Alimenti Funzionali

SALUTE | BENESSERE | BELLEZZA

Bellezza
Food make-up ////////////////////////////////// pag. 12

Salute e benessere
Cancerogeni nel piatto ////////////////////////////////// pag. 14

Nutrizione e fitness
Grasso, alcool e sport ////////////////////////////////// pag. 22

Allenamento
Le new entries della nutrizione sportiva ////////////////////////////////// pag. 28

Marzo 2019 | anno 11 - numero 29

REGENERA
SOSTEGNO DALLA NATURA

ALIMENTI FUNZIONALI 100% NATURALI

Regenera è una linea di alimenti funzionali naturali, che offre benefici funzionali per esigenze specifiche come affaticamento, concentrazione, sforzo o bellezza.
A differenza degli integratori industriali, **Regenera** offre sostegno dalla natura tramite la selezione di alimenti non arricchiti o addizionati, che contengono naturalmente importanti micro e macro nutrienti.
Questo permette alle persone di supportare la propria alimentazione in modo 100% naturale.



FUNZIONE COGNITIVA E PSICOLOGICA
Fonte di Vitamina B12



STANCHEZZA E AFFATICAMENTO
Fonte di Ferro



FUNZIONE MUSCOLARE
Fonte di Proteine



CAPELLI
Fonte di Biotina e Zinco



COLESTEROLO
Fonte di Acidi Grassi Omega-3



ANTIOSSIDANTE E BELLEZZA
Fonte di Vitamina E

scopri di più su **www.regenera.com**

Poste Italiane spa - Sped. in A.P. - D.L. 353/2003 (Conv. in L. 27/02/2004 n° 46) art. 1 comma 1 MBPA NORD OVEST - n. 1/2019 - IP - ISSN 2039-6155

10064 Pinerolo - Italia
tel. 0121393127
fax 0121794480

www.chiriottieditori.it
info@chiriottieditori.it

CHIRIOTTI EDITORI

NONNA ANITA

NO GLUTEN

COSMOFARMA
EXHIBITION

12-14 APRILE
BOLOGNA FIERE
PAD. **26** | STAND **C37**



MINISTERO DELLA SALUTE • REGISTRO NAZIONALE
ALIMENTO SENZA GLUTINE
PRODOTTO EROGABILE

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**



Marzo 2019
anno 11 numero 29

Features

Unplugged 3
Food law 4
Functional trends 6
Weight management 10
Beauty 12
Health & wellness 14
Nutrition & fitness 22
Workout 28
Food 34
New suggestions 42
Recipes 50
The company 52
News 54
Limitless contaminations 62
Companies' address 64

Rubriche

Unplugged 3

Diritto alimentare 4
L'indicazione dello stabilimento di produzione o confezionamento (G. Andreis)

Functional trends 6

Gestione del peso 10
Pianificare e controllare per perdere peso - Per le diete chetogenetiche - Dolcificante naturale con ridotto apporto calorico - Come perdere peso in età avanzata

Bellezza 12
Food make-up ricette di bellezza sane ed economiche (F. Orsini)

Salute e benessere 14
Cancerogeni nel piatto, vi ricordate l'acrilammide? (A. Taccari) - Benessere dei reni con l'acqua più leggera d'Europa - Caffè, il fegato ringrazia - Nutraceutica e vista: un rapporto sempre più stretto - Per rimettere in moto l'apparato riproduttivo maschile - Si parte dall'acqua - Assumere regolarmente vitamina D allontana il rischio di sviluppare il diabete - *Mens sana in corpore sano* grazie all'irisina - Primavera: periodo di grande cambiamento - Curcumina: infiammazione e dolore cronico

Nutrizione e fitness 22
Grasso, alcool e sport (R. Buzzi) - L'olio di krill nello sport (O. Meletis) - Calcio e fosforo per le ossa - A sostegno delle funzioni cognitive - Un nuovo modo di vivere l'attività fisica - Come l'esercizio fisico nei soggetti in sovrappeso contrasta il diabete?

