# Alimenti Funzionali

SALUTE | BENESSERE | BELLEZZA


**Bellezza**
Funghi, una nuova conquista della cosmesi
//////////////////////////////////////// pag. 12

**Salute e benessere**
Soia, rischi o benefici?
//////////////////////////////////////// pag. 16

**Nutrizione e fitness**
Astaxantina, punta di diamante dei carotenoidi
//////////////////////////////////////// pag. 26

**Alimentazione**
I celiaci e gli alimenti funzionali
//////////////////////////////////////// pag. 36



*Dicembre 2018 | anno 10 - numero 28*








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. 4/2018 - IP - ISSN 2039-6155



10064 Pinerolo - Italia
tel. 0121393127
fax 0121794480

www.chiriottieditori.it
info@chiriottieditori.it



CHIRIOTTI EDITORI

# Felix Grande Gemma




## IL NUOVO RISO DEL BENESSERE

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

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

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

---

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

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

*info@grandiriso.it - www.grandiriso.it*






Dicembre 2018
anno 10 numero 28

# Features

Unplugged ..... 3
Food law ..... 4
Functional trends ..... 6
Beauty ..... 12
Weight management ..... 14
Health & wellness ..... 16
Nutrition & fitness ..... 26
Workout ..... 34
Food ..... 36
Recipes ..... 42
The company ..... 46
New suggestions ..... 48
News ..... 56
Limitless contaminations ..... 62
Companies' address ..... 64

# Rubriche

**Unplugged** ..... 3

**Diritto alimentare** ..... 4
La presentazione dei prodotti alimentari, gli ingredienti (G. Andreis)

**Functional trends** ..... 6

**Bellezza** ..... 12
Funghi: una nuova conquista della cosmesi (I. Nicoletti)

**Gestione del peso** ..... 14
L'unica bevanda veramente dietetica - Dissetante e funzionale - Vitamina D per contrastare l'obesità giovanile - Pesare il corpo

**Salute e benessere** ..... 16
Soia rischi o benefici per la nostra salute? (A. Taccari) - Alito cattivo? Il rimedio è lo zenzero - Frutta e verdura contro il cancro al seno - I cibi che abbassano il colesterolo cattivo - Antinfiammatorio naturale - Supporto al nostro fegato - Equilibrio microbiotico e salute dell'intestino - Detossificazione - La scelta quotidiana d'idratazione - Champignon per arginare il diabete - Lattoferrina per ritrovare l'appetito - La colazione per ridurre il glucosio nel sangue - Il diabete si previene con le proteine

**Nutrizione e fitness** ..... 26
Astaxantina, una punta di diamante nella superfamiglia dei carotenoidi (M. Freschi - M. Malaguti) - Non solo fisico, ma anche mente (O. Meletis) - Frutta secca per uno stile dinamico - Il carburante per la vita quotidiana - Favorire l'equilibrio acido-base - Proteine di alta qualità

**Allenamento** ..... 34
Per debellare il diabete fra i più piccoli - Esercizio fisico e piatti gustosi - Proteine del siero del latte per la ricostruzione muscolare

**Alimentazione** ..... 36
I celiaci e il mondo degli alimenti funzionali (R. Del Santo) - Pesce bianco per lo sviluppo del cervello - Dieta materna e microbioma infantile - La dieta mediterranea aiuta il microbiota mammario a inibire lo sviluppo del cancro - Un'alternativa ai latticini è possibile?

**Ricette** ..... 42
Macaron con latte condensato - Il buonumore si costruisce (anche) a tavola - Cacao crudo e mango - Brownie al cioccolato 100% vegetale - Come sostituire le uova negli impasti morbidi per dolci

**L'azienda** ..... 46
Farmaceutica Dr. Levi, la concorrenza si vince con la qualità (M. Chiarenza)

**Nuove proposte** ..... 48
Dissetarsi con naturalezza - Le novità de l'Angelica - Adesione allo standard Veganok - Merende e fuori pasto - Alla scoperta del cacao della Tanzania - Tutti i colori dell'inverno - Il riso del benessere - Delizia free-from - Superalimenti funzionali - Confezione natalizia, stesso contenuto - Mangostano crio, multivitaminico naturale - Base per pizza integrale e mousse di formaggio - Omaggio alla tradizione che si veste di modernità - Crema di nocciole noir - Birra ecosostenibile "fatta con l'aria" - Le scelte dell'industria alimentare 4.0

**Notizie dal mondo** ..... 56
Progetto Re-Cereal per il recupero e la valorizzazione dei cereali minori promosso da Dr. Schär - Vitamina B: quando bisogna integrare? - La famiglia, il primo nutrizionista - A Barcellona il mondo "free from" e funzionale - Dosaggio accurato e veloce dell'acido ascorbico - Sfatiamo i falsi miti sui surgelati - Quinoa e collagene anche sui social - Premio "Alimenti Funzionali" "Free From"

**Contaminazioni senza rete** ..... 62

**Indirizzi aziende** ..... 64

TRIMESTRALE - ISSN 2039-6155
December 2018 Year 10 Number 28

ASSOCIATO A:

ANES ASSOCIAZIONE NAZIONALE EDITORIA DI SETTORE

Copyright Clearance Center

**LE NOSTRE RIVISTE**



















Alimenti Funzionali

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

**Direttore Responsabile**
Livia CHIRIOTTI
livia@chiriottieditori.it

**Direttore Editoriale**
Alberto CHIRIOTTI
alberto@chiriottieditori.it

**Capo Redattore**
Simonetta MUSSO
musso@chiriottieditori.it

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

**Segretaria di Redazione**
Elena FOLCO
folco@chiriottieditori.it

**Coordinatore Scientifico**
Sebastiano PORRETTA

**Direttore Marketing**
Monica PAGLIARDI
pagliardi@chiriottieditori.it

**Direttore Commerciale**
Francesco COPPOLA
coppola@chiriottieditori.it

**Assistente Commerciale**
Luca RUSSO
russo@chiriottieditori.it

**Ufficio Traffico**
Monica PRIMO
primo@chiriottieditori.it

**Amministrazione**
Giuseppe CHIRIOTTI

**Abbonamenti**
Marilù CIANFLOCCA
abbonamenti@chiriottieditori.it

**Resp. Trattamento Dati**
Ottavio CHIRIOTTI

## ABBONAMENTO
## Ingredienti Alimentari + Alimenti Funzionali

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

## PER ABBONARSI

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

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

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

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

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

# Cosa intendiamo per felicità?



Benessere, qualità della vita, ricchezza, progresso? E come è possibile misurarla in modo oggettivo? Sappiamo bene come a questa domanda stiano cercando di rispondere economisti, sociologi, psicologi, politici e governanti.

Il risultato è una serie di indici, alcuni basati su semplici domande relative al grado di soddisfazione rispetto a una determinata condizione, altri che sfruttano algoritmi più complessi.

Ecco alcuni di questi indici:

- **Happy Planet Index,** si basa sul presupposto che felicità è vivere a lungo in modo sostenibile e, per questo, è direttamente proporzionale all'aspettativa di vita e al benessere percepito, e inversamente proporzionale all'impronta ecologica del Paese in cui si vive. La prima nazione in classifica è il Costa Rica, seguito da Vietnam e Colombia.
- Il Better Life Index è un indice interattivo basato su alcuni parametri (11) ritenuti fondamentali per definire il grado di benessere di un popolo, come salute, educazione, qualità dell'ambiente, qualità del lavoro e salario. L'indice attribuito a ogni nazione si presenta come un fiore a undici petali, uno per ogni parametro considerato. La lunghezza dei petali rappresenta il punteggio attribuito a ogni nazione, mentre la larghezza l'importanza relativa di ogni singolo parametro. Non si generano classifiche, ma permette di creare il proprio indice in base alla priorità data a ogni singolo parametro e di confrontarlo con quello di utenti provenienti da altri Paesi.



- L'**Hedonometer** è un indice fondato monitorando quello che i cittadini dicono nelle loro forme di comunicazione on line, in particolare su Twitter, attraverso un algoritmo. Gli sviluppatori hanno costruito un database di 10.000 parole, alle quali è stato assegnato un punteggio di "felicità" e un algoritmo che riesce a monitorare, in tempo reale, l'utilizzo di queste parole nei messaggi che transitano attraverso un feed di Twitter. In questo modo è possibile monitorare il livello di felicità social espresso dagli utenti. I picchi di felicità si raggiungono a Natale, San Valentino e durante il giorno del Ringraziamento.
- La **Felicità Interna Lorda** (FIL) il più famoso indice di felicità, introdotto nel 1972 dall'allora sovrano del Bhutan per misurare, in maniera alternativa al PIL, il benessere dei propri cittadini. Basato sul principio buddista che lo sviluppo materiale debba essere seguito da uno sviluppo spirituale, il FIL si basa su quattro obiettivi: lo sviluppo sostenibile, la promozione di valori culturali, la conservazione dell'ambiente naturale e lo sviluppo di pratiche di buon governo.

Dal punto di vista tecnico si calcola attraverso 33 indicatori il cui valore, a sua volta, è la somma ponderata di una serie di parametri che hanno lo scopo d'indagare la felicità individuale in 9 aree importanti, per raggiungere l'equilibrio nell'arco della vita (standard di vita, salute ed educazione, uso del tempo, qualità di governance sul territorio, biodiversità e resilienza dell'ambiente in cui si vive) a quelli più innovativi (benessere psicologico, vitalità della comunità, diversità culturale e resilienza della comunità).

Il FIL è calcolato con la stessa metodologia utilizzata dalle Nazioni Unite per misurare l'indice di povertà e si basa sull'individuazione della soglia minima di sufficienza per ogni dominio e sull'aggregazione in un singolo numero dei diversi domini. Per essere "felici" non è necessaria la sufficienza in tutte le aree d'indagine: la felicità, quella statistica, si ottiene quando una persona totalizza più del 50% del punteggio nella maggior parte dei domini, cioè almeno 5 su 9. Chi supera



la soglia in 6 o 7 domini viene classificato come "molto felice"; chi ottiene più del 50% in 8 o in tutti i 9 domini è "profondamente felice".

Nell'ultimo Report pubblicato dalle Nazioni Unite (World Happiness Report 2018), tra 158 nazioni partecipanti, la felicità è stata valutata sulla base di sei parametri: **reddito pro capite, aspettativa di vita, welfare, possibilità di effettuare scelte individuali libere sulla propria vita, livelli di solidarietà e assenza di corruzione nel paese.**

Il Bhutan si è posizionato solo al 97° posto, la Finlandia al 1°, seguita da Norvegia, Danimarca, Islanda e Svizzera; l'Italia al 47° posto dopo la Thailandia.

# La presentazione dei prodotti alimentari

## gli ingredienti



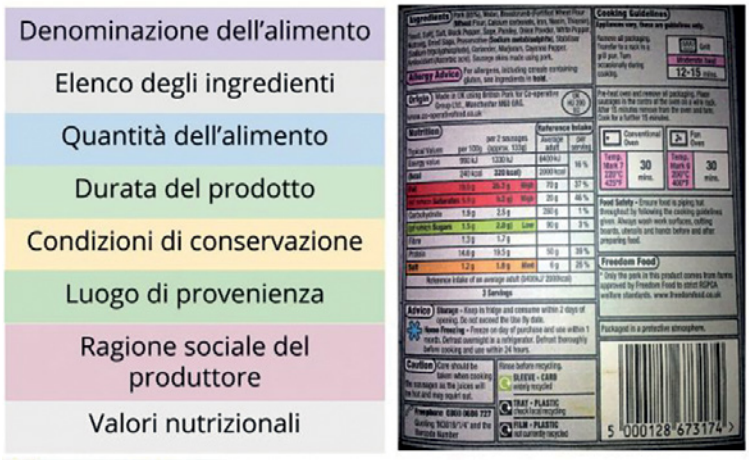
**Giorgia Andreis**
Studio avv. Andreis e ass., To-Mi

L'etichettatura e la presentazione dei prodotti alimentari è materia disciplinata a livello comunitario sia da normative orizzontali che da normative verticali. Ciò significa che gli operatori, per garantire una corretta presentazione dei prodotti, sono chiamati a rispettare i principi generali e le regole previste per tutti gli alimenti, oltre a dover rispettare i requisiti specifici imposti per determinati tipi di prodotti in normative *ad hoc*.
In ogni caso, il punto sta nel dover rendere al consumatore un'informazione chiara e veritiera sulla natura e caratteristiche del prodotto, anche quando se ne enfatizzano le peculiarità e specialità.
In questo contesto, è di rilievo la giurisprudenza che si è sviluppata negli anni con riguardo allo specifico tema della enfatizzazione della presenza di determinati ingredienti, a fronte di una non perfetta corrispondenza con la composizione del prodotto, oppure di una comunicazione, comunque fuorviante, per il consumatore.
Fra i casi trattati su questo tema ricorrono alcune decisioni di autorità nazionali e comunitarie che hanno rimarcato la necessità che gli ingredienti siano rappresentati in maniera coerente con la composizione dell'alimento in cui sono contenuti e con le aspettative del consumatore.

Ad esempio, l'Autorità Garante della Concorrenza e del Mercato (AGCM) si è espressa con il provvedimento n. 4687 del 1997, relativo alla presentazione di un infuso di mirtillo e ciliegia, nella cui composizione erano utilizzati sì i mirtilli (disidratati), ma non le ciliegie, presenti sotto forma di aroma.
Seppure tale circostanza, e cioè la sola presenza di aromi per conferire il gusto ciliegia, fosse rappresentata nella lista ingredienti, l'Autorità ha ritenuto che la denominazione "infuso di mirtilli e ciliegia" fosse di per sé idonea a "trarre in errore i potenziali acquirenti in merito alle caratteristiche e, in particolare, alla effettiva composizione dell'infuso in parola, il quale è, in effetti, semplicemente aromatizzato al gusto di ciliegie".
Sullo stesso tema, la Corte di Giustizia europea si è espressa più recentemente, con la sentenza



C-195/14 (4 giugno 2015), dove ha affrontato il caso di un infuso ai frutti sulla cui confezione comparivano diverse raffigurazioni di lamponi e di fiori di vaniglia, oltre alle menzioni "infuso ai frutti con aromi naturali" e "infuso ai frutti con aromi naturali – gusto lampone-vaniglia", nonché un sigillo grafico contenente, all'interno di un cerchio dorato, la menzione "solo ingredienti naturali". Nella lista degli ingredienti, riportata su altro lato della confezione, comparivano le designazioni "aroma naturale al gusto di lampone e aroma naturale al gusto di vaniglia"; in sostanza, l'infuso era composto non da lamponi e fiori di vaniglia, o da aromi ottenuti direttamente da lamponi e fiori di vaniglia, bensì da aromi "al gusto di…". Si trattava quindi di aromi naturali che conferivano il gusto dei due componenti enfatizzati, ma che non derivavano da questi.




Dal momento che la struttura dell'etichetta in esame era improntata sulla presenza dei lamponi e dei fiori di vaniglia, per enfatizzare la componente aromatica dell'alimento, i Giudici europei si sono espressi sull'idoneità di tale presentazione a far comprendere al consumatore che quella componente non derivava né dai frutti e fiori, né da aromi dagli stessi ottenuti.

Nella loro disamina, i Giudici hanno ribadito la necessità che la **valutazione di conformità tenga conto dell'aspettativa presunta, in riferimento a detta presentazione, di un consumatore medio informato e ragionevolmente attento,** e hanno riconosciuto come in questo senso **la lista ingredienti rappresenti uno strumento utile a questi fini e utilizzato dai consumatori.**

Nel caso di specie, però, l'elenco ingredienti, pur esatto ed esaustivo, "poteva essere inadeguato a correggere in maniera sufficiente l'impressione errata o equivoca del consumatore relativa alle caratteristiche di un prodotto alimentare, risultante dagli altri elementi che compongono l'etichettatura di tale prodotto".

Ecco come, seppure gli ingredienti siano correttamente rappresentati in lista, la presentazione complessiva del prodotto (quindi, "i termini, le immagini, nonché la collocazione, la dimensione, il colore, il carattere tipografico, la lingua, la sintassi e la punteggiatura dei diversi elementi riportati sulla confezione") e l'enfatizzazione di componenti che non vi si ritrovano precisamente, possano rendere un'informazione ingannevole e non rappresentativa dell'alimento.

Come si comprende, **l'operatore del settore alimentare è chiamato a rendere una precisa rappresentazione del suo prodotto anche quando l'etichetta riporta correttamente – e doverosamente – l'elenco degli ingredienti.**

Ciò significa che, pur tenendo conto di esigenze d'immediatezza del messaggio comunicazionale e di capacità attrattiva dello stesso (più che legittime), claim, raffigurazioni o qualsiasi altra rappresentazione, non possono prescindere dall'effettiva natura dei componenti del prodotto.

Ancora in tema di ingredienti, nel 2018 si è espressa la AGCM con la pronuncia n. 27262, avente ad oggetto la presentazione di un edulcorante.

Il dolcificante in questione veniva presentato come "a base di aspartame", con grande evidenza grafica, mentre nella sua composizione, rappresentata in lista ingredienti, l'aspartame risultava in quantità pari al 2,4% del totale.

In questo caso, dunque, il problema non era l'effettiva presenza dell'ingrediente, bensì la sua rappresentazione, con un claim capace di far credere al consumatore che l'alimento in questione fosse composto in maniera prevalente da aspartame.

Invece, il prodotto conteneva anche altri ingredienti e in quantità maggiore; tale circostanza, era riscontrabile solo in lista ingredienti, poiché questi componenti vi erano inseriti, ma non erano accompagnati dalla indicazione della loro quantità.

A seguito della comunicazione pervenuta dall'AGCM, sono stati presentati i rimedi per rimuovere i profili di scorrettezza e ingannevolezza della pratica oggetto della procedura, che la stessa Autorità ha ritenuto idonei a sanare i possibili profili di illegittimità della pratica commerciale contestati.

E infatti, ha modificato il claim sostituendo la locuzione "a base di…" con la preposizione "con" e aggiungendo l'indicazione della quantità in percentuale degli altri componenti del prodotto. In questo modo, si è resa un'informazione più chiara sulla presenza dell'aspartame come *uno dei* componenti dell'alimento e in quantità più bassa di altri.

In conclusione, **gli aspetti normativi si intrecciano – come sempre – con quelli comunicazionali.** L'operatore è chiamato, in sostanza, ad andare oltre al rispetto della legislazione e sua applicazione, dovendosi preoccupare di promuovere il proprio prodotto, tenendo conto anche delle aspettative del consumatore e della sua suggestionabilità di fronte al messaggio complessivo.

Tale circostanza, ribadita negli anni dalle autorità competenti, appare quanto più attuale proprio con riguardo ai claim "ingredientistici" (noti anche come *factual statements*), quelli cioè volti a enfatizzare la presenza di un componente di pregio o particolare, così come quelli volti a rivendicare la assenza di un elemento ritenuto non apprezzato.

# 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*: **Indospirit Natura**
*Marchio: Healthy Choice*
*Prodotto:* Spinach Noodles
*Paese:* Indonesia
*Packaging:* confezione flessibile autoreggente

Il consumo di spinaci può ridurre i livelli di colesterolo, regolare la pressione sanguigna e migliorare il sistema immunitario. Gli spinaci rappresentano una fonte di vitamine A, B6, K e C, folati, riboflavina, calcio, potassio, manganese e ferro necessari al buon funzionamento dell'organismo, soprattutto quello di donne, adolescenti e bambini.
Il prodotto è privo di glutammato mono-sodico, coloranti artificiali, aromi e conservanti; ha un basso contenuto di grassi e un elevato contenuto di fibre. È venduto in confezioni da 200 g che riportano le istruzioni di preparazione.




