Alimenti Funzionali

SALUTE | BENESSERE | BELLEZZA

Salute e benessere
Strategie anti-età pag. 16

Allenamento
Core training: quando serve? pag. 30

Nutrizione e fitness
Fibromialgia: la dieta per ridurre il dolore pag. 32

Alimentazione
Intestino permeabile pag. 42

Settembre 2018 | anno 10 - numero 27

Una buona idea per una buona alimentazione?
Mettersi nelle mani giuste!



P&T CONSULTING

La 1ª società di consulenza integrata specializzata nel gluten free e "free from"

www.pt-consulting.it

Poste Italiane spa - Sped. in A.P. - D.L. 353/2003 (Conv. in L. 27/02/2004 n° 46) art. 1 comma 1 MBPA NORD OVEST - n. 3/2018 - IP - ISSN 2039-6155

10064 Pinerolo - Italia
tel. 0121393127
fax 0121794480

www.chiriottieditori.it
info@chiriottieditori.it

CHIRIOTTI EDITORI

FORLIVE

Miele di Manuka

L'unico, l'originale, direttamente dall'Australia

BERRINGA

THE SUPER MANUKA

Un pò di dolcezza tutti i giorni con la straordinaria potenza del Miele di Manuka Berringa per aiutare il sistema immunitario del tuo bambino.
Oppure sceglilo nella concentrazione MGO più alta, per tutta la famiglia.



* Il Miele di Manuka australiano BERRINGA, il solo ad avere la più alta percentuale al mondo di MGO, come principio attivo.

Consulta le documentazioni e le ricerche su:
www.berringaitalia.com
e
www.forlive.com

FORLIVE
IMPORTATORE E DISTRIBUTORE
UNICO PER L'ITALIA



MGO 120+ MGO 220+ MGO 550+ MGO 400+ MGO 900+

FORLIVE per garantire qualità e sicurezza ai suoi consumatori importa **DIRETTAMENTE** dall'Australia all'Italia **SENZA PASSARE DA ALTRI STATI**.

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



Settembre 2018
anno 10 numero 27

Features

Unplugged 3
Food law 4
Functional trends 6
Beauty 10
Weight management 14
Health & wellness 16
Workout 30
Nutrition & fitness 32
Food 42
Recipes 48
The company 52
New suggestions 54
News 58
Limitless contaminations 62
Companies' address 64

Rubriche

Unplugged 3

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

Functional trends 6

Bellezza 10
Acqua pura e leggera, sinonimo di salute - Via i liquidi in eccesso - Cioccolato di bellezza - Bere i sapori dell'autunno - Pelle giovane dall'interno - Sali minerali con gusto - Depurarsi con l'aloe - Ricca di ossigeno

Gestione del peso 14
Meno grassi o meno carboidrati per combattere l'obesità? - L'infuso al pepe nero per contrastare l'appetito - Dieta mediterranea alpina: l'arma giusta contro l'obesità? - La cannabis che stimola la fame - La leggerezza che arriva dall'Oriente

Salute e benessere 16
Strategie anti-età: prevenire, ritardare, correggere (I. Nicoletti) - Rimedio naturale per le ulcere gastrointestinali - Probiotico adatto per ogni età - Controllo del glucosio nel sangue - Il potere antibatterico del miele - Prevenire l'ictus a tavola (R. Contato) - Le noci amiche di colon-retto e intestino - La frutta secca aumenta la fertilità maschile - I numerosi benefici del grano saraceno - Le scelte dell'industria alimentare 4.0 - Lenticchie contro il diabete - Omega-3 dal sapore gradevole - La dieta mediterranea rinforza le ossa - Il sodio occulto - La fertilità si protegge anche a tavola

Allenamento 30
Core training: quando serve e per chi? (M. Romanazzi)

Nutrizione e fitness 32
Fibromialgia: la dieta per ridurre il dolore (A. Taccari) - La β-alanina per migliorare la prestazione atletica (M. Freschi - M. Malaguti) - Il collagene delle articolazioni, un bene da tenere sotto controllo (O. Meletis) - Non per soli uomini - Frutta secca, superfood per gli sportivi - Un alleato in più per lo sportivo - Masticando chewing gum si bruciano più calorie e si va più spediti - Non solo le proteine per i muscoli - A passo svelto per la salute del cuore

Alimentazione 42
Intestino permeabile: l'approccio alimentare (R. Contato) - Come tenere sotto controllo la glicemia e migliorare l'attività del microbiota - Celiachia e primi piatti (R. Del Santo) - C'è carboidrato e carboidrato - Meglio se cotto - Glutine, falso nemico

Ricette 48
100% vegetale - Semifreddo crudista

L'azienda 52
Ricerca ed eccellenza, focus sull'azienda Pariani (M. Chiarenza)

Nuove proposte 54
Fette biscottate integrali - Trigliceridi a media catena - L'energia del latte - Bevande vegetali biologiche - Gastronomia vegetale - Chewing gum funzionali - La pizza cambia pelle - Zero zuccheri aggiunti e 100% gusto - L'affettato alternativo - I tortelli esotici

Notizie dal mondo 58
Consulenza integrata e specializzata per gluten free e free from - Sperimentando la dieta per bambini - Snack con ingredienti speciali - La rivoluzione del pane - Cosmofood si evolve - A Cosmosenior l'alimentazione per la "silver age" - Il nutraceutico si dà appuntamento a Madrid

Contaminazioni senza rete 62

Indirizzi aziende 64

TRIMESTRALE - ISSN 2039-6155
September 2018 Year 10 Number 27

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 in PDF: € 29,99

PER ABBONARSI

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

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

ASSOCIATO A:

ANES ASSOCIAZIONE NAZIONALE EDITORIA DI SETTORE

Copyright Clearance Center

LE NOSTRE RIVISTE



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

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

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

Fidatevi degli scienziati alimentari



Grazie a un efficiente sistema normativo e di controlli, gli alimenti consumati in Italia sono fra i più sicuri, genuini e nutrienti del mondo: gli sviluppi tecnologici fondati sulla scienza degli alimenti hanno permesso la coltivazione e la distribuzione di un'enorme varietà di prodotti in tutto il mondo.
Gli scienziati alimentari operano con fatti oggettivi e offrono evidenze, anche se in molti nell'opinione pubblica non sono affatto convinti dei reali benefici che la scienza apporti e che in molti casi dà per scontati. C'è un disaccordo fra l'ideologia culturale, la politica e la scienza che è alimentato dalla **paura.**
Sono infatti ormai all'ordine del giorno su tutti i media dei servizi che spaziano dalla pericolosità di certi coloranti ai conservanti, dalla presenza di antibiotici a quella di contaminanti: tutti i giornalisti sanno che la paura degli alimenti rende molto popolari le loro storie. Come molto spesso accade, parte del problema deriva dal fatto che **una scienza positiva non fa notizia** e si crea quindi una copertura mediatica orientata al sensazionalismo che, inevitabilmente, comporta un clima di apprensione nei consumatori, i quali si sentono esposti a una serie di rischi ignoti. Questi ultimi ascoltano spesso opinioni conflittuali di esperti (nell'intervallo di competenze compreso tra gli chef e i medici) che espongono il rischio ognuno con un proprio linguaggio tecnico, capace di aumentare la suddetta percezione e, in aggiunta, rende sospettosi i consumatori di manipolazione da processi e gruppi d'interesse diversi.
Gli scienziati alimentari, quando convolti, dovrebbero trovare il giusto bilanciamento ponderale nel presentare l'evidenza ai consumatori, anche se ciò può risultare del tutto scontato per i colleghi: **troppo peso è spesso offerto verso frange di scettici inqualificati.** La ricerca di garantire il pluralismo a tutti i costi compromette la credibilità e crea un clima di sospetti e dubbi laddove non ne esiste alcuno: **in tutti i settori la scienza non è mai democratica.**



Un caso emblematico riguarda il dibattito sulla sicurezza legata all'uso degli additivi, alcuni dei quali sono estratti da sostanze naturali, mentre altri sono di sintesi. Ma, a prescindere dall'origine, sono tutti sostanze chimiche. Come conseguenza, molti scettici e critici accusano gli scienziati alimentari d'inquinare i cibi naturali con additivi chimici. Il termine "chimico" è diventato tendenzioso e usato in modo peggiorativo. Un altro elemento che gioca un ruolo ambiguo nella comunicazione della sicurezza alimentare è legato al termine "incertezza": per il consumatore si traduce in una percezione d'incertezza di sicurezza alimentare, il confine tra noto e ignoto. Per gli scienziati si tratta, invece, di un marchio descrittivo della sicurezza stessa e comunicare la natura dell'incertezza sarebbe pertanto necessario a migliorare la fiducia del consumatore e a costruire, di conseguenza, un sistema decisionale che lo coinvolga.
Anche l'impiego di fondi privati per attività di ricerca e sviluppo contribuisce a una percezione pubblica distorta, come se gli scienziati alimentari potessero essere pilotati nei loro studi.
Premesso che in molti Paesi avanzati l'industria alimentare contribuisce per oltre tre quarti della spesa in ricerca e sviluppo, sopperendo in tal modo ai continui tagli dei fondi pubblici dedicati alla ricerca e che il rischio di conflitto d'interesse non è limitato alle operazioni commerciali, ma, ad esempio, esteso a obiettivi culturali, religiosi, ideologici, politici, la garanzia di obiettività è la pubblicazione dei risultati delle ricerche condotte su riviste internazionali con revisioni anonime. Le aziende alimentari e delle bevande hanno il dovere di condurre ricerche sui loro prodotti, ingredienti e rischi correlati e una loro mancanza non solo sarebbe irresponsabile, ma illegale.
Entro il 2050 ci saranno due miliardi di persone in più da sfamare e il mondo dovrà, di conseguenza, incrementare del 60% la produzione alimentare attraverso pratiche agricole e tecnologie di trasformazione fondate sull'applicazione delle scienze alimentari.
Credeteci.

Gli alimenti per sportivi

Parte II



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

La parte I è stata pubblicata sul n. 26 di giugno 2018.

Per i prodotti destinati a reintegrare le perdite idrosaline dovute a profusa sudorazione (categoria *c)* della Circolare del 2009), si rimanda al Reg. CE 432/2012[1] sui claim salutistici, in quanto la loro composizione caratterizza le soluzioni di carboidrati-elettroliti oggetto di claim sulla salute che hanno superato positivamente la procedura di autorizzazione.
In particolare, sono autorizzati i seguenti claim:

a) "Le soluzioni di carboidrati-elettroliti contribuiscono al mantenimento di prestazioni di resistenza durante l'esercizio fisico prolungato", a condizione che le soluzioni di carboidrati-elettroliti contengano 80-350 kcal/L da carboidrati, e che almeno il 75% dell'energia sia fornito da carboidrati capaci di indurre un'elevata risposta glicemica, quali glucosio, polimeri di glucosio e saccarosio.
   Le bevande devono contenere tra 20 mmol/L (460 mg/L) e 50 mmol/L (1.150 mg/L) di sodio e devono avere un'osmolarità compresa tra 200 e 330 mOsm/kg di acqua.
b) "Le soluzioni di carboidrati-elettroliti aumentano l'assorbimento di acqua durante l'esercizio fisico", a condizione che queste soluzioni contengano 80-350 kcal/L da carboidrati, e che almeno il 75% dell'energia sia fornito da carboidrati capaci di indurre un'elevata risposta glicemica, quali glucosio, polimeri di glucosio e saccarosio.
   Le bevande devono contenere tra 20 (460 mg/L) e 50 mmol/L (1.150 mg/L) di sodio e devono avere un'osmolarità compresa tra 200 e 330 mOsm/kg di acqua.

In questo contesto il Ministero approfondisce alcuni rilievi tecnici in ordine ai tenori dei minerali presenti nei prodotti e loro rapporto con la normativa in esame.

In più, sia nella Relazione della Commissione che nella nota ministeriale si pone in evidenza il fatto che vi sono prodotti destinati agli sportivi addizionati di vitamine e sali minerali a livelli più bassi di quelli che sono considerati come "significativi" ai sensi del Regolamento 1925.[2]
Si tratta di un contrasto con la normativa orizzontale dovuto proprio alla "specificità" dei prodotti per sportivi, ma che la Commissione europea ritiene di poter affrontare usufruendo della deroga di cui all'art. 6 paragrafo 6 Regolamento 1925, e relativa alla prescrizione della "quantità significativa".[3]
Al riguardo, il Ministero della Salute, in attesa di chiarimenti ulteriori da parte del legislatore europeo, ritiene che i prodotti per sportivi destinati a reintegrare le perdite idrosaline dovute a profusa sudorazione rientrino nei



prodotti arricchiti di cui al regolamento 1925; "in ogni caso, tenuto conto di quanto prescritto dal reg. CE 432/2012 per le soluzioni di carboidrati-elettroliti, oltre a quella di magnesio, anche l'aggiunta di potassio e cloro diventa facoltativa nel nuovo quadro normativo, fermi restando i livelli previsti dalla Circolare ministeriale".



Per i prodotti che appartengono alla più ampia categoria "altri prodotti specificamente adottati" (categoria *d)* della Circolare del 2009), occorre effettuare una valutazione caso per caso per comprendere il campo più appropriato di collocazione normativa, alla luce della loro composizione.

Ancora, il Ministero fornisce un'ulteriore specificazione alla luce di quanto considerato dall'EFSA e ripreso dalla Commissione europea nella sua relazione, e cioè che negli alimenti per sportivi hanno un ruolo fondamentale i carboidrati e la reidratazione nella prestazione fisica, le proteine per lo sviluppo e per il mantenimento della massa muscolare, la vitamina B1 nel metabolismo glucidico e la vitamina B6 in quello proteico, e di conseguenza, perché si possano vantare questi effetti, occorre che siano autorizzati come claim salutistici ai sensi del Reg. CE 1924/2006 e inclusi nel registro di cui al Reg. CE 432/2012.[4]
Venendo in ultimo ad aspetti operativi, il Ministero ribadisce che, se i prodotti per sportivi confluiscono nel settore degli integratori alimentari o degli alimenti addizionati *ex* Regolamento 1925, in ambito nazionale devono essere rinotificati per la loro nuova collocazione.



In conclusione, la Commissione europea ritiene il quadro normativo orizzontale "appropriato" per queste tipologie di prodotti; certo, di volta in volta occorre verificare e valutare la corretta collocazione del prodotto, poiché varia a seconda della sua composizione e dello specifico effetto. Perciò, maggiori e ulteriori chiarimenti potrebbero in questo senso essere ancor più utili agli operatori, auspicando che sul punto le autorità competenti e di riferimento mantengano un atteggiamento collaborativo e chiarificatore, come in altre circostanze hanno già mostrato.

[1] Reg. (CE) n. 432/2012 Regolamento della Commissione relativo alla compilazione di un elenco di indicazioni sulla salute consentite sui prodotti alimentari, diverse da quelle facenti riferimento alla riduzione dei rischi di malattia e allo sviluppo e alla salute dei bambini.

[2] L'aggiunta deve, cioè, fornire una quantità c.d. significativa della vitamina e/o del minerale; ai sensi del Reg UE 1169/2011 si prendono in considerazione i seguenti valori: 15% dei valori nutritivi di riferimento per 100 g o mL nel caso di prodotti diversi dalle bevande, il 7,5% dei valori nutritivi di riferimento per 100 mL nel caso delle bevande, oppure il 15% dei valori nutritivi di riferimento per porzione se l'imballaggio contiene una sola porzione.

[3] Reg. CE 1925/2006 - Art. 6 sulle Condizioni per l'aggiunta di vitamine e minerali:

"1. Quando una vitamina o un minerale sono aggiunti agli alimenti, la quantità totale della vitamina o del minerale presente, per qualunque scopo, nell'alimento venduto non supera le quantità massime. Le misure che stabiliscono tali quantità e volte a modificare elementi non essenziali del presente regolamento, integrandolo, sono adottate secondo la procedura di regolamentazione con controllo di cui all'articolo 14, paragrafo 3. La Commissione può presentare a tal fine un progetto di misure concernenti le quantità massime entro il 19 gennaio 2009. Per i prodotti concentrati e disidratati, le quantità massime fissate sono quelle presenti negli alimenti preparati per il consumo in base alle istruzioni fornite dal produttore.

2. Eventuali condizioni che limitino o vietino l'aggiunta di una vitamina o un minerale specifico ad un alimento o ad una categoria di alimenti, volte a modificare elementi non essenziali del presente regolamento, anche integrandolo, sono adottate secondo la procedura di regolamentazione con controllo di cui all'articolo 14, paragrafo 3.

3. Le quantità massime di cui al paragrafo 1 e le condizioni di cui al paragrafo 2 sono stabilite prendendo in considerazione: i livelli più elevati di sicurezza stabiliti per le vitamine e i minerali in seguito ad una valutazione scientifica dei rischi basata su dati scientifici generalmente riconosciuti, tenendo conto, se del caso, dei livelli differenti di sensibilità dei diversi gruppi di consumatori; l'apporto di vitamine e minerali da altre fonti alimentari.

4. Nello stabilire le quantità massime di cui al paragrafo 1 e le condizioni di cui al paragrafo 2, si tiene debitamente conto anche delle assunzioni di riferimento di vitamine e minerali per la popolazione.

5. Nello stabilire le quantità massime di cui al paragrafo 1 e le condizioni di cui al paragrafo 2, per vitamine e minerali le cui assunzioni di riferimento per la popolazione sono prossime ai livelli più elevati di sicurezza, si prende in considerazione, ove necessario, anche quanto segue: contributo di singoli prodotti al regime alimentare globale della popolazione in generale o di sottogruppi di popolazione; profilo nutrizionale del prodotto, stabilito in base alle disposizioni del regolamento (CE) n. 1924/2006.

6. L'aggiunta di una vitamina o di un minerale ad un alimento ha come risultato la presenza della vitamina o del minerale in questione nell'alimento almeno in quantità significativa, definita in conformità dell'allegato della direttiva 90/496/CEE. Le misure che stabiliscono le quantità minime, comprese eventuali quantità inferiori, in deroga alle quantità significative sopra menzionate, per specifici alimenti o categorie di alimenti e volte a modificare elementi non essenziali del presente regolamento, integrandolo, sono adottate, secondo la procedura di regolamentazione con controllo di cui all'articolo 14, paragrafo 3, del presente regolamento".

[4]In questo senso, sono già autorizzati i seguenti claim: "le proteine contribuiscono alla crescita della massa muscolare" e "le proteine contribuiscono al mantenimento della massa muscolare" se un alimento è almeno una fonte di proteine come specificato da Reg. CE 1924/2006, Allegato 1; "La tiamina contribuisce al normale metabolismo energetico" che può essere impiegata solo per un alimento che è almeno una fonte di tiamina come specificato nell'indicazione «FONTE DI [NOME DELLA O DELLE VITAMINE] E/O [NOME DEL O DEI MINERALI]» di cui all'allegato del regolamento (CE) n. 1924/2006; "La vitamina B6 contribuisce al normale metabolismo delle proteine e del glicogeno" se un alimento è almeno una fonte di vitamina B6 come specificato nell'indicazione «FONTE DI [NOME DELLA O DELLE VITAMINE] E/O [NOME DEL O DEI MINERALI]» di cui all'allegato del regolamento (CE) n. 1924/2006.

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: **Teazen**
Marchio: Teazen
Prodotto: Embryo Rice Bud Tea
Paese: Sud Corea
Packaging: confezione flessibile

Ottenuto con il 55% di germogli di riso che contengono il 66% dei suoi nutrienti, il prodotto è adatto per la salute di tutta la famiglia, può essere bevuto caldo e freddo, è venduto in confezioni da 60 g contenenti 40 bustine da 1,5 g e che riportano il logo HACCP.

Ingredienti

Riso, riso integrale, Sigillo di Salomone (*Polygonatum multiflorum* L.).