Allenamento 28
Le new entries della nutrizione sportiva (M. Freschi - M. Malaguti) - La dieta mediterranea aumenta la resistenza fisica già in pochi giorni - Energia durante l'allenamento - Concentrato di forza e resistenza

Alimentazione 34
Novel food e celiachia (R. Del Santo) - Troppo sale può causare reazioni allergiche? - Le diete povere di carboidrati non sono affatto una buona idea - La spirulina e le sue qualità - Parkinson: il ruolo dell'alimentazione - Tonno in scatola per la silver generation - Assorbimento di micronutrienti dai succhi di frutta - Pistacchio, frutto magico - Pro e contro dell'aceto di mele - Lo spuntino che rimette in piedi - Un tesoro da conservare

Nuove proposte 42
Per apportare texture in barrette e snack dolci e salati - Pasta dalle mandorle di Sicilia - Fantasia in cucina - Vitamina K2 di origine sintetica micro-incapsulata - Ingrediente versatile e funzionale - La superpasta di Plato Chic Superfood - Il biologico di filiera - Arriva in Europa il fonio, superfood africano - Spaghetti di verdure - Pasta salutistica grazie a grani antichi e superfood - Miele per il pieno di salute - Miscela di caffè con semi di canapa - Bevanda all'avena senza glutine

Ricette 50
Sogni di libertà 100% vegetale

L'azienda 52
Focus sul marchio Daily Life (M. Chiarenza)

Notizie dal mondo 54
Esiste la dieta perfetta? - Il pecorino incontra l'alga - Il cibo e gli italiani: gli sviluppi moderni di un rapporto secolare - Analisi del lattosio in tracce negli alimenti - Cosa significa nutraceutico? - Le tendenze nella ristorazione - A scuola d'intolleranze - Integratori alimentari: un ruolo chiave per la salute - L'etica del cibo spiegata agli chef di domani - Marco Fiorani torna alla guida di Federsalus - Una sana alimentazione anche a ritmi frenetici

Contaminazioni senza rete 62

Indirizzi aziende 64

TRIMESTRALE - ISSN 2039-6155
March 2019 Year 11 Number 29

Alimenti Funzionali

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

Direttore Responsabile
Livia CHIRIOTTI
livia@chiriottieditori.it

Direttore Editoriale
Alberto CHIRIOTTI
alberto@chiriottieditori.it

Capo Redattore
Simonetta MUSSO
musso@chiriottieditori.it

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

Segretaria di Redazione
Elena FOLCO
folco@chiriottieditori.it

Coordinatore Scientifico
Sebastiano PORRETTA

Direttore Marketing
Monica PAGLIARDI
pagliardi@chiriottieditori.it

Direttore Commerciale
Francesco COPPOLA
coppola@chiriottieditori.it

Assistente Commerciale
Luca RUSSO
russo@chiriottieditori.it

Ufficio Traffico
Monica PRIMO
primo@chiriottieditori.it

Amministrazione
Giuseppe CHIRIOTTI

Abbonamenti
Marilù CIANFLOCCA
abbonamenti@chiriottieditori.it

Resp. Trattamento Dati
Ottavio CHIRIOTTI

ABBONAMENTO
Ingredienti Alimentari + Alimenti Funzionali

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

PER ABBONARSI

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

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

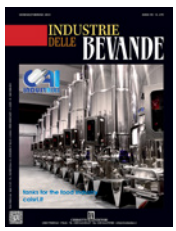
ASSOCIATO A:

ANES ASSOCIAZIONE NAZIONALE EDITORIA DI SETTORE

Copyright Clearance Center

LE NOSTRE RIVISTE

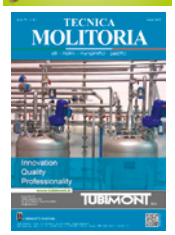












STAMPA: Tipolitografia Giuseppini - Pinerolo
PROPRIETÀ: © 2019 Chiriotti Editori srl
AUTORIZZAZIONE: n. 21 del 09/09/2015
Registrazione Tribunale di Torino
PERIODICITÀ:
trimestrale - sped. A.P. comma 20/B
www.chiriottieditori.it

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

Sentirsi bene



Come ben noto e più volte sottolineato in queste pagine, il mercato attuale ci evidenzia come, per un numero sempre più crescente di consumatori, non sia più sufficiente che gli alimenti sazino l'appetito e soddisfino i sensi, quanto che siano dei pasti capaci di contribuire alla longevità e al benessere. **Energetici, probiotici e a base di germogli vegetali** sono i nuovi trend alimentari consolidati, per i quali risulta del tutto obsoleto semplicemente ragionare in termini rigidi di richiesta nutrizionale o dietetica; è infatti cambiata l'interpretazione dell'alimentazione sana, che comunque rimane al centro delle convinzioni della maggior parte dei consumatori, in materia di salute e benessere per raggiungere gli obiettivi di uno stile di vita sano.
La perdita di peso non è più considerata un obiettivo finale, piuttosto dev'essere collegata a un beneficio di uno stile di vita capace di promuovere il benessere e che comporti il