### Ingredienti
Farina, spinaci (biologici), sale acqua

---

*Azienda:* **Hindustan Unilever**
*Marchio: Lever Ayush*
*Prodotto:* Purifying Turmeric Soap
*Paese:* Bangladesh
*Packaging:* cartoncino

Formulata seguendo i principi di 5000 anni di conoscenza ayurvedica, per regalare una pelle chiara e luminosa, grazie alla curcuma che, secondo tale scienza, purifica ed è nota per le proprietà antisettiche e curative. La sua formulazione contiene inoltre *nalpamaradi thailam*, olio costituito da diversi ingredienti, quali vetiver, ficus religiosa e amla, in grado di curare le infezioni e le irritazioni cutanee. Il prodotto è venduto in confezioni da 100 g.

### Ingredienti
Curcuma, *nalpamaradi thailam/ sahasrayoga*, eccipienti (a base di sapone), coloranti.



*Azienda:* **Naked**
*Marchio: Naked*
*Prodotto:* Green Machine Antioxidant Apple, Kiwi & Pineapple with Botanical Extracts Smoothie
*Paese:* Danimarca
*Packaging:* bottiglia di PET




Originaria delle spiagge di Santa Monica in California, è una bevanda arricchita di frutti. Il prodotto è ricco di vitamina C, non contiene zuccheri aggiunti, né conservanti, né coloranti ed è venduto in bottiglie riciclabili da 450 mL.

## Ingredienti

Succo di mela, succo d'ananas, purea di banana, purea di kiwi, purea di mango, estratti vegetali (spirulina in polvere, di clorella, di broccoli, di spinaci, d'orzo, di erba di grano, di prezzemolo, di zenzero, di cianoficee e inodore di aglio), aromi naturali.

*Azienda:* **Danone**
*Marchio: Danone Actimel*
*Prodotto:* Coconut Yogurt Drink
*Paese:* Ungheria
*Packaging:* bottiglia di plastica HDPE

Ha un basso contenuto di grassi, è aromatizzato al cocco e formulato con colture vive di Danone *L. Casei*, vitamine B6 e D e con l'1,5% di frutta. Secondo il produttore le vitamine B6 e D contribuiscono a normalizzare il sistema immunitario. Questa edizione limitata contiene l'1,9% di grassi ed è venduta in confezioni da 8 unità da 100 g ognuna.

## Ingredienti

Latte scremato, sciroppo di zucchero, latte scremato condensato, preparato al cocco (zucchero, crema al cocco, amido modificato, addensante (pectina), aroma naturale, correttori di acidità (citrato di calcio, acido citrico), panna, destrosio, calcio, colture vive di Danone *L. Casei)*, vitamina B6, vitamina D.




*Azienda:* **Vitmark**
*Marchio: Jaffa Vital*
*Prodotto:* Detox Juice Drink with Kiwi and Cucumber
*Paese*: Ucraina
*Packaging:* bottiglia di PET

Bevanda detossificante che contiene il 10% di succo di kiwi ed estratti di cetriolo e menta, arricchita con vitamina C. L'estratto di menta è ricco di nutrienti bio-attivi in grado di migliorare i processi digestivi, aiutando a eliminare le scorie; la vitamina C migliora la capacità di assorbire il calcio, mentre il ferro




aiuta a eliminare le tossine. Privo di coloranti e di conservanti, è venduto in bottiglie da 0,5 L.

## Ingredienti

Acqua, purea di kiwi, zucchero bianco, sciroppo di glucosio e di fruttosio, acido citrico (correttore di acidità), estratto di cetriolo, estratto di menta, vitamina C, gomma guar (stabilizzante), colorante (clorofilla).

*Azienda:* **Laboratoires Juva Santé**
*Marchio: Juvamine Bio*
*Prodotto:* Fat Burning Tea
*Paese:* Francia
*Packaging:* confezione flessibile




Preparazione aromatizzata agli agrumi a base di piante, tra cui tè verde, tè nero, maté e guaranà. Il prodotto, biologico è ottenuto con sei ingredienti attivi, impiegati per accelerare il metabolismo e per eliminare le scorie. Il maté, la kola, il tè nero e il guaranà aumentano il consumo energetico e sono impiegate tradizionalmente per supportare il metabolismo dei grassi; l'olmaria e il tè verde contribuiscono a drenare l'organismo; l'*orthosiphon* contribuisce al meccanismo di eliminazione dei liquidi. Questa bevanda fruttata e vellutata, è venduta in confezioni da 30 g contenenti 20 filtri da 1,5 g ognuno che riportano i loghi AB e EU Foglia Verde Bio.

### Ingredienti
Tè verde, maté, olio essenziale d'arancio, guaranà, tè nero, olmaria, *orthosiphon**, noce di cola*, estratto di limone*.
*da agricoltura biologica

---

*Azienda:* **The Happy Tummy**
*Marchio: The Happy Tummy Co.*
*Prodotto:* Chia Teff Slice with Kombucha Egg Mayo & Kimchi
*Paese:* Regno Unito
*Packaging:* vaschetta di cartoncino




Possiede un elevato contenuto di fibre, non contiene glutine, né derivati del latte. Secondo il produttore, il teff è uno dei "super" grani/cereali più antichi e possiede un elevato contenuto di fibra prebiotica.
Privo di glutine, il prodotto è confezionato in una vaschetta riciclabile e compostabile da 164 g priva di plastica.

### Ingredienti
Tuorli d'uovo*, acqua, uova*, aceto di kombutcha*, teff, olio di semi di colza*, mandorle tritate*, olio di oliva*, semi di limo macinati*, farina di miglio*, farina di grano saraceno*, nocciole tritate di Sicilia*, semi di chia*, sale, kimchi* (cavolo bianco, aceto di sidro, peperoni chili, aglio, zenzero e sale), succo di limone*, rucola*, aceto di sidro*, scalogno*, miele, bicarbonato di sodio, cannella*, germogli di rapanello*, semi di cumino*.
*da agricoltura biologica

---

*Azienda:* **Sheng He Tang**
*Marchio: Sheng He Tang / Sunity*
*Prodotto:* Luo Han Guo Flavoured Tortoise Herbal Jelly
*Paese:* Cina
*Packaging:* vaschetta di PP

Pronto da gustare rappresenta un contributo alla bellezza. È venduto in confezioni da 275 g, contenenti 200 g di gelatina di tartaruga alle erbe e 15 g di miele e di aroma di succo di frutta.

### Ingredienti
Acqua, zucchero bianco, gelatina (*Platostoma*, amido e destrine, *Poria cocos*, caprifoglio, tarassaco, radice di liquirizia, carne di tartaruga), *Siraitia grosvenorii*.



# ROCKETS

## 30% Protein

*Classic flavor*

Protein Bakery

DAILY LIFE

## Grissini proteici

I Rockets nascono da ricette tradizionali uniche: da un lato rese speciali dall'esperienza decennale nella lavorazione dei grissini, dall'altro innovative e al passo coi tempi grazie all'introduzione di materie prime pensate per soddisfare le esigenze nutrizionali attuali.

Friabili e croccanti, dal colore dorato e dalla forma irregolare, i nostri Rockets hanno il profumo e la fragranza dei prodotti cotti al forno come una volta ed il gusto intenso dei grani antichi con l'aggiunta del 30% di proteine che lo rendono un prodotto attuale ed interessante.

I nostri grissini sono perfetti sia per accompagnare pranzi e cene sia come spuntino gustoso e leggero. Ottimi in abbinamento ai cibi più disparati.




**Formato:**
**box da 18 confezioni da 50 g**



info@dailylife.fit I www.dailylife.fit I ph. +39.0776.26146

*Azienda:* JP&C
*Marchio: De Banana*
*Prodotto:* Honey Flavoured Crispy Thin Banana Rolls
*Paese:* Russia
*Packaging:* confezione flessibile di PP

Privo di conservanti e ottenuto con ingredienti puri e naturali, banane biologiche di ottima qualità coltivate in Tailandia, adottando le migliori pratiche e raccolte all'apice del processo di maturazione, dato che le coltivazioni sono mantenute sotto stretta osservazione. Questo snack promette i seguenti effetti: diminuzione della pressione sanguigna, stimolazione delle funzioni cerebrali, regolarizzazione del battito cardiaco, anti-depressivo, anti-ansia ed è in grado di ritardare i processi d'invecchiamento. Venduto in confezioni da 50 g.




### Ingredienti
Banana, sciroppo di zucchero, oli vegetali, sale, miele.

*Azienda:* BeFresh
*Marchio: Be Fresh*
*Prodotto:* Baked Pumpkin Seeds with Sea Salt
*Paese:* Russia
*Packaging:* confezione flessibile

Ricchi di grassi, proteine, carboidrati, fibra, vitamine e con elementi in tracce capaci di ridurre la pressione sanguigna, irrobustire il tessuto osseo e utili nella profilassi della prostata maschile. Questi semi arricchiscono con un gusto piccante le insalate e le salse, e possono essere addizionati a porridge e muesli; sono privi di conservanti, coloranti, oli e OGM. Contengono naturalmente fosforo, zinco, ferro e magnesio, e sono venduti in confezioni da 125 g.

### Ingredienti
Semi di zucca essiccati e sale marino.




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




FUNNY VEG ACADEMY @FUNNYVEGACADEMY @FUNNYVEGACADEMY

funny VEG academy

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

# Funghi: una nuova conquista della cosmesi



Isabella Nicoletti
CNR - Istituto di Metodologie Chimiche, Roma

Il settore dermocosmetico è costantemente alla ricerca di nuovi ingredienti che permettano di mantenere nel tempo l'equilibrio fisiologico della pelle e fornire i necessari interventi per migliorarne l'aspetto e la struttura. La pelle è la parte più esposta del nostro corpo e quindi a diretto contatto con l'ambiente esterno dal quale ci protegge; occorre quindi che sia sempre efficiente per questa funzione e a questo scopo dev'essere mantenuta nella sua funzionalità con una corretta alimentazione e con il sostegno di prodotti che forniscano i necessari composti per affrontare al meglio problemi estetici come rughe, tono irregolare e consistenza.
La ricerca scientifica, con una complementarietà di competenze, è un elemento fondamentale per la realizzazione di prodotti efficaci e sicuri, basati su tecnologie e biotecnologie più avanzate; queste rispondono con una particolare attenzione agli aspetti di qualità e sicurezza delle materie prime utilizzate, alle crescenti aspettative dei consumatori, nel rispetto dei principi di sostenibilità ambientale e sociale. Questi obiettivi possono essere soddisfatti dalla sinergia di più componenti attivi o dalla scelta di moderni sistemi di veicolazione, in grado di ottimizzare la biodisponibilità del prodotto.
L'industria cosmetica è alla continua ricerca di nuovi candidati, in particolare tra i composti naturali che sono percepiti come più sani ed ecologici e con effetti tossici ridotti.
I funghi, oltre ad essere apprezzati come risorsa alimentare per il loro gusto e sapore, possono rappresentare una preziosa fonte di ingredienti cosmetici sia come cosmeceutici che come nutricosmetici. In Asia, in particolare nella medicina cinese, i funghi selvatici e coltivabili sono stati utilizzati da molto tempo come **curativi** e come **ingredienti per integratori,** tè e tisane e creme di bellezza.
Alcune ricerche hanno messo in evidenza che gli estratti di alcuni funghi, così come alcuni dei loro metaboliti bioattivi, presentano una elevata efficacia biologica nella regolazione dei percorsi chiave nella pelle. Presentano infatti un elevato **potere antiossidante;** un importante **potenziale anti-microbico** e **anti-infiammatorio,** basato sulla capacità di ridurre la produzione di mediatori dell'infiammazione, e un'**attività anti-tirosinasi, collagenasi, elastasi** e **ialuronidasi.** Queste caratteristiche li rendono ingredienti cosmetici multifunzionali e molto versatili in grado di contrastare l'invecchiamento cutaneo, di ridurre la gravità della malattia infiammatoria



della pelle e di correggere i disturbi da iper-pigmentazione.
Questi effetti derivano dalla presenza di un'ampia gamma di composti quali: i composti polifenolici, terpenoidi, polisaccaridi, lectine, steroidi, glicoproteine ed alcuni componenti lipidici, composti organici volatili, minerali quali ad esempio fosforo, potassio, selenio e magnesio.
In termini di **potenziale antiossidante,** i funghi contengono un'ampia varietà di polifenoli e composti fenolici. Gli estratti di *Ganoderma lucidum* e *Cordyceps sinensis* sono di particolare interesse per la prevenzione e il trattamento della pelle dalle aggressioni esterne grazie alla loro azione antinfiammatoria e al loro potere antiossidante. L'estratto del fungo *Cordyceps*



favorisce l'ossigenazione e aumenta l'energia intra-cellulare. È stata anche dimostrata la sua attività di **protezione dalle radiazioni.**
Gli estratti di questo fungo sono in grado di ridurre i segni della stanchezza, alleviare il prurito e prevenire la desquamazione, conferendo nuova tonicità alla pelle.
*Ganoderma lucidum* e *Cordyceps sinensis* agiscono a livello cellulare, proteggendo le proteine strutturali dall'ossidazione. La pelle mantiene la sua elasticità e compattezza, prevenendo secchezza e desquamazione
Gli estratti di *Lentinula edodes* e *Volvariella volvacea* esibiscono attività antiossidanti e capacità di scavenging dei radicali liberi: questo effetto è correlato al contenuto di composti fenolici.
Una combinazione di *Lentinula edodes* e *Ganoderma lucidum* in crema ha dimostrato di aiutare ad **accelerare il processo di rinnovamento naturale della pelle** per ricostituire le cellule superficiali e ridurre la comparsa di rughe.
L-ergotioneina, un aminoacido derivato dall'istidina, è un potente antiossidante ed è stato scoperto in alte concentrazioni nei funghi in *Lentinus edodes*, *Pleurotus ostreatus*, *Pleurotus eryngii*, *Agaricus bisporus*. Questo composto è in grado di contrastare l'effetto dei mediatori chiave coinvolti nell'invecchiamento cutaneo, in particolare nel fotoinvecchiamento della pelle.
Alcuni cosmetici per maschere facciali contengono estratti di *Ganoderma* e di altri funghi *Pleurotus ostreatus*, *Agaricus*, *Inonotus*, *Lentinula* utilizzati per la loro attività anti-tirosinasi. Questi estratti vengono impiegati per **limitare la produzione di melanina,** il principale pigmento responsabile del colore della pelle. La sintesi della melatonina è regolata dall'enzima tirosinasi, in grado di convertire l'aminoacido tirosina in vari intermedi metabolici, fino appunto alle melanine. L'esposizione alle radiazioni ultraviolette elicita la produzione endogena di melanina, importante sistema di filtro e difesa, determinando un imbrunimento della cute. Talvolta, tuttavia, questa attività può essere disomogenea, portando all'iper-produzione di melanina in specifiche regioni e alla conseguente comparsa di macchie cutanee da marrone a grigio.
Altro composto che contribuisce a inibire la produzione di melanina, disattivando l'enzima tirosinasi, è rappresentato dall›acido kojico ottenuto per via biotecnologica da numerose specie appartenenti al genere *Aspergillus* e *Penicillium*. L'acido kojico ha straordinarie virtù schiarenti: viene largamente sfruttato in cosmesi per preparare creme, lozioni e sieri ad azione depigmentante.
Gli acidi grassi hanno dimostrato d'**inibire la rottura del collagene e migliorano la funzione cellulare.** Gli acidi grassi sono usati nei cosmetici come emollienti, antiossidanti e regolatori di cellule. Gli omega-3, ad esempio possono essere prodotti dai funghi filamentosi come le specie *Pythium* e M*ortiella*, mentre gli Omega-6 sono stati isolati e determinati in *Agaricus subrufescens* ed in *Cordyceps*.



Il fungo *Lentinula edodes* ha diverse applicazioni nei cosmetici, può agire come **esfoliante** e presenta un'**attività anti-infiammatoria,** favorisce un rinnovamento più veloce della pelle e ne aumenta l'elasticità.
Un polisaccaride, la chitina, è presente in natura come componente delle pareti cellulari di batteri e funghi. Il chitosano è un polimero che si ottiene dopo trattamenti della chitina. Chitina e chitosano sono stati utilizzati come **condizionanti e idratanti** in creme cosmetiche, in sostituzione di altri composti quale l'acido ialuronico. Il **chitosano** ottenuto da funghi è ampiamente utilizzato come emulsivo, gel-formante, protettivo e agente antibatterico. La **chitina** presenta proprietà idratanti, può aiutare a combattere alcuni dei segni dell'invecchiamento cutaneo.
Oltre ai funghi tradizionalmente già noti per produrre composti medicinali; vi sono, tuttavia, numerosi altre specie di funghi non testati, che potrebbero offrire enormi potenzialità ed ampie opportunità per il loro impiego nell'industria cosmetica.

# Gestione del peso

## L'unica bevanda veramente dietetica

Diverse ricerche avevano già verificato che sostituire con l'acqua le bibite dietetiche accelerasse la perdita di peso, ma nessuno aveva mai verificato i benefici di un consumo anche successivo alla dieta ipo-calorica.
Uno studio coordinato dalla prof. Madjd della University of Nottingham (GB) ha preso in considerazione un gruppo di 71 donne obese, solite consumare bibite dietetiche, che sono state sostituite con acqua per i 6 mesi della dieta dimagrante e poi hanno continuato così anche nei 12 mesi successivi. Il risultato è stato un'ulteriore diminuzione del peso e dei livelli d'insulina a digiuno. Questo dimostra che l'acqua rimane ancora la bevanda migliore per la perdita del peso e per il mantenimento del benessere fisico.



L'acqua rimane sempre la bevanda più indicata per accompagnare una dieta dimagrante.

## Dissetante e funzionale

Il produttore tedesco di soft drink **Sinalco,** il fornitore di ingredienti Taiyo e gli esperti di dolcificanti di Sweethouse hanno sviluppato, grazie a una partnership strategica, concetti innovativi di bevande per i mercati internazionali. Il primo prodotto è Sunfiber Orange, una bevanda funzionale, senza zucchero e ricca in fibre, che contribuisce a una dieta salutistica e al controllo del peso. Dolcificata con Qorus Dolce, possiede una piacevolezza in bocca simile allo zucchero. Le fibre aggiunte, ottenute da semi di guar indiana, sono naturali al 100%, insapori, inodori e solubili in acqua. La fermentazione a cui sono soggette queste fibre nell'intestino crasso porta alla produzione di acidi grassi a catena corta, assorbiti dalla mucosa con effetto saziante.




La confezione di Sunfiber Orange (Sinalco).

# Vitamina D per contrastare l'obesità giovanile

Una ricerca presentata al 57° Convegno Europeo di Endocrinologia Pediatrica avvalora la tesi che il consumo di vitamina D possa avere un ruolo importante nel combattere l'obesità infantile e nel ridurre problemi di cuore nei pazienti adulti.
La carenza di vitamina D è spesso riscontrata in soggetti con fragilità ossea, ma ultimamente si è osservato come vi sia incidenza anche in soggetti che tendono ad accumulare grasso e in soggetti obesi.
Lo studio, portato avanti dal dott. Giannios e dalla prof. Charmandari della Medical School di Atene, ha coinvolto 232 bambini obesi, monitorati per 12 mesi. I dati hanno evidenziato che i bambini che assumono quotidianamente degli integratori di vitamina D possiedono un indice di massa grassa e livelli di colesterolo inferiori.
Saranno ovviamente necessari approfondimenti per capire se un eccessivo consumo di integratori di vitamina D possa essere in qualche modo dannoso nei soggetti senza carenze vitaminiche, ma si sta valutando di utilizzare la vitamina come uno degli strumenti per combattere l'obesità giovanile, dilagante soprattutto degli Stati Uniti.