Azienda: **Agribioscience**
Marchio: Slimkies
Prodotto: Malunggay Turmeric Rice
Paese: Filippine
Packaging: confezione di plastica

Si tratta di un risotto con una formulazione in grado di favorire la perdita di peso, oltre ad avere un comprovato effetto di accelerare il metabolismo, nonché la capacità, essendo fortificato col ferro, di bruciare i grassi.
Contiene l-carnitina naturale al 100% per aiutare l'organismo a produrre energia, accelerare il metabolismo e rappresenta un alimento utile in tutte le funzioni che coinvolgono cuore, cervello e muscoli.
È fortificato con ferro, che trasporta ossigeno al cervello e ai muscoli, e per questo è essenziale nelle prestazioni fisiche e mentali.

Ingredienti

Riso bianco, *Moringa oleifera*, curcuma, carnitina, ferro.



Azienda: **Living Intentions**
Marchio: Living intentions activated
Prodotto: Banana hemp activated superfood cereal
Paese: Stati Uniti
Packaging: confezione flessibile autoreggente

Si tratta di cereali densi di principi nutritivi, in cui alimenti attivati, banane dolci e un pizzico di vaniglia si sposano con i pregi derivanti dall'alcalinizzazione dei super-alimenti verdi, quali spirulina, clorella, spinaci e tarassaco. Inoltre, tra i suoi ingredienti, annoverano una miscela di probiotici in grado di supportare il benessere generale. Questi super-alimenti germogliati sono bio-disponibili, hanno subìto un processo di trasformazione blando, contengono enzimi attivi, il 35 e il 20% della razione giornaliera rispettivamente di potassio e di fibra e 6 g di proteine. Il prodotto, certificato Oregon Tilth, USDA, biologico e kosher è adatto ai vegani, non contiene glutine, OGM ed è venduto in confezioni da 9 once.

Ingredienti biologici

Germogli di grano saraceno, avena priva di glutine, banana, zucchero di palma di cocco, uvetta sultanina, germogli di semi di girasole, sorgo in fiocchi, noce di cocco, nettare di palma di cocco, semi di sesamo, olio di semi di girasole, miscela di superalimenti verdi (proteine della canapa, spinaci in polvere, spirulina, clorella, alfaalfa, foglie di tarassaco), semi di lino, miscela di



fibra prebiotica (inulina del carciofo, inulina dell'agave blu, frutto del baobab, fibra di cactus Nopal, radice di yacon, banana verde), grano saraceno soffiato, estratto di vaniglia, sale dell'Himalaya (non biologico).



Azienda: **Kellogg**
Marchio: W.K. Kellogg
Prodotto: Super Food Granola with Pumpkin and Chia Seeds
Paese: Spagna
Packaging: confezione flessibile

I cereali sono formulati con un mix di cereali arricchito da semi di chia, uvetta e semi di zucca. Il prodotto ha un elevato contenuto di fibre, non contiene coloranti artificiali, aromi, olio di palma ed è adatto per l'alimentazione di vegetariani e vegani. Il magnesio contribuisce ad attenuare l'affaticamento. Il prodotto è venduto in confezioni riciclabili da 300 g. Il produttore dichiara di donare 10 centesimi di euro a confezione in favore dei progetti che promuovono pratiche agricole sostenibili o per offrire la colazione ai bisognosi.

Ingredienti

Avena integrale, orzo integrale, olio di semi di girasole, zucchero bianco, uvetta sultanina, segale integrale, sciroppo di riso integrale, semi di zucca, semi di chia, melassa, sale, tocoferolo, aromi naturali, cannella.

Azienda: **Vegablum**
Marchio: Vegablum
Prodotto: Plain Daisy Vegan Honey
Paese: Germania

Questo succedaneo del miele è una crema che può essere spalmata sul pane, impiegata come dolcificante per il tè o per altre preparazioni, come ingrediente per cucinare e nelle cotture al forno. Il prodotto, biologico e naturale al 100%, è venduto in confezione singola, che riporta i loghi commercio equo, foglia verde EU e il marchio vegetariano europeo (V- Label)

Ingredienti

Estratti vegetali, zucchero di canna grezzo, succo di limone e acqua.



Azienda: **Primo Mendoza**
Marchio: Apiterapia ApiRelax
Prodotto: Lemon Honey Syrup with Lemon Balm and Passionflower
Paese: Spagna
Packaging: barattolo in PET

È disponibile lo sciroppo Lemon Honey Syrup with Lemon Balm and Passionflower della Apiterapia ApiRelax. Il prodotto, naturale al 100%, è privo di additivi ed è commercializzato in confezioni riciclabili da 280 g.

Ingredienti

Miele di limone, infuso di melissa, passiflora, succo di limone





Azienda: **Al Ain Food & Beverages**
Marchio: Agthia Al Ain Plus
Prodotto: Water Drink Added with Vitamin D
Paese: Emirati Arabi Uniti
Packaging: bottiglie di plastica

L'acqua "sunshine", addizionata con vitamina D, contiene calcio ed è venduta in confezioni biodegradabili contenenti 12 bottiglie da 500 mL.

Azienda: **Rosemary Water**
Marchio: N°1
Prodotto: Still Rosemary Water
Paese: Regno Unito
Packaging: bottiglia di vetro

Contiene un estratto naturale di rosmarino, ingrediente ispirato dal benefico effetto che la masticazione di questa pianta apporta agli abitanti ultracentenari di Acciaroli in Italia e dalle loro prospettive di vita longeva. È privo di zuccheri, dolcificanti, conservanti o coloranti ed è venduto in bottiglie da 750 mL. Un penny ricavato dalla vendita di ogni bottiglia è devoluto in favore della ricerca britannica sull'Alzheimer.

Ingredienti

Acqua di sorgente, estratto puro di rosmarino.



Azienda: **Coca Cola**
Marchio: Sprite
Prodotto: Refreshing Lemon Flavoured Carbonated Soft Drink with Extra Fibre
Paese: Cina
Packaging: bottiglia in PET

Contiene il 30% di fibra che corrisponde per ogni bottiglia a 7,5 g di fibra alimentare per normalizzare le funzioni intestinali. Privo di zucchero, è venduto in confezioni da 500 mL.

Ingredienti

Acqua, additivi (anidride carbonica, acido citrico), potassio citrato, sodio benzoato, aspartame, K-acesulfame, sucralosio, aromi.



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.

Bellezza

Acqua pura e leggera, sinonimo di salute

Muscoli e cervello sono costituiti per il 75% da acqua, mentre sangue e polmoni per circa l'83%, il fegato per il 71%, ossa per il 22% e il tessuto adiposo per il 20%. Semmai ce ne fosse bisogno, risulta evidente che l'acqua sia un elemento fondamentale per la salute ed è per questo che è consigliato berne 2 litri al giorno per proteggere



Claudio Marchisio per Lauretana.

e lubrificare il cervello e le articolazioni, trasportare le sostanze nutritive, contribuire a regolare la temperatura corporea ed eliminare le scorie.
Acqua **Lauretana** svolge un ruolo prezioso per la depurazione quotidiana, perché è libera da impurità e con un bassissimo contenuto di minerali. Con il residuo fisso di 14 mg/litro, aiuta a combattere gli inestetismi della ritenzione idrica, elimina i residui del metabolismo, come urea e creatinina, aiuta a prevenire la formazione di calcoli renali e aumenta la capacità di disintossicazione dei reni.

Via i liquidi in eccesso

Shot+ Drena è un integratore in flaconcini dalle proprietà drenanti, depurative, dimagranti, antiossidanti e adattogene, sviluppato da **International Sport Nutrition**, unendo le qualità di Cacti-Nea a quelle di 4Tea Matrix. Il primo è un composto brevettato di *Opuntia ficus indica*, dalle spiccate proprietà drenanti e antiossidanti; in grado di favorire l'eliminazione dei liquidi in eccesso e delle tossine dall'organismo, senza effetti negativi sulla pressione sanguigna, né sull'equilibrio dei minerali. Uno studio clinico del 2009 dimostra una significativa riduzione dei liquidi già dalla prima settimana di trattamento.



La confezione da 15 Shot+ Drena al gusto Tropical Peach (International Sport Nutrition).

Il composto 4Tea Matrix sfrutta le proprietà drenanti e dimagranti del tè verde e del matè, attraverso i comuni princìpi attivi, le metilxantine; tra questi, l'acido clorogenico e la caffeina favoriscono la riduzione dell'assorbimento dei grassi e aumentano la capacità di consumare quelli in eccesso.
Fra gli altri componenti spiccano l'ibisco e il rooibos, per l'importante azione drenante, oltre alla proprietà adattogena del secondo, combatte lo stress da dieta.

Cioccolato di bellezza

Esthechoc di Cambridge è un cioccolato fondente e salutare ricco di antiossidanti, quali l'astaxantina, sostanza anti-infiammatoria 6.000 volte più potente della vitamina C, e i polifenoli del cacao, in grado di contribuire a rallentare i segni dell'età e a dare un aspetto luminoso alla pelle.
La condizione della pelle migliora sensibilmente consumando una barretta al giorno per 3 settimane, mentre un uso continuativo assicura risultati ancora più evidenti. Esthechoc contiene solo ingredienti naturali ed è ideale anche per chi è attento alla linea e per diabetici: 1 dose quotidiana (1 barretta) contiene 38 calorie.



La confezione di Esthechoc (Esthechoc Italia).

Bere i sapori dell'autunno

Uva, arance, mandarini e mele, queste ultime, soprattutto, sono un vero toccasana. Il loro periodo di maturazione naturale va da fine agosto a fine ottobre e, in questo lasso di tempo, la loro polpa è naturalmente ricca di antiossidanti, quali le vitamine A, B1, B2 e B6, gli acidi citrico, malico e folico, oltre ai flavonoidi.
Idrobasic di **Biohealth** trasforma l'acqua in bevanda alla mela, senza calorie e ricca di potassio, magnesio e citrato, in grado di favorire un corretto equilibrio acido base e nel contempo rappresentare un'efficace barriera contro la perdita di massa ossea e la comparsa di calcoli renali.
Bere Idrobasic durante la giornata permette di avere un PRAL negativo (-19.5 mEq) e integrare potassio e magnesio.



Idrobasic alla mela (Biohealth).

Pelle giovane dall'interno

Qyra è un nutricosmetico contro l'invecchiamento della pelle, sviluppato da **Gelita Health**. Contiene Verisol, peptidi di collagene bioattivo, testati scientificamente, in grado di stimolare il metabolismo della pelle e la produzione di collagene. È un integratore naturale e sicuro, disponibile in tre varianti da somministrare per via orale: compresse, polvere solubile e liquido. La dose giornaliera di 2,5 g, assunta per 4 settimane, garantisce un effetto visibile sulla riduzione delle rughe e sul miglioramento dell'elasticità della pelle.



Sali minerali con gusto

Sappiamo che il nostro organismo richiede un apporto costante di sali minerali, essenziali per le funzioni del sistema nervoso, del sistema muscolare, per vari processi del metabolismo e per la conversione del cibo in energia. Per puntare in alto ogni giorno di più, senza rinunciare al gusto e alla leggerezza, nasce la linea **Levissima+** in bottiglie da 600 mL. La Pro-Power, al gusto di mora, contiene 320 mg di potassio e fornisce il 16% del fabbisogno giornaliero. Il potassio, presente in molti alimenti, garantisce la normale funzione muscolare ed è presente in quantità elevate all'interno di tutte le cellule dell'organismo, dove svolge un ruolo fondamentale in molti processi fisiologici.
La Pro-Active, al gusto di mela, contiene 60 mg di magnesio e fornisce il 16% del fabbisogno giornaliero. Un adeguato apporto che contribuisce alla riduzione della stanchezza e dell'affaticamento per favorire il mantenimento di uno stato di benessere psico-fisico.
La Anti-Oxidant, al gusto di ribes nero, contiene 1,62 mg di zinco per bottiglia e ne fornisce il 16% dell'assunzione giornaliera di un adulto medio. Lo zinco, alleato perfetto per contribuire a uno stile di vita equilibrato, favorisce la protezione delle cellule dallo stress ossidativo. Presente soprattutto nelle ossa e nei muscoli scheletrici, è importante per garantire la risposta alle funzioni cognitive e il mantenimento in condizioni ottimali di ossa, capelli, pelle, nonché della capacità visiva e del sistema immunitario.
Le bottiglie, con zero zuccheri e zero calorie, equivalgono a una porzione. L'effetto indicato si ottiene con l'assunzione giornaliera di una bottiglia, nell'ambito di una dieta varia ed equilibrata e di uno stile di vita sano.



Levissima+ gusto mela, ribes nero e mora.

Depurarsi con l'aloe



L'Aloè Puro Succo, dell'**Erboristeria Magentina**, deriva dalla polpa fresca dell'*Aloe Vera barbadensis* proveniente da agricoltura biologica. La purezza del prodotto supporta la funzione digestiva garantendo il benessere del tratto digerente e favorendo i processi depurativi dell'organismo. Le foglie dell'aloe sono raccolte e decorticate manualmente per preservare la concentrazione degli elementi naturali presenti nella polpa. Aloè è filtrato e raffinato naturalmente, al fine di rendere più gradevole al palato il gusto. La linea si compone anche di Aloè con aggiunta di succo di mirtillo, con l'effetto antiossidante, e Aloè da *Aloe arborescens*, caratterizzato da una più alta concentrazione dei principi attivi.

Ricca di ossigeno



Oxygizer è acqua minerale purissima che sgorga dalle Dolomiti di Sesto, arricchita di ossigeno. Contiene circa 150 mg/litro di ossigeno, ossia il 3000% in più rispetto alle normali acque in commercio, ed è venduta in bottiglia di vetro con vuoto a perdere per non far defluire l'ossigeno. L'acqua minerale utilizzata è povera di sodio e di nitrati e ricca di calcio; favorisce la diuresi e l'espulsione delle tossine. Assumere maggior ossigeno migliora la digestione, la concentrazione e lo stato generale di salute, grazie a un incremento dell'ossigenazione dei tessuti. I benefici su aspetto e qualità di pelle, unghie e capelli sono evidenti uniti a un benessere fisico generale. Inoltre, l'alta percentuale di ossigeno riduce la secrezione di acido lattico (principale responsabile di stanchezza e spossatezza), aumenta la produzione di energia, riattiva le cellule e diminuisce la frequenza cardiaca in fase di sforzo fisico.
Oxygizer è distribuita in Italia da **Multibrand**.

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%

É acquistabile nelle migliori farmacie e Spa d'Italia attraverso il nostro sito on line **www.esthechocitalia.it**

Vi proponiamo le seguenti promozioni:

n. 3 confezioni bianche di esthechoc da 21 barrette ciascuna (2 mesi di trattamento) con lo sconto del 10% da € 65,00 a € 150,00 scontato

oppure la confezione VIP da 28 barrette ciascuna di colore oro o platino che abbiamo usato alla mostra del cinema a Venezia

n. 3 confezioni oro/platino VIP da 28 barrette cadauna (3 mesi di trattamento) con lo sconto del 33% da € 255,00 a € 170,00 scontato

Esthechoc Italia è l'unico rivenditore autorizzato in Italia per la vendita online e garantiamo la consegna in temperatura controllata nei mesi estivi.

Aesthetics Awards FINALIST 2016 AESTHETICS-AWARDS.COM Product Innovation of the Year esthechoc

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

Gestione del peso

Meno grassi o meno carboidrati per combattere l'obesità?

Una ricerca svolta presso la Stanford University School (Usa), e coordinata dal prof. Christopher Gardner, ha tentato d'individuare la dieta migliore per combattere l'obesità a seconda dell'individuo e in assoluto la più efficace.
Lo studio ha coinvolto 609 persone tra i 18 e i 50 anni, divisi in due gruppi: il primo ha seguito una dieta povera di carboidrati, il secondo una povera di grassi.
Entrambe erano però quanto più possibile salutari. Dopo 12 mesi i ricercatori hanno registrato informazioni sulla massa corporea e sui livelli d'insulina. Mediamente i partecipanti avevano perso quasi 6 kg, ma con estreme discrepanze tra loro. I dati hanno smentito le ipotesi di un collegamento tra il genotipo o i livelli base d'insulina e gli effetti della dieta. Ora prendendo in considerazione microbioma ed epigenetica: "Bisogna trovare una logica, che non sia solo quella del mangiare meno, considerando che la base di una dieta seria comprende meno zuccheri, meno farine raffinate e più verdura possibile" conclude Gardner.



Una dieta per funzionare dev'essere povera di zuccheri e ricca di verdure.

L'infuso al pepe nero per contrastare l'appetito

Uno studio pubblicato sulla rivista "Food & Function" ha valutato gli effetti di un infuso a base di pepe nero sull'organismo umano, coinvolgendo 16 persone, tra uomini e donne, per valutare gli effetti della bevanda su glicemia e appetito. Infatti, è risaputo che i composti fenolici a base vegetale possano moderare i livelli di glucosio nel sangue. Gli studiosi





Un infuso al pepe nero può ridurre l'appetito.

hanno trovato ben 5 componenti d'interesse nella bevanda al pepe nero e riscontrato, dopo un consumo sistematico, una diminuzione del senso di appetito.

Dieta mediterranea alpina: l'arma giusta contro l'obesità?

La lotta all'obesità attraverso la dieta mediterranea: questo l'obiettivo del progetto Ambiente Alimenti e Salute (EFH) promosso nell'euroregione del Gect Euregio Tirolo - Alto Adige - Trentino e coordinato dalla Fondazione Edmund Mach.
Il progetto ha un approccio multidisciplinare e punta a coinvolgere le aziende sanitarie e le realtà produttive alimentari nella lotta all'obesità attraverso la dieta "mediterranea alpina", ovvero una dieta che segua i principi della dieta mediterranea coniugandola con prodotti tipici della filiera agro-alimentare locale.
249 soggetti di età compresa tra i 18 e i 65 anni saranno sottoposti a tre differenti tipi di dieta, tra cui quella citata, con l'obiettivo di comprendere l'approccio clinico ottimale per la lotta all'obesità.



La cannabis che stimola la fame

Uno studio condotto presso la Washington State University ha analizzato gli effetti della cannabis sull'appetito. Con la recente ondata di legalizzazione della cannabis a scopi terapeutici, un approfondimento si è reso necessario. Studiando gli effetti del vapore di cannabis sui topi, è emerso che la conseguenza diretta fossero pranzi più piccoli e frequenti.
Andando ad analizzare meglio, si è visto che la cannabis stimola la produzione di grelina, ormone responsabile dello stimolo dell'appetito. Jon Davis, a capo della ricerca, ha sottolineato quanto sia importante studiare gli effetti dei cannabinoidi sull'appetito. Il loro consumo potrebbe essere la soluzione all'anoressia indotta da malattie, come il cancro e l'AIDS.



Un consumo controllato di cannabis stimola la fame a soggetti inappetenti.

La leggerezza che arriva dall'Oriente

La ricerca di uno stile di vita sano attraverso l'alimentazione è uno dei trend più consolidati nei consumatori. I prodotti **Zen Pasta** vanno incontro alle esigenze di chi cerca un'alternativa dietetica alla pasta. Nata dall'incontro delle culture gastronomiche occidentale e orientale, la linea si contraddistingue per la ridotta percentuale di carboidrati e l'alto contenuto di fibre vegetali. Il segreto sta nel glucomannano, una fibra solubile estratta dalla farina di konjac, una radice millenaria che cresce nelle foreste del sud-est asiatico. Tre le referenze: gli Spaghetti e il Risino Shirataki, composti quasi esclusivamente dal glucomannano, e le Penne Rigate, di semola di grano duro e caratterizzate da un alto contenuto di fibre vegetali.