calo ponderale come effetto collegato. In tal senso, non è un caso il recente aggiornamento e *re-branding* di Weight Watchers a "WW Int. il benessere che lavora".
È del tutto normale oggi praticare diete ideologiche di qualsiasi tipo, dal "senza glutine", alla "paleo", che abbraccino la responsabilità personale e riconoscano delle scelte alimentari capaci d'influenzare l'equilibrio del corpo.
Si dà, inoltre, priorità al "sentirsi bene", piuttosto che all'"avere un bell'aspetto", che metabolicamente si traduce in sentirsi leggeri, avere una buona digestione, ridurre le infiammazioni e, anche, sentirsi felici.
Sempre più consumatori correlano la qualità alimentare con la qualità della vita e, per quanto le percezioni possano variare soggettivamente, alcuni principi sono validi collettivamente; in generale, ad esempio, dei prodotti freschi o poco trasformati sono percepiti di qualità e, di conseguenza, forieri della salute cardiovascolare, legata alla gestione del peso ed energetica, distinguendo fra energia metabolica a lento rilascio, ai coadiuvanti dell'attenzione con effetto immediato.



Tutto parte dall'intestino

A livello scientifico è ormai assodato che un intestino sano sia il fondamento del benessere complessivo, poiché si sa che un microbioma equilibrato sia associato a vitalità e all'invecchiamento in salute.
In questo settore, oltre ai tradizionali carrier di sostanze pro- e pre- biotiche (i prebiotici sono sostanze organiche non digeribili, capaci di stimolare selettivamente la crescita e/o l'attività di uno o di un numero limitato di batteri benefici presenti nel colon, mentre i probiotici sono dei microrganismi vivi e necessari per il benessere dell'organismo), tipicamente yogurt, stanno emergendo dei prodotti da forno, snack e derivati del pane contenenti semi antichi, parti di banana, carciofo, cipolla, aglio, tarassaco, canapa e bevande a base di tè e di ingredienti vegetali con micro-sostanze vitali utili.



L'indicazione dello stabilimento

di produzione o confezionamento



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

Secondo quanto disposto dalla normativa (DL n. 145 del 15 settembre 2017), i prodotti alimentari preimballati devono obbligatoriamente fornire al consumatore finale le informazioni relative alla sede dello stabilimento di produzione.
L'indicazione della sede dello stabilimento di produzione o di confezionamento, identificata nella località e nell'indirizzo dello stabilimento, dev'essere apposta sull'etichetta o sull'imballaggio dell'alimento, avendo riguardo alla sua leggibilità e chiarezza grafica, così come avviene per tutte le informazioni obbligatorie previste in materia di etichettatura; solo nel caso in cui si tratti di prodotti preimballati destinati alle collettività o commercializzati in una fase precedente alla vendita al consumatore finale, l'indicazione in esame può essere fornita tramite documenti commerciali che accompagnano l'alimento a cui si riferiscono.
È tuttavia possibile omettere d'indicare la sede dello stabilimento qualora:

a) coincida con la sede dell'operatore responsabile per l'informazione al consumatore, così come richiesto dall'articolo 9, paragrafo l, lettera h), del regolamento (UE) n. 1169/2011;
b) i prodotti alimentari preimballati riportino il marchio d'identificazione che è obbligatorio per le carni e i prodotti di origine animale, secondo quanto disposto dal Regolamento n. (CE) 853/2004;
c) il marchio contenga l'indicazione della sede dello stabilimento.

Inoltre, l'indirizzo con cui viene identificato lo stabilimento può essere omesso nel caso in cui l'indicazione della località consenta l'agevole e immediata identificazione.
Come tutti i DL nazionali è valido il mutuo riconoscimento in tutti gli stati dell'Unione Europea; in virtù della detta clausola, gli alimenti preimballati, prodotti o commercializzati in un altro Stato membro dell'U-