Assumere integratori di vitamina D può aiutare a combattere l'obesità giovanile.

# Pesare il corpo

I ricercatori del Cedars-Sinai Medical Center (Los Angeles) hanno illustrato sulla rivista Scientific Reports un nuovo metodo per misurare la percentuale di grasso corporeo.
L'indice di massa corporea, il metodo comunemente in uso per valutare la percentuale di grassi, è infatti considerato inaccurato non distinguendo tra la massa ossea quella muscolare e i grassi in eccesso, né tenendo conto del genere del soggetto. Il nuovo metodo si chiama RFM (Relative Fat Mass index, Indice di Massa Grassa Relativa) e, come dati, utilizza solo l'altezza e la circonferenza della vita. Questo indice di misurazione, concepito dopo aver analizzato circa 300 formule, sarà presto un alleato per chi voglia tenere sotto controllo il peso in maniera salutare e senza bisogno di bilance. Basterà, infatti, applicare la seguente formula per ottenere il nuovo indice, i cui intervalli di valutazione sulla salute devono ancora essere stabiliti con precisione.

### La formula del RFM

M: 64 - (20 x h/circonferenza vita) = RFM
F: 76 - (20 x h/circonferenza vita) = RFM



Bastano altezza e circonferenza in vita per valutare la quantità di grassi nel corpo umano.

# Soia rischi o benefici per la nostra salute?



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

La soia (*Glicine max*) è una pianta annuale originaria dell'Asia, da sempre utilizzata nella tradizione orientale per la produzione di farina, salse, bevande o derivati come tofu, tempeh e miso. Oggi popolare anche in Europa, rappresenta un'ottima alternativa alle proteine animali, soprattutto in chi segue una dieta vegetariana o vegana. Contiene un'elevata percentuale di proteine, l'aminoacido limitante è la **metionina** che può essere compensato dall'aggiunta nel pasto di un cereale (complementarietà proteica).

**La soia fa bene o fa male?** I dati della letteratura scientifica su soia e salute sono discordanti, cerchiamo quindi di fare chiarezza sui pro e contro di questo legume.

Tra le proprietà sono noti benefici in alcuni tipi di cancro, sul sistema cardiovascolare, sui disturbi della menopausa e sulla prevenzione dell'osteoporosi. Gran parte degli effetti positivi sono stati attribuiti agli **isoflavoni,** molecole dette fitoestrogeni, avendo una struttura simile agli ormoni sessuali femminili. Data la loro capacità di interagire con i recettori estrogenici, è bene capire se queste sostanze possono avere effetti avversi sull'organismo. In età fertile possono ridurre il dolore associato al ciclo mestruale, mentre nella menopausa diminuiscono sintomi come vampate e irritabilità. Inoltre, in una ricerca condotta su donne asiatiche, l'assunzione dell'isoflavone *genisteina* è associata ad un'aumentata densità minerale ossea a livello della colonna vertebrale.

Studi epidemiologici indicano che la frequenza di **malattie cardiovascolari** è meno elevata in Asia rispetto all'Occidente. L'*American Heart Association* considera benefico il consumo di alimenti a base di soia per il loro contenuto in grassi polinsaturi, assenza di colesterolo, soprattutto se questi prodotti sono in sostituzione di alimenti di origine animale. La soia contribuisce a diminuire i livelli di colesterolo LDL, favorendo il suo trasporto verso il fegato, inoltre il suo consumo è inversamente associato ad elevati valori di pressione arteriosa.

Gli isoflavoni sono implicati nella **cancerogenesi.** Le proprietà anti-cancro sono note per il tumore a prostata e seno: il meccanismo



d'azione potrebbe dipendere dalla capacità di ridurre i livelli degli ormoni sessuali e dell'enzima tirosin-chinasi, mentre nel cancro al polmone proteggere l'organismo dai danni della chemioterapia.
Alcune ricerche dimostrano l'effetto opposto per cui la genisteina, se consumata in eccesso, potrebbe addirittura favorire l'insorgenza



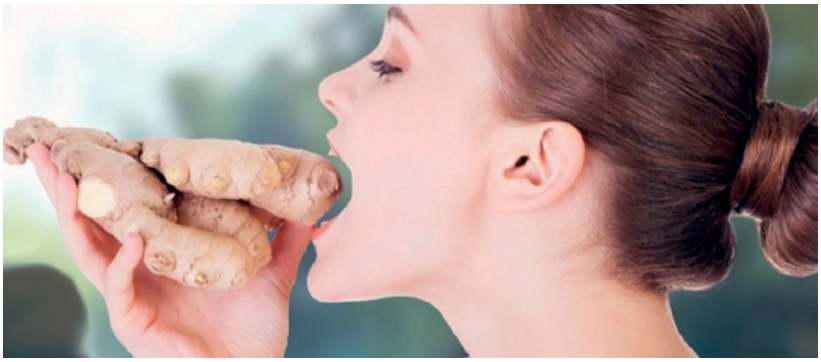
del tumore al seno. Questi studi sono stati condotti solamente *in vitro* e su topi, che metabolizzano in modo diverso gli isoflavoni.
L'EFSA per una maggiore sicurezza consiglia di non consumare questo legume in donne con una diagnosi o una storia di cancro ormone-dipendente.
Altro argomento dibattuto è l'effetto della soia in soggetti con **patologie tiroidee:** va posta particolare attenzione in chi assume levotiroxina, poiché può ridurre il suo assorbimento, mentre la dieta non dev'essere carente di iodio, minerale essenziale per il funzionamento della tiroide.
La soia è una fonte di nutrienti: oltre agli isoflavoni, che hanno proprietà antiossidanti, contiene saponine e fosfatidilserina, in grado di migliorare la funzionalità della membrana delle cellule nervose. Inoltre ha un buon contenuto di fibre solubili ed è priva di acidi grassi saturi.
Le formulazioni a base di soia sono utilizzate anche in bambini vegetariani o affetti da intolleranza al lattosio o allergia al latte vaccino.
Inizialmente sono stati ipotizzati effetti negativi sull'apparato riproduttivo, ad oggi non ci sono evidenze che supportino un rapporto rischio-beneficio legato al consumo di questo legume.
La soia possiede dei **fattori antinutrizionali.** In generale non vengono disattivati dalla cottura, ma dal processo di fermentazione. L'industria alimentare ha tentato di neutralizzare questi fattori attraverso le alte temperature, che però denaturano le proteine, rendendo il prodotto con una qualità proteica inferiore. La soia contiene inibitori che bloccano l'azione della tripsina e di altri enzimi necessari per la digestione delle proteine, causando possibili carenze nell'assimilazione degli aminoacidi e disturbi gastrici. Inoltre, presenta i fitati che sembrano limitare l'assorbimento di minerali come magnesio, rame, ferro e zinco. Quando i prodotti di soia vengono consumati con una proteina animale, l'azione negativa dei fitati viene ridotta. I giapponesi mangiano tradizionalmente una piccola quantità di tofu o miso, seguita da una porzione di carne o pesce. Le lectine sono invece proteine che si combinano con gli oligosaccaridi, ostacolando l'assorbimento dei nutrienti; sono agenti aggreganti dei globuli rossi ed aumentano la permeabilità intestinale. A differenza degli altri fattori antinutrizionali sono termolabili, quindi la cottura riduce la loro attività.
In conclusione, secondo la comunità scientifica non vi sono evidenze che dimostrino problemi alla salute derivanti dal consumo di soia e dei suoi derivati. La **disomogeneità dei risultati** può dipendere dal tipo di prodotti utilizzati negli studi. È necessario distinguere il prodotto trasformato dall'industria alimentare dai cibi tradizionali a base di soia o dagli integratori di isoflavoni, poiché presentano differenze nella composizione chimica e quindi nell'attività biologica, rendendo difficile il confronto. Esiste inoltre una variabilità nell'individuo: la flora intestinale può condizionare la quantità e il tipo di isoflavoni presenti, ma soprattutto solo il 30-50% delle persone possiede batteri intestinali in grado di convertire l'isoflavone-daidzeina in un composto con un'attività estrogenica più elevata. Infine, bisogna considerare la variabilità genetica della popolazione poiché la maggior parte delle ricerche è stata condotta sugli orientali. Sono quindi necessari studi a lungo ter-



mine e su larga scala che stabiliscano quali sono i dosaggi ottimali per ottenere gli effetti benefici dei fitoestrogeni.
Con un'alimentazione varia e bilanciata non ci sono **rischi di sovradosaggi:** una porzione al giorno corrisponde a una tazza di bevanda di soia, uno yogurt di soia, oppure un panetto di tofu. In generale come per tutti gli alimenti è preferibile utilizzare la soia che non sia geneticamente modificata e allo stato naturale, in quanto il prodotto trasformato può contenere aromi, emulsionanti o conservanti.

# Alito cattivo? Il rimedio è lo zenzero

Alcuni studiosi dell'Università di Monaco (TUM), collaborando con l'Istituto tedesco Leibniz per la biologia dei sistemi alimentari, ha valutato l'interazione fra alcuni componenti alimentari e la saliva. Ciò che è emerso è che il composto pungente 6-gingerolo, contenuto nello zenzero, stimola un enzima, il sulfidrilico ossidasi 1, che combatte l'alito cattivo. La valutazione è stata fatta su un gruppo di volontari, e proprio su di loro il prof. Hofmann, a capo dello studio, ha potuto constatare che l'enzima sotto osservazione cresceva di ben 16 volte la sua misura iniziale, rompendo quei composti contenenti zolfo, che sono causa del cattivo gusto in bocca e dell'alito cattivo. Grazie a questa ricerca potrebbero quindi nascere nuovi prodotti molto efficaci dedicati all'igiene orale.



Lo zenzero stimola la produzione di un enzima che contrasta l'alitosi.

# Frutta e verdura contro il cancro al seno

Uno studio condotto dai ricercatori dell'Università di Harward e pubblicato sull'"International Journal of Cancer" ha preso in esame la dieta di 80.000 donne partecipanti al Nurses Health Study e ha determinato che le donne che consumano più di 5,5 porzioni di frutta o verdura ogni giorno hanno l'11% di possibilità in meno di contrarre il cancro al seno, rispetto a quelle che ne assumono 2,5 o meno. In particolare, si è notato come il consumo di **frutta e verdura** fosse positivo sui dati d'incidenza dei **tumori più aggressivi**. Se già si sapesse quanto il consumo di frutta e verdura contribuisse a un benessere diffuso, ora c'è un solido motivo in più per rivedere la propria dieta.



# I cibi che abbassano il colesterolo cattivo



La frutta secca, al contrario di quanto si pensi, aiuta a regolare il colesterolo.

Esistono alcuni alimenti capaci di ridurre il **colesterolo cattivo** (LDL); parliamo di frutta secca, derivati dalla soia (tofu, latte di soia), fibre solubili (avena, orzo) e margarina arricchita con steroli vegetali. La European Association for the Study of Diabetes, ha commissionato una ricerca al Dipartimento di Scienze nutrizionali dell'Università di Toronto per definire la cosiddetta dieta Portfolio, con l'obiettivo di prevenire le complicazioni cardiovascolari (i risultati sono stati pubblicati sulla rivista "Progress in Cardiovascular Diseases"). La dieta prevede, su un consumo giornaliero di 2.000 calorie, un apporto di 42 g di noci/nocciole, 20 g di fibre solubili, 2 g di steroli vegetali e 50 g di proteine vegetali. Le analisi hanno dimostrato che tale dieta abbassa i livelli di colesterolo totale, nonché dei trigliceridi, della pressione sanguigna e della proteina C-reattiva, diminuendo il colesterolo LDL mediamente del 17% e abbassando di conseguenza l'incidenza delle **malattie croniche cardiovascolari**.



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.BALESTRINI 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

# Antinfiammatorio naturale

L'azienda italiana **ABR** (Active Botanicals Research) ha messo a punto una piattaforma per la produzione di teupolioside, un potente principio attivo antiossidante ricavato dalla *Ajuga reptans* utilizzando colture cellulari in sospensione, mediante tecnologia in licenza.



La piattaforma consente di ricavare principi attivi puri, standardizzati e alte rese, in ambiente controllato, evitando l'utilizzo di agenti inquinanti e tossici, come pesticidi e fertilizzanti.
Teupol 10P e Teupol 25P (teupolioside titolato rispettivamente al 10 e al 25%) sono certificati Novel Food. Studi *in vitro e in vivo* ne hanno dimostrato non solo le proprietà antinfiammatorie, ma anche la capacità di modulare le attività del testosterone specialmente nell'acne giovanile.
Altri studi ne hanno evidenziato le proprietà terapeutiche anche rispetto all'ipertrofia prostatica benigna (IPB), disturbi gastrointestinali (quali la sindrome di Crohn) e alle malattie del microcircolo.
Teupol 10P e Teupol 25P sono distribuiti in Italia da **Faravelli**.

# Supporto al nostro fegato

Come più volte detto, una delle principali attività del fegato è la rimozione dall'organismo di tossine endogene ed esogene, scorie metaboliche e altri elementi nocivi, attraverso processi d'idrossilazione, ossidazione, riduzione e coniugazione, che li rendono maggiormente solubili e quindi più facilmente eliminabili.
Talvolta può essere necessario aiutare il fegato a disintossicarsi a sua volta, per ripristinarne salute, dimensioni e funzionalità. **Akay**, azienda indiana leader nella produzione di estratti vegetali bioattivi e clinicamente validati, dispone di due estratti con attività epato-detossificante: Clovinol e CurQfen.
Clovinol è un estratto di chiodi di garofano titolato in polifenoli che, con un dosaggio consigliato che va dai 200 ai 250 mg/die, mostra un'evidente azione antiossidante e anti-infiammatoria, contrastando lo stress ossidativo. Funge, poi, da ottimo gastroprotettore e aiuta a ridurre gli effetti da postumi dell'alcool, come mal di testa, nausea, sensazione di vertigini e malessere generale, accelerando l'eliminazione dell'acetaldeide e limitandone l'accumulo.
CurQfen è una formulazione per uso alimentare, naturale al 100%, di curcuminoidi liberi in forma amorfa inseriti all'interno di una matrice di fibra solubile da fieno greco, grazie a un'innovativa tecnologia a ultrasuoni (FenuMAT Technology) che, attraverso la dispersione in una fase di gel, dà luogo ai curcuma-galattomannosidi che raggiungono intatti l'intestino, dove si disgregano permettendo la fuoriuscita dei curcuminoidi e il loro immediato assorbimento in forma libera. Un nuovo studio mostra un significativo effetto epato-protettivo nei confronti delle alterazioni indotte dall'alcool sui marcatori di funzionalità epatica, nello specifico sulle transaminasi sieriche e le gamma-glutamiltransferasi (GGT) negli alcolisti cronici.
**Aethra**, BU di Deimos, è distributore esclusivo degli estratti Akay per il mercato italiano.



# BEVI ALCALINO BEVI IDROBASIC®

## L'ACQUA CON QUALCOSA IN PIÙ!

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



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

**SENZA ACESULFAME K**

Dolcificato con stevia

**Provalo al gusto ARANCIA!**

**DISPONIBILE ANCHE NEI GUSTI**
MELA
PESCA
CILIEGIA
MANDORLA

**CAMBIA IL MODO DI BERE,**
TRASFORMANDO L'ACQUA IN UNA DELIZIOSA
**BEVANDA ALCALINA** ricca di **POTASSIO** e **MAGNESIO**.

| Fornisce energia psicofisica | Contribuisce al bilancio elettrolitico | Favorisce la salute dell'osso | Sostiene la funzionalità muscolare |
|---|---|---|---|

BIO HEALTH ITALIA

Numero verde
800 090 121

Disponibile anche su
**www.idrobasic.com**

# Equilibrio microbiotico e salute dell'intestino



La confezione delle capsule di Candex (Metagenics).

Candex di **Metagenics** è l'integratore in capsule che contiene il caprilato di calcio, un modulatore microbico intestinale; l'estratto di semi di pompelmo, con azione sull'equilibrio microbiotico, per la sua elevata concentrazione di flavanoni in grado d'influenzare la funzionalità di membrana di numerosi batteri e inibire la proliferazione di alcuni ceppi patogeni; l'estratto secco di corteccia di *Berberis aristata*, che contribuisce alla regolazione del metabolismo del colesterolo e alla salute di pelle e fegato; l'estratto dearomatizzato del bulbo dell'aglio, con funzione digestiva e antiossidante; l'estratto secco di foglie di origano, che contribuisce alla regolarità intestinale e all'eliminazione di gas.

# Detossificazione

L'organo preposto alla disattivazione ed eliminazione delle tossine a cui è quotidianamente esposto il nostro organismo è principalmente il fegato, che le elimina con specifiche fasi enzimatiche.
Epadx di **AVD Reform** è un integratore alimentare che nasce per bilanciare e sostenere queste fasi: la fase I dipende dalla disponibilità di vitamine del gruppo B, che è sempre opportuno somministrare tramite un complesso vitaminico, come il Cultavit, proveniente da grano saraceno. Per difenderci dai sovraccarichi di metaboliti intermedi tossici contiene sostanze antiossidanti ed epatoprotettrici, come la curcuma fitosomata (Meriva) e la silimarina fitosomata, due prodotti brevettati che legano il principio attivo a lecitina di soia (non OGM), per garantire una ottima biodisponibilità, e non interferiscono con un'eventuale assunzione di farmaci.




Per sostenere le altre fasi (II e III) sono presenti l'aminoacido n-acetilcisteina, esso stesso un antiossidante e potente precursore del glutatione, così come donatore di zolfo per la reazione di solfatazione. Un'altra fase che va sostenuta è la metilazione con la s-adenosil metionina, anch'essa precursore del glutatione. Infine, la presenza di zinco gluconato, una delle migliori forme per rendere biodisponibile questo minerale, attiva l'enzima alcool deidrogenasi per la degradazione dell'alcool ed è un cofattore dell'enzima antiossidante superossido-dismutasi (SOD), spesso carente nell'alimentazione odierna.

# La scelta quotidiana d'idratazione

La cura di sé dev'essere concepita come un un gesto naturale e quotidiano, tanto più efficace se realizzata con prodotti naturali. L'atto più semplice è quello di bere un bicchiere d'acqua ogni ora, mantenendo così il corpo idratato e in buona salute. Il nostro organismo è infatti composto principalmente da acqua, elemento indispensabile affinché possa sopravvivere e funzionare adeguatamente. L'acqua protegge e lubrifica cervello e articolazioni, trasporta le sostanze nutritive, contribuisce a regolare la temperatura corporea ed elimina le scorie.
Acqua **Lauretana** è un dono della natura, di fonte montana, alimentata presumibilmente da ghiacciai in un territorio incontaminato a oltre 1.000 metri di altezza s.l.m. Detiene il primato di acqua più leggera d'Europa, grazie al residuo fisso di 14 mg/L, che favorisce un'elevata diuresi, l'eliminazione dei residui del metabolismo, come urea e creatinina, e aiuta a prevenire la formazione di calcoli renali.
Acqua Lauretana idrata gli organi e i tessuti del corpo, e aiuta a prevenire l'invecchiamento cutaneo e a purificare la pelle, donandole elasticità, freschezza e tonicità. Con il suo pH 6.3, è leggermente acida e dunque aiuta la digestione e contribuisce a prevenire i processi di ossidazione del corpo. La bassa quantità di sodio in essa contenuta, solo 1 mg/L, la rende, inoltre, indicata per le diete povere di sodio.