Strategie anti età
prevenire, ritardare, correggere



Isabella Nicoletti
CNR - Istituto di Metodologie Chimiche, Roma

La volontà di apparire e rimanere giovani ha stimolato lo sviluppo di nuove strategie anti età. Naturalmente tutti vogliamo rimanere giovani il più a lungo possibile e per questo utilizziamo prodotti cosmetici con formulazioni tecnologicamente innovative, per prevenire, correggere e ritardare l'invecchiamento cutaneo. I prodotti di nuova generazione possono infatti veicolare, in maniera ottimale, ingredienti biologicamente attivi, che forniscono benefici funzionali e salutistici.
La cute è una struttura altamente organizzata e complessa cui sono correlate numerose funzioni, in particolare di difesa, e quindi, più di altri organi, risente dell'effetto del tempo. È **un tessuto che si auto rinnova:** la perdita delle cellule dello strato più esterno (corneo) viene compensata dalla crescita cellulare che si verifica a livello più profondo. Con il passare degli anni, la nostra pelle va incontro a modificazioni a livello cellulare e strutturale, influenzate da fattori intrinseci (età, menopausa, malattie generali) ed estrinseci (raggi ultravioletti, fumo, inquinamento, stress, alimentazione). L'esposizione solare, l'inquinamento, gli sbalzi di temperatura, lo stress, le variazioni ormonali... sono tutti fattori che ne influenzano il cambiamento e che si traducono in un progressivo e lento mutamento dell'aspetto esteriore. Con l'inesorabile trascorrere del tempo il processo di turn-over cellulare rallenta (diminuisce del 50% dai 20 ai 70 anni) e si assiste ad una graduale degenerazione della matrice di sostegno del **tessuto connettivo,** mentre in superficie il film idro-lipidico, la principale barriera protettiva della pelle, si assottiglia e ciò determina secchezza e disidratazione; diminuisce la produzione di elastina e di collagene, con una perdita di elasticità e compattezza cutanea e comparsa di rughe di vecchiaia dai solchi ben evidenti.
L'industria cosmetica propone numerosi prodotti ad azione antirughe, che variano a seconda dei principi funzionali che contengono e a seconda della fascia di età a cui



sono destinati. I cosmetici di nuova generazione presentano sempre più frequentemente principi attivi funzionali capaci di attraversare l'epidermide e di modulare i meccanismi maggiormente responsabili dell'invecchiamento cutaneo, come i fenomeni ossidativi e infiammatori. In particolare, i trattamenti cosmetici di ultima generazione propongono sia sostanze funzionali con **effetto protettivo,** sia sostanze che contribuiscono a riparare i danni, a stimolare i processi biologici e a regolare i fattori di crescita per la sintesi di collagene naturale.



Per quanto, con l'invecchiamento, la progressiva perdita del corretto stato di idratazione cutanea sia quasi fisiologica, con cure adeguate e attenzioni giornaliere è possibile ritardare questo fenomeno. **L'acido ialuronico** è una sostanza naturalmente prodotta dal nostro organismo, governa l'idratazione in seno alla matrice dermica e concorre a determinarne il turgore, il volume e i corretti scambi biochimico-metabolici. Per le sue proprietà determina un'idratazione profonda e conferisce alla pelle le classiche caratteristiche di elasticità e morbidezza, la sua concentrazione all'interno del tessuto connettivo cutaneo tende a diminuire con l'avanzare dell'età ed è quindi fondamentale reintegrarlo con cosmetici specifici.



I cosmetici contenenti **ceramidi,** sostanze di natura lipidica e costituenti principali dello strato corneo, dove occupano gli spazi interstiziali tra le cellule cementandole tra loro, sono indicati per idratare e ripristinare il film lipidico superficiale, perché promuovono il normale metabolismo cellulare epidermico, offrendo così una maggiore resistenza e compattezza. La presenza di ceramidi è importante nel controllare l'effetto barriera dello strato corneo e contestualmente nel rafforzare i meccanismi protettivi nei confronti di agenti esogeni tossici ed ossidanti.

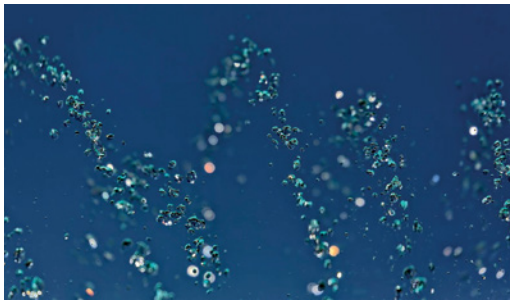
L'acido ascorbico (veicolato in modo opportuno), **l'acetilglucosamina** e gli **acidi boswellici** sono sostanze che stanno riscuotendo un ampio consenso, essendo idonee a promuovere e sostenere la sintesi di collagene, di acido ialuronico e di elastina. L'acetilglucosamina è il principale componente dell'acido ialuronico, è un aminozucchero completamente fisiologico e quindi ben riconosciuto sia dalla nostra pelle che dai tessuti. La sua applicazione topica sotto forma di emulsioni può determinare un significativo miglioramento delle pigmentazioni melaniche e può ridurre i fenomeni di foto-invecchiamento, inibendo gli enzimi degradativi che ne sono responsabili.

Gli acidi boswellici, estratti dalla resina della *Boswellia Serrata*, un albero che cresce spontaneo in India, sono sostanze in grado di ridurre i fenomeni infiammatori. Gli estratti di questa pianta vengono impiegati in creme per rimodulare l'elasticità della pelle, perché inibiscono gli enzimi in grado di degradare le fibre elastiche e stimolano le cellule che producono il collagene e le fibre elastiche-reticolari del tessuto connettivo. Tali preparazioni nutrono le pelli devitalizzate, restituendo tonicità e freschezza.

Attualmente la ricerca biotecnologica ha messo a punto molecole sempre più mirate, in grado di interagire con le cellule bersaglio in modo specifico, inserendosi nei meccanismi di trasmissione dei messaggi tra cellule. Tra le nuove molecole vi sono i cosiddetti **peptidi biomimetici,** capaci di agire come sostituti dei peptidi naturali nelle interazioni con recettori ed enzimi. I peptidi bio-mimetici sono



composti costituiti da brevi sequenze di amminoacidi di sintesi, progettati con lo scopo di "mimare" l'azione della proteina alla quale assomigliano dal punto di vista strutturale.
L'importanza di questi composti è legata alla capacità di stimolare la sintesi di collagene, di proteggere il collagene dalle modificazioni strutturali e funzionali indotte dallo stress ossidativo, di modulare l'attività di enzimi responsabili della perdita di tonicità della cute. La principale caratteristica dei peptidi è fornire un supporto sostanziale alla **pelle** per il mantenimento della **compattezza,** agevolando la sintesi delle proteine presenti nella matrice extracellulare.
Un esempio di questi composti è rappresentato dal **palmitoilpentapeptide-4,** formato da cinque aminoacidi, questo mima la proteina cutanea naturale che stimola l'attività produttiva delle cellule del derma e coadiuva l'inibizione alle attività di enzimi che hanno un ruolo significativo nella degradazione della matrice extracellulare. L'impiego di questo ingrediente cosmetico promuove la neoformazione di collagene e acido ialuronico. Inoltre, questo composto consente una ricostruzione fisiologica del derma che riduce la profondità delle rughe, conferisce compattezza alla pelle con un effetto rassodante. Tuttavia, per la natura idrofilica dei peptidi, l'attraversamento del film lipidico cutaneo è garantito unicamente dalla coniugazione con sostanze grasse, in grado di migliorarne la permeabilità a livello dell'epidermide e del derma.



Negli ultimi anni sono stati messi a punto numerosi peptidi biomimetici che stimolano la sintesi delle proteine che conferiscono maggiore compattezza alla zona di giunzione tra epidermide e derma, e sono in grado di promuoverne una progressiva ridensificazione.
Alcune tipologie di peptidi bioattivi svolgono un'azione inibitoria per il funzionamento dei neurotrasmettitori, i cosiddetti **agenti botulino-simili,** che riproducono il meccanismo d'azione della tossina botulinica. Queste sostanze inducono la decontrazione dei muscoli mimici, con conseguente temporanea distensione delle rughe da essi provocate. In ambito anti-aging, l'azione di questi è caratterizzata da un maggior rassodamento e tono del **tessuto cutaneo,** ma anche da un decremento della visibilità delle rughe di espressione, in virtù dell'inibizione della contrazione muscolare.
Per il futuro l'attenzione è rivolta in particolar modo verso quegli ingredienti attivi, introdotti in vettori ben equilibrati, che risultino efficaci, di alta qualità, privi di effetti collaterali, oltre che sicuri per l'ambiente.



FUNNY VEG ACADEMY @FUNNYVEGACADEMY @FUNNYVEGACADEMY

funny VEG academy

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

Rimedio naturale per le ulcere gastrointestinali

L'assafetida, resina oleo-gommosa ricavata dall'essudato della radice della pianta erbacea *Ferula asafoetida*, è stata impiegata sin dall'antichità in Europa e in Oriente, come condimento e medicina naturale. Si tratta di una spezia dall'odore pungente e dal sapore amaro che funge da rimedio popolare per stomaco gonfio, flatulenza e problemi digestivi, sebbene il suo consumo in dosi fisiologicamente rilevanti sia molto spesso ostacolato dalle spiacevoli caratteristiche aromatiche.
Si dice che il nome "assa-foetida" derivi dal latino e significhi "portatore di cattivo odore", a causa del caratteristico odore di zolfo e del gusto forte e pungente (dovuto all'alto livello di oli ricchi in composti volatili sulfurei). Tuttavia, è interessante notare anche l'altro nome comune dell'assafetida: "cibo di Dio", principalmente dovuto agli effetti benefici per la salute e le proprietà medicinali; diversi studi farmacologici hanno evidenziato un'attività antiossidante, antidiabetica, lassativa, antitumorale, antivirale e antifungina.
Akay Flavours & Aromatics ha messo a punto una formulazione di gomma assafetida in polvere, con gusto e odore minimizzati, adatta per applicazioni dietetiche orientate ad alleviare i disturbi della salute del tratto gastro-intestinale. Nella formulazione, in attesa di brevetto e registrata come Asafin, l'assafetida è stata inserita all'interno di una matrice di fibra solubile di galattomannani da fieno greco grazie a un'innovativa tecnologia ad ultrasuoni (FenuMAT Technology), attraverso la dispersione in una fase di gel, dando luogo a particelle microincapsulate (1±0,3 µm) di assafetida che si presentano come una polvere a flusso libero e disperdibile in acqua.
La gomma assafetida ha una composizione generale data dal 40-65% di resina, 25-30% di carboidrati e 10-17% di olio essenziale. La resina contiene acido ferulico e suoi esteri, cumarine, sesquiterpeni e terpenoidi. Glucosio, galattosio, arabinosio, ramnosio, acidi glucuronici e i loro polisaccaridi sono stati identificati come i principali carboidrati. Infine, composti contenenti zolfo insieme a terpeni e terpenoidi sono presenti nella frazione volatile dell'olio.
Asafin è una formulazione 100% di origine vegetale adatta all'incapsulamento e applicazione in compresse.
Studi *in vivo* hanno indicato un potente effetto antinfiammatorio su modelli infiammatori, sia cronici che acuti, oltre alle proprietà digestive, antispasmodiche, carminative e lassative. I risultati di un recente studio di Akay indicano il potenziale di Asafin nel ridurre le aree dell'ulcera nella parete gastrica e nell'inibire l'edema e l'infiltrazione dei leucociti negli strati sottomucosi in modo dose-dipendente.
In uno studio più recente in doppio cieco con controllo placebo, 43 soggetti con diagnosi di dispepsia funzionale, con sintomatologia medio-grave, hanno assunto 250 mg di estratto 2 volte al giorno per 30 giorni. I risultati evidenziano una significativa riduzione dei sintomi della dispepsia (in oltre l'80% dei casi), la completa scomparsa dei sintomi (66%) e la percezione di una conseguente migliore qualità della vita (riportata dal 67% dei soggetti).
Tutto ciò potrebbe essere di grande interesse per un nuovo ingrediente alimentare nutraceutico e/o funzionale in grado di alleviare i disturbi gastrointestinali legati a una dieta non equilibrata, alcolismo, fumo e alcuni tipi di farmaci.
Aethra, **Business Unit di Deimos Group**, è il distributore esclusivo per l'Italia del marchio registrato di **Akay Flavours & Aromatics**.

Probiotico adatto per ogni età

Come noto, almeno il 70% del sistema immunitario ha sede nell'intestino ed è un motivo in più per mantenerlo in buona salute.
Probactiol di **Metagenics** contribuisce a sostenere l'equilibrio della flora intestinale e a sviluppare le difese naturali; l'efficacia è confermata da prove scientifiche ottenute con studi clinici controllati. Contiene, infatti, un alto dosaggio di batteri vivi e vitali, capaci di colonizzare l'intestino ed è di facile utilizzo, con un'elevata tollerabilità grazie all'assenza di allergeni (lattosio, soia o glutine) e ha ottenuto la certificazione di qualità indipendente della ESLP.
Sono disponibili più tipologie: Probactiol Junior in compresse masticabili al gusto di lampone; Probactiol Plus in capsule per adulti contenenti *L. Acidophilus* NCFM e *B. lactis* BI-07 25 miliardi; Probactiol Duo capsule per adulti con batteri probiotici 5 miliardi e *S. Boulardi* 6 miliardi; Probactiol Senior contenente *B. Lactis* HN019 5 miliardi. E, in caso di stitichezza, ecco il prebiotico a base di FOS e inulina di cicoria, il Probactiol Stips, in bustine.



Le novità Probactiol senior e Probactiol stips (Metagenics).

Controllo del glucosio nel sangue

Micotherapy Glico è l'integratore alimentare prodotto da **AVD Reform** a base di *Coprinus comatus*, un fungo coltivato da agricoltura biologica in Europa con una tecnica studiata per ricreare le condizioni naturali di crescita in modo da garantire un'elevata concentrazione in principi attivi.
Comunemente conosciuto in America come Shaggy Mane e in Italia come "fungo dell'inchiostro", si tratta di un fungo noto per la capacità di ridurre la glicemia e utile come supporto in condizioni di alterato controllo del glucosio ematico. La formulazione è completata dalla presenza degli estratti di gimnema, di banaba, di rosa canina, zolfo sublimato e cromo picolinato.
Grazie alla sinergia dei componenti, aiuta a migliorare il metabolismo dei carboidrati, contribuendo al mantenimento di normali livelli di glucosio nel sangue.



La confezione da 90 capsule vegetali di Micotherapy Glico (AVD Reform).



RES PHARMA
NUTRITION AND HEALTH

I MIGLIORI INGREDIENTI PHARMA, NUTRA E FOOD

IL NOSTRO CONTRIBUTO ALLA SALUTE E AL BENESSERE

VITAMINE
CAROTENOIDI
LIPIDI NUTRIZIONALI ALGALI E ANIMALI
ANTIOSSIDANTI
MIX VITAMINICI
ACIDI CITRICI
NUTRA SPECIALTIES
ESTRATTI VEGETALI TAILOR MADE
OLII VEGETALI

DSM BRIGHT SCIENCE. BRIGHTER LIVING.
BIOTECHNOLOGIES GREENTECH
citrique belge
G.B. ALESTRINI MATERIE PRIME NATURALI

RES PHARMA SRL - Via G. Pastore, 3 – 20056 Trezzo s/Adda, Milano - ITALY - T +39.02.90.994.1
www.respharma.com - info@respharma.com

Il potere antibatterico del miele

Il miele di Manuka ha la capacità di contrastare la diffusione dei super-batteri antibiotico-resistenti e studi clinici, condotti dall'Università di Sydney, hanno confermato la presenza di un agente antibatterico che lo contraddistingue da tutti gli altri. L'efficacia di questo miele dipende da diversi fattori, *in primis* dalla presenza di metilgliossale (MGO), il composto che si forma naturalmente nel nettare del fiore di Manuka.
Il miele di Manuka australiano **Berringa**, distribuito in Italia da **Forlive,** ha la più alta percentuale di MGO al mondo ed è un "cibo vaccino" che potenzia le difese e neutralizza i virus.



Il miele di Manuka a colazione (Berringa).

Prevenire l'ictus a tavola

L'ictus è la seconda causa di morte in Europa, con quasi 1,1 milioni di decessi l'anno. È provocato dall'improvvisa chiusura o rottura di un vaso cerebrale e dal conseguente danno alle cellule cerebrali. Tra i principali fattori di rischio vi sono ipertensione, iper-colesterolemia e iperglicemia, spesso legati a stili di vita errati. Come spesso avviene, la prevenzione primaria è l'approccio migliore: svolgere attività fisica regolare, non fumare e alimentarsi in modo corretto. Il legame tra prevenzione cardiovascolare e alimentazione era l'oggetto del workshop svoltosi al congresso Nutrimi, in collaborazione con SINU (Società Italiana di Nutrizione Umana). Ancora una volta la dieta mediterranea si è confermata come il modello alimentare più raccomandabile, anche secondo le linee guida ISO-SPREAD (Italian Stroke Organisation - Stroke Prevention and Educational Awareness Diffusion), presentate da **Maria Laura Bonaccio** (IRCCS Istituto Neurologico Mediterraneo Neuromed). Il documento si basa sui più recenti e rilevanti studi scientifici e fornisce una serie di raccomandazioni per ridurre il rischio di ictus. Riassumendo:
- limitare il consumo di bevande alcoliche a non più di 12 g di alcool per le donne (corrispondenti a circa 1 bicchiere di vino di media gradazione) e il doppio per l'uomo;
- assumere almeno 25 g al giorno di fibra alimentare attraverso il consumo di vegetali (frutta, verdura, cereali integrali e legumi);
- consumare meno di 5 g al giorno di sale (sodio < 2 g/die) e potassio uguale o superiore a 4 g/die;
- assumere adeguati livelli di calcio e magnesio (come indicato dai LARN), ma non ricorrere alla supplementazione, tranne che in casi di patologie specifiche;
- integrare la vitamina D se si rilevano concentrazioni plasmatiche di 25-OH-colecalciferolo non adeguate;
- consumare almeno 5 porzioni di frutta e verdura al giorno come fonte di fibra alimentare, minerali (potassio, magnesio), vitamine (acido folico, vitamina C) e altre sostanze nutritive;
- consumare regolarmente frutta secca a guscio (20-30 g/die);
- limitare il consumo di carne rossa e carni trasformate;
- consumare regolarmente latte e derivati, preferendo i prodotti a ridotto contenuto di grassi e sale;
- consumare almeno due volte a settimana pesce grasso o semigrasso;
- utilizzare olio extravergine d'oliva come principale condimento;
- preferire il consumo voluttuario di tè (soprattutto verde), caffè o cioccolato fondente a quello di bevande zuccherate.



Attenzione soprattutto al consumo eccessivo di sale e a bassi apporti di frutta e verdura nella dieta, che, insieme alla sedentarietà, sono stati identificati come cruciali fattori di rischio.

Rossella Contato

PH FOOD

Commerce & Consulting

salute e benessere

NutraMix®

NutraMix®

Healthy Conscious Lifestyle

Industrial Applications

NutraPan®

NutraPan®













www.phfood.it

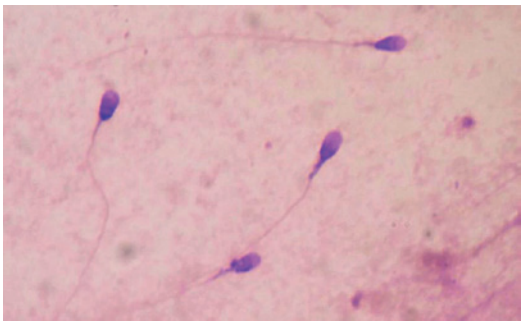
Le noci amiche di colon-retto e intestino

Le noci contengono fibre alimentari che collaborano con la flora batterica dell'intestino, favorendo la digestione, l'assunzione di nutrienti e donando un senso di sazietà. Uno studio, condotto presso l'University of Illinois e pubblicato su The Journal of Nutrition ne ha analizzato gli effetti di un consumo quotidiano.
Alla sperimentazione hanno partecipato 18 persone in salute. Tra essi alcuni consumavano 42 g di noci al giorno: dopo un periodo di circa 3 settimane, dalle analisi del sangue e delle feci risultava evidente che tale consumo portasse a un aumento della presenza di batteri delle famiglie *Roseburia*, *Clostridium* e *Faecalibacterium*. Proprio questi ultimi, secondo studi effettuati su animali, aiuterebbero a ridurre l'infiammazione cronica. Con il consumo di noci si è invece ridotta la quantità di acidi biliari secondari e così anche il rischio di cancro al colon-retto.
"Abbiamo scoperto che, grazie alle noci, aumentano i microbi che producono il butirrato, un metabolita benefico per la **salute del colon,** quindi l'interazione delle noci con il microbioma che contribuisce a produrre alcuni di questi effetti sulla salute", ha dichiarato Hannah Holscher, autrice dello studio.



