34,1
Omega 3	0,7	0,9	9,2	35,0
Ferro	0,7	0,6	-3,9	25,3

I numeri del mondo "rich in": la segmentazione delle caratteristiche (Nielsen GS1 Italy).

Ma il claim che sta rapidamente scalando l'interesse degli italiani – e soprattutto delle "new family", le famiglie con figli sotto i 7 anni – è "senza sale" o "a ridotto contenuto di sale": oggi l'incidenza delle vendite di questi prodotti sul paniere dell'Osservatorio Immagino è pari allo 0,7%, ma risulta in crescita del 7,2% nell'anno terminato a giugno 2017.

Prodotti "con"

L'altra faccia della stessa medaglia riguarda i prodotti alimentari arricchiti, caratterizzati dalla presenza in etichetta di claim che evidenzino la presenza alta o maggiore di almeno un componente salutare o di una sostanza benefica, come fibre, vitamine, calcio e Omega-3.
Nell'anno terminato a giugno 2017, 3.989 prodotti (pari all'8,6% del perimetro di analisi) riportavano in etichetta un riferimento a questo concetto. L'offerta è aumentata in un anno del 7,8%, con un giro d'affari che ha superato i 2,2 miliardi di euro, pari al 9,8% delle vendite del mass market monitorate dall'Osservatorio Immagino.
Tra i prodotti arricchiti più apprezzati dagli italiani spiccano quelli "integrali" (+14,2% di vendite in un anno) e quelli "ricchi di calcio" (+10,1%), segnando trend di crescita tra i più brillanti di tutto il largo consumo. Risultati positivi anche per i prodotti ricchi di Omega 3 (+9,2%) e di fibre (+5,3%). Unico dato negativo, quello relativo agli alimenti ricchi o arricchiti in ferro, il cui giro d'affari è calato del 3,9%.

Il viaggio nella piramide alimentare

Dalla collaborazione tra Barilla, Coop e Danone nasce **ViviSmart**: un'iniziativa con l'obiettivo di riavvicinare gli italiani alle buone abitudini della dieta mediterranea, che unita a un programma di attività motoria, favorisca una vita sana.
Il percorso è strutturato come un viaggio che analizza la piramide alimentare, composta da acqua, frutta, verdura cereali, latticini... 2.5 milioni circa di cittadini coinvolti, 1500 bambini della scuola primaria e 25 medici di medicina generale.
Nella "tappa" dedicata alla frutta l'approfondimento riguarda le sue funzioni: è ricca di antiossidanti e vitamine, contiene molte fibre che regolano l'assorbimento di zuccheri e grassi, e, contestualmente idrata il corpo, essendo composta al 90% di acqua.
L'ideale sarebbe consumare 3 porzioni di frutta al giorno, rispettando la stagionalità.

Via libera ai formaggi

Assolatte segnala alcuni importanti studi pubblicati che mettono in discussione il **rapporto tra formaggi e colesterolo**.
Nell'ambito di una ricerca effettuata da un pool di università svedesi, è stato messo in evidenza il ruolo di una membrana (MFGM) che avvolge i grassi dei formaggi nel limitare l'assorbimento di colesterolo e trigliceridi da parte dell'organismo.
Un altro studio, effettuato dall'Università di Copenaghen, descrive, invece, l'incremento del colesterolo buono (HDL) legato al consumo giornaliero di 80 g di formaggio.
Infine, altri ricercatori hanno tracciato un bilancio dei benefici e svantaggi conseguiti dall'abolizione del consumo di formaggi, constatando che tale rinuncia comporta la perdita di numerosi nutrienti, come calcio, proteine e oligoelementi preziosi come zinco e selenio.

Divisione nutrizionale

Laïta ed **Epi Ingredients** hanno deciso di unire le attività in campo nutrizionale in una nuova divisione, la ESI Nutrition, con l'obiettivo di offrire ingredienti innovativi e funzionali derivanti dal latte, promuovendo in modo sostenibile il latte dei propri allevatori.
Questa divisione è impegnata nello sviluppo di nuovi prodotti nutrizionali, grazie all'esperienza nelle formulazioni e nelle lavorazioni aiutando i clienti nel settore B2B a presentare in tempi ristretti prodotti performanti con il loro marchio in un mercato altamente competitivo.