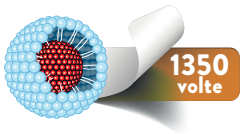


# CurcuDyn®

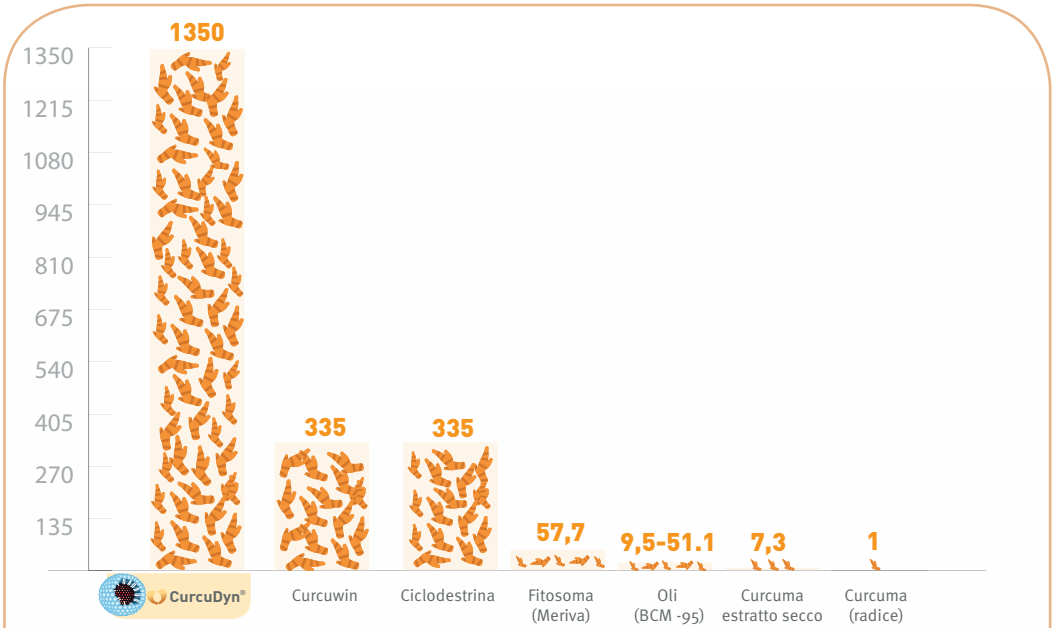
## Per articolazioni flessibili*




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




meglio assorbito rispetto alla curcuma standard




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

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

DISPONIBILE IN 2 FORMULAZIONI
60 capsule - € 23,49
180 capsule - € 57,99

Disponibile in farmacia.

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

Metagenics™
Genetic Potential Through Nutrition

**www.curcudyn.it**

# Champignon per arginare il diabete

Uno studio, condotto sui topi, ha evidenziato come il consumo di funghi champignon cambi la composizione della flora intestinale, producendo più acidi grassi a catena corta.
A dirlo è la prof.ssa Cantorna, immunologa molecolare, presso la Facoltà di Scienze Agrarie della Pennsylvania, che ha guidato la ricerca pubblicata sul Journal of Functional Foods. I topi sono stati nutriti con una dose giornaliera di funghi, che hanno messo in atto una reazione a catena sul microbiota, aumentando la presenza di **Prevotella,** un batterio che produce propionato e succinato.
Questi due sali possono cambiare l'espressione genetica che aiuta a regolare la produzione di glucosio e quindi a scongiurare il diabete.
Cantorna ha sottolineato l'evidenza che ogni cambiamento nella dieta influisce sul microbiota e spera di effettuare al più presto ulteriori esperimenti sull'uomo.

# Lattoferrina per ritrovare l'appetito

La chemioterapia può compromettere il senso del gusto e le sensazioni olfattive legate al cibo, effetti che potrebbero a lungo comportare la perdita di appetito e l'anoressia.
Due ricercatori, Susan Duncan e Aili Wang, hanno pubblicato sulla rivista Food & Function uno studio che valuta l'utilizzo della lattoferrina, una proteina bioattiva presente nel latte, per diminuire gli effetti collaterali della chemioterapia.
La ricerca ha evidenziato che l'assunzione quotidiana di lattoferrina modifichi la composizione dei profili salivari dei soggetti che la consumano, aiutando a proteggere le papille gustative e preservando la percezione degli odori.

# La colazione per ridurre il glucosio nel sangue

Uno studio, pubblicato sul Journal of Dairy Science e coordinato dalle Università del Guelph e quella di Toronto, ha esaminato gli effetti del consumo di latte a colazione.
La ricerca ha dimostrato che l'assunzione delle proteine del latte e della **caseina** in particolare, rallenti la digestione, accentuando il senso di sazietà. Inoltre, gli studiosi hanno notato che, accompagnare il consumo di latte al mattino con una colazione ricca di carboidrati, riduca il glucosio nel sangue anche dopo pranzo.
Si conferma quindi l'importanza del latte a colazione per rallentare la digestione dei carboidrati e tenere sotto controllo gli zuccheri nel sangue.



Il consumo di latte a colazione aiuta a tenere sotto controllo il glucosio nel sangue.

# Il diabete si previene con le proteine

La steatosi epatica non alcolica, il cosiddetto **fegato grasso,** aumenta il rischio di cancro e di collasso del fegato, quindi di diabete 2 e di obesità. Uno studio, pubblicato sull'American Journal of Physiology, ha valutato gli effetti dell'integrazione proteica sul lungo periodo. 25 partecipanti sono stati sottoposti a una dieta di 8 settimane per cercare di perdere l'8% del loro peso. In seguito è stato chiesto loro di mantenere costante il peso raggiunto, seguendo una dieta ad alto contenuto proteico. I ricercatori hanno misurato in diverse fasi la quantità di grassi residui e di proteine eliminate. Dopo due anni si è constatata una riduzione di grassi nel fegato, tanto che metà dei soggetti affetti da fegato grasso non presentavano più questa criticità. I ricercatori hanno quindi evidenziato l'importanza di assumere proteine dopo una dieta ipocalorica, anche per contrastare l'insorgere del diabete.



L'assunzione regolare di cibi ricchi di proteine, come le uova, aiuta a prevenire il diabete.

# 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**

# Astaxantina, una punta di diamante nella superfamiglia dei carotenoidi




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

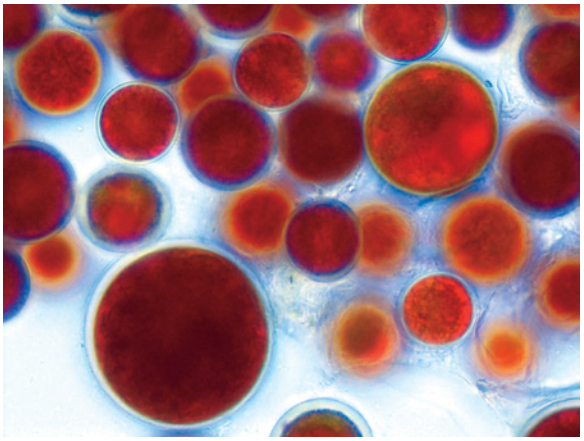
Gli organismi umani possiedono numerosi meccanismi di difesa capaci di contrastare i deleteri effetti delle specie reattive dell'ossigeno (ROS). Le specie antiossidanti giocano un ruolo chiave nella protezione dell'organismo nei confronti di una condizione di stress ossidativo. Tra le svariate classi di composti naturali ad azione antiossidante, i carotenoidi rivestono un ruolo di primaria importanza. Si tratta di pigmenti naturali che abbondano principalmente in alghe, piante e funghi. L'organismo umano non è in grado di sintetizzare autonomamente tali composti, che devono necessariamente essere assunti mediante la dieta. In base alla loro struttura chimica, possono essere suddivisi in due grandi categorie: i caroteni e le xantofille. All'interno del sottogruppo delle **xantofille,** un composto che merita attenzione per i numerosi effetti benefici associati alla sua integrazione attraverso la dieta, è **l'astaxantina.** Questa molecola è in grado di neutralizzare radicali liberi e altre specie chimiche ossidanti, accettando o donando elettroni, senza che questo ne comporti la distruzione o ne determini la trasformazione in una sostanza pro-ossidante a sua volta. Dal punto di vista chimico, questa molecola presenta una struttura lineare estesa con una porzione polare rispettivamente a livello di entrambe le estremità ed una porzione idrofobica centrale. Queste caratteristiche rendono l'astaxantina dotata di una spiccata attività antiossidante, in quanto *scavenger* di radicali liberi e di specie reattive dell'ossigeno e dell'azoto. In particolar modo, è stato dimostrato che l'attività antiossidante è 10 volte maggiore rispetto a quella della zeaxantina, luteina, cantaxantina, β-carotene e dalle 100 alle 550 volte superiore all'attività dell'α-tocoferolo.

## Fonti e assunzione

L'astaxantina è reperibile, in concentrazioni variabili, in una grande varietà di organismi viven-



ti, specie appartenenti al mondo marino, tra cui microalghe unicellulari (prevalentemente *Haematococcus pluvialis*), plancton e krill. Sotto questa forma, tale xantofilla entra a far parte della catena alimentare, poiché viene assunta come alimento da una miriade di specie marine, tra le quali salmone, trota, crostacei, gamberi e gamberetti, conferendo loro quella colorazione arancione-rosata. Come detto l'organismo umano, non essendo in grado di sintetizzare astaxantina autonomamente, deve assumerla tramite la dieta. All'assunzione va legato un eccellente profilo di sicurezza e tollerabilità, dovuto anche al fatto che ad essa non è associato il rischio di generare una condizione di iper-vitaminosi da vitamina A, in quanto l'astaxantina non può essere convertita in tale vitamina.



## Attività biologiche

L'astaxantina mostra una potente attività biologica che, agendo con differenti meccanismi, comporta effetti benefici per la salute.
In particolare, si è visto come questa molecola sia in grado di:

- agire come potente antiossidante e *scavenger* di radicali liberi;
- proteggere la membrana cellulare dall'attacco ossidativo;
- contrastare la perossidazione lipidica (processo attraverso il quale ROS e radicali liberi attaccano gli acidi grassi di membrana) e il danno ossidativo a livello del DNA;
- ridurre l'infiammazione,
- stimolare la risposta immunitaria, aumentando la proliferazione dei linfociti T e B, aumentando l'attività citotossica delle cellule Natural Killer (NK), aumentando la produzione di Interleuchina-6 (IL-6) e Interferon-γ (IFN-γ);
- avere un effetto preventivo e protettivo nei confronti di varie malattie quali: diabete, malattie cardiovascolari, disturbi neurodegenerativi, cancro, ulcera gastrica indotta da *Helicobacter pylori*;
- migliorare la vista, soprattutto nei soggetti presbiti e ridurre l'affaticamento visivo in seguito a lunga esposizione al monitor del computer;
- mostrare un effetto fotoprotettivo nei confronti dei raggi UV a livello di pelle e occhi.



## Interesse per lo sportivo

In seguito ad assunzione orale, l'astaxantina si accumula nei tessuti muscolare, epatico e renale, determinando la riduzione del danno muscolare, l'inibizione della perossidazione lipidica e del danno al DNA dovuti al prolungato esercizio fisico. Diversi studi, condotti sia sull'uomo che sull'animale, hanno mostrato come la supplementazione di questa molecola, per un periodo di circa 4 settimane, abbia determinato un aumento della resistenza e delle prestazioni con una riduzione della produzione di acido lattico. Una possibile spiegazione potrebbe essere ricondotta a un aumento nell'ossidazione dei grassi.
L'assunzione può migliorare la funzione di questo enzima, inibendo l'accumulo di ROS sulla membrana mitocondriale. Inoltre, a supporto di tale effetto lipolitico, oltre a una riduzione nei livelli di lattato plasmatico, si è riscontrata anche una riduzione nel catabolismo del glicogeno muscolare durante l'esercizio fisico. Su tale aspetto, purtroppo, i risultati in letteratura sono ancora contradditori e si sente di conseguenza la necessità di approfondire ulteriormente le ricerche in questo campo.

Uno studio condotto su modello murino ha evidenziato come l'integrazione a lungo termine di astaxantina abbia ritardato l'affaticamento in test di nuoto forzato. Il miglioramento di tali prestazioni si riconduce ad un adeguato bilancio redox a livello plasmatico e soprattutto a livello muscolare.
Si può, quindi, concludere che, per le sue caratteristiche, a cui è anche associato un ampio profilo di sicurezza, l'integrazione della dieta con astaxantina determina numerosi effetti benefici sulla salute. Questo è riscontrabile sia nel soggetto sportivo, migliorandone le prestazioni nell'esercizio aerobico, sia in generale nell'uomo, al fine di prevenire e contrastare eventuali stati patologici.

# Non solo fisico
## ma anche mente



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

Quando si parla di attività fisica, soprattutto se si tratta di agonismo, uno dei principali problemi è legato alla capacità individuale di concentrazione. Ma distinguiamo i significati di concentrazione, attenzione e focus.
La **concentrazione** è l'abilità di affrontare una gara, una performance, oppure di svolgere un compito indirizzando, nel tempo, le energie mentali verso un particolare selezionato dall'attenzione. Riuscire a mantenerla significa non farsi distrarre da elementi interni o esterni, come pensieri negativi o rumori di fondo, per compiere al meglio un gesto tecnico, un'azione o, più semplicemente, per attuare la scelta giusta in chiave tattica. Per farlo al meglio bisogna disporre dell'abilità di saper cambiare velocemente il focus attentivo, di mantenerlo a lungo e di avere la capacità d'individuare i momenti ottimali in cui poterlo fare. La concentrazione è influenzata da emozioni, da convinzioni e da abitudini e può essere un'arma vincente per lo sportivo. La paura, l'ansia, l'insicurezza, la convinzione di non riuscire in un gesto tecnico sono fattori che non permettono un giusto stato di concentrazione, influendo negativamente anche sul rendimento.



**L'attenzione** è la capacità d'isolare un dettaglio da un contesto, mentre il **focus** è l'oggetto su cui è diretta l'attenzione e ne esistono diversi tipi, per esempio negli sport di squadra si parla di focus esterno ampio (*aware*).
Le **convinzioni** personali sono fondamentali per capire cosa crediamo di essere in grado di fare. La convinzione di essere molto bravo a gestire la concentrazione è vantaggiosa rispetto a chi ne dubiti. **Emozioni** negati-

# SCEGLI TE STESSA

## SCOPRI GLI INTEGRATORI STUDIATI PER OGNI DONNA




4+ NUTRITION

www.4plusnutrition.com



ve come ansia e paura, pressione esterna non permettono di raggiungere stati ottimali di attenzione.
Questo perché l'organismo le vive in uno stato di allerta ed è pronto all'attacco o alla fuga. Per una migliore concentrazione è importante anche una corretta gestione dei **riposi,** intesi sia in termini di sonno, che dall'attività fisica.
Una riduzione di questi comporta un aumento dei livelli di stress dell'organismo che si riflettono negativamente sulla concentrazione.
Infine, è fondamentale riuscire a gestire gli **stimoli esterni.** Per esempio, per un calciatore giocare una partita significa anche saper affrontare gli agenti atmosferici, i commenti del pubblico, i consigli dell'allenatore, dello staff tecnico e dei compagni. Riuscire a dare la corretta attenzione a ogni stimolo aiuta a mantenere la concentrazione, ad affrontare al meglio l'impegno e a eseguire la migliore prestazione.
Questo periodo storico è caratterizzato da distrazioni continue, che abituano il cervello a mantenere un livello di concentrazione basso, permettendogli di cambiare stato velocemente. Per riuscire a sostenere livelli di attenzione profonda e di concentrazione produttiva è richiesto un impiego maggiore di energie e anche un certo tipo di allenamento.
A sostegno delle funzioni cognitive, per migliorare memoria, attenzione e apprendimento, e contrastare possibili stati di stress e ansia si trova ausilio negli **integratori.** Trovano così ampio utilizzo piante adattogene, come la rodiola e l'ashwagandha, in grado di adattare l'organismo a periodi di cambiamento e quindi stress sia fisico che psichico. Valeriana, passiflora, escolzia, melissa e melatonina svolgono un'azione rilassante, favoriscono un migliore riposo e quindi recupero, promuovendo un approccio più positivo alle giornate seguenti.
Le sostanze antiossidanti, come vitamine A e C, e omega-3 combattono lo stress ossidativo neutralizzando i radicali iberi e contribuiscono così a contrastare l'insorgenza di malattie come l'Alzheimer. Infine, da non dimenticare, l'importante funzione della fosfatidilserina (PS) sul cortisolo, l'ormone dello stress, sia come aiuto delle funzioni mentali, quale la memoria, sia come sostegno dell'integrità della struttura cellulare e come contrasto dello stress.

## Frutta secca per uno stile dinamico

**Eurocompany**, azienda di riferimento nel settore della frutta secca e disidratata, lancia il nuovo brand **Econoce,** biologico al 100%, per rispondere all'esigenza di una dieta equilibrata e uno stile di vita dinamico. Anacardi, zenzero, mandorle, noci e albicocche, oltre a tre mix (Protezione, Equilibrio, Energia), compongono la linea gluten-free e senza conservanti, in grado di mantenere un alto apporto nutrizionale anche per diete vegetariane e vegane.




## Il carburante per la vita quotidiana

Dall'esperienza e l'innovazione di **CytoSport**, azienda americana tra le più innovative nel campo del fitness, arriva anche in Italia **Muscle Milk Protein,** lo shake ad alta concentrazione proteica e a basso contenuto di calorie e privo di glutine. Disponibile in due referenze, risponde all'esigenza di un pasto completo o di uno spuntino ipocalorico.



“Se vi è una magia su questo pianeta,
è contenuta nell’acqua.”

(Loren Eiseley)



SGI.TO.IT




14
residuo fisso
in mg/l

1,0
sodio in mg/l

0,55
durezza in °f

L’acqua più leggera d’Europa, grazie alle sue proprietà uniche è perfetta per accompagnare ogni giornata. Lauretana è un’acqua di qualità, pura come nasce dalla sorgente, a più di 1000 m s.l.m. Ideale per il consumo quotidiano di tutta la famiglia, è la scelta di benessere di chi si vuole bene.

Segui la leggerezza
www.lauretana.com

LAURETANA®

**L’acqua più leggera d’Europa**

# Favorire l'equilibrio acido-base




La confezione di Basic PH+ (Internatonal Sport Nutrition).

Basic PH+ di **International Sport Nutrition** è un integratore a base di sali basici per favorire l'equilibrio acido-base dell'organismo. Uno dei parametri fondamentali per il corretto funzionamento dell'organismo è il pH, cioè l'unità di misura in grado di valutare l'acidità o la basicità di una sostanza, che si misura, come ben noto a tutti, con una scala da 0 a 14. I valori inferiori a 7,0 indicano una sostanza acida; il pH 7,0 indica la neutralità, mentre valori superiori a 7,0 indicano sostanze basiche o alcaline. Ogni sistema, apparato o tessuto del nostro organismo è caratterizzato da un diverso valore di pH che permette di raggiungere lo stato di *omeostasi*. Lo stile di vita, il tipo di alimentazione e l'attività fisica possono influenzare il pH e spostarlo verso valori acidi o basici. In caso di eccesso di acidi, **acidosi metabolica,** si attivano diversi meccanismi talvolta dannosi per l'organismo stesso. Fra i sintomi maggiormente riscontrati nel caso di acidosi troviamo la cefalea, un'aumentata difficoltà di digestione, sbalzi di umore e sonno disturbato, invecchiamento precoce, stanchezza e malumore. L'assunzione di determinati alimenti e di integratori, come Basic PH+, è utile per contrastare l'acidosi dell'organismo. È a base di potassio, magnesio, zinco e calcio citrati, sali in grado di supportare l'organismo per riportarlo in uno stato di equilibrio acido-base e di ridurre gli effetti indesiderati dello stile di vita moderno.