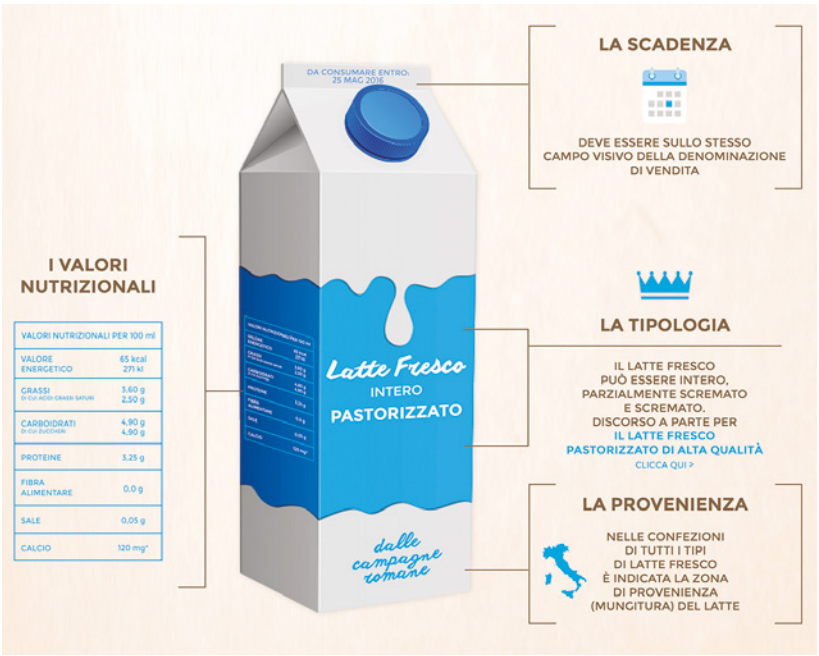


nione europea o in Turchia, possono essere venduti in Italia senza indicare la sede dello stabilimento; allo stesso modo, sono esenti dall'obbligo gli alimenti preimballati fabbricati in uno Stato membro dell'Associazione europea di libero scambio (EFTA).
Ugualmente non sarà necessario indicare la sede dello stabilimento su tutti quegli alimenti preimballati che, prodotti in Italia, vengano commercializzati esclusivamente su territorio estero.

Allora perché solo in Italia?

Il legislatore italiano ha ritenuto di dover riproporre tale obbligo, poiché l'indicazione dello stabilimento è un elemento necessario alla garanzia della corretta e completa informazione al consumatore e della rintracciabilità dell'alimento da parte degli organi di controllo, nonché per la tutela della salute.
L'apposizione in etichetta di tale informazione si configura quale strumento necessario e indispensabile per garantire una più completa informazione.
La normativa in esame è entrata in vigore ed è applicata da quasi un anno, ma, da qualche tempo, è oggetto di discussione la sua validità giuridica e, in particolare, la validità del procedimento di notifica europeo seguito nell'iter della sua emanazione.
A complicare ulteriormente le cose c'è stata una serie di notifiche da parte della Commissione Europea all'Italia di armonizzare l'applicazione di tale normativa con il resto dell'Unione: il Governo italiano, tuttavia, ha ritenuto di adottare comunque il proprio schema di decreto, senza dare seguito al parere della Commissione.





Ma non è finita...

In sostanza, si è creata un'inadempienza di carattere procedurale, su cui anche la giurisprudenza comunitaria si è espressa, in particolare riconoscendo l'inapplicabilità dei provvedimenti nazionali se non correttamente notificati.
Il Tribunale di Roma si è in questo modo allineato alla giurisprudenza comunitaria, riscontrando l'inapplicabilità del decreto e, quindi, il venir meno della sua obbligatorietà; ben inteso, il Tribunale non ha direttamente disapplicato la norma, ma ha riscontrato i presupposti perché gli operatori possano impugnarla davanti ai giudici nazionali e far valere tale condizione.
Se gli operatori intraprendessero azioni in questo senso, il decreto potrebbe essere disapplicato e l'obbligo dell'indicazione della sede dello stabilimento di produzione o confezionamento verrebbe meno.
Ad oggi non risulta che azioni di questo tipo siano state portate avanti o comunque non risultano ancora atti decisori in merito, né le autorità competenti si sono ancora espresse; non resta quindi che attendere le determinazioni che chiariscano il futuro di questa indicazione.

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: OneDayMore
Marchio: One Day More
Prodotto: Muesli for Her
Paese: Polonia
Packaging: cartoncino



È un prodotto vegetariano che contiene cereali in fiocchi, mirtilli e polline, oltre a nove ingredienti naturali. È stato formulato per le donne, non contiene sale e se ne raccomanda il consumo come snack o con l'aggiunta di yogurt, latte o acqua. Il muesli è ricco di magnesio e di ferro, e rappresenta una fonte di zinco per la normalizzazione di pelle, capelli e unghie; folati, ferro, zinco e polline sono tutti noti per la loro proprietà di contribuire al buon funzionamento del sistema immunitario e, infine, le proteine contribuiscono all'aumento e al sano mantenimento della massa muscolare. Fornisce 225 kcalorie a porzione ed è venduto in confezioni da 400 g.

Ingredienti

Cereali in fiocchi (farro e miglio), mela disidratata e succo di fragola (mela, succo di fragola liofilizzato, succo di fragola concentrato), nocciole, semi di lino, semi di sesamo, polline, petali di miglio con miele (petali di miglio con miele, melassa di barbabietola da zucchero, miele), mirtilli liofilizzati.