Le noci preservano la salute del colon e favoriscono l'azione digestiva.

La frutta secca aumenta la fertilità maschile



Un assiduo consumo di frutta secca aumenta l'attività e la quantità di spermatozoi.

Il consumo di consistenti quantità di frutta secca aumenterebbe la fertilità maschile. A dirlo è uno studio, presentato durante il meeting annuale della European Society of Human Reproduction and Embryology, svoltosi a Barcellona.
Lo studio ha coinvolto 119 uomini tra i 18 e i 35 anni, a cui veniva chiesto di mangiare mandorle, noci e nocciole. La quantità di frutta secca somministrata era di circa 60 g al giorno. Dopo 14 settimane si è riscontrato un significativo miglioramento del numero e nella vitalità degli spermatozoi, ovvero una maggiore fertilità, oltre a una minor frammentazione del DNA spermatico, altro indicatore positivo. I risultati in effetti sono in linea con altri studi riguardo diete ricche di omega-3, antiossidanti (vitamina C, E...) selenio, zinco e acido folico,elementi tutti presenti nella frutta secca in questione.

I numerosi benefici del grano saraceno

Il grano saraceno si caratterizza per l'elevato valore biologico delle proteine, superiore a quello di qualsiasi altro prodotto di origine vegetale e, per le proprietà antiossidanti e antiinfiammatorie, può contribuire a migliorare la qualità della vita di chi ha subìto una resezione pancreatica, secondo quanto emerso dallo studio condotto dal CREA al Centro Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione, e dal Dipartimento di medicina interna dell'Università di Roma Sapienza.
Al 2° Simposio Europeo sul grano saraceno sono stati presentati i risultati di uno studio condotto su 18 pazienti, operati da 3 anni di resezione pancreatica, non sottoposti a chemioterapia e con un indice di massa corporea inferiore a 19. A 9 di questi, per un mese è stato somministrato uno snack al giorno di 70 g di grano saraceno maltato, mentre ai restanti 9 è stato somministrato uno snack equivalente, ma a base riso.
È stato evidenziato che chi ha assunto le barrette di grano saraceno maltato ha migliorato il proprio stato nutrizionale, aumentando la capacità intestinale di assorbimento degli alimenti, con un incremento della massa magra a discapito di quella grassa. Inoltre, i pazienti hanno riferito – dato fondamentale per una migliore qualità della vita – di una riduzione dei dolori addominali, che spesso si presentano dopo l'ingestione di alimenti in chi ha subito questo tipo di interventi, e una diminuzione consistente delle steatorree (feci con grassi non digeriti), tipiche di pazienti sottoposti ad asportazione totale del pancreas.

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

Le scelte dell'industria alimentare 4.0

Le sfide del mercato globale sono molto impegnative e il Made in Italy dispone da sempre di *plus* riconosciuti che rischiano di non bastare. Sviluppare prodotti alimentari in grado di unire l'affidabilità della tradizione e l'appeal dell'innovazione, che intercetti nel migliore dei modi le esigenze e tendenze del mercato, soprattutto per quel che riguarda prevenzione e benessere, può essere una chiave vincente. **PH Food** si occupa degli effetti e dell'impatto dell'alimentazione sulla salute e per questo gli sforzi della divisione ricerca e sviluppo sono rivolti verso la nutraceutica e gli alimenti funzionali. Da ciò nasce la linea dei **Nutramix,** semilavorati per uso nell'industria, in grado di trasformare un alimento convenzionale in un alimento funzionale. Le applicazioni possibili sono le più svariate e fantasiose.



Lenticchie contro il diabete

Alison Duncan del Dipartimento di Salute e Scienze Nutrizionali della University of Guelph (Canada) ha condotto alcune ricerche sulle interazioni tra legumi e glucosio. Dallo studio, pubblicato sul "Journal of Nutrition" emerge che sostituire parte dei carboidrati, come riso o patate, con le lenticchie riduca i livelli di glucosio nel sangue fino al 25%. Lo studio ha coinvolto 24 adulti in salute, a cui sono state servite pietanze a base di legumi e altri alimenti tipici dell'alimentazione quotidiana, per rendere verosimile la dieta. Ciò che si è evidenziato è che, grazie ai legumi, i livelli di glucosio nel sangue (che tengono conto anche dello zucchero presente nel tratto digerente superiore durante la digestione) rimanevano sempre sotto controllo. Infatti, i baccelli sono nutrienti, ma sono in grado di rallentare la digestione e, quindi, il rilascio di glucosio nel flusso sanguigno. Questo rende i legumi alleati nella prevenzione e nel contenimento del diabete di tipo 2.



Scegliere i legumi per la propria dieta aiuta a tenere il diabete di tipo 2 sotto controllo.

Omega-3 dal sapore gradevole

Anlit ha sviluppato Omega Bites, un integratore per donne in gravidanza a base di acidi grassi omega-3 ricchi in DHA. Questo integratore è realizzato in gelatine masticabili a forma di pesce aromatizzate al cioccolato; ogni porzione contiene 103 mg di DHA e 47 mg di EPA per un totale di 150 mg di acidi grassi omega-3, necessari per un corretto sviluppo neuronale e cognitivo, fin dalla gestazione. L'integrazione è necessaria in quanto il consumo di pesce, la principale fonte dietetica di omega-3, sta diminuendo. D'altro canto, consistenza, sapore e odore dell'olio ricco in omega-3 sono una sfida importante e la tecnologia Anlit fornisce stabilità e mascheramento dell'odore e del sapore sgradevole, fornendo una soluzione piacevole per adulti e per bambini.



BEVI ALCALINO BEVI

IDROBASIC®

L'ACQUA CON QUALCOSA IN PIÙ!



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

UNA BUSTINA CONTIENE:
3 gr di **CITRATO** (PRAL -19,5 mEq)
820 mg di **POTASSIO**
135 mg di **MAGNESIO**

Dolcificato con stevia

Provalo al gusto MELA!

DISPONIBILE ANCHE NEI GUSTI
ARANCIA
PESCA
CILIEGIA
MANDORLA

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**.

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

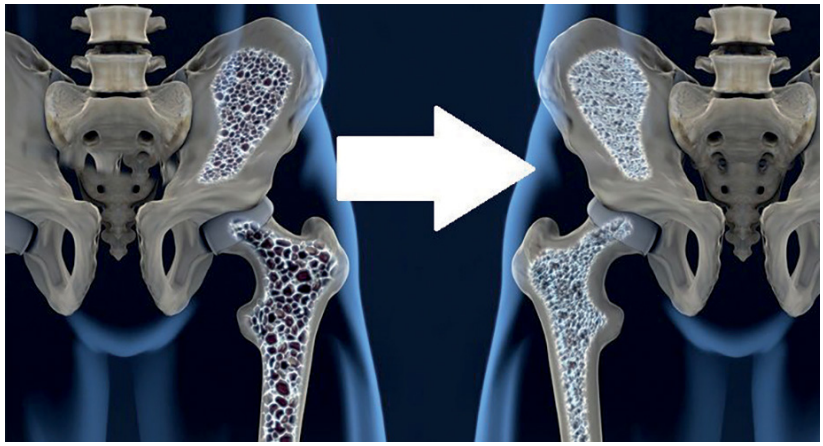
BIO HEALTH ITALIA

Numero verde
800 090 121

Disponibile anche su
www.idrobasic.com

La dieta mediterranea rinforza le ossa

Come noto, numerose sono le ragioni di un impatto positivo sulla salute da parte della dieta mediterranea. Fra queste il consumo di frutta, verdura, noci, cereali, olio di oliva e pesce possono ridurre l'artrosi molto diffusa, ad esempio dell'anca.
Un progetto di ricerca, finanziato dall'UE e realizzato dall'Università di Bologna, ha verificato l'impatto di tale dieta sulla consistenza ossea. Sono stati coinvolti oltre 1000 volontari tra i 65 e i 79 anni.
La densità ossea è stata misurata a inizio *trial* e dopo 12 mesi; è la prima volta che viene preso in esame un periodo così lungo necessario per la crescita ossea per questo tipo di ricerche. La dieta non ha avuto impatto sui soggetti con densità ossea nella media, ma nei soggetti affetti da osteoporosi si è verificato un ispessimento del collo del femore, il cui deterioramento è spesso causa della frattura all'anca, tipica negli anziani con osteoporosi.



La dieta mediterranea migliora la condizione ossea dei malati di osteoporosi.

Il sodio occulto

Una dieta povera di sodio è basilare per stare in salute, come spiega la nutrizionista Elisabetta Orsi in collaborazione con **Aquasalis**, innovativa azienda svizzera che ha formulato la prima soluzione salina iposodica naturale con il 75% in meno di sodio. La nutrizionista fornisce alcuni suggerimenti per scovare il "sale occulto". Nelle etichette dei prodotti sono indicate alcune informazioni: attenzione, ad esempio, alle sigle **E250-E251 nitrato** e **nitrito di sodio,** presenti nei prodotti conservati, oppure alle sigle **E620 A E625,** alla presenza di **acido glutammico** e **glutammato monosodico**. In generale, occhio a tutti i prodotti conservati e ad alimenti ricchi di sodio, come uova e salsa di soia così come gli integratori di sali minerali andrebbero utilizzati con parsimonia.



La fertilità si protegge anche a tavola



Nella società contemporanea, quello dell'infertilità è un problema che riguarda, in media, una coppia su cinque, secondo i dati dell'OMS.
In un quadro simile, anche l'alimentazione svolge un ruolo importante: una ricerca della Harvard School of Public Health (Usa) ha dimostrato che una dieta corretta possa ridurre fino al 66% il rischio d'infertilità femminile per problemi di ovulazione. Come suggerisce la ginecologa Marina Bellavia, del centro per la fertilità ProCrea di Lugano, Svizzera, è importante evitare i grassi saturi, prediligere cereali integrali, assumere proteine vegetali e tener conto della stagionalità.
Sul fronte maschile è raccomandata invece l'assunzione di antiossidanti per agevolare la spermatogenesi. Attenzione anche a intolleranze e obesità, che possono portare a un deficit di oligoelementi essenziali allo sviluppo del feto.

www.probactiol.it

Probactiol®

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



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

Immunità$_2$
Equilibrio della flora intestinale$_1$

Aumenta la frequenza di evacuazione$_1$
Equilibrio della flora intestinale$_2$

5 miliardi di batteri probiotici vivi

Probactiol® junior
compresse masticabili

5 miliardi
di batteri probiotici$_1$ vivi e vitali
2,5 miliardi di *L. acidophilus* NCFM®
2,5 miliardi di *B. lactis* Bi-07
1 µg di vitamina$_2$ D (20%*)

28 compresse masticabili - €14,49
975354933
56 compresse masticabili - €23,99
975354945

Posologia:
1 o 2 cpr. mast./die



25 miliardi di batteri probiotici vivi

Probactiol® plus
capsule

25 miliardi
di batteri probiotici$_1$ vivi e vitali
12,5 miliardi di *L. acidophilus* NCFM®
12,5 miliardi di *B. lactis* Bi-07
2,5 µg di vitamina$_2$ D (50%*)

15 capsule - €13,49
926561465
30 capsule - €23,49
926561477
60 capsule - €39,49
926561491
120 capsule - €64,99
974016305

Posologia:
1 cps./die



NOVITÁ

5 miliardi di batteri probiotici vivi

Probactiol® senior
capsule

5 miliardi
di batteri probiotici$_1$ vivi e vitali
5 miliardi di *B. lactis* HN019
5 µg di vitamina D (100%*)

30 capsule - €23,49
975197981

Posologia:
1 cps./die



NOVITÁ

Probactiol® stips
bustine

Prebiotico$_2$ a base di inulina$_1$ e frutto-oligosaccaridi

20 bustine - €18,49 - 975354921

Posologia:
3 bustine (12g)$_1$/die
In caso di intestino irritabile iniziare con 1 bustina al giorno.



* %A.R.: Assunzioni di riferimento

Metagenics™
Genetic Potential Through Nutrition

Core training
quando serve e per chi?



Matteo Romanazzi
Personal trainer e formatore

Il cosiddetto Core training è una recente evoluzione dell'allenamento per il tronco, spesso considerato anche come *stability training* o *functional training*. Per allenamento funzionale s'intende quella tipologia di esercizi in grado di simulare le specifiche condizioni di gara o dell'attività.
Come in architettura, anche nell'allenamento è valido il detto "*la forma segue la funzione*". Per questo nella progettazione di un programma si deve avere ben chiaro quali siano gli obiettivi e le richieste della prestazione che s'intende migliorare. Da questa prospettiva il concetto di "funzionale" racchiude qualcosa di più che una semplice rappresentazione degli aspetti biomeccanici del movimento. La funzione può avere diversi significati nell'ambito della prestazione o della forma fisica. Il core training è sempre legato alla funzione del corpo che si muove. Un *core* forte e stabile permette di eseguire cambi di direzione in modo più efficace, garantendo un'elevata capacità di accelerazione e decelerazione, oltre a migliorare il trasferimento di energia lungo le catene cinetiche. Infine, una buona stabilità del core permette di ridurre lo stress sul tratto lombare della colonna riducendo le problematiche a esso collegate. Anche le semplici attività quotidiane richiedono un'efficienza elevata del core, pertanto possiamo dire che chiunque può beneficiare di questo allenamento. È importante considerare però fino a che punto il core training abbia delle ricadute positive e se un *core* forte sia sempre un prerequisito necessario per una performance di alto livello.
In realtà le maggiori evidenze sui suoi benefici sono state riscontate in soggetti sedentari o sportivi amatori e pochi studi sono stati condotti su popolazioni di atleti di alto livello. In uno studio australiano del 2004 ad esempio, non fu evidenziato alcun miglioramento



sulla economia di corsa e sulla postura di un gruppo di giocatori di basket, dopo un programma di allenamento di core training eseguito su fitball.
In un'altra indagine, condotta su un gruppo di giovani tennisti, dopo 12 settimane si è visto invece un miglioramento sulle capacità di equilibrio, ma non sui livelli di forza confrontato con un gruppo che svolgeva un programma di esercitazioni tradizionali per gli addominali.
Come detto, è invece **indubbia** la sua **efficacia nei soggetti sedentari** o comunque non impegnati in attività sportiva agonistica. Questo può essere spiegato dal fatto che l'alto grado di adattamento dell'atleta esperto preclude miglioramenti significativi in tempi brevi, mentre nell'amatore o nel sedentario questo è più probabile e veloce, visti gli ampi margini di sviluppo che lo contraddistingue.
In generale, questa situazione viene spesso evidenziata negli studi condotti per indagare l'efficacia di metodiche di allenamento quando si confrontano atleti agonisti e non agonisti o sedentari.
Un'altra questione molto dibattuta riguarda la necessità di misurare e monitorare gli effetti: spesso infatti i risultati del core training sono stati confusi con i successi sportivi senza considerare tutti i fattori che concorrono al loro raggiungimento.
Quando si valuta l'effetto del core training è importante differenziare le caratteristiche del core training dagli allenamenti affini. L'allenamento del core si focalizza sulla muscolatura del tronco (Fig. 1), mentre il "functional training" ha come obiettivo il movimento nella sua completezza, indipendentemente dai muscoli coinvolti. Questo differenzia le due tipologie di allenamento in termini di programmazione e risultati.
In realtà, il core training si è evoluto da semplici esercizi d'isolamento di alcuni muscoli fino a movimenti in cui si attivano interi gruppi o catene muscolari. Anche l'uso di attrezzature diverse (fitball, kettlebell, trx, palle mediche, bosù), oltre alle diverse posture che si possono assumere per coinvolgere le varie parti muscolari, ha reso il lavoro molto vario. La continua proliferazione di nuovi esercizi per questa area del corpo ha permesso di sviluppare programmi molto diversificati.
Tutto ciò che riguarda l'attivazione contemporanea o sequenziale di muscoli del tronco

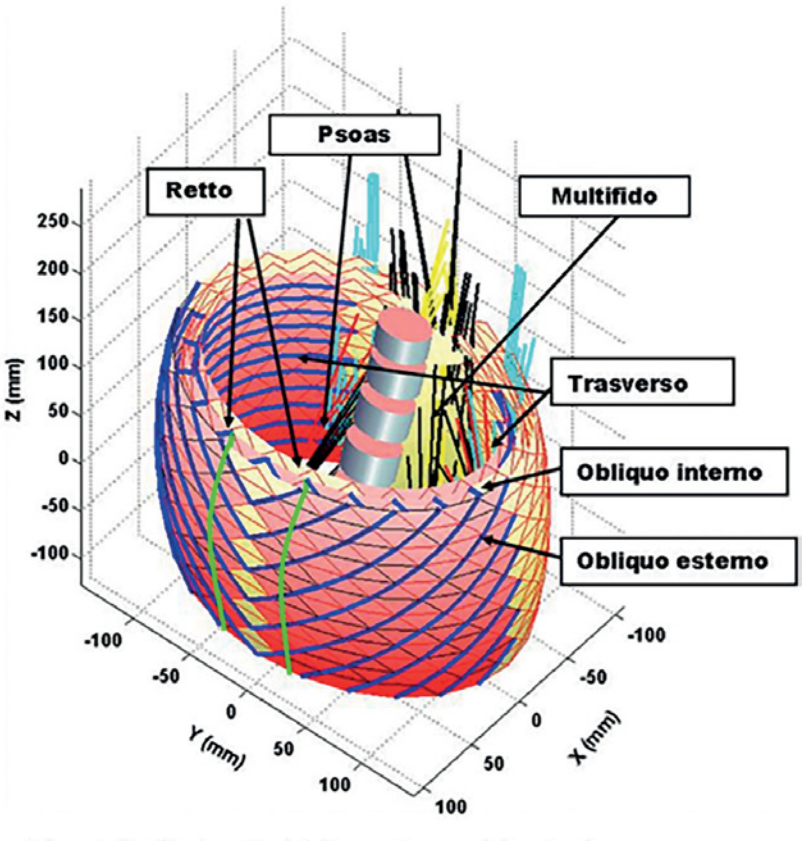


Fig. 1 - Il cilindro di stabilizzazzione addominale rappresentato dalle linee di forza dei singoli muscoli.

a velocità simile a quella riscontrata nell'esecuzione del gesto tecnico viene definito core training, anche se in realtà non riproduce gli stessi programmi motori.
Qui sta il rischio di questa metodica, e cioè la non specificità del lavoro svolto rispetto agli obiettivi preposti. Qualunque sia l'obiettivo è comunque importante rispondere alle domande sul perché si propongono determinati esercizi:
✓ quanta forza serve per il core?
✓ quale è il modo migliore per integrare la forza e la funzione del core?
✓ l'obiettivo è di tipo riabilitativo, funzionale o competitivo?
✓ quanto sono adatti gli esercizi agli obiettivi di allenamento?
✓ quali sono i risultati sperati e come si misurano?

A questo punto si sarà in grado d'individualizzare il lavoro in base agli obiettivi e alle evidenze che possono permetterci il loro raggiungimento. Nella maggioranza dei casi s'individua una mancanza di *core strength*, in quanto è questa la qualità che il più delle volte risulta carente nel raggiungimento dei vari obiettivi. Questo ci permette d'identificare meglio le componenti di programma, senza incorrere in generalizzazioni spesso poco efficaci e a volte anche dannose. Un'ultima considerazione va fatta sulle metodiche di valutazione del *core strength*, che ancora oggi spesso non risultano applicate per la programmazione dell'allenamento e l'individuazione dei risultati. Anche la scelta di protocolli di valutazione corretti dipende dagli obiettivi che si vogliono raggiungere e dalle condizioni in cui si sta operando.