# Proteine di alta qualità

**Inkospor,** unica azienda specializzata in prodotti proteici con un alto punteggio chimico, punta, da oltre 40 anni, a selezionare le materie prime con un metodo unico di potenziamento degli aminoacidi essenziali, che consente di raggiungere un punteggio chimico tale da beneficiare dei massimi risultati salutistici e rigeneranti grazie al completo utilizzo da parte dell'organismo. Questo è possibile grazie alla competenza della casa madre Nutrichem Diat+Pharma, specializzata nell'alimentazione clinica enterale e parenterale, con prodotti proteici utilizzati nei casi dove il paziente non può ricevere alimentazione solida o necessita di apporto proteico senza impegnare il sistema digestivo. Le proteine Inkospor soddisfano qualsiasi esigenza: sono indicate per migliorare l'alimentazione ricca di grassi, spesso saturi, riducendo così il colesterolo e diminuendo gli alimenti che lo promuovono, quali formaggi, salsicce, würstel, altri tipi di carni grasse e condimenti, mantenendo alta l'efficienza fisica. Per chiunque intraprenda una dieta dimagrante, per permettere un dimagrimento ottimale senza afflosciamenti dei tessuti o per gli anziani, che spesso hanno un'alimentazione povera di proteine basata su alimenti prevalentemente ricchi in carboidrati e grassi, l'assunzione di proteine consente un rallentamento del catabolismo dettato dalla tarda età, ritrovando vigore. Per tutti gli sportivi, sia negli sport di resistenza che per chi necessita di aumentare la massa muscolare. Nei percorsi di sopravvivenza, almeno una porzione di proteine concentrate al giorno, limita il catabolismo cellulare. Qualora non sia possibile mangiare nessun alimento proteico (carne, bresaola, polvere proteica) è facile integrare ricorrendo a barrette altamente proteiche o bevande proteiche pronte all'uso.

**Fonti proteiche a confronto per 100 g di prodotto:**

| | Grassi | carbo | proteine | sodio | calcio | mag | fost | Vit.C | Kcal |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Pro 80 | 1,8 | 5 | 80 | 0,24 mg | 1.100 mg | 125 mg | 720 | 60 mg | 362 |
| Mozzarella | 19,5 | 0,7 | 18,7 | 200 | 350 | | 350 | 0,0 | 253 |
| Carne rossa | 5,7 | 0,0 | 20,3 | 53 | 15 | | 178 | 0,0 | 133 |
| Pollo (petto) | 1,0 | 0,0 | 23 | 33 | 4 | | 210 | 0,0 | 100 |
| Merluzzo | 0,6 | 0,0 | 17 | 77 | 25 | | 194 | 0,0 | 71 |
| Bresaola (manzo) | 2,6/3 g | 0,0 | 32 | 1.560 | 7 | | 168 | 0,0 | 151 |



GRUPPOVENTO.IT



COSMOFARMA®
EXHIBITION
Le relazioni al centro

# BOLOGNA
## 12-14 APRILE 2019

# PIÙ SOCIAL
# PIÙ HUMAN

ORGANIZZATO DA: BolognaFiere Cosmoprof SpA - Milano
Tel. +39 02 796420 | Fax +39 02 454708285
info@cosmofarma.com | www.cosmofarma.com

UN EVENTO DI
BolognaFiere

CON IL PATROCINIO DI
federfarma

IN COLLABORAZIONE CON
COSMETICA ITALIA
associazione nazionale imprese cosmetiche

IN CONTEMPORANEA CON
Pharmintech
EXHIBITION
LIFE SCIENCE INDUSTRY COMES TO LIFE
10-12 APRILE 2019

# Allenamento

## Per debellare il diabete fra i più piccoli

Uno studio condotto all'University of Eastern Finland i cui risultati sono stati pubblicati sul Journal of Medicine & Science in Sports ha seguito da vicino 512 bambini tra i 6 e gli 8 anni tenendo traccia delle loro abitudini sportive e del loro stile di vita. I fattori considerati sono stati il tipo di attività fisica svolta (vigorosa, moderata o assente), insieme ai maggiori fattori di rischio per il **diabete di tipo 2** grasso corporeo, circonferenza girovita, glicemia, lipidi ematici e pressione arteriosa. I due anni di follow-up hanno dimostrato che, all'aumentare dell'attività fisica, diminuivano i fattori di rischio, a prescindere da genere, età biologica o massa magra.



L'esercizio fisico è fondamentale per tenere lontano il diabete dai bambini

Juuso Väistö, primo autore della ricerca, ha dichiarato: "Lo stile di vita di bambini e ragazzi è sempre più sedentario.
Questo studio offre una motivazione in più per contrastare la tendenza, nella speranza di diminuire al minimo l'incidenza del diabete di tipo 2 e di malattie cardiovascolari, iniziando con una prevenzione accurata fin da piccoli.
L'ideale per ogni bambino sarebbe variare l'**attività fisica ogni giorno,** che comunque deve essere di almeno 60 minuti a ritmo sostenuto".

## Esercizio fisico e piatti gustosi

Il momento del pranzo è lo spazio ideale per occuparci del nostro benessere: a partire da questa considerazione, **Gourmet Italia**, specializzata nella produzione di piatti pronti surgelati, con il supporto del dott. **Francesco Confalonieri,** medico sportivo specialista in dietologia, ha elaborato un programma di due settimane che abbina a specifici allenamenti una dieta *ad hoc*.
Ciascuna settimana prevede 3 giornate di allenamento e 2 di riposo, e i piatti proposti sono quelli della linea **M'ama,** che pone un occhio di riguardo alle calorie, pur non essendo un prodotto light.
Una selezione che si adatta a ricette preparabili in casa o reperibili nei locali che offrono il servizio.

# Proteine del siero del latte per la ricostruzione muscolare

Da sempre gli appassionati del fitness utilizzano le proteine per accrescere i muscoli. Oggi una ricerca che viene dalla Mc Master University (Usa) suggerisce che, soprattutto le proteine del siero del latte, sono ideali per rinforzare i muscoli indeboliti delle persone anziane sedentarie.
Lo studio, pubblicato sull'American Journal of Clinical Nutrition ha coinvolto un gruppo di persone comprese tra i 65 e gli 80 anni, a cui sono state somministrate 500



Le proteine del siero del latte aiutano la ricostruzione del tono muscolare nei soggetti anziani.

calorie giornaliere, con un buon apporto di proteine del siero del latte. È stato chiesto loro di limitare l'attività motoria. L'autore principale, Stuart Phillips, ha dichiarato: "Abbiamo evidenziato come le proteine del siero del latte non impediscano la perdita di massa muscolare, ma, anzi, ne aiutino la ricostruzione una volta ripresa la normale attività fisica".
Ciò rende evidente l'importanza del consumo di tali proteine in soggetti anziani e nelle donne, soggetti più fragili anche muscolarmente.



# I celiaci e il mondo degli alimenti funzionali



Rossanina Del Santo
www.magamerletta.it

Come più volte ribadito, per alimenti funzionali si intendono "*quegli alimenti caratterizzati da effetti addizionali dovuti alla presenza di componenti (generalmente non nutrienti) naturalmente presenti o aggiunti che interagiscono, più* o meno selettivamente, *con una o più* funzioni fisiologiche dell'organismo (*biomodulazione) portando ad effetti positivi sul mantenimento della salute e/o prevenzione delle malattie*". Prodotti che, pertanto, possono rivestire un ruolo fondamentale all'interno della sana alimentazione.

E i celiaci, che a causa della loro malattia devono alimentarsi in modo particolare, in quale misura e con quali attenzioni possono usufruire di questi alimenti?

La definizione opera una distinzione tra gli alimenti in cui i componenti con funzioni benefiche siano naturalmente presenti e quelli in cui questi siano aggiunti. Tale distinzione risulta importante nel momento in cui ci si occupa di alimentazione senza glutine.

Nel primo caso infatti, a meno che l'ingrediente di base contenga glutine (come nel caso dei cereali glutinosi – frumento, orzo, farro, segale, kamut – in versione integrale, definiti funzionali per l'apporto di fibra), l'alimento non crea problematiche a chi soffre di celiachia. Quindi, via libera ad esempio ai pomodori, ricchissimi dell'antiossidante **licopene,** acquistati sia nella versione cruda che sotto forma di passata, di pelati, di concentrati o essiccati, strada aperta alle Brassicacee di ogni varietà, ricchissime di minerali, di vitamine e di sostanze antitumorali, sia crude che surgelate tal quali, al **pesce azzurro,** ricchissimo in **omega-3,** indispensabili per la salute del sistema cardiovascolare, sia fresco che surgelato, ai frutti rossi (sempre freschi o surgelati tal quale) che, grazie ai loro flavonoidi (potenti antiossidanti), contrastano la formazione dei radicali liberi. Attenzione invece a questi elementi nel momento in cui sono **trasformati**. Una salsa





di pomodoro cotta e insaporita con ortaggi o anche con basilico, pomodori secchi sott'olio all'origano, un concentrato aromatizzato in tubetto, necessitano della presenza della dichiarazione "senza glutine" (come da regolamento europeo 828/2014), così come per tutte le verdure che hanno avuto una **cottura** o una **trasformazione** (una zuppa di broccoli surgelata, cimette di cavolo grigliate e messe sott'olio, foglie di cavolo kale fritto), al pesce azzurro grigliato e messo sott'olio o acquistato sotto forma di salse o sughi, alla confettura o ai sorbetti di frutti rossi. Durante la trasformazione infatti potrebbe essere avvenuta una contaminazione con il glutine, che renderebbe l'alimento inidoneo al consumo da parte dei celiaci.

Per quanto invece riguarda gli alimenti funzionali arricchiti in laboratorio di elementi fondamentali, la storia è più complessa. Se infatti non ci sono problemi al consumo, ad esempio, di **yogurt bianco** tal quale (sia esso realizzato con latte intero, parzialmente o totalmente scremato, anche nella versione senza lattosio), nel momento in cui vengono aggiunti elementi come i fitosteroli (in grado di supportare il consumatore nella sua lotta ai valori elevati di colesterolo) o fibre (importanti, fra l'altro, per il corretto transito intestinale) diviene indispensabile il claim "senza glutine".

Stessa cosa nel caso delle bevande: via libera ai succhi se realizzati senza aggiunte di fibre o di sali minerali, agli smoothies a base di sola frutta surgelata, agli estratti fatti al momento, ma attenzione alle bevande arricchite di fibre, a quelle studiate per gli sportivi che praticano attività in cui ha luogo una forte sudorazione per reintegrare il bilancio idrosalino, a quelle addolcite con edulcoranti (anche se naturali): anche in questo caso, occorre la dichiarazione in etichetta della assenza di glutine.





Per fortuna, il mercato dei prodotti funzionali tiene sempre più conto delle varie nicchie di consumatori, venendo incontro alle esigenze di chi, per causa imposta da una condizione di salute (celiachia, diabete, allergie...) o per scelta personale (alimentazione vegetariana, vegana, crudista...), ha limitazioni alimentari che lo porterebbero a doversi privare del piacere o del supporto fornito da tali alimenti per preservare il proprio benessere in modo che tutti possano godere appieno delle nuove scoperte in questo campo in forte evoluzione.

# Pesce bianco per lo sviluppo del cervello

EUthyroid, un gruppo di ricerca finanziato dall'UE che comprende 31 partner provenienti da 27 Paesi, lancia un appello per l'adozione di misure che contrastino la carenza di iodio fra i cittadini europei. Secondo la ricerca, le donne in gravidanza e in fase di allattamento, hanno la necessità di assumere un incremento di iodio, spesso insufficiente nelle loro diete. Inoltre, anche una leggera carenza di iodio può mettere i bambini a rischio di compromettere la funzione neuro-cognitiva con una riduzione del QI.
Secondo EUthyroid, il 50% dei neonati sono esposti a una lieve carenza di iodio e, di conseguenza, a rischio di limitazioni sul loro potenziale cognitivo.
Secondo la guida "Comprehensive Handbook of Iodine", il più alto contenuto di iodio nel cibo è di origine marina, proprio nel pesce bianco, superando altre fonti come latte e uova. Uno studio norvegese ha anche riscontrato differenze significative nel livello di iodio all'interno della stessa specie ittica, in base alla zona di pesca: ad esempio, il merluzzo catturato nelle zone settentrionali, come il mare di Barents o il mare di Norvegia, risulta possedere concentrazioni di iodio più elevate rispetto a quello proveniente da altre aree.

## 10 ragioni per mangiare più pesce

1. Apporta una serie di benefici a tutto il corpo, grazie al potente cocktail di proteine, vitamine, minerali e acidi grassi omega-3.
2. Gli acidi grassi omega-3 aiutano a ridurre l'ipertensione e i livelli elevati di colesterolo, riducendo nel contempo il rischio di malattie cardiache.
3. Migliora sia la memoria a lungo termine, che quella di lavoro mantenendo attivo il cervello e previene forme comuni di demenza, come il morbo di Alzheimer.
4. È ricco di vitamina D e calcio, migliora la densità minerale ossea, costruendo denti e ossa più forti e sani.
5. Migliora la carnagione, producendo una pelle più chiara e più sana.
6. È ricco di selenio e vitamina A, che contribuiscono a migliorare il sistema immunitario.
7. Ha alti livelli di iodio, importante per il normale sviluppo del cervello e del sistema nervoso del feto. Statisticamente, un consumo sufficiente di iodio comporta un QI più elevato e un migliore sviluppo della visione fra i 3 e i 4 anni di età.
8. Le coppie che consumano pesce più di due volte a settimana hanno rapporti sessuali più frequenti e, inoltre, riescono a concepire più velocemente.
9. Mostra un'impronta di carbonio inferiore rispetto alla carne ed è una scelta eccellente per i consumatori attenti a sostenibilità e clima.
10. Ha un ottimo sapore, sia fresco che congelato o essiccato.

**Dosi di iodio giornaliere raccomandate (fonte: NIH, National Institutes of Health USA).**

| *Età* | *Quantità raccomandata* |
|---|---|
| Neonati fino a 6 mesi | 110 µm |
| Bambini 7-12 mesi | 130 µm |
| Bambini 1-8 anni | 90 µm |
| Bambini 9-13 anni | 120 µm |
| Adolescenti 14-18 anni | 150 µm |
| Adulti | 150 µm |
| Donne in gravidanza | 220 µm |
| Donne in fase di allattamento | 290 µm |

# Dieta materna e microbioma infantile

Ricercatori americani hanno pubblicato sulla rivista Microbiome (vol. 6, pag. 109, 2018) i risultati di uno studio sulla correlazione tra la dieta in gravidanza e il microbioma intestinale del neonato, 6 settimane dopo la nascita.
Sono stati individuati, per i bambini nati con parto naturale, tre cluster di microbioma caratterizzati rispettivamente dall'abbondanza di *Bifidabacterium*, *Bacteroides* e *Streptococcus/Clostridium*. L'assunzione di frutta da parte della madre è stata associata con una maggiore probabilità di un'elevata presenza di *Streptococcus/Clostridium* nel microbioma degli infanti.
Per i bambini nati con parto cesareo sono stati identificati tre cluster leggermente differenti, caratterizzati da un'abbondanza di *Bifidobacterium*, di *Clostridium* con scarsa presenza dei generi *Streptococcus* e *Ruminococcus* e di *Enterobacteriaceae*. In questa categoria, l'assunzione del latte materno è stata associata a un aumento delle probabilità per i bambini di maggiore presenza di *Clostridium*.

NONNA ANITA

NO GLUTEN

## CON NONNA ANITA IL DOLCE È FATTO!

Pan di Spagna pronto da farcire

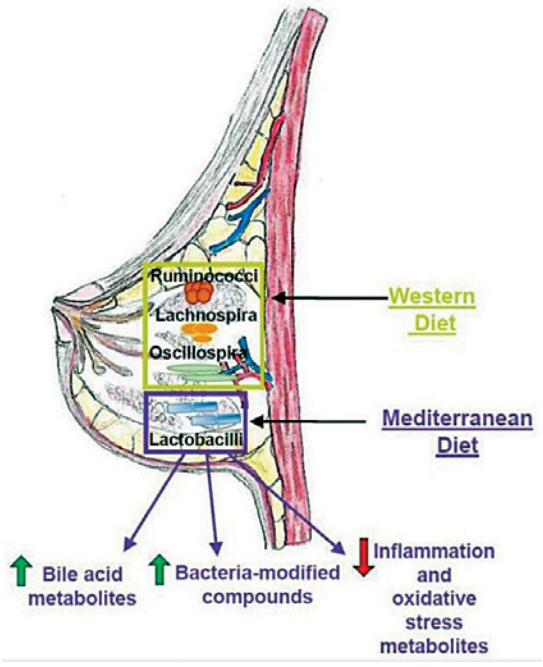
- *già tagliato in 2 dischi*
- *senza glutine e senza olio di palma*
- *con uova di galline allevate a terra*




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

# La dieta mediterranea aiuta il microbiota mammario a inibire lo sviluppo del cancro

La dieta influenza la **popolazione batterica** nelle **ghiandole mammarie** dei primati. A dirlo è una ricerca pubblicata su Cell Reports, in cui si è osservato come una dieta mediterranea abbia aumentato la presenza di batteri probiotici, considerati inibitori tumorali. Lo studio è stato condotto su 40 femmine di macaco: quelle che consumavano una dieta mediterranea avevano un'abbondanza di microrganismi utili di *Lactobacillus*, 10 volte maggiore delle restanti, e livelli più alti di acidi biliari. L'autrice principale della ricerca, Carol Shively, sottolinea l'importanza della scoperta: "Potrebbe essere decisivo per la salute delle donne, in quanto il microbiota mammario è un obiettivo d'intervento per la protezione  dal cancro al seno. Ora l'obiettivo è capire se l'utilizzo di probiotici, olio di pesce o antibiotici possa, associato a una terapia neoadiuvante, aiutare a ottenere esiti positivi in questa **lotta**".




Uno studio fatto sui macachi ha dimostrato che la dieta mediterranea modifica il microbiota mammario.

# Un'alternativa ai latticini è possibile?

Come noto, un **bicchiere di latte** tradizionale contiene circa **149 calorie,** 8 g di proteine, 8 g di grassi e in più calcio e potassio. Ma come sappiamo esistono anche valide alternative al latte vaccino. Il **latte di mandorla** è facile da produrre, economico e possiede



Il latte di soia è uno dei sostituti più popolari del comune latte di mucca.

solo 39 calorie. Il **latte di soia,** spesso raccomandato a chi è intollerante ai latticini mediamente contiene 7 g di proteine e 4 g di grassi. Ci sono poi il **latte di cocco** che viene gustato insieme al caffè per la sua cremosità, o il latte di riso, dolce che può essere accompagnato dai cereali. Se pensiamo poi alle alternative al burro, si possono impiegare l'olio di cocco, l'olio di oliva, l'avocado e le banane per le ricette più dolci. Senza latte di mucca si possono produrre anche ottimi formaggi, utilizzando come sostituti il tofu, o il latte di noci da mixare con spezie.
Ovviamente anche yogurt e gelato possono essere ottenuti senza latticini. Come ben sappiamo, molte persone sono intolleranti ai latticini o li digeriscono difficilmente, con disturbi come mal di pancia e stomaco o gonfiore.
Spesso si afferma che i vegani, che come noto non consumano alcun derivato animale, abbiano una minore incidenza di tumori, ma non sappiamo se esista una correlazione; si tende a pensare che i prodotti derivati da piante siano più salutari, ma spesso non si tengono in considerazione gli ingredienti come gli zuccheri aggiunti, amidi, addensanti, conservanti e, infine, la mancanza di proteine.