Una campagna per promuovere l'uso corretto degli integratori

L'Unione Nazionale Consumatori, in collaborazione con Integratori Italia – AIIPA (Associazione Italiana Industrie Prodotti Alimentari) ha avviato la campagna di comunicazione "L'uso corretto degli integratori alimentari", nata dall'obiettivo di promuovere e sviluppare una corretta informazione al consumatore in tema di integratori alimentari, alleati del benessere all'interno di un moderno ed equilibrato stile di vita. Un obiettivo comune, che si è già concretizzato nel 2013 con la realizzazione della APP Integratori Alimentari, a tutt'oggi scaricabile sia dal sito di UNC, che dai principali negozi virtuali di App.
Secondo Massimiliano Dona, Presidente di UNC, negli ultimi anni stiamo assistendo a una maggiore attenzione dei cittadini ai temi del benessere e dell'alimentazione, anche se non sempre a ciò corrisponde un corretto stile di vita; troppo spesso ancora si seguono trend privi di fondamento scientifico, oppure ci si informa su temi riguardanti la propria salute attraverso canali poco attendibili. Ne consegue la necessità di un uso consapevole degli integratori, ricordando che si tratta di alimenti e non farmaci, che non possono sostituire una dieta sana ed equilibrata e, soprattutto, che un costante esercizio fisico e dei comportamenti virtuosi rappresentano la base irrinunciabile per mantenersi in buona salute.
Il progetto si sviluppa con la realizzazione di una guida elettronica dal titolo "L'uso corretto degli integratori", in cui si chiarisce la funzione degli integratori e si esplorano le principali aree d'interesse legate al loro utilizzo e ai loro benefici: contribuire alla salute del cuore e del cervello, aiutare a realizzare un invecchiamento fisiologico e contribuire alla salute della donna. La guida fornisce inoltre un breve glossario dei termini più comuni connessi al mondo degli integratori e si conclude con un pratico vademecum con le dieci regole per condurre un sano stile di vita. Ogni sezione inoltre, permette ai lettori più curiosi di approfondire l'argomento con un link.



Gli italiani che utilizzano gli integratori sono sempre più numerosi; secondo un'indagine condotta da Gfk-Eurisko nel 2017 per conto di Integratori Italia, sono 1 su 2 quelle in cerca d'informazioni. Considerando che la principale fonte d'informazione sugli integratori è il Web (51%), seguita dal medicocurante (47%) e dal farmacista (40%), la collaborazione fra Integratori Italia e UNC, che lavorano insieme a tutela del consumatore e si fanno garanti dell'attendibilità e della sicurezza delle informazioni, rappresenta una possibile risposta per tutti i consumatori che, tramite internet, desiderano avvicinarsi al mondo degli integratori alimentari.
La guida sarà scaricabile gratuitamente dal sito UNC e ulteriormente diffusa attraverso gli strumenti di UNC come la newsletter, l'house organ e i post sulla pagina Facebook @UNConsumatori. Dopo una prima fase, sarà possibile accedere ai contenuti della guida anche attraverso il sito www.integratoriebenessere.it e la pagina Facebook Integratori e Benessere.



www.foodexecutive.com

notizie sempre aggiornate dal mondo del food&beverage



Agenda
AITA
Alcolici
Alimenti
Analcolici
Analisi Controllo
Aziende
Bevande
Birra
Cereali
Convegni
Elettronica Automazione
Energia Sostenibilità
Igiene Ambienti
Imballaggi
Ingredienti
Leggi Norme
Libri
Macchine Strumenti
Macinazione
Mangimi
Mercati Consumi
Notizie
Nutrizione
Pasta
Ricerca Applicata
Salute e Benessere
Sicurezza Alimentare
Vino

CONTAMINAZIONI SENZA RETE

VISTI E GUSTATI, AL GULFOOD DI DUBAI



Superfrutto rispettoso
Nel rispetto dell'ambiente e delle popolazioni, dal 2000 **Sambazon** coltiva e commercializza il superfood açai (frutto rosso brasiliano ricco di antiossidanti, acidi grassi, fibre e proteine) in Amazonia, pronto per essere miscelato o porzionato come una granita, per smoothie a piacere, seguendo anche le ricette suggerite su www.sambazon.com.