Fibromialgia: la dieta per ridurre il dolore



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

La fibromialgia è una sindrome caratterizzata da dolore muscolo-scheletrico cronico. Viene definita "malattia invisibile", in quanto la diagnosi spesso viene incompresa, dipendendo principalmente dai sintomi che il paziente riferisce. L'impatto sulla qualità della vita è rilevante: può manifestarsi con rigidità articolare, fatica, disturbi del sonno e dell'umore, mal di testa e disturbi gastrointestinali.
Ad oggi non ci sono certezze su quali siano le **cause della patogenesi,** ma studi recenti evidenziano alterazioni del sistema nervoso a livello dei neurotrasmettitori (sostanze importanti nella comunicazione intracellulare), provocando una maggiore percezione del dolore.
Le linee guida suggeriscono un approccio terapeutico multidisciplinare, individuato sulle necessità del paziente che include diverse tipologie di interventi: farmacologico (per diminuire il dolore e migliorare la qualità del sonno) e non farmacologico. Programmi educativi, tecniche di rilassamento muscolare, terapie cognitive ma anche l'alimentazione e il controllo del peso corporeo possono avere un ruolo centrale in questa patologia.
Numerosi studi dimostrano una diretta correlazione tra elevato indice di massa corporea (BMI) e aumentata sensibilità al dolore. Inoltre, la dieta moderna è troppo ricca di cibi "infiammatori", come farine raffinate, grassi saturi, sale e cibi conservati. Un eccesso di carboidrati ad alto indice glicemico (pasta, pane, pizza e zuccheri semplici) può creare nell'organismo alterazioni metaboliche e produzione di citochine infiammatorie.



Un'**alimentazione antinfiammatoria** può quindi risolvere numerosi disturbi cronici. Acidi grassi omega-3 sono antidepressivi naturali, ostacolano la formazione di prostaglandine e migliorano la fluidità delle membrane cellulari. Inoltre, la percezione del dolore può aumentare a causa di una flora batterica intestinale squilibrata: il microbiota media numerosi segnali dell'asse ipotalamo-ipofisi, confermando lo stretto legame tra intestino e cervello. Un'alterata permeabilità intestinale provocata da alcu-



ni farmaci e un eccesso di batteri nell'intestino che derivano da cibi mal digeriti, causano processi fermentativi con la liberazione di tossine e sostanze infiammatorie (es. istamina).
I sintomi sono gonfiore, dolore addominale, disturbi all'alvo, nausea e stanchezza. Per non peggiorare questi disturbi gastro-intestinali è opportuno utilizzare latte e latticini ad alta digeribilità o bevande vegetali.
Quali sono i consigli da seguire a tavola? La dieta dev'essere bilanciata e prevedere tutti i macronutrienti: carboidrati (da cereali integrali, frutta e verdura), proteine e grassi soprattutto di origine vegetale, come l'olio di oliva. Una ricerca ha evidenziato che, riducendo il glutine dalla dieta si ottiene un'attenuazione del dolore e un miglioramento della qualità di vita. Preferire quindi cereali a basso contenuto di glutine e che non hanno subito trasformazioni dall'agricoltura industriale, ad esempio grani antichi come Khorasan, Timilia, Gentil Rosso, Farro Monococco. L'introduzione di una dieta ricca di frutta e ortaggi apporta vitamine del gruppo B, C, folati e antiossidanti ad azione vasodilatatoria, mentre calcio, magnesio e zinco aiutano a produrre gli impulsi nervosi delle contrazioni muscolari. Evitare verdure che causano gonfiore per non alterare la flora intestinale, quali broccoli, cavolfiore, cipolle e finocchi. Consumare mandorle, semi di zucca, pinoli, zucchine, spinaci, ricchi in triptofano, un amminoacido precursore della serotonina e della melatonina, migliora il tono dell'umore e il sonno.
Metodi di cottura errati come elevate temperature (alla griglia, al forno o frittura) e tempi prolungati portano ad una progressiva perdita di micronutrienti e alla formazione di prodotti glicati (AGE). Una delle cotture da prediligere è quella al **vapore**, oltre all'uso di pentole con materiale idoneo, privo di metalli pesanti.
Non consumare cibi contenenti additivi alimentari ed elevate concentrazioni di glutammato. Questo amminoacido, presente nei formaggi stagionati, nella salsa di soia o come glutammato monosodico nei dadi da cucina, svolge il ruolo di neurotrasmettitore eccitatorio e un suo eccesso causa disfunzioni neuronali, tra cui il malfunzionamento della percezione del dolore (sistema nocicettivo). Un'importante integrazione è la **vitamina B6:** funge da cofattore per l'enzima glutammato decarbossilasi e converte il glutammato in GABA (neurotrasmettitore inibitorio), mentre il **coenzina Q10** apporta il miglioramento dello stato infiammatorio, degli enzimi antiossidanti e della biogenesi mitocondriale.
I soggetti fibromialgici possono avere una riduzione della massa muscolare, data anche dalla scarsa attività fisica. Attraverso l'integrazione con amminoacidi essenziali si può contrastare il catabolismo proteico. Questi vanno a formare i neurotrasmettitori e migliorano la contrazione muscolare (dalla lisina si forma la carnitina che porta gli acidi grassi nel mitocondrio, creando energia e quindi contrazione muscolare). Attenzione a vegani o vegetariano perché solo il 50% degli aminoacidi da proteine vegetali vengono assimilati.



Infine una piccola curiosità: diversi studi hanno dimostrato che i dolori sono influenzati anche dai **cambiamenti climatici** attraverso i barocettori (recettori della pressione arteriosa), che si trovano in prossimità di articolazioni, colpite da questa malattia.
In conclusione, i risultati clinici suggeriscono che l'intervento dietetico possa rappresentare un valido supporto nel miglioramento della rigidità articolare. La sensibilità al dolore è determinata infatti nella fase embrionale da alcuni geni che possono essere alterati attraverso l'epigenetica, quindi da fattori ambientali e dallo stile di vita. Il mantenimento di **un corretto peso corporeo, una dieta antinfiammatoria e una terapia personalizzata sono le carte vincenti per combattere i sintomi della fibromialgia.**

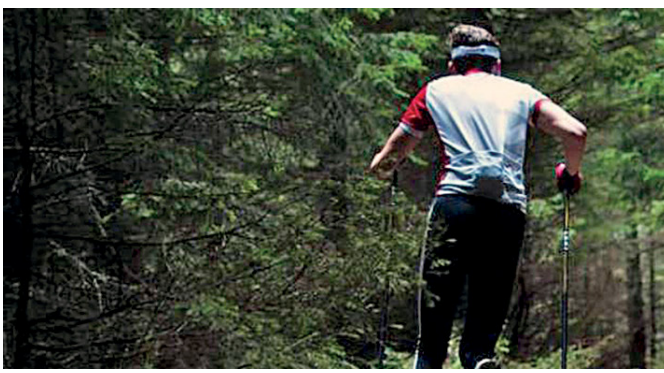
La β-alanina per migliorare la prestazione atletica




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

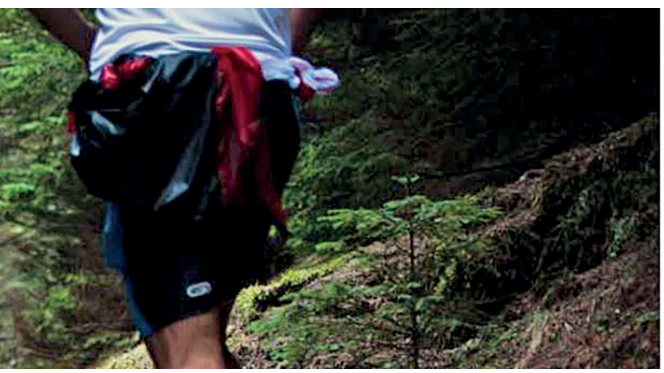
Al fine di garantire allenamenti ottimali e la massima prestazione atletica in gara è fondamentale pianificare con estrema attenzione **la dieta** di un atleta in modo da soddisfare tutti i requisiti energetici e nutrizionali. È opinione comune che, in combinazione con un adeguato programma di allenamento e una dieta ben bilanciata, l'appropriata assunzione di integratori alimentari possa migliorare ulteriormente le performance atletiche nei soggetti sportivi.
Quando l'esercizio fisico diventa particolarmente intenso si crea una condizione di "debito di ossigeno", che si traduce nel passaggio da un metabolismo di tipo aerobico a uno anaerobico, che rappresenta il sistema mediante il quale si ricava energia dai muscoli in assenza di ossigeno. Il principale prodotto del metabolismo anaerobico lattacido è **l'acido lattico** che, in quanto acido debole, facilmente si dissocia in lattato e ioni idrogeno (H^+). La liberazione di ioni H^+ determina un abbassamento del pH a livello muscolare generando, quindi, una condizione di acidosi, che è riconosciuta essere una delle principali cause di affaticamento muscolare e di cessazione dell'attività fisica.

Tra le varie sostanze con cui può essere opportuno integrare la dieta di uno sportivo, la β-alanina sta riscuotendo sempre maggiore interesse nel mondo dello sport. Questo interesse deriva dalla recente ricerca scientifica che ha identificato la β-alanina come precursore della carnosina (β-alanil-L-istidina) che, tra i tanti ruoli, è ritenuta un importante tampone fisiologico, in quanto in grado di accettare rapidamente protoni durante l'acidosi indotta da contrazione.
La β-alanina è un amminoacido non proteinogenico, ovvero non coinvolto nei normali processi di sintesi proteica, che viene prodotto endogenamente dal fegato. Oltre a essere normalmente sintetizzata dal nostro organismo, si può assumere tramite il consumo di alimenti come carne e pesce.
Le proprietà ergogeniche della β-alanina, come tale, sono limitate; tuttavia, essendo precursore della carnosina, riveste un ruolo chiave a livello del muscolo scheletrico umano. Nonostante la comune assunzione tramite la dieta, l'ulteriore integrazione di β-alanina sembra risultare fondamentale per raggiungere la dose giornaliera attiva necessaria per innalzare significativamente i livelli di carnosina intramuscolare.





Questo aspetto è importante, in quanto il muscolo scheletrico non è in grado di sintetizzare autonomamente i due precursori della carnosina, β-alanina e L-istidina e pertanto la concentrazione di carnosina intracellulare dipende in gran parte dall'assorbimento di questi due amminoacidi dal flusso sanguigno.
Considerando che l'affinità della *carnosina sintetasi* per la L-istidina è maggiore rispetto a quella per la β-alanina e che, inoltre, la L-istidina è presente in maggiori concentrazioni nel plasma, si può ritenere che la β-alanina sia il precursore limitante la reazione di biosintesi della carnosina e, di conseguenza, della concentrazione di quest'ultima nel muscolo scheletrico.
È stato, infatti, dimostrato che l'integrazione continuativa di β-alanina per un periodo di 2-10 settimane possa aumentare significativamente i livelli di carnosina intramuscolare e migliorare, di conseguenza, la prestazione atletica nel caso di attività sportive che determinano un alto livello di acidosi muscolare. Per tale motivo, infatti, gli integratori a base di β-alanina sembrano essere i più efficaci per le attività sportive che dipendono fortemente dalla sintesi di ATP attraverso la glicolisi anaerobica.
In particolar modo si è riscontrato che l'assunzione di β-alanina, accrescendo il contenuto di carnosina intramuscolare, comporti:



- un aumento della **capacità del tampone muscolare,**
- un ritardo nell'insorgenza di **affaticamento muscolare,**
- un migliore **recupero** in seguito a sessioni ripetute di esercizi ad alta intensità,
- un incremento dell'**efficienza contrattile** del muscolo scheletrico, in seguito ad una migliore gestione del Ca^{2+} con conseguente aumentata efficienza dell'accoppiamento eccitazione-contrazione;
- un **effetto protettivo** nei confronti delle specie reattive dell'ossigeno (ROS).

Come si può dedurre da quanto esposto, gli effetti positivi a livello muscolare sono effettivamente da ascrivere alla carnosina e solo indirettamente alla β-alanina. Per questo motivo in passato si è pensato a integratori direttamente a base di carnosina, ma la supplementazione orale del di-peptide non è risultata un metodo efficace in quanto la carnosina viene degradata ad opera dell'enzima carnosinasi ancora prima di raggiungere il muscolo scheletrico.
Un altro aspetto molto importante da considerare relativamente all'integrazione con β-alanina è dato dal suo "profilo di sicurezza". È stato riscontrato, infatti, che il principale effetto indesiderato associato all'assunzione di questo amminoacido è la parestesia, ovvero il **formicolio** principalmente a livello di faccia, collo e dorso della mano. Questo effetto è però dose-dipendente, quindi, diminuendo o frazionando le dosi e/o utilizzando delle formulazioni a rilascio prolungato risulta ridotto o non presente.
Sempre più popolare sta diventando l'associazione di β-alanina con altri composti con funzione ergogenica, come il bicarbonato di sodio, la carnitina e i preparati *pre-workout* multi-ingrediente. L'integrazione combinata di β-alanina con carnitina o bicarbonato di sodio ha mostrato solo modesti effetti ergogenici additivi rispetto all'assunzione della sola β-alanina. Per quanto riguarda, invece, i preparati *pre-workout* multi-ingrediente, l'insieme degli studi fatti suggerisce che l'assunzione acuta e cronica di questi prodotti possa contribuire ad un miglioramento delle prestazioni atletiche. È difficile, però, attribuire gli effetti ergogenici direttamente alla β-alanina, poiché gli integratori multi-ingrediente includono una vasta gamma di composti con proprietà ergogeniche (caffeina, creatinina...) e, quindi, potrebbero migliorare le prestazioni indipendentemente. Come già affermato, affinché l'assunzione di β-alanina innalzi significativamente i livelli di carnosina intramuscolare occorrono alcune settimane (almeno 2) e perciò è improbabile che gli effetti ergogenici possano essere associati alla β-alanina se l'integrazione è acuta o *una tantum*. Se, invece, la supplementazione della dieta con tali preparati avviene in maniera continuativa per almeno **alcune settimane,** la probabilità che gli effetti ergogenici derivanti siano attribuibili alla β-alanina aumenta notevolmente.
Infine, è importante ricordare che la carnosina, e quindi indirettamente la β-alanina, mostra svariati effetti benefici legati alla salute non solo in ambito sportivo. Decenni di studi hanno permesso di attribuire alla carnosina proprietà antiossidanti e anti-invecchiamento, capacità di rafforzare il sistema immunitario e attività come neurotrasmettitore.
Si può, quindi, concludere che un'adeguata integrazione della dieta con β-alanina possa essere estremamente indicata sia in campo sportivo per aumentare le performance atletiche, ma anche nei soggetti non sportivi. In particolar modo, considerando che i livelli di carnosina tendono a diminuire con l'età, integratori a base di β-alanina sono consigliati anche negli anziani.

Il collagene delle articolazioni

un bene da tenere sotto controllo



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

Il collagene è una proteina presente nell'organismo umano per circa il 25% della massa proteica totale e rappresenta il 6% del peso corporeo. Come ogni proteina, la sua struttura è composta da **più aminoacidi,** in questo caso si trovano in sequenze prevalentemente **la prolina,** la glicina e l'**idrossiprolina,** intervallati dagli altri aminoacidi. Si formano così delle unità composte da 3 aminoacidi che, legandosi tra loro, creano una catena più lunga, chiamata tropo-collagene. La forma finale del collagene vede tre filamenti uniti tra loro in tripla elica, conformazione tipica caratterizzata da una maggiore stabilità. Le fibre di collagene sono lunghe (più di 1.400 aminoacidi) e sono il principale costituente del tessuto connettivo, a cui prestano la loro caratteristica elasticità. **La funzione strutturale** del collagene è di **sostegno e di protezione dei tessuti molli, pelle, legamenti, tendini e cartilagini.** Basta pensare che il collagene è presente anche nelle ossa, nei denti, nei vasi sanguigni e nelle pareti dell'intestino, per rendersi conto del suo enorme contributo. Nonostante esistano più di 28 tipi di collagene, i più utilizzati sono quelli di tipo I e II, presenti in pelle, tendini, legamenti e cartilagini. Il loro ruolo principale è quello di tenere uniti i segmenti ossei al fine di assicurare la richiesta mobilità e il sostegno indispensabile per sorreggere lo scheletro. Sono tipicamente composte da: ossa, cartilagine, cavità articolare, capsula articolare, membrana sinoviale, sinovia e i legamenti intrinseci. La cartilagine articolare, comprimibile, estensibile e deformabile, aderisce alle ossa grazie al collagene, che ne rappresenta il 67% della struttura. Non a caso, il termine collagene deriva dal greco e significa: generare colla. È rigido, ma flessibile, risultando adatta a proteggere le ossa e a ridurre lo sfregamento articolare. Questa protezione permette alle articolazioni di svolgere i movimenti richiesti dai gesti quotidiani, senza accusare dolore, rigidità o altri piccoli fastidi. Un vero sostegno per tutti e, in particolare, per chi svolge attività fisica prolungata e logorante per le articolazioni, come in certe attività lavorative o gli sportivi. Anche il collagene, però, presenta dei limiti: **l'organismo,** nonostante sia in grado di sintetizzarlo, ne **diminuisce la produzione dopo il 20-25esimo anno di età** e non è in grado di crearne delle scorte. Inoltre, diverse malattie e la continua sollecitazione possono essere complici della sua degradazione. La conseguenza di questo deterioramento si riflette sulle articolazioni con la **riduzione delle cartilagini**

melacól

L'alternativa

Favorisce il metabolismo dei lipidi



Integratore alimentare
a base di estratto di
Mela Annurca Campana IGP
con Olivo che favorisce il
metabolismo dei lipidi

Prodotto Italiano

www.melacol.info

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

www.avdreform.it

che ricoprono le ossa. La cartilagine, diminuendo, scopre le estremità delle ossa che rischiano di scontrarsi e, in seguito a continui sfregamenti tra di loro, di danneggiarsi. In aggiunta, la cartilagine non è vascolarizzata e non presenta terminazioni nervose, quindi, inizialmente non si produce una percezione di dolore, con il rischio di scoprire il problema in ritardo. Risulta, perciò, fondamentale assicurare un continuo apporto di collagene: **fonti alimentari** sono formaggio, carne di manzo e di pollo, pesce, uova, gelatina, frutta ricca di vitamina C e verdura. Una valida alternativa al collagene introdotto attraverso la dieta è l'assunzione di **integratori alimentari.** Questi, sono spesso composti da peptidi di collagene, una forma che è assorbita e metabolizzata più rapidamente dall'organismo. L'origine dei peptidi e del collagene può essere bovina, suina, equina, oppure, maggiormente apprezzata in questo momento, quella marina. Il collagene è assorbito più o meno velocemente, a seconda della forma in cui si trova, e indirizzato dove più necessario. Articolazioni, pelle, intestino e ossa trovano un sostegno per la loro struttura, permettendoci di rifletterlo a livello cutaneo. Accertandosi della qualità del collagene utilizzato non si deve temere alcun effetto indesiderato.

Non per soli uomini

È una cosa risaputa che le proteine del siero del latte, unite all'esercizio fisico, siano di beneficio per i maschi anche se ora la stessa cosa si potrebbe dire anche per le donne, sulla base di uno studio effettuato presso la Purdue University in Indiana, Stati Uniti. Il professor Wayne Campbell, ha dichiarato: "Le proteine del siero del latte favoriscono un aumento di circa 1% della **massa magra** nelle donne, senza aumentare la massa grassa". I dati di questa meta-analisi sono stati pubblicati su "Nutrition Reviews" dopo aver analizzato oltre 1800 articoli per individuare 13 studi adatti per essere esaminati in dettaglio, a dimostrazione che le donne sono ancora poco rappresentate negli studi del settore nutrizionale con riferimento a questo argomento.