NONNA ANITA

Noi mettiamo gli

# INGREDIENTI

Voi la PASSIONE

SENZA Glutine















SENZA Glutine







WWW.NONNA-ANITA.IT

MINISTERO DELLA SALUTE
ALIMENTO SENZA GLUTINE
PRODOTTO EROGABILE
REGISTRO NAZIONALE

# Ricette

## Macaron con latte condensato

Uno degli obiettivi de **Il Latte Condensato Nestlè** è quello di rendere più agevoli anche le ricette più elaborate, grazie ai due ingredienti di cui è composto: latte e zucchero. Un esempio sono i macaron, tra i dolcetti più accattivanti anche dal punto di vista estetico.
Durante l'evento "The Colour of Magic" è stato lanciato il concorso #SCATTALAPASSIONE e, fino al 31 gennaio, 20 fortunati avranno la possibilità di vincere uno dei 20 Robot da Cucina Artisan di **KitchenAid** nel colore Vintage Blu, caricando su www.buonalavita.it la foto di una loro ricetta.

**Ingredienti per circa 30 macaron**

**Per l'impasto**
30 g Il Latte Condensato Nestlè
125 g zucchero a velo
125 g farina di mandorle
110 g zucchero semolato




2 albumi
25 g acqua
colorante alimentare in gel (verde, rosso, blu)

**Per la farcitura**
60 g Il Latte Condensato Nestlè
100 g cioccolato bianco
90 g panna

Setacciare farina di mandorle e zucchero a velo, incorporatevi un albume ed il Latte Condensato Nestlé e amalgamate. Dividere il composto in 3 parti, per colorarlo con 3 colori differenti.
In casseruola sciogliere lo zucchero con l'acqua e portarla a 114°C, per ottenere uno sciroppo. A parte, montare l'altro albume a neve, quindi abbassare l'intensità delle fruste e incorporarvi lo sciroppo a filo, molto lentamente. Aumentare la velocità della planetaria e lavorare fino a completo raffreddamento, per ottenere una meringa. Incorporare la meringa al composto di farina di mandorle: prima una cucchiaiata, in modo da "smontare" leggermente la meringa, successivamente il resto, dal basso verso l'alto. Mettere il composto in un sac à poche e formare piccoli tondi di circa 3,5 cm di diametro, su una teglia rivestita con carta forno. Infornate a 150°C (forno statico) per 10 minuti, quindi far riposare per qualche minuto a forno spento. Lasciare raffreddare in teglia, prima di staccare i macaron, altrimenti rischiano di rompersi.
In un pentolino, scaldare la panna fino a sfiorare il bollore, unire il cioccolato tritato, quindi Il Latte Condensato Nestlé e far riposare in frigorifero fino a rassodamento. Farcire i macaron con la crema.

www.nestle.it
https://www.buonalavita.it
https://www.kitchenaid.it

# Il buonumore si costruisce (anche) a tavola

Due persone su dieci soffrono della "sindrome da cambio di stagione", che si manifesta attraverso disturbi sia fisici che psicologici.
Uno dei rimedi è rappresentato dall'alimentazione: determinati alimenti, infatti, contengono sostanze come vitamine B e C, acidi grassi Omega 3 e triptofano, che migliorano umore, concentrazione e memoria. Uno di questi è la **Bresaola della Valtellina IGT**, ricca di proteine e triptofano, vitamine del gruppo B e sali minerali. In particolare, per ottenere quantità elevate di triptofano, legato alla produzione di serotonina e melatonina, si consiglia la combinazione con altri alimenti che la contengono, come parmigiano, oppure riso con gamberi, pasta e ceci, yogurt o latte con cereali, miele, tonno fresco o sott'olio.

## Penne integrali, bresaola, emmentaler, pomodori secchi ed erba cipollina

350 g di penne integrali, 200 g di Bresaola della Valtellina IGP, 100 g di Emmentaler DOP, 50 g di pomodorini secchi, burro q.b., erba cipollina q.b.



Mettere a bollire una pentola di acqua salata. Tagliare il formaggio a dadini. Tagliare la Bresaola della Valtellina IGP a striscioline. Tritare finemente l'erba cipollina. Cuocere le penne e poi condirle in un tegame con burro fuso, bresaola cruda, pomodorini tagliati a pezzetti, Emmentaler ed erba cipollina. Far saltare e servire caldo.

*www.bresaoladellavaltellina.it*

# Cacao crudo e mango



azienda italiana specializzata nella produzione di prodotti senza glutine, **Farmo** propone una ricetta salutare, elaborata dal suo pastry chef **Maurizio De Pasquale,** che ha preso in prestito dalla nutraceutica alcuni principi importanti. Ecco come nasce il muffin con cacao crudo e mango, alimenti ideali per mantenersi giovani grazie alle proprietà antiossidanti.

**Muffin**

g 500 di Fibrepast Farmo
5 uova intere
g 230 polpa di mango maturo
g 120 acqua
g 75 cacao crudo in polvere
g 15 cioccolato fondente 85% crudo

Mescolare tutti gli ingredienti, compresa la ganache. Colare nei pirottini e cuocere a 160°-170° C per 20-25 minuti.

**Ganache**
g 90 purea di mango
g 90 cioccolato fondente
gocce cioccolato per guarnizione
Sciogliere il cioccolato e aggiungervi il mango in purea.

**Procedimento**
Guarnire con zucchero a velo.

*www.farmo.com*

# Brownie al cioccolato 100% vegetale



| | | |
|---|---|---|
| farina tipo 00 | g | 300 |
| zucchero di canna grezzo | g | 400 |
| latte di mandorla | g | 250 |
| cacao | g | 80 |
| burro di cacao | g | 40 |
| semi di chia | g | 30 |
| granella di mandorle o nocciole | g | 30 |
| lievito per dolci | g | 16 |

Frantumare il burro di cacao ottenendo una granella disomogenea (sconsiglio quello in polvere per questa ricetta) in modo che, durante la cottura, si sciolga lasciando delle piccole zone di sapore e morbidezza differenziate, permettendo di scoprire gusti diversi a ogni boccone. Scaldare il latte di mandorla fino a 90°C e aggiungere i semi di chia. Lasciare raffreddare aspettando che i semi rilascino la loro mucillaggine; eventualmente mixare con un frullatore a immersione, micronizzando il più possibile i semi.
In planetaria con braccio a foglia o a scudo impastare a bassa velocità tutti gli ingredienti per circa un minuto, ottenendo un impasto fluido. In uno stampo rettangolare e foderato di carta antiaderente, versarlo e farlo cuocere a 180°C per circa 30 minuti. Sfornarlo e aspettare che sia ben freddo prima di tagliarlo a cubotti e servirlo. I brownie hanno una consistenza molto gommosa, *chewy*, dovuta all'eccesso di zucchero. Per conservarla al meglio è possibile metterli sotto vetro o insacchettati in plastica; per allungarne la shelf life si possono unire anche 80 g di olio di mais. Per renderli più lucidi, spennellarli con un velo di gelatina per dolci a base di albicocca.

funny VEG academy

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

## Come sostituire le uova negli impasti morbidi per dolci



I tre metodi più comodi sono:

- **5 g di farina di ceci + 50 g di acqua equivalgono a un uovo.** Creare una pastella, poi mischiare all'impasto. In alcuni dolci bisogna aumentare un po' la quantità di grassi e scegliere una farina molto elastica in modo da prevenire la formazione di crepe sulla superficie del prodotto da forno. Un altro buon espediente per evitare la "crepatura", è lasciare 24 ore in frigorifero la pastella di acqua e farina di ceci prima di incorporarla agli impasti.
- **20 g di semi di chia o di lino sciolti nei liquidi del dolce equivalgono a un uovo.** Entrambi questi semi rilasciano una mucillaggine legante se immersi in liquidi: in quelli freddi ci potrebbe volere anche un'ora prima di vederla comparire, mentre in quelli caldi è questione di pochissimi minuti.
- **70 g di banana schiacciata equivalgono a un uovo.** L'aspetto negativo è che il sapore di banana è molto persistente e il dolce saprà di questo frutto.

S.B.




Con le Proteine del Riso Bio di Forlive puoi preparare ottimi pancakes proteici
e nutrire di energia il tuo corpo; puoi farlo con gusto abbinando alla tua colazione
la frutta crioessiccata Forlive che mantiene inalterati tutti i nutrienti della frutta fresca,
ma non solo, colore, sapore e gusto!
Scopri questa ricetta sui nostri canali social e tante altre idee solo per appasionati di salute.

Cercaci su FACEBOOK (forlive) INSTAGRAM (forlive_natural_food) e PINTEREST ( forlive natural bio organic)

FORLIVE

forlive.com

# Farmaceutica Dr. Levi

## la concorrenza si vince con la qualità

Matteo Chiarenza



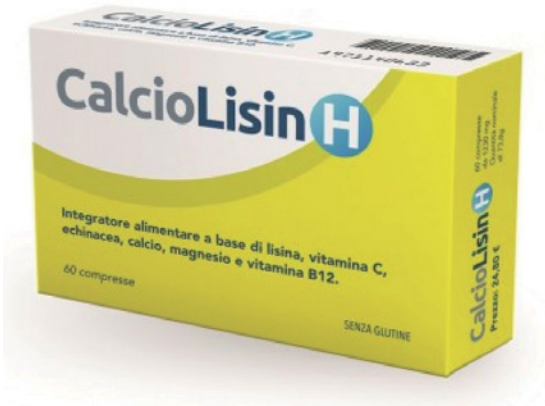
In un settore come quello della fitoterapia, l'innovazione e il futuro sono punti cardinali per un'azienda che voglia essere competitiva. Fra le realtà più interessanti di questo segmento, c'è **La Farmaceutica Dr. Levi**, nata negli anni 90, alla ricerca dell'equilibrio fra trattamento farmacologico e naturale. Una filosofia aziendale che mette al centro il consumatore nell'ideazione di un prodotto naturale e dal costo contenuto. Attiva nel settore dei prodotti a uso topico e degli integratori alimentari, si proietta nel futuro attraverso la ricerca e la passione per il proprio lavoro. Siamo tornati, a distanza di due anni, a scambiare qualche parola con il **dott. Claudio Levi,** per farci descrivere le novità e per tracciare un quadro del mercato nei tempi attuali.

### Quali le novità degli ultimi due anni?

Tra le novità più interessanti c'è Calciolisin H compresse, una valida integrazione alle tradizionali terapie farmacologiche contro i virus erpetici, a cui appartengono HSV1 (herpes labiale) e HVS2 (herpes genitale). Può rappresentare la prima scelta nella prevenzione dell'insorgenza del virus perché, essendo un prodotto naturale, non ha effetti collaterali e può essere utilizzato per lunghi periodi. Calciolisin H emulsione, invece, coadiuva la risoluzione delle manifestazioni erpetiche, alleviando i fastidi e contribuendo ad accelerare il processo di guarigione.
C'è poi una nuova versione dell'integratore NIPEROM compresse, di cui abbiamo rivisto e arricchito la formulazione originaria, sostituendo l'acido folico con la sua forma attiva (6S-5 Metiltetraidrofolico) che ha maggiore biodisponibilità e aggiungendo alle vitamine del gruppo B, già presenti, la vitamina B2.

### Ci diceva della recente evoluzione della vostra azienda?

Si, è vero: se nei primi anni di vita l'azienda si era posizionata nel mercato con prodotti naturali ad uso topico (creme), col passare degli anni si è dedicata sempre più alla formulazione di integratori alimentari. Questa scelta nasce dalla piena convinzione che lo stato di benessere del nostro organismo derivi da una buona cura di sé, raggiungibile attraverso una corretta alimentazione e




uno stile di vita sano. Parallelamente, come noto, nel corso degli anni gli alimenti si sono impoveriti dei principi attivi fondamentali per il benessere, per cui la miglior soluzione per ovviare a tali carenze non poteva che essere quella di formulare integratori alimentari che ne garantissero il giusto apporto. I nostri prodotti sono formulati con principi attivi a dosaggi bioattivi ottimali, che lavorano in sinergia tra loro per fornire una corretta risposta alle carenze alimentari senza sovraccaricare l'organismo. La nostra filosofia è infatti quella di formulare prodotti con dosaggi fisiologicamente attivi, in confezioni che offrono un buon rapporto qualità/prezzo.

## Di conseguenza è cambiato anche il vostro mercato di riferimento?

In realtà è rimasto lo stesso, ma devo dire che noi siamo stati innovativi, avendo scelto di produrre informazione medico-scientifica fin dall'inizio, scontrandoci inizialmente con lo scetticismo degli operatori del settore, che ancora non tenevano in considerazione la possibilità di una terapia integrata. Quest'ultimo aspetto ha la sua importanza nel nostro posizionamento. Inoltre, per essere al passo coi tempi non soltanto nella produzione, stiamo potenziando la vendita on-line.

## Secondo lei è cambiato il consumatore?

Rispetto ai primi anni ha acquisito maggiore consapevolezza dell'importanza della prevenzione e quindi è più alla ricerca di prodotti di qualità, che gli garantiscano il mantenimento ottimale della salute. Uno stile di vita sano ed equilibrato è un valore socialmente molto più condiviso rispetto ai tempi in cui ci affacciammo sul mercato.

## Infine le vostre sfide per il futuro?

La priorità è consolidare il marchio a livello nazionale. L'ottimo riscontro da parte delle persone che utilizzano i nostri prodotti e la costante serietà e ricerca che mettiamo in campo, per ottenere prodotti di alta qualità ed efficacia, ci permettono di avere prospettive rosee per il futuro, nonostante la concorrenza sempre più ampia. Visto l'interesse palesato nei confronti dei nostri prodotti da parte di imprese straniere che operano nel settore, una delle maggiori sfide che ci siamo prefissati è altresì l'apertura di nuovi mercati.






# Nuove proposte

## Dissetarsi con naturalezza




Bevande biologiche e Made in Italy, pensate per dissetare senza l'aggiunta di coloranti, conservanti, aromi artificiali e anidride carbonica: è **Achillea Premium**, la linea dell'**Azienda Montana Achillea**, che da quasi 40 anni trasforma prodotti dell'agricoltura biologica in alimenti nutrizionalmente buoni. Con i suoi ingredienti naturali, contribuisce a un corretto apporto di sali minerali ed è disponibile in 7 varianti, dalla limonata al caffè, passando per tè verde e nero, mela e zenzero.

## Le novità de L'Angelica

La 25ª edizione di **Eurochocolate** a Perugia è stata l'occasione per **L'Angelica** di mostrare le novità della Linea di Cioccolata Funzionale **BuonisSsima** sviluppata con il cioccolatiere **Mirco Della Vecchia** per unire linea, buonumore, tono ed energia, memoria e funzioni cognitive. Varie demo live hanno così offerto l'opportunitàà di degustare i prodotti salutistici, fra cui la nuova spalmabile.




## Adesione allo standard Veganok

**Natural Boom**, prima bevanda al mondo che allevia la fatica e migliora le prestazioni mentali sfruttando delle sostanze rigeneranti presenti in natura, aderisce alla comunità **Veganok**. Da quasi vent'anni questa comunità è caratterizzata da una conoscenza approfondita di ogni aspetto della scelta vegana e fornisce un marchio di garanzia etica, frutto di un severissimo disciplinare.



# Merende e fuori pasto

Specializzato in alimenti da agricoltura biologica destinati a chi soffre di intolleranze alimentari, ma anche a chi decide d'intraprendere uno stile di vita più sano e rispettoso della natura, **Fior di Loto** presenta due novità: **Biomerenda Choco Crispy,** barrette di riso soffiato con cacao e nocciole, ideali per un fuori pasto e per chi segue un'alimentazione vegana, e i **Tarallini bio,** a base di grano saraceno e olio extravergine di oliva, nella confezione da 15 g, per una pausa leggera, nel segno della migliore tradizione pugliese.




# Alla scoperta del cacao della Tanzania

L'edizione 2018 di Terra Madre Salone del Gusto è stata l'occasione per **Guido Gobino** di presentare, in edizione limitata, **Morogoro,** un cioccolato con cacao della Tanzania. Tre le versioni: fondente 70%, gianduja e nocciole, latte e mandorle. Gobino rinnova così l'impegno di responsabilità sociale e d'innovazione: a livello mondiale il cacao della Tanzania è infatti un universo ancora tutto da scoprire.




# Tutti i colori dell'inverno




**Urthel,** la gamma di birre di **Baviaria**, ravviva l'inverno con i tre colori dell'energia positiva: giallo, verde e viola. Il giallo è associato alla **Urthel Saisonnière:** equilibrata, dissetante e con note luppolate e speziate è ideale per l'accompagnamento dei formaggi. Il verde, associato a benessere e armonia, trova la sua collocazione nella **Urthel Hop-it,** una India Pale Ale dal gusto luppolato e gradevolmente amaro, che si abbina a portate di pesce, carni bianche, formaggi e frutta matura. Infine, il viola, dedicato agli animi più meditativi, associato alla **Urthel Samaranth,** birra scura da degustazione, dal bouquet dolce e speziato, accompagnamento per selvaggina e formaggi stagionati.

# Il riso del benessere

Il primo riso integrale in Europa ad avere una gemma più grande rispetto a quella dei risi integrali tradizionali è una varietà di **Lugano Leonardo** costituita tramite programmi di incrocio varietale specifico. Il suo *plus* è legato al contenuto in vitamina E, elemento antiossidante esogeno all'organismo che contribuisce alla protezione delle cellule dallo stress ossidativo; alla vitamina B6, attiva sul funzionamento del sistema nervoso e immunitario; alla ricchezza in fosforo e magnesio, per il metabolismo energetico e un ottimo contenuto in fibra.
Con questo riso integrale è possibile sviluppare prodotti a effetti benefici per l'organismo, quali l'olio da Grande Gemma, più ricco in vitamina E e quindi con maggiore potere antiossidante; farine per ingredienti o prodotti da forno da destinare al mercato del baby food e del gluten free; snack funzionali ad accresciuto valore nutrizionale.
Felix Grande Gemma è commercializzato da Grandi Riso.



## Delizia free-from

Nonna Anita, uno dei brand di punta di **Gruppo Eurovo**, è la linea di prodotti da forno e preparati per dolci senza glutine, che comprende il nuovo Pan di Spagna pronto già tagliato a metà e pronto da farcire. Un prodotto senza glutine, olio di palma, grassi idrogenati e con uova di galline allevate a terra, che attesta la volontà di Eurovo di soddisfare le esigenze di un mercato in costante crescita. Delle 30 referenze senza glutine, oltre la metà sono riconosciute dal Ministero della Salute e iscritte al Registro Nazionale dei Prodotti Destinati a una Alimentazione Particolare, rientrando fra i prodotti per celiaci rimborsabili dal Sistema Sanitario Nazionale.




Esempio di Pan di Spagna Nonna Anita farcito (Gruppo Eurovo).