Inno alla femminilità
Il progetto **Moon Cycle Bakery** nasce per permettere alle donne di conoscere e amare il proprio corpo, ritornando a quando le mestruazioni venivano celebrate come festa della fecondità e della femminilità. Prodotti di pasticceria che, se gustati in quei giorni, sprigionano piacevoli effetti collaterali: ginger energetico, cioccolato antitristezza, frutti di bosco e miele per spuntini sani. Ingredienti naturali che regalano piacere alle papille e bilanciano gli ormoni. www.mooncyclebakery.com





Energia & gusto
È istantaneo e rosso, da bere sia freddo che caldo: il Red Coffee, a base di ginseng coreano, assicura energia e, nel gusto, ricorda molto il nostro classico caffè. www.ginlac.com



Bubble tea
Il bubble tea è una bevanda sempre più diffusa in Oriente e non solo. Dal 1983, **Chen En** è la più grande realtà specializzata a Taiwan, capace di offrire tutti gli elementi necessari per offrire questa bevanda dalle innumerevoli varianti: tè, succhi di frutta concentrati, sciroppi e perle di tapioca, che sono la caratteristica principale – e gelatinosa - del drink. www.tachungho.com.tw



Golosi e fatti a mano
I fiori edibili della gallese **Eat My Flowers** vengono cristallizzati dopo una spennellata di albume pastorizzato, oppure "immersi" in lecca lecca di puro zucchero, e, in entrambi i casi, il lavoro è manuale. www.eatmyflowers.co.uk

Il dono degli dei
Gli Inca la coltivavano ad oltre 3.500 metri sul livello del mare: la **maca** è un alimento completo ricco di amminoacidi essenziali, sali minerali e vitamine. Ideale come coadiuvante per l'aumento di massa muscolare negli sportivi, con la sua azione tonica ed energizzante aiuta anche chi soffre di stanchezza cronica o si trova in momenti stressanti. Si vende in polvere da mescolare con acqua o in frullati, oppure in capsule.



Precious
Insieme a cardamomo e curcuma, lo zafferano è una preziosa spezia indiana (coltivata anche in Italia), che **Mahbir** impiega in purezza o infuso in marmellate, gelatine, cioccolato, gelati e creme. www.mahbir.com



L'albero miracoloso
Nove amminoacidi essenziali, 27 vitamine e 46 antiossidanti sono la base della polvere di moringa, che si ricava da un albero del Sudamerica. Purifica l'organismo, aiuta a tenere sotto controllo il peso, previene l'invecchiamento, rafforza il sistema immunitario e tiene a bada la pressione. Si aggiunge a centrifughe, smoothies e frullati.



Zucchero puro
Auno Mineral Raw Sugar nasce sulle alture incontaminate della Colombia e non subisce processi chimici, conservando tutti i suoi preziosi minerali. http://auno.co.kr/es/sugar.html



Acqua aromatica
Una bevanda naturale e gradevole per un'esperienza multisensiorale: l'acqua aromatica **MeMento** ha un intenso profumo, risultando più leggera degli oli essenziali, pur conservandone le proprietà. Ogni ingrediente viene distillato singolarmente mantenendo la propria identità per unirsi poi con gli altri. Da ingredienti di origine biologica, senza alcool, senza zuccheri, vegan e gluten free, con il suo aroma diventa base versatile per la creazione di cocktail. www.mementodrink.com