Le proteine del siero del latte sono una risorsa anche per le donne.

Frutta secca, superfood per gli sportivi



Azienda leader nella produzione e trasformazione di frutta secca, **Damiano** era presente alla manifestazione Rimini Wellness, **manifestazione dedicata allo sport e al fitness.** Nel corso di un incontro presieduto da Mattia Cappelletti e Michela Speciani, medici chirurgi esperti in nutrizione sportiva, sono stati spiegati i benefici per la dieta degli sportivi portati da questa categoria di alimenti: dalla ricchezza di proteine, che ne fanno una valida alternativa a carne e pesce, alle ottime quantità di acidi grassi insaturi, utili, tra l'altro, nella riduzione dei tempi di recupero post esercizio. La manifestazione è stata l'occasione per presentare il nuovo prodotto: **Amandino,** una crema spalmabile realizzata con mandorle biologiche al 100%, per uno spuntino e ricco di benessere ed energia.

Un alleato in più per lo sportivo



Gatorade lancia sul mercato G Active, una nuova acqua arricchita con sali minerali, vitamine e poche calorie: ideale per idratarsi durante l'esercizio fisico, è pensata e realizzata per venire incontro alle esigenze d'idratazione degli sportivi e massimizzare i benefici dell'allenamento assumendo poche calorie. Aiuta a reintegrare ciò che si perde con la sudorazione stimolando inoltre la sete e sostenendo l'equilibrio dei liquidi. È disponibile nelle varianti limone e arancia, nel formato da 500 mL.



La linea di prodotti studiata appositamente per il controllo del peso corporeo.



4+

www.4plusnutrition.com



Masticando chewing gum si bruciano più calorie e si va più spediti



Masticare un chewing gum camminando, aumenta il ritmo cardiaco.

I chewing gum senza zucchero fanno bene ai denti, prevenendo la formazione di placche e carie. Uno studio giapponese, guidato da Yuka Humada, professore della Waseda University di Tokyo, ha però voluto analizzare gli effetti sulle funzioni fisiologiche delle gomme da masticare. Sono state coinvolte 46 persone tra maschi e femmine tra i 21 e i 69 anni. A uno dei due gruppi partecipanti è stato chiesto di masticare delle gomme di 1,5 g e 3 kilocalorie ciascuna e nel frattempo di camminare per 15 minuti a un ritmo normale, mentre il gruppo di controllo doveva limitarsi a camminare. Si è notato che la frequenza cardiaca media aumentava per chi masticava la gomma così come la distanza percorsa e anche l'energia spesa, soprattutto tra le persone di mezza età e più anziane.

Non solo le proteine per i muscoli

I grassi acidi Omega-3 potrebbero compensare l'atrofia muscolare causata dal minor uso dei muscoli in età avanzata. A dirlo è uno studio canadese pubblicato in "Journal of Physiology" che ha analizzato l'interazione tra proteine, vitamine, grassi e massa muscolare. "Sappiamo che i grassi acidi Omega-3 sono indicati per una strategia nutrizionale che possa contrastare la resistenza anabolica tipica dell'invecchiamento e il passo successivo è di capire se sia efficace anche per compensare l'atrofia scheletrico-muscolare sempre legata alla vecchiaia". Questo è quanto dichiarato dagli studiosi. In particolare, l'assunzione di acidi grassi Omega-3, come EPA e DHA (di origine animale), uniti a una dieta ricca di vitamine e minerali aiutano prevenzione e contenimento della sarcopenia, problematica che affligge un'alta percentuale di anziani.



A passo svelto per la salute del cuore

È risaputo che camminare faccia bene alla salute. Ma a quale velocità? Una ricerca, guidata dal prof. Stamatakis dell'Università di Sydney (Australia), ha raccolto i dati di circa 50.000 camminatori dalla letteratura scientifica pubblicando le conclusioni sul "British journal of Sports Medicine".



Camminare fa bene, ma camminare a passo svelto, è ancora più salutare.

Le analisi hanno rivelato che maggiore è il ritmo del passo, minore era il rischio di morte a causa di complicazioni cardiovascolari. Non solo, ma nei soggetti più anziani il beneficio di camminare a passo svelto aumenterebbe sensibilmente. Nei partecipanti con più di sessant'anni il rischio di mortalità si abbassa fino al 46%, con un ritmo di camminata normale e fino al 53% con un ritmo elevato. Un dato molto importante soprattutto per chi ha poco tempo o si trova in condizioni metereologiche sfavorevoli e può quindi concentrarsi sulla velocità invece che sulla durata dell'attività fisica.

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

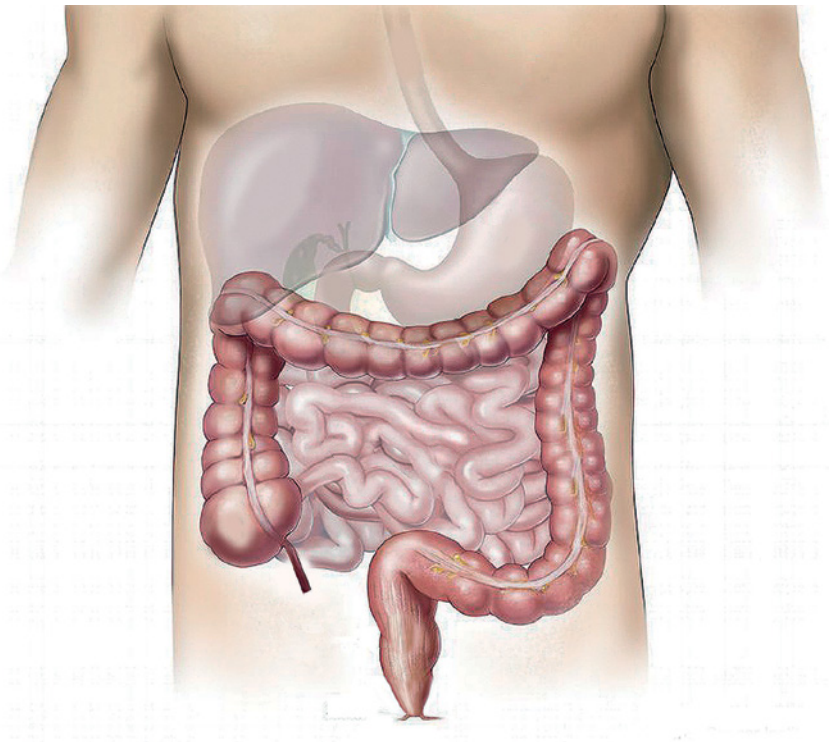
Intestino permeabile
l'approccio alimentare

Rossella Contato



Maria Isabella Zuccalà, dietista.

Intolleranze, malattie autoimmuni, dermatiti, celiachia, morbo di Crohn e altre patologie croniche potrebbero avere un comune denominatore: l'alterata permeabilità dell'intestino (leaky gut). La sindrome è di recente scoperta anche se le sue basi scientifiche richiedono un maggiore approfondimento. Quello che si sa è che in certe condizioni può avvenire un allentamento delle giunzioni strette



tra le cellule intestinali che normalmente fanno da barriera impedendo l'ingresso di grosse molecole presenti nel lume intestinale. S'ipotizza che la perdita di tale barriera possa portare a tutta una serie di patologie, alterazioni metaboliche e reazioni avverse agli alimenti. All'ultima edizione del congresso **Spazio Nutrizione**, a Milano, più relatori hanno parlato d'intestino impermeabile soffermandosi su diversi aspetti.

Intolleranze alimentari

Molte persone sono convinte di essere intolleranti a certi alimenti sulla base dei risultati di test diagnostici magari poco attendibili perché non validati scientificamente, e di sintomi come dolori addominali, gonfiore, diarrea, flatulenza, emicrania, malessere, affaticamento, i quali sono, però, aspecifici e sovrapponibili a

quelli dell'intestino impermeabile e disbiosi (alterazioni del microbiota intestinale). Secondo la dietista **Maria Isabella Zuccalà,** il trattamento non dovrebbe ridursi a una dieta di esclusione, ma andrebbe affrontato con un approccio funzionale mirato a ripristinare la funzione di barriera della mucosa intestinale. In che modo? Con una dieta in 2 fasi: riposo intestinale di breve durata (senza alcool, additivi alimentari, zucchero, glutine, grassi trans, caseina, saponine, lectina, istamina, alcuni tipi di frutta e verdura) e poi reintroduzione graduale degli alimenti con opportune integrazioni. "Non è detto che tutti i soggetti riacquistino la tolleranza a tutti i cibi, è un lavoro che bisogna calibrare sulle persone", sottolinea la relatrice.

Patologie dermatologiche

L'approccio funzionale è la strada indicata anche da **Federica Cavallini** (medico specialista in dermatologia e venereologia) per i casi di psoriasi, dermatite atopica e altre malattie dermatologiche auto-immuni causate da squilibri intestinali e dall'intestino impermeabile. Bisogna, da un lato, ridurre gli stimoli immunogeni e, dall'altro, riequilibrare la risposta infiammatoria. Tra i fattori immunogeni gli alimenti sono i primi su cui intervenire. Ad esempio, è ben nota la correlazione tra psoriasi e celiachia. Il nesso è lo stato infiammatorio derivante dall'aumentata permeabilità intestinale provocata dalla sovrapproduzione di una proteina (zonulina) che s'innesca quando dei soggetti geneticamente predisposti assumono glutine. Esiste anche la sensibilizzazione al glutine, che ha una patogenesi diversa dalla celiachia, ma oggi non esistono metodi per fare una diagnosi certa.



Federica Cavallini, medico specialista in dermatologia e venereologia.

L'unica possibilità, in entrambi i casi, è escludere il glutine dalla dieta. La relatrice, inoltre, ricorda che gli squilibri intestinali possono portare a un malassorbimento di minerali e vitamine importanti per la salute della pelle. Integrare con lattobacilli e bifidobatteri diventa determinante, come anche l'assunzione di alcune vitamine, come la D (che ha un effetto anti-infiammatorio e immunomodulante), omega-3 e magnesio.

Nutrizione e integrazione



Maurizio Salamone, biologo, responsabile scientifico di Metagenics Italia.

"Una dieta sana e varia è importante e deve sempre essere raccomandata - aggiunge **Maurizio Salamone,** biologo, responsabile scientifico di Metagenics Italia – ma spesso sono necessarie soluzioni integrative macro e micronutrizionali per colmare eventuali carenze e/o ripristinare uno stato di eubiosi". Il relatore segnala una serie di sostanze utili per ripristinare la funzione della barriera intestinale, la salute dell'endotelio e l'equilibrio del microbiota: magnesio, zinco, glutammina, probiotici, prebiotici, curcumina e alcuni antiossidanti naturali, come la quercetina, un flavonoide in grado di promuovere la sintesi delle proteine di giunzione.

Rossella Contato

Come tenere sotto controllo la glicemia e migliorare l'attività del microbiota

1. **Mangiare di meno e variare l'alimentazione**
   È bene seguire il principio della moderazione e del mangiare variato, aumentando la durata del pasto, per ridurre l'aumento glicemico.
2. **Fare attività fisica**
   L'esercizio fisico ha un'azione favorevole sulla composizione della flora batterica intestinale e un'influenza positiva sulle risposte glicemiche.
3. **Aumentare il consumo di fibre**
   Chi consuma più fibre, contenute soprattutto negli alimenti di origine vegetale (frutta, verdura, cereali, legumi), tende ad avere una maggiore diversificazione del microbiota.
4. **Aggiungere la giusta quantità di grassi**
   Unire alimenti contenenti grassi (avocado, semi oleosi o frutta secca a guscio, o una noce di burro) a cibi a base di carboidrati può ridurre la risposta glicemica post-prandiale.
5. **Dormire bene e allontanare lo stress**
   Una buona qualità e durata del sonno, specie nelle ore notturne, ha effetti positivi sul microbiota e sulle risposte glicemiche post-prandiali. Studi scientifici dimostrano un'associazione fra stress e livelli glicemici elevati: respirazione profonda, esercizi di rilassamento e meditazione sono discipline efficaci per ridurre i valori della glicemia.

Celiachia
e primi piatti



Rossanina Del Santo
www.magamerletta.it

"Stia tranquillo, non ha nessun problema grave: lei è solo celiaco".
"Ah, e che vuol dire?", "Niente di che, deve solo eliminare il glutine dalla sua alimentazione."
E in un secondo davanti agli occhi passano quintali di pane, brioche, biscotti, grissini, torte... e la pasta. La pasta! Spaghetti, cannelloni, tortiglioni, fusilli, farfalle... e ancora tortellini, ravioli, tagliatelle, pappardelle...
Rinunciare al piatto principe dell'alimentazione italiana? Come si può? Ma essere celiaci non vuol dire dover rinunciare a un buon primo piatto!
Innanzitutto, il **riso** è idoneo: che si tratti di un riso tondo da minestre (che arricchisce una zuppa di verdure, un minestrone, ma anche un gustoso brodo di carne), un riso Arborio, Baldo, Vialone Nano, Carnaroli con cui preparare risotti a base di carne, verdure o pesce o un riso lungo orientale, come un basmati, un thai o un patna con cui realizzare un riso pilaf per accompagnare i piatti principali o per insalate di riso profumatissime, non ci saranno problemi. Il riso in chicchi va sempre bene. Anche nella versione integrale, come nel caso del Venere, dal colore nero brillante, di quello viola o di quello rosso. Se le colorazioni sono quelle naturalmente presenti nella parte esterna vanno tutti benissimo, riusciremo a fare un pieno di fibre (spesso carenti nella dieta del celiaco) e, nel caso del riso nero, pure di antociani.

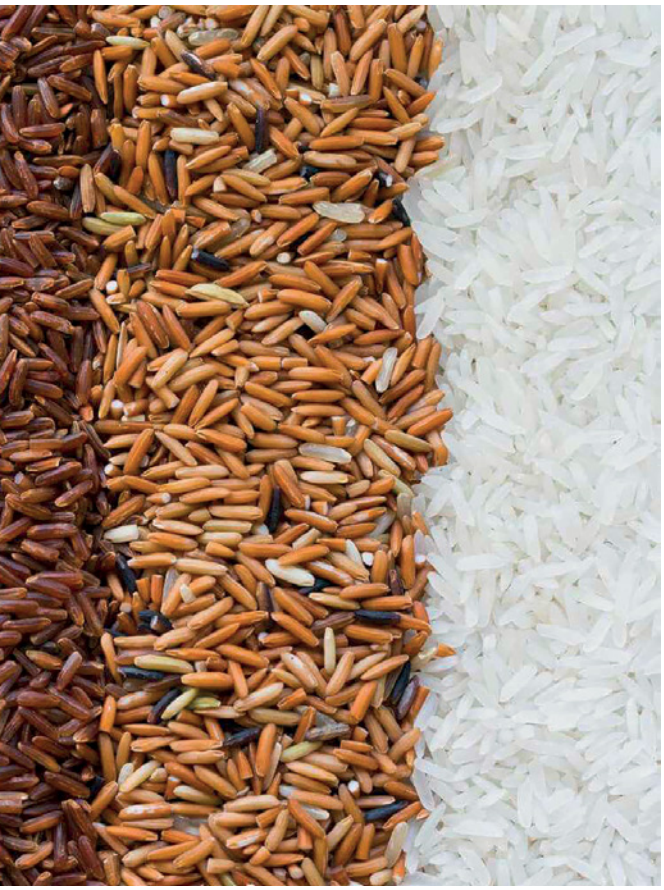
La faccenda cambia quanto si parla di **risotti** pronti in busta, surgelati precotti o pronti da cuocere. In quel caso il prodotto si presenta a rischio, in quanto lavorato: non basta guardare l'elenco degli ingredienti, occorre che sulla confezione sia presente la scritta "senza glutine".





grano saraceno o a cottura rapida e pure se addizionata di ingredienti secchi per ottenere un buon piatto in pochi minuti. La polenta pronta nel sacchetto comprata in montagna con funghi e tartufi, se presenta la scritta "senza glutine" in etichetta, costituirà uno straordinario primo piatto. Il formaggio da aggiungere sopra poi, a meno che si tratti delle fette fuse o del cremoso da spalmare, è sempre idoneo.
Parlando di montagna e di autunno... pizzoccheri! I famosi **pizzoccheri** fatti con farina di grano saraceno? Un bel primo piatto ricco: la solita scritta renderà la pasta idonea, mentre tutti gli altri ingredienti (formaggio, patate, salvia, burro e cipolla) lo sono già.
Miglio, quinoa e sorgo, riscuotono interesse crescente: se infatti qualche anno fa il loro utilizzo era riservato a una ristretta nicchia di salutisti che seguivano alimentazione vegetariana stretta o vegana, adesso l'interesse si è allargato, un po' per la curiosità che si sta sviluppando intorno ad alimenti poco conosciuti, un po' perché si è compreso il ricco patrimonio nutrizionale che si portano dietro.
E se d'estate questi straordinari chicchi possono costituire la base per insalate originali, d'inverno una manciata aggiunta a zuppe o minestre arricchisce di nutrienti e di elementi indispensabili una pietanza già buona di suo.

E che dire della sana e vecchia **polenta** perfetta nelle giornate d'autunno? Nessuna paura, se la farina di mais ha la scritta "senza glutine" va sempre bene: che sia quella finissima, quella media o la bramata, derivata da ogni varietà di mais, anche mescolato al



Il mercato degli **alimenti funzionali,** in tutto questo, non è rimasto a guardare e ha realizzato una serie di prodotti di qualità, che hanno di fatto ampliato molto l'offerta di primi piatti per celiaci.



Oltre alla pasta realizzata per il mercato del senza glutine da aziende del settore o che producono pasta da sempre, negli ultimi tempi infatti sono state realizzate paste di grande impatto dal punto di vista funzionale.
C'è chi ha pensato alla pasta funzionale arricchita di fibre e ferro, chi a quella con il teff che, ingrediente naturalmente integrale, apporta importanti fibre, e chi ha dato vita alla produzione a base di farina di legumi (lenticchie, ceci, piselli, fagioli).
Insomma, ce n'è per tutti i gusti, per tutte le tasche e soprattutto per tutti i palati.

C'è carboidrato e carboidrato



Le noci e la frutta secca in generale sono ricche di fibre e carboidrati.

La dose minima giornaliera raccomandata di carboidrati è di 130 g per adulti e bambini al di sopra di un anno di vita, è questa la quantità minima necessaria per portare alle cellule del corpo l'energia necessaria. I carboidrati comprendono zuccheri, amidi e fibre, e possono trovarsi nella frutta e nei prodotti caseari, oppure essere aggiunti agli alimenti per modificarne il sapore o facilitarne la conservazione.
Per quanto riguarda un giusto consumo, la scelta migliore, a detta della prof. Joanne Slavin dell'Università del Minnesota (Usa), è in primo luogo quella di valutare i personali consumi energetici giornalieri, in base al nostro stile di vita. Inoltre, è preferibile selezionare i carboidrati più digeribili tra i gruppi di alimenti raccomandati: cereali integrali, legumi, verdure, noci, frutta e latticini. E tra questi, bisognerebbe prediligere alimenti ricchi di fibre.

Meglio se cotto

Alcuni ricercatori dell'Università politecnica di Valencia stanno studiando come la flora intestinale interagisca con gli antiossidanti nell'intestino. In particolare, il team, guidato dalla ricercatrice Belén Heredia, è interessato a vedere come la salsa di pomodoro, ricca di antiossidanti, interagisca con il *Lactobacillus reuteri*, uno delle principali specie di batteri che contribuiscono alla salute intestinale. I risultati della sperimentazione, pubblicati sul "Journal of Nutrition", risultano complessi: se da un lato il processo digestivo porta una perdita di antiossidanti, dall'altro gli antiossidanti della salsa di pomodoro accrescono l'effetto positivo del *L. reuteri*. Inoltre, cucinare il pomodoro stimola un processo chimico (isomeria cis-trans) che preserva gli antiossidanti durante la digestione. Bisogna quindi studiare non solo i cibi, ma anche le loro trasformazioni chimiche intrinseche nel corso della cottura per offrire alimenti il più funzionali possibile.