## Superalimenti funzionali

Azienda giovane, con sede a Berlino, **Your Superfoods** ha sviluppato sette miscele di superalimenti funzionali: Skinny Protein, per aiutare a perdere peso; Super Green, per potenziare il sistema immunitario; Energy Bomb, per sentirsi pieni di energia; Chocolate Lover, per pensare positivo; Forever Beautiful, per una pelle luminosa; Power Matcha, per una maggiore capacità di concentrazione; Muscle Power, per favorire l'aumento della massa muscolare. Queste miscele, 100% vegetali, possono essere utilizzate in smoothie, aggiunti ai cereali della prima colazione o come snack.




## Confezione natalizia, stesso contenuto

Gonuts! Special Christmas Edition: 750 g della crema spalmabile cacao e nocciole di **Anderson Research**: 25% di proteine del siero latte, senza olio di palma e senza zuccheri aggiunti, in un look dedicato al Natale per un formato convenienza in edizione limitata.
Nella composizione della ricetta c'è la migliore tradizione italiana legata a un profilo nutrizionale adatto a uno stile di vita sano, mediante




La Special Christmas Edition (Anderson Research).

l'impiego di materie prime di qualità: ad esempio 1 g di zuccheri su 100 g di prodotto (è presente l'edulcorante maltitolo, con un indice glicemico pari a 54 rispetto al 100 dello zucchero), in sostituzione del saccarosio.
Ciò permette di non avere, dopo l'assunzione, un livello elevato d'insulina nel sangue ed è quindi utilizzabile anche dai soggetti che presentano patologia diabetica. Inoltre, il contenuto del 25% di proteine del siero del latte aiuta al mantenimento e alla crescita della massa muscolare.

Deimos GROUP



# AETHRA

**Ingredients for a smarter life**

*...ci piacciono tutte le "MATERIE"*

**Business unit of:**

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

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

# Mangostano crio, multivitaminico naturale

La crio-essiccazione, come noto, è un processo che elimina l'acqua da alimenti freschi che, grazie alla disidratazione, si mantengono a lungo senza bisogno di conservanti, con inalterate proprietà nutritive, cromatiche, gustative e aromatiche. Possono essere gustati tal quali come uno snack, o reidratati come appena raccolti: per arricchire la macedonia o il frullato con un multivitaminico naturale o insieme ai cereali del mattino. Nella linea di crioessiccati freschi di **Forlive**, con la nuova confezione richiudibile, si possono trovare: pitaya rossa, papaya, mango e ananas.




La confezione del mangostano a fette crioessiccato (Forlive).

# Base per pizza integrale e mousse di formaggio

**Exquisa,** azienda del gruppo Karwendel, presenta una base fresca per Pizza Integrale senza grassi idrogenati, conservanti, coloranti, lattosio e olio di palma e che consente di preparare una pizza nutriente, digeribile e adatta anche a vegani e vegetariani.

Per sodisfare invece chi ha poco tempo da dedicare alla cucina, ecco le mousse Miree, disponibili in due gusti, al Salmone Norvegese e alle Erbe Aromatiche.
Sono OGM free, senza conservanti nè glutine, ideali per chi segua una dieta vegetariana.




La base fresca per Pizza Integrale e la Mousse Miree alle erbe aromatiche di Exquisa.

# Omaggio alla tradizione che si veste di modernità

L'acqua oligominerale **Recoaro**, apprezzata fin dal 1927 per la leggerezza e il basso contenuto di sodio (0,9 mg/L), nasce nella Conca di Smeraldo, area incontaminata circondata dalle Piccole Dolomiti. I sali minerali e oligoelementi acquisiti dallo scambio con le rocce nel percorso sotterraneo, regalano un gusto equilibrato, rendendola una preziosa alleata per il benessere quotidiano.
Oggi si presenta nella sua nuova bottiglia in vetro Vanity, che riafferma la forte storicità del marchio, sottolineando lo spirito innovativo di un brand in evoluzione, proiettato verso il futuro. E così Acqua Recoaro, che vive nei ristoranti d'Italia da quasi un secolo, torna sulle tavole con un design dal profilo semplice ed elegante, con un'etichetta che lascia più spazio possibile alla protagonista della storia: l'acqua. La bottiglia da 0,75 litri è disponibile nelle varianti naturale, frizzante e leggermente frizzante, ciascuna associata a una *nuance* di colore: rosa cipria, azzurro carta da zucchero e verde salvia.



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

## Crema di nocciole noir

**Damiano,** leader nella produzione e trasformazione di frutta secca proveniente da agricoltura biologica, accanto alla crema spalmabile Chocobella tradizionale, propone la Chocobella Noir, con il 45% di nocciole tostate, pasta e olio di mandorle tostate.
Una crema priva di latte e glutine, ma capace di fornire alti livelli di proteine unite a grassi insaturi, come gli omega-3 e -6; come noto, infatti, le nocciole, ingrediente base delle creme, sono fonte di aminoacidi essenziali per l'organismo, come la treonina e la leucina.




La nuova crema spalmabile Chocobella Noir di Damiano.

## 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.

## Birra ecosostenibile "fatta con l'aria"

Sans Papiers, la bionda del **Birrificio Flea** di Gualdo Tadino, Pg, è la prima birra artigianale "fatta d'aria", attraverso un sistema brevettato dalla startup Veragon di Perugia, che estrae dall'aria l'acqua, successivamente purificata e mineralizzata a piacimento. Per il resto, il malto e il frumento utilizzati provengono da coltivazioni a km 0 così come i metodi di lavorazione sono del tutto artigianali.
Si tratta di una birra chiara, viva, non filtrata e non pastorizzata, ad alta fermentazione e rifermentata in bottiglia, con una bassa gradazione (4,8% vol) e vivaci sentori di agrumi, particolarmente versatile negli abbinamenti.




La bottiglia della birra bionda Sans Papiers (Birrificio Flea).

PH FOOD

## Commerce & Consulting

salute e benessere

NutraMix®

NutraMix®

Healthy Conscious Lifestyle

## Industrial Applications

NutraPan®

NutraPan®













www.phfood.it

# Notizie dal mondo

## Progetto Re-Cereal per il recupero e la valorizzazione dei cereali minori promosso da Dr. Schär

**Dr. Schär,** azienda leader nel mercato europeo del senza glutine, annuncia che il progetto Re-Cereal è tra i 5 finalisti dell'edizione 2018 del Regiostars Award, riconoscimento promosso dalla Commissione Europea per dare visibilità e condividere le buone pratiche, che hanno un impatto positivo sul territorio e che possono essere fonte di ispirazione per altre Regioni europee. Partito nel novembre del 2016 e della durata di 30 mesi, il progetto si articola in 7 fasi all'insegna del miglioramento della qualità e della resa di avena, grano saraceno e miglio, ottimizzandone i metodi di coltivazione per favorirne una nuova diffusione nell'area di programma. Proprio per migliorare le qualità e la resa dei cosiddetti cereali minori (avena e miglio) e di uno pseudo-cereale quale il grano saraceno, tutti in natura privi di glutine, il progetto ha visto il recupero di diverse varietà provenienti da Paesi europei ed extra europei, e la loro coltivazione in campi sperimentali distribuiti tra Friuli Venezia Giulia, Alto Adige e Carinzia. In parallelo, particolare attenzione è dedicata allo sviluppo di processi di trasformazione e macinazione d'avanguardia, in grado di preservare la ricchezza nutrizionale naturalmente presente nelle granelle di miglio, grano saraceno ed avena.



«Dr. Schär ha sempre attribuito grande valore all'innovazione – dichiara **Ulrich Ladurner,** presidente del Gruppo – e per questo abbiamo scelto di promuovere e supportare Re-Cereal.

## Vitamina B: quando bisogna integrare?

Nel corso del **22° Congresso Nazionale della Federazione Italiana Medici Pediatri (FIMP),** tenutosi a Riva del Garda, i pediatri italiani hanno definito i **B top Five,** ovvero le cinque condizioni nelle quali è raccomandata **l'integrazione** a base di vitamine del gruppo B per mettere al riparo il bambino da possibili squilibri nella crescita. Si è sottolineato come tali vitamine svolgano funzioni essenziali per l'uomo e siano fondamentali per lo sviluppo di tutti gli organi e gli apparati, in particolare del sistema nervoso. Dal momento che l'organismo non è in grado di sintetizzarle autonomamente in quantità sufficiente, il loro apporto deve avvenire attraverso un'adeguata alimentazione e, in caso contrario, implementato attraverso integratori. In particolare, nei bambini c'è un rischio concreto di carenza di questi nutrienti: infatti, da un lato hanno minori riserve e, dall'altro, le carenze comportano più gravi conseguenze a livello fisico e cognitivo. Le cinque situazioni nelle quali è raccomandata l'integrazione sono i casi di **diete sbilanciate,** che escludono alcuni nutrienti per far fronte ad allergie e intolleranze, al presentarsi con frequenza di **infiammazioni respiratorie,** alla presenza di **problemi intestinali** connessi alla composizione del microbiota intestinale, a una **pratica sportiva** ad alto dispendio energetico e all'insorgere dell'**obesità.**

# La famiglia, il primo nutrizionista

Si è svolto a Bologna, in settembre, il convegno "La salute si impara da piccoli. Corretti stili di vita per #CrescereInSalute", evento organizzato da **UniSalute**, leader nel campo dell'assicurazione sanitaria. Fra i temi affrontati, il ruolo della famiglia come strumento privilegiato di educazione alimentare e prevenzione dei disturbi alimentari, l'importanza dei primi 1000 giorni di vita e la funzione primaria della prevenzione a tavola nel contrastare l'obesità durante infanzia e adolescenza. È stata anche l'occasione per presentare i primi risultati di **GENZ Monitor**, l'osservatorio nato dall'iniziativa di UniSalute e Nomisma, che ha preso in analisi le abitudini alimentari dei giovani tra i 6 e i 19 anni. Tra i risultati significativi, la corretta abitudine ai 5 pasti giornalieri e un alto consumo di pasta nei pasti principali, mentre risulta insufficiente il consumo di frutta e verdura, dato che tende a peggiorare con l'avanzare dell'età.

# A Barcellona il mondo "free from" e funzionale

Dopo la fortunata edizione dello scorso maggio a Stoccolma, dove 3.184 grandi professionisti del settore alimenti e bevande hanno visitato gli stand di 306 espositori internazionali e assistito a un ricco programma di conferenze, la 7ª edizione del Free From Functional Food Expo – salone dedicato agli alimenti "senza" e funzionali – si sposta il **28** e **29 maggio 2019** a **Barcellona**, per fare il punto sul panorama europeo dei prodotti senza glutine o lattosio, vegani, biologici/naturali, senza zucchero o grano e funzionali. L'evento si propone di riunire oltre 300 espositori provenienti da 34 Paesi, presentando nomi prestigiosi come Santiveri, Granarolo, Rosies, Pedon, Probios e Schnitzer, mentre il programma di conferenze prevede 60 presentazioni dedicate ai prodotti e ingredienti "free from" oltre al programma Matchmaking organizzato dal partner European Enterprise Network: è un'iniziativa dell'UE che comprende 500 sessioni di incontri individuali tra espositori e acquirenti/committenti di tutto il mondo.

# Dosaggio accurato e veloce dell'acido ascorbico

Come ben noto, la vitamina C (acido L-ascorbico) svolge molteplici funzioni nell'organismo grazie al suo potere riducente: è coinvolta in reazioni enzimatiche, ha la funzione di sintetizzare aminoacidi, collagene e ormoni, rafforzare i vasi sanguigni, proteggere l'apparato dermico. È presente in frutta e verdura fresche, tuttavia, la conservazione dopo la raccolta e i trattamenti tecnologici ne comportano perdite sempre rilevanti. Proprio per tale motivo, l'acido ascorbico è aggiunto come additivo antiossidante (E300) in molti prodotti alimentari trasformati e funzionali (latte, alimenti per la prima infanzia, succhi), nei quali svolge un ruolo protettivo nei confronti di altre vitamine (A, E, acido folico e tiamina).
Da qui la necessità, da parte di aziende ed enti di controllo, di dosare in maniera accurata e veloce questo componente. **R-Biopharm** ha sviluppato un metodo semplice per l'estrazione e la determinazione selettiva di vitamina C. L'elevata specificità del sistema enzimatico alla base del kit (ascorbato-ossidasi) consente l'analisi anche in matrici complesse, impossibili da testare per titolazione (bassa sensibilità e specificità, interferenze con matrici colorate) o che richiedano fasi laboriose di purificazione con i metodi strumentali (HPLC-GC). L'analisi può essere condotta con l'ausilio di un fotometro, o, in alternativa, sono disponibili analizzatori automatici multi-parametro, che consentono di ridurre in modo drastico l'operatività e il costo dell'analisi.



# Sfatiamo i falsi miti sui surgelati

Gli italiani amano i prodotti surgelati. Lo dimostra il fatto che il 44% li porta **in tavola almeno 1 volta a settimana,** e nel 7% dei casi, addirittura anche più di 2 volte. Tra i consumatori abituali spiccano gli uomini (48,9%) e in generale gli under 54 (con un picco di consumi del 53,1% nella fascia d'età 35-54). Ma, nonostante siano sempre presenti nei freezer delle nostre case, un'indagine Doxa commissionata dall'Istituto Italiano Alimenti Surgelati (IIAS) ha messo in luce quanti falsi miti circolino ancora. Per fare chiarezza, è stato quindi stilato un decalogo che fornisce informazioni utili e curiosità.

## Congelato e surgelato non sono la stessa cosa

I cibi congelati sono cibi portati a temperature tra i -7 e i -12°C (per pesce e carne arrivano a -18°C) e conservati a temperature tra i -10 e i -30°C. Al momento dello scongelamento, sono soggetti a una parziale perdita dei valori nutritivi e sensoriali, mentre i surgelati subiscono un congelamento ultra rapido ed efficiente, in cui i cibi raggiungono in brevissimo tempo i -18°C. Proprio la rapidità di raffreddamento determina la formazione di micro-cristalli di acqua che non danneggiano la struttura biologica degli alimenti, lasciando nel prodotto pressoché intatte le proprietà nutrizionali.

## A casa non si può surgelare

La surgelazione è una tecnica industriale, mentre a livello domestico è possibile solo congelare, un trattamento che, come detto, riduce le qualità sensoriali e nutrizionali del prodotto.

## Non scongelare i surgelati a temperatura ambiente

Il modo migliore per scongelare un prodotto 'sotto zero' è in pentola o qualche ora in frigorifero, oppure, se si ha fretta, imbustato sotto l'acqua corrente, mentre è sconsigliato lo scongelamento con acqua calda e quello a temperatura ambiente, per evitare lunghe soste del prodotto surgelato a temperatura non controllata.

## Va bene ricongelare, ma solo dopo cottura

È possibile ricongelare un prodotto scongelato a patto che il cibo venga prima cotto e raffreddato rapidamente, prima di essere riposto di nuovo in freezer.

## Leggere le indicazioni in etichetta

È indispensabile per un corretto uso e consumo dei prodotti surgelati.

## I surgelati non contengono conservanti

Nei surgelati, per legge, non si può aggiungere nessun conservante, perché è il freddo a garantirne la lunga conservazione. Da sfatare anche la credenza per la quale le verdure surgelate avrebbero un colore brillante perché piene di coloranti: questo avviene perché, prima della surgelazione, gli ortaggi vengono sottoposti a un trattamento termico (*blanching*) per disattivare gli enzimi che ne potrebbero causare il deterioramento.

## Le verdure surgelate analoghe alle fresche per vitamine e nutrienti

Se non si dispone di un orto nel quale coltivare gli ortaggi, per poi coglierli e cucinarli nel giro di poche ore o al massimo di un paio di giorni, risulta sempre più difficile esser certi dell'effettiva freschezza, perché alcune vitamine, di fatto, si distruggono nell'arco di breve tempo.
I prodotti surgelati, invece, sono paragonabili ai "freschi", perché passano solo poche ore dal momento della raccolta a quello della surgelazione. Le verdure surgelate conservano al meglio non solo le caratteristiche sensoriali e nutrizionali (vitamine, proteine e carboidrati), ma anche stessa struttura e sapore dei "freschi" originali, fino alla data di scadenza.

## Il pesce fresco e quello surgelato hanno lo stesso valore nutritivo

Le proprietà nutrizionali dei due prodotti sono identiche e il pesce surgelato rappresenta, al pari del fresco, una fonte naturale di macronutrienti (tra cui proteine nobili e acidi grassi omega-3), ma è anche ricco di micronutrienti, come vitamine (A e D) e sali minerali (iodio e selenio), senza dimenticare il vantaggio della praticità.

## I prodotti ittici surgelati sicuri al 100%

In questo settore merceologico le normative di riferimento hanno imposto regole molto rigide, che fanno anche dell'imballaggio contenente il prodotto un modello di trasparenza totale, riportando l'area di pesca, il momento della prima surgelazione, la scadenza, le valenze nutrizionali, il produttore.

## Nei ristoranti c'è obbligo di indicazione dei surgelati/congelati sul menù

L'asterisco nei menù non è imposto da un obbligo di legge, ma da una giurisprudenza consolidata da decenni, attraverso sentenze della Corte di Cassazione, per evitare di trarre in inganno il consumatore che si aspetta che tutto il servito sia preparato con materie prime/ingredienti freschi.

Vitafoods Europe

The global nutraceutical event

7–9 May 2019
Palexpo, Geneva

# Join the global event

## where the entire nutraceutical supply chain gathers to find business solutions

**22,000+**
senior buyers from over 100 countries

**1,200+**
exhibiting global suppliers

**95.5%**
of visitors have decision-making power

**78%**
of visitors are looking for new distribution opportunities

**90%**
of stand space is already sold out
Limited availability



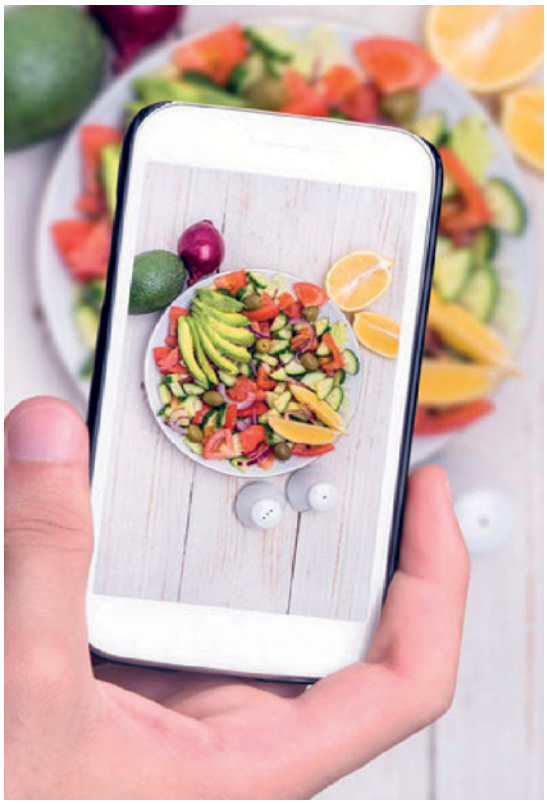

**BOOK YOUR STAND**

Ania Messara, Sales Manager
**Ania.Messara@informa.com**
T: +44 (0)207 551 9002
M: +44 (0)7827 807473

**vitafoods.eu.com**

# Quinoa e collagene anche sui social

**New Nutrition Business** ha analizzato le citazioni su Instagram, tra il 2017 e il 2018, di 20 ingredienti considerati salutari. I più popolari si sono rivelati l'avocado, le mandorle, i mirtilli, la quinoa, il cavolo e i semi di chia. Le stesse risultano peraltro in aumento di una percentuale fra il 14 e il 75%. Un altro degli elementi in maggior crescita è il **collagene,** in aumento del 110% rispetto al 2017.
Come intuibile, oggi la Rete è diventata la fonte d'informazione più utilizzata, anche per argomenti riguardanti la salute e l'alimentazione per il 34% dei consumatori. "I social sono una cartina tornasole della consapevolezza dei consumatori – ha affermato il dott. Mellentin, direttore di New Nutrition Business – e vedere nuovi ingredienti salutari su Instagram, utilizzati nella quotidianità, aiuta a percepirli come familiari, invogliandone il consumo.