Aziende citate

ABR - Active Botanicals Research - in Italia: Faravelli - Milano - www.faravelli.it 47-51
Anderson Research - Aquino - www.anderson-research.com ..... cop. 1-47
AVD Reform - www.avdreform.it 15-23
Biohealth Italia - Biohealth Italia – www.biohealth.it ..... cop. 2-16-54
Brenntag Nutraceuticals - Assago - www.brenntag.it 25-48
California Prune Board - www.californiaprunes.it 20
Chiriotti Editori - www.chiriottieditori.it 57
Deimos - www.aethra-foodingredients.com 46-53
Depuravita - www.depuravita.it 39
Epi Ingredients - epi-ingredients.com 60
Esthechoc Italia - www.esthechocitalia.it 37-39
Faravelli - Milano - www.faravelli.it 47-51
Farmo - www.farmo.com/it 50
Fior di Loto - www.fiordiloto.it 52
FMV - www.felsineo.com 50
Foodexecutive.com 61
Forlive - Forlì - www.forlive.com 13-14
Funnyveg - Milano - www.academy.funnyveg.com 49
InnoBev - www.drinkwakeup.com 24
International Sport Nutrition - www.4plusnutrition.com ..... cop. 3
Koupe - www.koupe.com 22
Laïta - www.laita.com 60
Lauretana - www.lauretana.com 21-38
Lugano Leonardo - www.lugano.it 9-15
Metagenics - Milano - www.metagenics.eu 14-17
Mintel Gnpd - (Gran Bretagna) - www.gnpd.com 36
Natura Nuova - www.natura-nuova.com 50
Nestlè - www.nestle-cereals.com 52
Nutritional Growth Solutions - www.healthy-height.com 52
PH Food - Modena - www.phfood.it 45-46
Quomi - www.quomi.it 52
Rode Pharma - in Italia: Aethra, Business Unit di Deimos Group - www.aethra-foodingredients.com 46
Sant'Anna - www.santanna.it 22
Sojasun - www.sojasun.it 48-51
Terranova - in Italia: Forlive - Forlì - www.forlive.com 13-14
Vera Salus Bio - Roma - www.powellnux.com ..... cop. 4-48

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



❑ € 65,00 11 fascicoli
❑ € 39,99 PDF



❑ € 40,00 6 fascicoli
❑ € 29,99 PDF



❑ € 50,00 12 fascicoli
❑ € 34,99 PDF



❑ € 45,00 6 fascicoli
❑ € 29,99 PDF



❑ € 55,00 9 fascicoli
❑ € 34,99 PDF

Per sottoscrivere un abbonamento annuo a:

Indirizzo a cui vanno effettuate le spedizioni

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

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

Firma .....

Scegliamo di pagare l'importo € .....

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

Scadenza ..... ❑ VISA ❑ MasterCard

n. carta

Titolare carta .....

Firma .....

www.chiriottieditori.it/shop

4+ NUTRITION

FOOTBALL 4 PLUS

TUTTO PER VINCERE, SEMPRE!

NUOVA LINEA CALCIO



4plusnutrition.com

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

+ energia
+ salute
+ benessere

= Powellnux

Brevetto registrato e validato da uno Studio Scientifico



UN POTENTE TRIPLICE EFFETTO

ENERGIZZANTE
con miglioramento della performance fisica

CARDIOVASCOLARE
con una azione efficace sulla pressione arteriosa

ANTIAGING-ANTIOSSIDANTE



IL BUONO CHE FA BENE

Powellnux è una speciale alimento multifunzionale totalmente privo di conservanti, coloranti, aromi artificiali. È ricco di polifenoli (antiossidanti naturali) a base di nocciole, cacao, miele e tè verde, in grado di dare più energia e migliorare la performance fisica sia in chi pratica attività sportiva regolare (atleti e non), sia nei soggetti sedentari.

Powellnux è disponibile in crema o in barrette e lo puoi acquistare su: www.powellnux.com

seguici su/follow us:

Prodotto in Italia

VERA SALUS bio
Linea Benessere