Il pomodoro, soprattutto se cotto, stimola l'assimilazione di antiossidanti.

Glutine, falso nemico

Si è parlato anche di celiachia al 3° Congresso nazionale di **SINuC** (Società Italiana Nutrizione Clinica e Metabolismo). Il numero di celiaci certificati in Italia si aggira intorno ai 200.000, ma si stima che ci siano circa 6 milioni di soggetti che consumano alimenti privi di glutine. Sempre più diffusa è la percezione che una dieta priva di glutine sia più sana, induca la perdita di peso e migliori la performance sportiva. Convinzioni che non hanno un riscontro nella letteratura scientifica che, al contrario, evidenzia come un'alimentazione di questo tipo sia più povera in fibre, acido folico, calcio ed altri minerali e più ricca in grassi saturi, sodio e calorie.

Per volersi bene ci vuole poco...

...poco residuo fisso.



SGI.TO.IT

Una corretta ed abbondante idratazione quotidiana aiuta il lavoro filtrante dei reni. La leggerezza di Lauretana, aiuta a depurare l'organismo e a bloccare l'accumulo di sedimenti nei tessuti.

consigliata a chi si vuole bene

14	1,0	0,55
residuo fisso in mg/l	sodio in mg/l	durezza in °F

Segui la leggerezza
www.lauretana.com

LAURETANA®

L'acqua più leggera d'Europa



Ricette



100% VEGETALE

Cookies & raw cocoa cream

Crema

noci di macadamia	g	300
burro di cocco	g	100
datteri snocciolati	g	100
cacao raw	g	30

Fondere il burro di cocco a bagnomaria. Poi frullare noci di macadamia, datteri snocciolati, cacao raw e burro di cacao fuso, aggiungendo pochissima acqua (solo la crema se risultasse troppo densa). Mantenere la crema a 18°C per poterla usare con il sac à poche.

Biscotto

farina di grano tipo 1	g	300
zucchero di canna	g	100
burro di cocco	g	170
olio di mais	g	30
cacao	g	50
curcuma	g	5

Fondere a bagnomaria il burro di cocco. Aggiungere olio di mais e curcuma. Impastare con tutti gli altri ingredienti tranne il cacao, ottenendo un composto malleabile. Se risultasse un po' troppo duro, aggiungere ancora pochissimo olio. Dividere l'impasto in due parti e aggiungere il cacao in una delle due. Coppare i biscotti di diverso colore facendo sì che la loro altezza sia di 1/2 cm di spessore e cuocere in forno statico a 190°C per 14 minuti. Fare raffreddare bene prima di assemblare con gli altri componenti.

Crumble

burro di cacao	g	100
zucchero di nettare di fiori di cocco	g	60
cacao raw	g	80

Fondere 100 g di burro di cacao a bagnomaria, quindi aggiungere 80 g di cacao raw e 60 g di zucchero. Mettere il composto a raffreddare in frigorifero, ricordandosi di sbriciolarlo prima di utilizzarlo.



Il **cacao** che arriva nelle cucine e nei laboratori di pasticceria è frutto di varie lavorazioni che subiscono i semi della pianta di cacao: essi vengono infatti raccolti, fermentati, essiccati, tostati, decorticati, triturati e infine trattati per estrarre quella che a noi arriva come materia prima, come burro di cacao e cacao.
Durante tutti i processi i semi possono però perdere nutrienti importanti per il nostro organismo come gli antiossidanti, che invece sono mantenuti se non sottoponiamo il prodotto a temperature superiori ai 42°C. Il cacao raw è tra gli alimenti maggiormente in grado di apportare antiossidanti, ancor più di mirtilli e bacche di goji. Di qui la scelta di usare nei nostri dolci cacao e burro di cacao raw, trattati anche da noi in modo crudista, per il benessere dell'ospite.
S.B.

Montaggio

Comporre il dolce alternando i biscotti alla crema e decorare con la crema rimasta e il crumble. Se si desidera, aggiungere anche fiori e frutta a piacere e servire ben freddo.

funny VEG academy

a cura di Elisa Orlandotti
ricetta di Stefano Broccoli
fotografie di Andrea Tiziano Farinati
academy.funnyveg.com



Semifreddo crudista



Le **Prugne della California** e i loro derivati rappresentano un ingrediente ideale per soddisfare i desideri dei consumatori che prediligono un cibo sano e sostanzioso, perchè sono fonti di fibra, naturalmente prive di grassi e di zuccheri aggiunti e con vitamina K, B6, potassio, rame e manganese. Ecco quindi la ricetta sfiziosa proposta dalla chef d'alta cucina vegana e crudista **Daniela Cicioni.**

Ingredienti per 4 porzioni

Semifreddo
120 g anacardi messi in ammollo per 3 ore e mezza, scolati e risciacquati
35 g succo di limone e la scorza di 1/2 limone
70 g sciroppo di agave
70 g more frullate con 30 g di acqua
50 g olio di cocco sciolto
Sale fine un pizzico
Mettere nel frullatore tutti gli ingredienti tranne l'olio di cocco, frullare fino a ottenere una crema liscia. Unirvi l'olio di cocco e frullare ancora. Versare il composto negli stampi, metterli in abbattitore fino al congelamento.

Crumble di noci e Prugne della California
45 g noci o noci pecan
2 Prugne della California tritate finemente
½ cucchiaino di petali di rosa essiccati e tritati
1 pizzico di sale
Tritare grossolanamente le noci e mescolare con il trito di prugne, i petali di rose e il sale.



Gel di frutti di bosco
200 g succo di bosco ottenuto passando in estrattore 250 g di frutti freschi
20 g circa di sciroppo d'agave
5 mL succo di limone
1,5 g di xantana in polvere
1 pizzico di sale fine
Frullare con un frullatore a immersione il succo di frutti di bosco con lo sciroppo d'agave, il limone, il pizzico di sale e la xantana.

Per guarnire
1 cucchiaino di polvere di Prugne della California
20 more intere
4 foglie di Oxalis viola
qualche rametto di maggiorana
petali di viola fucsia

Impiattamento

Disporre su ogni piatto la granola, appoggiarvi il semifreddo ancora congelato e lasciarlo scongelare a temperatura ambiente per circa 50 minuti. Posizionare le more fresche, qualche foglia di maggiorana, l'Oxalis, i petali di viola e terminare con una spolverata di polvere di Prugne della California. Stendere su ogni piatto 1 cucchiaio di gel di frutti di bosco e servire subito.

www.californiaprunes.it

NONNA ANITA®

NO GLUTEN

UNA DOLCE COLAZIONE GLUTEN FREE!

Le fette biscottate integrali Nonna Anita sono s**enza glutine, olio di palma, grassi idrogenati e conservanti.**
Preparate con olio di riso e farina di riso integrale, sono confezionate in quattro comode porzioni da 5 fette cadauna e rimborsabili dal SSN.
Provale per la tua colazione ricca di fibre e gluten free!



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

Ricerca ed eccellenza

Focus sull'azienda Pariani

Matteo Chiarenza



Come noto, il mercato dell'alimentare vive anni di grande espansione e innovazione e, per questo le aziende necessitano di un notevole sforzo per garantire la massima qualità e innovazione a un pubblico sempre più preparato. In quest'ottica **Pariani,** nata nel 2010 a Givoletto, To, ha puntato, fin dalle sue origini, sull'eccellenza delle materie prime lavorate e su una ricerca scientifica e rigorosa dei metodi di lavorazione, per offrire un prodotto unico e rivelarsi come una delle aziende più interessanti nel settore di riferimento. Siamo andati alla scoperta di questa realtà attraverso le parole del suo fondatore, **Mattia Pariani,** per scoprire le origini, le peculiarità e le prospettive di un'eccellenza del mercato alimentare.



Come nasce la vostra azienda?

Pariani è un'azienda familiare nata dalla mia tesi di laurea in Agraria intitolata "Il Nocciolio", sulla produzione di un Olio di Nocciola realizzato esclusivamente con Nocciole Piemonte I.G.P. pressate attraverso un innovativo sistema di spremitura a freddo, messo a punto in collaborazione con la Facoltà di Agraria di Torino.

Come potrebbe riassumere la filosofia che sta alla base del vostro operato?

Il nostro motto, "Ricerca ed Eccellenza", riflette la *mission:* creare prodotti e ingredienti inusuali per soddisfare i palati più esigenti e le ricette più creative. Noi trattiamo le materie prime di partenza con il massimo rispetto e la massima tracciabilità. Siamo molto attenti al territorio e a chi lo coltiva, e per questo abbiamo sviluppato il concetto di "azienda diffusa", stipulando accordi mirati con le aziende radicate là dove si coltivano, e in parte si lavorano le materie prime: a Cortemilia, nel cuore delle Langhe, per la Nocciola Piemonte I.G.P., a Bronte per il Pistacchio Verde DOP, in Val di Noto per la mandorla, sul litorale pisano per il pinolo e in Veneto per la noce "Lara".

Partiti dall'olio di nocciola, la vostra voglia di sperimentare vi ha portati ad allargare la gamma dei prodotti. Come vi siete mossi?

Dopo l'immediato successo dell'olio di nocciola tra chef, gelatieri e pasticceri abbiamo iniziato a spremere anche altra frutta secca italiana: noci, mandorle, pinoli, pistacchi, armelline. Da questi, oltre agli oli, ricaviamo granelle, farine e paste in purezza.
Negli anni il nostro catalogo si è allargato a frutta e verdura candita e semi-candita, essenze naturali e alcuni prodotti finiti, come le creme spalmabili.



La voglia di espandere i confini vi ha portati alla creazione di un nuovo marchio che va a spaziare tra le eccellenze alimentari del mondo. Com'è stata sviluppata quest'idea?



"Origini Materie Prime dal Mondo" è un nuovo marchio che prosegue e allarga la tradizione di "Ricerca ed eccellenza", proponendo una selezione delle migliori materie prime coltivate nei diversi continenti. Non è solo in Italia che cresce l'alta qualità!
La selezione è nata dai viaggi che ho fatto nel corso degli anni per far conoscere all'estero i miei prodotti.
Ora da questa mia esperienza di "esploratore" è nata una "dispensa" di materie prime difficili da trovare sul mercato, ma molto interessanti per chef e anche appassionati che vogliono inserire nei loro piatti nuovi odori e nuovi sapori.

Ci descriva la commercializzazione dei vostri prodotti

L'azienda si rivolge per un 85% a professionisti come gelatieri, pasticcieri, cioccolatieri e chef. Il restante 15% della produzione è rivolta ai privati, protagonisti dell'acquisto a scaffale. Siamo presenti in realtà di eccellenza in Italia e all'estero, come Eataly, Eat's, La Rinascente, Marks & Spencer. Il nostro mercato è suddiviso al 50% in Italia e 50% all'estero, dove siamo presenti in oltre 40 mercati.

Un'azienda che fa di ricerca ed eccellenza i suoi cardini non può che guardare continuamente in avanti. Quali le prossime novità?

Il nostro ultimo progetto riguarda la nutraceutica, una gamma di alimenti che fanno bene alla salute. La prima novità è il **Burrolio**, un sostituto del burro vaccino 100% vegetale, nato dall'unione del burro di cacao con i nostri oli da frutta secca. Questi, proprio perchè ottenuti da spremitura a freddo, mantengono intatte tutte le qualità benefiche dei grassi polinsaturi e dei polifenoli che contengono. Contemporaneamente conservano intatto il sapore del frutto di partenza: noce, nocciola, mandorla, pistacchio.
La seconda novità sono le paste arricchite. Anche qui partiamo da un nostro classico, le paste in purezza, alle quali aggiungiamo una percentuale di fibre sotto forma di farina degrassata e perisperma, la pellicina del frutto secco che contiene la maggior parte delle fibre. Il risultato è una pasta con una forte componente proteica naturale e una buona funzione antiossidante. Il tutto con un piacevole gusto al palato e un sentore naturale vegetale.

Nuove proposte

Fette biscottate integrali

La linea Nonna Anita, brand specializzato in prodotti gluten free di **Eurovo**, si arricchisce con un alimento molto apprezzato dalla colazione alla merenda o come accompagnamento durante il pasto: le fette biscottate integrali, confezionate in vaschetta da 200 g, sono porzionate in 4 comodi sacchetti da 50 g che contengono 5 fette.
Pronte da mangiare o farcire, sono prodotte con farina di riso integrale e olio di riso integrale; senza glutine, olio di palma, conservanti e coloranti, per unire ai vantaggi del gluten free i benefici di un alimento ricco di fibre. E, in più, sono erogabili dal SSN e inserite nel prontuario AIC.



Le fette biscottate integrali Nonna Anita (Eurovo).



Trigliceridi a media catena

I trigliceridi a media catena (MCT) Neobee di **Stepan Lipid Nutrition** derivano dall'esterificazione del glicerolo con acidi grassi C:8 e C:10, ricavati da una frazione purificata del guscio della noce di cocco. Il processo produttivo brevettato consente di rimuovere in modo sicuro ed efficace l'MCPD (3-cloro-1,2-propandiolo) e ottenere trigliceridi a media catena inodori e insapori, con proprietà funzionali e metaboliche uniche e versatili. Apportano energia e sono un'ottima alternativa al glucosio, non contengono acidi grassi insaturi, non alterano sapori e odori, non derivano da OGM e sono certificati Halal e Kosher.
Grazie alle proprietà nutrizionali e al rapido assorbimento a livello metabolico, la linea Neobee può essere utilizzata nei pasti sostitutivi, negli alimenti per sportivi e nei prodotti per il controllo del peso.
La linea Neobee è distribuita in Italia da **Giusto Faravelli**.

L'energia del latte

Dalla Danimarca arriva Protein, la linea di prodotti altamente proteici a base di latte a firma di **Arla Foods**, azienda leader mondiale nella raccolta di latte biologico. L'intera gamma risponde all'esigenza, sempre più in voga, d'integrare l'apporto proteico quotidiano nel contesto di un'alimentazione equilibrata ed energetica. La linea comprende 9 referenze: i Milk Shake e i Milk Drink, per il recupero dopo una fatica; il formaggio fresco Quark, dal basso contenuto di zuccheri e grassi e dall'alto apporto proteico, e i fiocchi di latte, un mini-pasto fresco, ricco di proteine e povero di grassi.



Bevande vegetali biologiche



Curtiriso continua a spingere sulla leva dell'innovazione e lancia tre bevande vegetali biologiche a base di riso, senza glutine e lattosio, nelle tre varianti cocco, mandorla e soia, adatte per la colazione o una fresca merenda, ma anche per arricchire le ricette di tutti i giorni.

Gastronomia vegetale

Alifree FODMAP è la linea di gastronomia vegetale nata dalla collaborazione fra **Natura Nuova** e Giancarlo Caletti, gastroenterologo e docente all'Università di Bologna, composta di tre referenze: Mini burger alla mediterranea, Medaglioni alla parmigiana e Bastoncini di tofu alle verdure. Le tre pietanze pronte, a **base di tofu ottenuto da soia 100% made in Italy,** dedicate a chi segue diete vegetariane e vegane e a chi è attento a un'alimentazione bilanciata, sono arricchite con curcuma, spezia dalle proprietà antiossidanti e antinfiammatorie, e sono a basso contenuto di ingredienti FODMAP (Fermentable Oligo-, Di-, Mono-saccharides And Polyols), una serie di carboidrati difficilmente assorbiti dall'intestino, che provocano gonfiore di pancia e cattiva digestione.
I Medaglioni alla Parmigiana sono preparati con formaggio stagionato a pasta dura con caglio microbico e senza lattosio; i Mini burger alla Mediterranea, accanto al tofu, contengono solo verdure selezionate; mentre, i Bastoncini di Tofu alle verdure sono dei finger food da scaldare in pochi minuti.



Chewing gum funzionali

Functional Gums è specializzata nello sviluppo di gomme da masticare funzionali, naturali al 100%. Utilizza, oltre alla gomma base naturale estratta dalle foreste pluviali dell'America Centrale, solo aromi naturali, fragola e menta e dolcificanti naturali, quali xilitolo e stevia. I chewing gum sono biodegradabili, privi di additivi chimici e con confezioni riciclabili.
Il primo prodotto lanciato sul mercato è la gomma da masticare con caffeina e guaranà, Drive Gum, indicata per ridurre gli incidenti causati da stanchezza.

La pizza cambia pelle



Da oggi la pizza ha una nuova pelle: dai laboratori di Albizzate, Va **Legù** propone una pizza con farina di legumi. Leggera, digeribile e **ricca di proteine** vegetali, la miscela permette di valorizzare al meglio i principi nutritivi dei legumi, unendoli al piacere della pizza. Ricca di **micronutrienti,** come vitamine B1 e B3, calcio, ferro, potassio e selenio, aiuta il funzionamento dei processi metabolici.
I legumi sono italiani e certificati fin dal campo e ogni lotto di farina è analizzato con un'analisi multi residuale che permette di garantire l'assenza di residui di fitofarmaci, metalli pesanti e pesticidi.

Zero zuccheri aggiunti e 100% gusto



Il mondo del beverage analcolico pone sempre più attenzione alla scelta di ingredienti sani che riducano la quantità di zuccheri, senza rinunciare al gusto di una bevanda fresca e dissetante.
Schweppes, l'acqua tonica per antonomasia fin dal 1783, entra nel mondo dello "zero zuccheri aggiunti" con la linea Zero, composta dai due *flagship product* Tonica e Limone e il gusto Agrumi nel formato da 600 mL che si aggiungono alla Tonica Zero da 1 L.
Schweppes sposa la nuova frontiera del *food pairing* (concetto che si basa sull'associazione di due o più alimenti), perché in linea con la scelta di utilizzare ingredienti diversi che, insieme, creino il mix ideale a regalare nel consumatore una nuova esperienza sensoriale.
Schweppes è prodotta e distribuita in Italia da Acqua Minerale San Benedetto.

L'affettato alternativo



Realtà goriziana specializzata da 26 anni nella produzione di alimenti biologici vegeteriani e vegani, **Biolab** propone, all'interno della linea Fette Veg, gli affettati Veg, a base di ingredienti vegetali, pensati non solo per chi segue un'alimentazione vegana, ma anche per chi è alla ricerca di alternative ai classici affettati. Cotto, Bresaola e Roastbeef contengono il 30% di proteine e sono nutrienti, leggere e caratterizzate da una consistenza ideale ed equilibrio aromatico. Pronte all'uso per farcire panini, toast o crostini, possono anche accompagnare verdure o salse leggere.

I tortelli esotici

L'antica tradizione della pasta fresca artigianale italiana e l'esotismo del Jackfruit s' incontrano nella nuova linea realizzata dal Pastificio Veneto e dalla **Cooperativa Noigroup**: i tortelli vegani ripieni a base Jackruit, con tre referenze: **paprika e zenzero, zucchine e basilico e curry.** Il Jackfruit è noto per le virtù antiossidanti, la ricchezza di fibre, vitamine e sali minerali, molto in uso nelle diete vegane come sostituto della carne. La scelta di questo ingrediente rientra nella ricerca appassionata di ingredienti di prima qualità con attenzione alle attuali esigenze alimentari.



LACTOSE FREE EXPO

GLUTEN FREE EXPO

FIERA DI RIMINI

17/20.11.2018

SALONE INTERNAZIONALE DEI PRODOTTI SENZA GLUTINE E SENZA LATTOSIO

con il supporto di:

ITA
ITALIAN TRADE AGENCY
ICE - Agenzia per la promozione all'estero e l'internazionalizzazione delle imprese italiane

organizzato da:

Exmedia

PART OF
ITALIAN EXHIBITION GROUP
Providing the future

WWW.LACTOSEFREEEXPO.COM

WWW.GLUTENFREEEXPO.EU

Notizie dal mondo

Consulenza integrata e specializzata per gluten free e free from

In Italia, **P&T Consulting** è la prima azienda a offrire una consulenza commerciale specializzata nei settori del gluten free e del free from, partendo da una vera radiografia del cliente e sviluppando un'analisi strategico-operativa, che valuta le logiche in essere per coglierne punti di forza e, soprattutto, di debolezza, in modo da lavorare su questi ultimi per tracciare nuove strategie di sviluppo commerciale. Questo confezionando dei percorsi d'eccellenza creati su misura per i partner, mettendo a loro disposizione non solo efficaci linee guida, ma anche una rete commerciale dedicata, capace di intervenire concretamente sulle leve di vendita, migliorandone la performance in maniera significativa.