Su Instagram le foto di cibo sono sempre di moda, anche quelle dei cibi più sani.

# Premio "Alimenti Funzionali " "Free From"

In occasione della 7ª edizione di **Gluten Free Expo,** salone internazionale dedicato al mercato e ai prodotti senza glutine, e della 2ª edizione di Lactose Free Expo, dal 16 al 19 novembre scorso alla Fiera di Rimini, si è tenuta la premiazione della 1ª edizione del



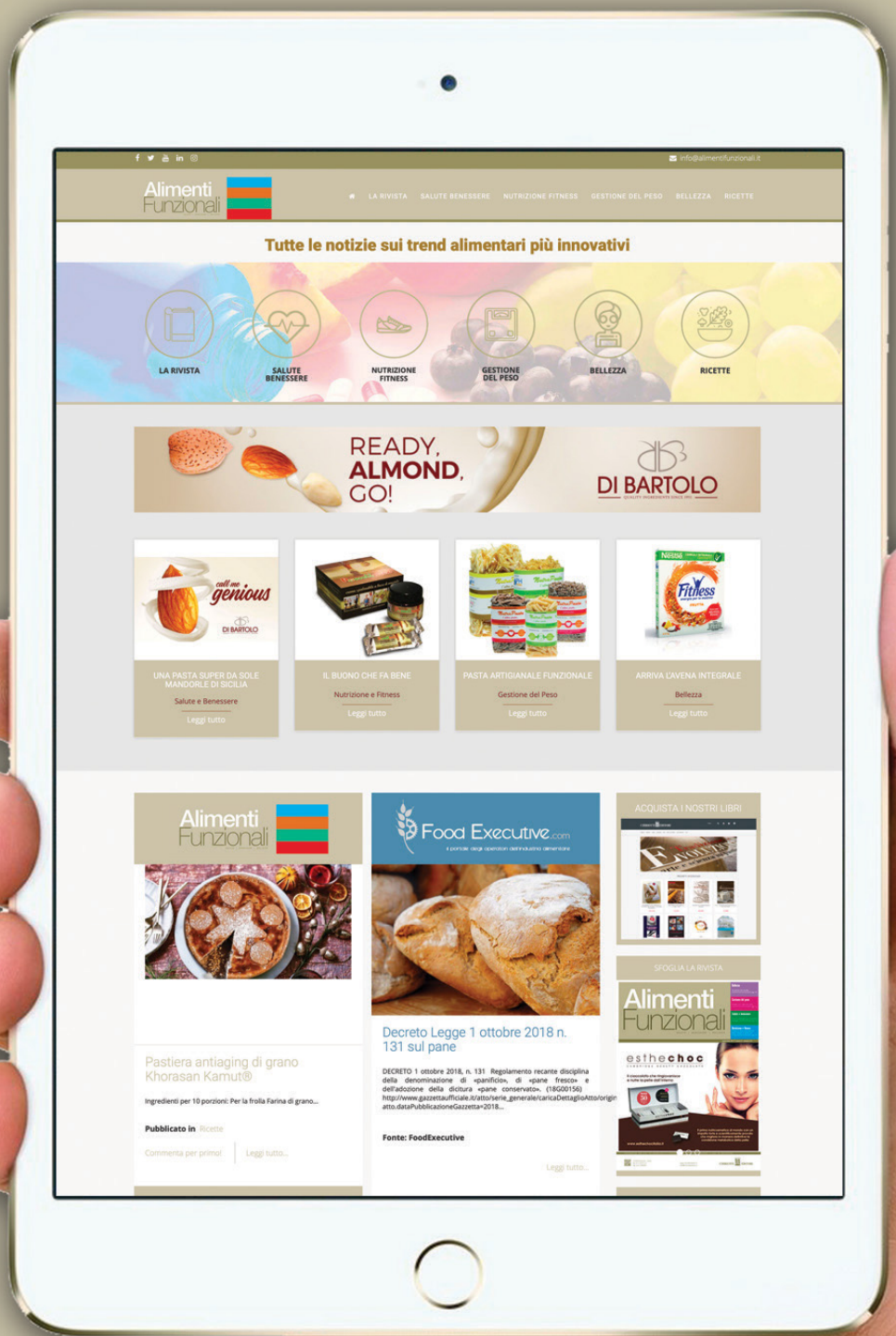
Premio Alimenti Funzionali Free From, organizzato dai due saloni, in collaborazione con la nostra rivista, e tramite giuria popolare che ha eletto i migliori prodotti funzionali free from.
Al premio, rivolto agli espositori, hanno partecipato con entusiasmo 21 aziende candidando 33 prodotti.
Ecco le aziende e i prodotti premiati nelle 7 categorie:

- farine, preparati e semilavorati Farina di mais blu di **Agricola Frettoli;**
- bevande Mondina Rossa di **Birreria Artigiana Vallecelio;**
- prodotti dolci da forno pane istantaneo senza lievito, senza glutine, senza latte e vegano di **Scaringj;**
- prodotti salati da forno Glicofibra Bread di **Royaline Sicilia;**
- pasta e riso Mezzo pacchero con farina di teff di **Terzocerchio;**
- condimenti e salse Mix di semi germogliati bio al grano saraceno e curry di **Sempreverde Biogermogli;**
- caramelle, dolciumi e cioccolato matù per bimbi grandi e piccoli, tavoletta di carruba, banana e lampone di **Amata Terra.**

L'edizione 2018 è stata anche l'occasione del debutto di **Foodnova,** network dedicato alle nuove esigenze alimentari che racchiuderà quattro manifestazioni ben distinte: le già consolidate Gluten Free Expo e Lactose Free Expo e le new entry Expo Veg, salone dedicato alla scelta alimentare vegetariana e vegana ed Ethnic Food Expo, salone dedicato ai prodotti alimentari etnici.

# 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

**Croccanti cranberries**
Ocean Spray, leader mondiale nella produzione di mirtilli, e Bösch Boden Spies, azienda tedesca specializzata in ingredienti a base di frutta, presentano i mirtilli rossi secchi dolcificati Crunchy Cranberries. Grazie a un processo di essiccazione esclusivo, rimangono croccanti a lungo, offrendo ai produttori opportunità di impiego nuove, per snack e mix di cereali, grazie al basso contenuto di umidità (<5%). Hanno forma stabile, un colore rosso brillante, rimangono croccanti anche se usati in prodotti caseari e hanno una durata di conservazione anche di 15 mesi. Inoltre, possono essere utilizzati in glassature al cioccolato, come condimenti per yogurt e insalate, insieme ai cereali, oppure diventare componente croccante nei mix di frutta secca.
www.BoeschBodenSpies.com



**La pittura profumata**
Cacao, pepe, zafferano, curry, cannella e vino: sono sei i profumi della gamma di pitture 100% artigianali, ottenute da pigmenti di origine alimentari, firmate dalla francese Valérie Anne de Les Couleurs d'Hadoinie.
www.lescouleursdhadoinie.com







**Pandan dalle mille virtù**
Il pandan è una pianta tropicale della famiglia delle *Pandanaceae*, normalmente coltivata in Africa e Oceania, utilizzata soprattutto nella cucina del Sud-est asiatico. Il gusto ricorda quello di mandorla e vaniglia, e si sposa bene sia con i piatti a base salata che con i dolci, oltre ad essere ottimo per alleviare le scottature, allontanare gli insetti e ridurre lo stress. Kayamila lo offre in versione spalmabile, in una linea che contempla l'abbinamento con cocco, vaniglia, caramello salato e calamansi.
www.kayamila.com

**La riscossa dei locali vegan**




A New York i locali vietati ai mangiatori di carne stanno aumentano vertiginosamente, da Superiority Burger a Dime, passando per By Chloe e Butcher's Daughter (con più punti vendita), locali in grado, anche con buona ironia, di attirare un vasto pubblico. E la moda tocca anche Los Angeles, dove il cantante Moby, uno dei portavoce storici del movimento vegan, ha aperto Little Pine. Mentre la cantante Beyoncé si cela dietro un'azienda di ecommerce, la 22-Days Nutrition: piatti vegan a domicilio e barrette energetiche. E così la scelta *cruelty free* diventa un'occasione di business per molte star.

**La pasta diventa cannuccia ecologica**

La necessità aguzza l'ingegno e, dopo gli annunci dei governi per limitare e poi bandire definitivamente l'uso delle cannucce di plastica, cresce il virtuosismo nei confronti di cannucce di metallo, di bambù, di carta e, anche se non possono essere usate dai clienti celiaci, di pasta, in pieno orgoglio *made in Italy*. La scelta è ricaduta sugli ziti o candele, formato ancestrale ed essenza dei timballi napoletani, garantendo un impatto quasi zero e un riciclo totale nell'organico. Una moda che dilaga in Gran Bretagna e negli Stati Uniti, dove è stato aperto persino un sito, *Pasta Straw*, dedicato alle informazioni sul nuovo metodo, mentre gli australiani sono stati tra i primi ad utilizzarle. Il risparmio è garantito: con un pacco da mezzo chilo di ziti artigianali spaccati a metà (o in 3 per i formati ancora più lunghi) si ricava un numero notevole di cannucce, sufficienti a coprire almeno due serate. E con l'inquinamento da plastica eliminato alla base. E intanto l'associazione Terninaction si è posta l'obiettivo di rendere Terni la prima città italiana senza cannucce di plastica e sono già 28 i locali che si sono impegnati.



**Il Justin Bieber della gastronomia**



Classe 1998, **Flynn McGarry** lavora in cucina fin dalla prima adolescenza, con una serie di esperienze in importanti ristoranti (tra cui Eleven Madison Park a New York, Alinea a Chicago e Geranium a Copenhagen) e nei suoi pop up restaurant, in particolare l'Eureka, a Los Angeles, a cui si dedica da quando aveva 13 anni. Ha cominciato ad appassionarsi di cucina perché era stanco del limitato repertorio di piatti dei genitori. E così tra video-ricette online e libri di cucina ha imparato tutti i trucchi del mestiere, grazie ad una cucina allestita nella sua camera, con tanto di macchina per il sottovuoto, piastre a induzione e altri ritrovati hi-tech. Il suo Eureka prevedeva menu degustazione da 160 dollari (sempre al completo) e, alla fine del liceo, si è trasferito a New York, dove ha aperto Eureka NYC, nel West Village. Oggi c'è anche il permanent restaurant Gem, aperto solo la sera, con 18 coperti e menu degustazione di 12 portate a 160 dollari, con a fianco un bar-caffetteria.

**Juicing, zuppe, tè e cosmetica**

Beauty Chocolate è la novità firmata Depuravita con cioccolato biologico e vegano. Collagen Chocolate è formulato con Cacao Arriba Nacional, della regione Los Rios in Ecuador, caratterizzato da una spiccata cremosità e da intensi aromi floreali, con sentori di frutti tropicali e note tostate e sul finale una freschezza balsamica che persiste al palato. In più, contiene Ceramosides, in grado di idratare la pelle.
Sposando la teoria secondo cui nell'intestino risiede un "secondo cervello" che svolge funzioni che contribuiscono al nostro benessere fisico e psicologico, Probiotic Chocolate con Bacillus coagulans BC 30 è un probiotico sporigeno caratterizzato da una forte resistenza e quindi in grado di arrivare vivo ed attivo nel nostro intestino, dove esplica i suoi effetti benefici. Questo cioccolato bianco, senza latte vaccino, che contiene 15 milioni di microorganismi, è il risultato dell'unione di burro di cacao Raw Nacional dell'Hacienda El Pechichal, nella zona di Guayas in Ecuador, e della Mandorla di Toritto, coltivata nel Parco Nazionale dell'Alta Murgia, in Puglia.
Ogni confezione della linea contiene 30 cioccolatini da 5 g e costa € 49.
www.depuravita.it



# Aziende citate


**ABR** - in Italia: Faravelli - www.faravelli.it ..... 20-53
**Aethra, BU di Deimos** - www.deimossrl.it ..... 20
**Akay** - in Italia: Aethra, BU di Deimos - www.deimossrl.it ..... 20
**Anderson Research** - **www.anderson-research.com** ..... 9-50
**AVD Reform** - **www.avdreform.it** ..... 22-25
**Azienda Montana Achillea** - www.achillea.com ..... 48
**Bavaria** - www.bavaria.com/it ..... 49
**Bioealth** - **www.bioealth.it** ..... 21
**Birrificio Flea** - www.new.birraflea.com ..... 54
**Chiriotti Editori** - **www.chiriottieditori.it** ..... 61
**Cosmofarma** - **www.cosmofarma.com** ..... 33
**CytoSport** - www.cytosport.com ..... 30
**Damiano** - www.damianorganic.it ..... 54
**Deimos** - **www.deimossrl.it** ..... 51
**Dr. Schär** - www.drschaer.com/it ..... 56
**Esthechoc Italia** - **www.esthechocitalia.it** ..... cop. 4
**Eurocompany** - www.eurocompanysrl.com ..... 30
**Exquisa Italia** - www.exquisa.it ..... 52
**Faravelli** - **www.faravelli.it** ..... 20-53
**Farmo** - www.farmo.com/it ..... 43
**Fior di Loto** - www.fiordiloto.it ..... 49
**Forlive** - **www.forlive.com** ..... 45-52
**Funnyveg** - **www.academy.funnyveg.com** ..... 11
**Gourmet Italia** - www.gourmetitalia.it ..... 34
**Gruppo Eurovo** - **www.eurovo.com** ..... 39-41-50
**Inko Italia** - **www.inkospor.it** ..... cop. 1-32
**International Sport Nutrition** - **www.4plusnutrition.com** ..... 32-29
**L'Angelica** - www.angelica.it ..... 48
**La Farmaceutica Dr. Levi** - **www.fdllafarmaceutica.it** ..... cop. 3-46
**Lauretana** - **www.lauretana.com** ..... 22-31
**Lugano Leonardo** - **www.lugano.it** ..... cop. 2-49
**Metagenics Italia** - **www.metagenics.it** ..... 22-23
**Mintel Gnpd** - (Gran Bretagna) - **www.gnpd.com** ..... 35
**PH Food** - **www.phfood.it** ..... 54-55
**R-Biopharm** - **www.r-biopharm.com** ..... 57-ins.
**Recoaro** - www.recoaro.it ..... 52
**Res Pharma** - **www.respharma.com** ..... 19
**Sinalco** - www.sinalco.com ..... 14
**Vitafoods Europe** - **www.vitafoods.eu.com** ..... 59
**Your Superfoods** - www.yoursuperfoods.eu ..... 50



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

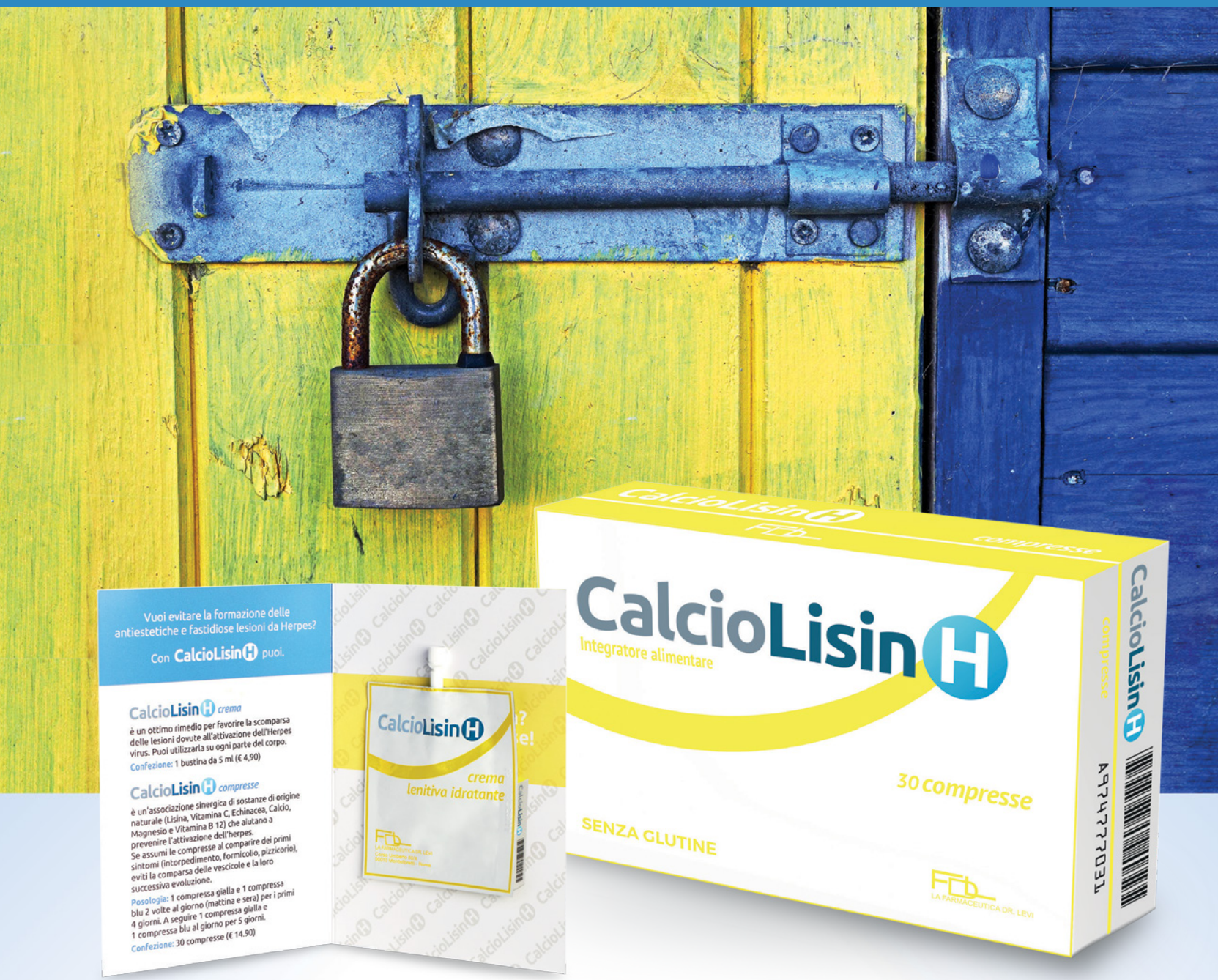
n. carta | | | | | | | | | | | | | | | | |

Titolare carta .....

Firma .....

www.chiriottieditori.it/shop

# Metti l'herpes sotto chiave




## Il binomio vincente per mettere sotto chiave le più comuni affezioni di origine virale.

LA FARMACEUTICA DR. LEVI

www.fdllafarmaceutica.it

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 "idee regalo Natalizie"**

**n. 2 confezioni Esthechoc da 21 barrette ciascuna con la cover di Natale con lo sconto del 23% da € 130,00 a € 100,00 scontato**

**oppure la confezione Vip da 28 barrette ciascuna di colore oro**

**n. 3 confezioni oro 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**






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