All'interno della propria rete, P&T Consulting vanta eccellenze italiane in grado di integrare la consulenza anche in ambito di marketing strategico di prodotto: infatti, la sua forza risiede in un network integrato di competenze altamente specializzate, capaci di intervenire in modo virtuoso su tutti i processi aziendali in ambito commerciale e marketing; comunicazione; ricerca & sviluppo di prodotto. Obiettivi di grande utilità, messi a punto dal fondatore dell'azienda, Alessandro Gianni, con i suoi oltre 15 anni di esperienza lavorativa in ambito del biologico, del senza glutine e del free from.

Sperimentando la dieta per bambini

A Napoli, il Dipartimento di Scienze Mediche Traslazionali dell'Università di Napoli Federico II, insieme ai due istituti israeliani Schneider Children's Medical Center e Weizmann Institute of Science, ha presentato il primo studio pilota internazionale Italia-Israele sulla personalizzazione della dieta mediterranea.
Eran Elinav ed Eran Segal, attraverso la raccolta di parametri individuali, quali il profilo glicemico, gli indici nutrizionali, il microbiota intestinale e il tipo di attività fisica, sono riusciti a monitorare gli effetti degli alimenti sull'organismo e, tramite un algoritmo, a formulare una dieta personalizzata

dimostrando come questa fosse anche capace di prevenire patologie non trasmissibili, quali diabete mellito tipo 2 e obesità. Il primo studio pilota internazionale CAPRII (Children Alimentary Personalized Research Italy Israel) punta a creare algoritmi utili a elaborare diete personalizzate nei bambini (tra i quali è in forte aumento l'obesità), ottenuti confrontando la dieta mediterranea con una standard.
Condotto in parallelo in Italia e in Israele, in ogni nazione saranno coinvolti 50 individui in età prepubere dai 6 ai 9 anni. Il coinvolgimento durerà 36 mesi, mentre la partecipazione di ciascun bambino sarà di 14 giorni, durante i quali ciascuno riceverà alimenti della dieta mediterranea e no. In particolar modo, sarà indagata la prima colazione: attraverso un sistema di monitoraggio costante non invasivo della glicemia, insieme alla raccolta di campioni per valutare la composizione del microbiota intestinale e a minime indagini di laboratorio, si potrà scoprire la risposta individuale di ogni partecipante.



Snack con ingredienti speciali

La start-up **ReGrained** ha studiato come trasformare in alimenti i cereali esausti scartati dopo la fabbricazione della birra. I giovani J. Schwartz e D. Kurzrock, produttori casalinghi di birra, non avendo animali da nutrire o la possibilità di sfruttare il compostaggio, hanno iniziato a riciclare i loro scarti preparando del pane e vendendolo agli amici per autofinanziarsi.
Una delle maggiori sfide da vincere riguardava l'instabilità dei cereali: infatti quando lasciano il birrificio sono caldi, umidi, si deteriorano facilmente e necessitano di molta energia per essiccarli. In collaborazione con l'United States Department of Agriculture, hanno quindi brevettato un processo per trasformare il sotto-prodotto in farina per alimenti, lanciando negli Stati Uniti una barretta snack, oggi in versione anche salata.
ReGrained ha l'obiettivo di diventare una piattaforma globale per il "riciclo edibile", che porti a una riduzione dei rifiuti e allo stesso tempo a una maggiore disponibilità di cibo per gli uomini.



LA DIETA SU MISURA – Scopri l'alimentazione personalizzata che ti fa dimagrire e vivere fino a 100 anni
E. Segal e E. Elinav - 320 pag. ill. - Edito da Sperling & Kupfer Editori (www.sperling.it) - 2018 - 17,90 € - ISBN 9788820063962. (disponibile in ebook - ISBN: 9788820097837 - 4,99 €)

Gli studi di Segal ed Elinav dimostrano che gli individui reagiscono in maniera differente agli stessi alimenti, così ciò che risulta salutare per qualcuno, può essere dannoso per qualcun altro.
Da qui nasce questo libro che spiega le basi scientifiche della scoperta, offrendo gli strumenti per organizzare una dieta e uno stile di vita personalizzati.

La rivoluzione del pane



Dagli studi condotti dal gruppo di tecnologie alimentari, in collaborazione con alcuni ricercatori di Biochimica Agraria dell'Università di Pisa, nasce **Well-Bred,** il pane dal caratteristico colore dato dalle patate viola, ricco di antiossidanti, a prolungata conservabilità e adatto a consumatori con regimi alimentari particolari, come celiaci, vegani e ipertesi. Sono tre i "super-ingredienti" utilizzati: **il lievito madre,** che permette d'incrementare sapore, valore nutrizionale e conservabilità, gli antiossidanti naturali contenuti nella **patata viola liofilizzata** che sostituisce in parte la farina tradizionale, e le pectine, contenute nella **buccia della frutta,** per migliori struttura e sofficità.

Cosmofood si evolve

Alla Fiera di **Vicenza**, dall'**11** al **14 novembre** si svolge la 6ª edizione di Cosmofood, la manifestazione di IEG (Italian Exhibition Group) dedicata ad appassionati, aziende e operatori del mondo food, beverage e professional equipment. Diverse le novità: innanzitutto i giorni, da domenica a mercoledì, frutto della decisione, dopo cinque anni di crescita continua, con un incremento nell'ordine del 50% del settore B2B, di modificare il profilo, puntando sul settore Ho.Re.Ca.



La presenza di nuove, importanti realtà e di aziende leader per i comparti Ho.Re.Ca, food service, retail e contract esprime, inoltre, l'attrattività di una manifestazione dal format innovativo, una piattaforma B2B dove presentare le novità agli operatori. Sul versante consumer, ci sarà una selezione sempre più accurata di prodotti di qualità proveniente dall'Italia e dall'estero. Il potenziamento degli eventi esperienziali sarà infatti in grado di rendere l'evento sempre più attrattivo anche per i *foodies*.

A Cosmosenior l'alimentazione per la "silver age"

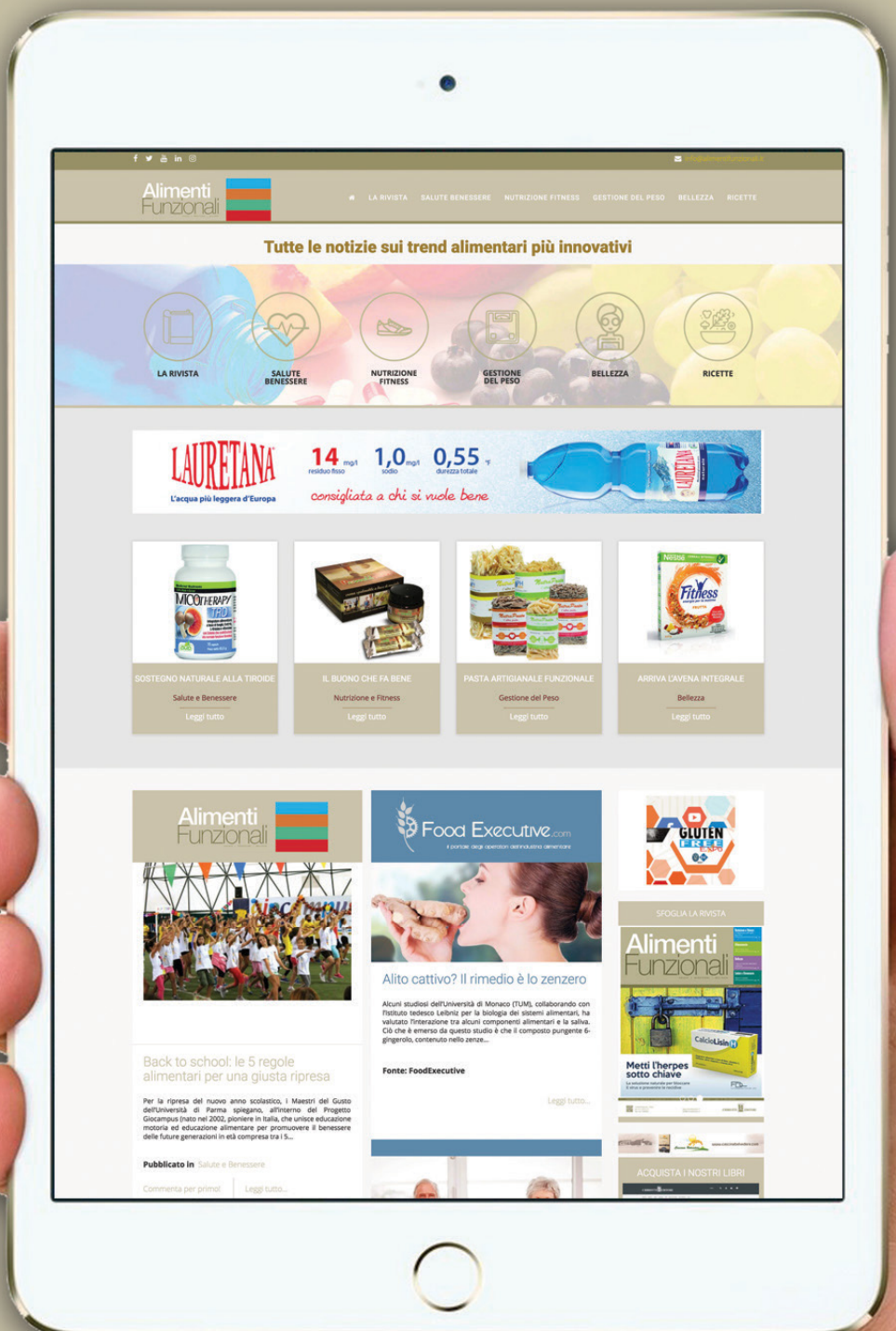
La longevità di massa (in Italia si contano 13,5 milioni di over 65, di cui oltre 4 milioni over 80) è una sfida ricca di opportunità, che impone conoscenza degli scenari ed elaborazione di soluzioni e progetti in ogni campo.
Per il 22% della popolazione italiana over 65, Senior Italia – Federanziani, in collaborazione con Italian Exhibition Group, organizza, dal **30 novembre** al **2 dicembre** presso il Palacongressi di **Rimini,** Cosmosenior, la prima manifestazione dedicata agli interessi, agli stili di vita e ai bisogni alimentari della *silver age*.
I senior sono infatti un mondo sempre più rilevante sul piano demografico, socialmente attivo e protagonista del tessuto familiare, e con Cosmosenior migliaia di visitatori over 55 e 65, provenienti da tutta Italia, vivranno l'esperienza di un evento ad hoc. Convegni, conferenze, workshop, talk e 11.000 m^2 di esposizione descriveranno i pianeti di questo universo: alimentazione, wellness e stili di vita, turismo, sanità e salute, prevenzione e assistenza, servizi ed economia, tecnologia e sistemi di sicurezza.

Il nutraceutico si dà appuntamento a Madrid

La 3ª edizione di Nutraceuticals Europe – Summit & Expo si svolgerà il **27** e **28 febbraio 2019** presso il Palazzo dei Congressi di **Madrid** e incorporerà Nutraceuticals Live, diventando un evento globale per il settore della nutraceutica con l'allargamento ai prodotti finiti oltre agli ingredienti funzionali e ai nuovi ingredienti.
Si consolida così la posizione di piattaforma per la promozione del comparto degli ingredienti funzionali.

www.alimentifunzionali.it

Tutte le notizie sui trend alimentari più innovativi



LA RIVISTA

SALUTE BENESSERE

NUTRIZIONE FITNESS

GESTIONE DEL PESO

BELLEZZA

RICETTE

CONTAMINAZIONI SENZA RETE

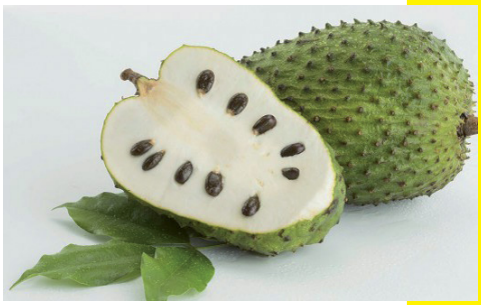
VISTI E GUSTATI, AL GULFOOD DI DUBAI

Funghi antiossidanti
Sono due i potenti antiossidanti contenuti nei funghi: il glutatione, con proprietà detox, e l'ergotioneina, che contrasta l'invecchiamento. In più, 5 champignon al giorno, anche cotti, aiuterebbero a prevenire malattie cardiache. Per questo vengono usati in cosmetica: l'ergotioneina protegge dai danni degli infrarossi e mantiene la vitalità cellulare, i principi attivi estratti dal tartufo hanno proprietà antimacchia e uniformanti del colorito, mentre la micosina dei chiodini, creando una pellicola filmogena sulla pelle, ha un effetto idratante, protettivo e liftante.

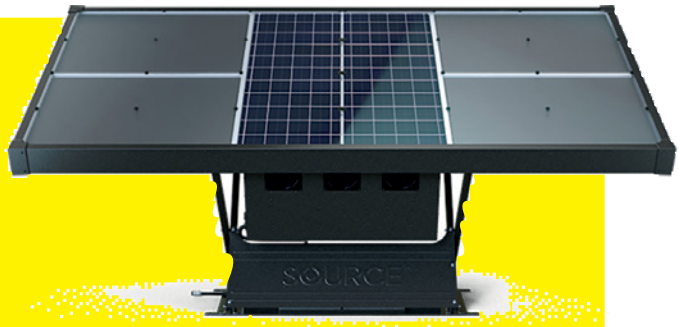




Latte d'oro
Per un pieno di antiossidanti a colazione, perché non affidarsi al **golden milk,** il latte d'oro della tradizione ayurvedica, vero elisir di benessere. Si prepara sciogliendo un cucchiaino di pasta di curcuma (che si ottiene facendo bollire acqua e curcuma in polvere con un pizzico di pepe nero e che si conserva in frigo ben chiuso) nel latte vegetale caldo, si aggiunge miele e la salute è servita.



Il potere della graviola
Per rinforzare il sistema immunitario, la **graviola** è un concentrato di alcaloidi e vitamina C, che aiuta anche il rinnovo cellulare. Frutto ricco di zuccheri, fosforo, magnesio, rame e calcio, ha proprietà antibatteriche, tonificanti e analgesiche e abbassa la pressione sanguigna.



La forma dell'acqua
Arriva ovviamente dagli Stati Uniti la moda della *raw water*, ovvero "acqua cruda", grezza, da imbottigliare e bere così, come sgorga dal terreno, non filtrata, non trattata e non demineralizzata. È pura, in teoria, come lo sarebbe la Zero Mass Water, altra idea all'insegna del naturale: grazie a speciali idropannelli, sarebbe possibile ricavare, perfino nel giardino di casa, acqua potabile dal vapore catturato nell'aria, prima che tocchi il suolo. E anche in Italia, terra di sorgenti e di acque tra le migliori al mondo, prendono piede i water bar con sommelier dell'acqua, per imparare a distinguerle, fra provenienze, aromatizzazioni e design. Dopotutto il nostro corpo contiene circa 45 litri d'acqua e berne almeno 2 al giorno fa bene su cuore, pelle, capelli, cellulite, memoria, concentrazione, pressione arteriosa...



Lacrime di unicorno
Galleggiano glitter argentati e commestibili nel gin **Unicorn Tears** della Firebox (www.firebox.com).



Tutte vogliono un foodceutical
Sintesi di *food* e *nutraceutical*, il termine foodceutical si riferisce a una vasta gamma di prodotti funzionali da mangiare o bere, confermando ciò che già nell'antica Grecia affermava Ippocrate, il cibo è cura. E così oggi è moda-mania, visto che le *celeb* non possono fare a meno di acqua di cocco, frullati proteici, drink al noni (gelso indiano), *cleanse juice* (succhi vegetali pressati a freddo e disintossicanti), clorofilla, che sgonfia e drena, moringa oleifera, ricca di aminoacidi essenziali e kombucha, bevanda fermentata a base di tè verde o nero, a cui viene aggiunta una coltura di batteri e lieviti. E ancora, bacche di goji, collagene da bere e alga spirulina, che favorisce il sostentamento muscolare e il recupero post-allenamento.



La dieta più amata
Secondo la US News & World Report, la migliore dieta del momento per fermare l'ipertensione e tenere a bada il colesterolo sarebbe la **Dash Diet**. Fortemente ispirata alla dieta mediterranea, considerato il miglior regime alimentare da anni, prevede l'integrazione di noci e nocciole, ricche di acidi grassi, contenendo al massimo zuccheri e carboidrati raffinati.



Buon umore
È fra le spezie più usate in Italia, ricca di carotenoidi, vitamina A, B1 e B2. Lo zafferano contiene il safranale, che influisce positivamente sull'attività cerebrale ed è un potente antiossidante.

Aziende citate

AkayFlavours & Aromatics - in Italia: Deimos - www.aethra-foodingredients.com 20
Alimenti funzionali - www.alimentifunzionali.it 61
Anlit - www.anlit4kids.com 26
Aquasalis - www.aquasalis.eu 28
Arla Foods - www.arla.it 55
AVD Reform - www.avdreform.it 37-20
Berringa - in Italia: Forlive - www.forlive.com 22
Bioealth - www.biohealth.it 27-11
Biolab - www.biolab-eu.com 56
Brenntag Pharma & Nutraceutical Italia - www.brenntag.it 41
Curtiriso - www.curtiriso.it 55
Damiano - www.damianorganic.it 38
Deimos - www.aethra-foodingredients.com 9-20
Erboristeria Magentina - www.erboristeriamagentina.it 12
Esthechoc Italia - www.esthechocitalia.it 13-11
Eurovo - www.nonna-anita.it 51-54
Faravelli - Milano - www.faravelli.it 25-54
Forlive - www.forlive.com ..... cop. 2-22
Functional Gums - www.drivegum.com 56
FunnyVeg - Milano - www.academy.funnyveg.com 19-48
Gatorade - www.gatorade.it 38
Gelita Health - www.qyra.info 11
Gluten Free Expo - www.glutenfreeexpo.eu 57
International Sport Nutrition - www.4plusnutrition.com 39-10
Lauretana - www.lauretana.com 47-10
Legù - www.legu.it 56
Levissima - www.levissima.it 12
Lugano Leonardo - www.lugano.it ..... cop. 3
Metagenics Italia - www.metagenics.it 29-20
Mintel Gnpd - (Gran Bretagna) - www.gnpd.com 18
Multibrand - www.oxygizer.it 12
Natura Nuova - www.natura-nuova.com 55
Noigroup - www.coopnoi.it 56
Oxygizer - in Italia: Multibrand - www.oxygizer.it 12
P&T Consulting - www.pt-consulting.it ..... cop. 1-58
Pariani - www.pariani.org ..... cop. 4-52
PH Food - www.phfood.it 23-26
Prugne della California - www.californiaprunes.it 59
ReGrained - www.regrained.com 59
Res Pharma - www.respharma.com 21
Schweppes - www.schweppes.it 56
Stepan Lipid Nutrition - in Italia: Faravelli - www.faravelli.it 54
Zen Pasta - www.zenpasta.com 15

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

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.



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.



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

www.cascinabelvedere.com

BURROLIO®

Olio spalmabile a base di frutta secca e burro di cacao

GLUTEN FREE

100% grasso vegetale

VEGAN





PARIANI

Ricerca ed Eccellenza

Utilizzalo per Mantecare, Dorare e per Preparazioni Dolci e Salate!

www.pariani.org