Azienda: Intenson Europe
Marchio: Intenson Premium Superfoods
Prodotto: Focus On Superfood Bar with Almond, Collagen and Goji Berries
Paese: Cina
Packaging: flessibile

Si tratta della combinazione tra mandorle, orzo e bacche di goji e di collagene. Stimola le funzioni cerebrali, il metabolismo e tutta l'attività cellulare, grazie alla presenza degli antiossidanti. Naturale al 100%, ricco di vitamine e minerali, non contiene zuccheri aggiunti ed è venduto in confezioni da 30 g.

Ingredienti

Uva sultanina, datteri, scorza d'arancia, mandorle, crusca d'avena (contiene glutine), semi di girasole, collagene idrolizzato, bacche di goji, aroma naturale di ananas.



Azienda: **Caulipower**
Marchio: Caulipower
Prodotto: Caulipower-Based Paleo Baking Mix
Paese: Stati Uniti
Packaging: confezione flessibile autoreggente

Farina priva di glutine, frumento, derivati del latte, OGM, coloranti artificiali, aromi e conservanti, è una miscela vegetale contenente 11 g di carboidrati a porzione e rappresenta una fonte di vitamina C e di fibra. Certificato kosher, sostituisce la farina in ogni ricetta
e può essere impiegata per pizza, pancake, waffle, pasta, biscotti, impanatura per la carne, muffin, flatbread, cookie, bagel, come pastella negli anelli di cipolla, cinnamon roll e brownie. Fornisce 90 kcalorie, 3 g di grassi, 50% del fabbisogno giornaliero di vitamina C, contro i valori medi contenuti in analoghi prodotti paleo leader di mercato che forniscono 130 kcalorie, 7 g di grassi, 0% di vitamina C. Venduta in confezioni richiudibili da 12 once.

Ingredienti

Cavolfiore, farina di mandorle, farina di manioca, fecola di maranta, amido di manioca, pula dei grani di *psyllium*, proteine del girasole, uova, bicarbonato di sodio, semi di lino, lievito, sale.



Azienda: **Oshee**
Marchio: Oshee
Prodotto: Orange Flavour Isotonic Drink
Paese: Cina
Packaging: bottiglia di PET

Bevanda formulata per gli sportivi, contiene vitamine E e B, tra cui B3, B5, B6 e B7, oltre a potassio e magnesio. Ricca di carboidrati ed elettroliti, promuove l'assorbimento dell'acqua durante l'esercizio fisico. Venduta in bottiglie da 0,75 L.

Ingredienti

Acqua, glucosio, maltodestrina, acido citrico, correttore di acidità (citrato trisodico), conservanti (potassio sorbato, sodio benzoato), collagene idrolizzato, stabilizzanti (gomma arabica, esteri glicerici di colofonia), acido ascorbico (antiossidante), dolcificanti (aspartame, K acesulfame), aromi, sostanze di



rinforzo (niacina, vitamina E, acido pantotenico, vitamina B6, biotina), tri-potassio citrato, magnesio carbonato), coloranti (E110, E150d, E160a), succo di mela da concentrato.

Azienda: **Blatter**
Marchio: Minutenbrot
Prodotto: Super Food Bread Mix with Chia Seeds, Quinoa, Amaranth and Lineseed
Paese: Germania
Packaging: flessibile

Priva di lattosio, può essere portata a cottura in microonde in 3 minuti e contiene 16 g di proteine a porzione. La miscela è venduta in confezioni da 80 g (sufficienti per due porzioni) che riportano le istruzioni di preparazione.

Ingredienti

Glutine del grano, soia, semi di lino, semi di chia, semi di girasole, farina di soia, farina di semi di lino, fibra da mele, farina di grano integrale, germe di grano, farina di quinoa,



amaranto soffiato, proteine isolate della soia, sale, farina d'orzo maltato tostato.

Azienda: **Regency Teas**
Marchio: Hyleys
Prodotto: Kids Tea
Paese: Cina
Packaging: flessibile

Ottenuto con succo di mela arricchito con dieci vitamine a supporto della dose giornaliera raccomandata.
Questo tè, è privo di OGM, coloranti, conservanti, zuccheri aggiunti e caffeina ed è il risultato della miscelazione di frutti ed erbe in grado di fornire i nutrienti indispensabili nelle varie fasi della crescita.
Le otto vitamine del gruppo B aiutano a convertire gli alimenti in energia fruibile (glucosio), a metabolizzare grassi e proteine, per promuovere la salute di fegato, pelle, capelli, occhi, le funzioni cerebrali e del sistema nervoso, a rafforzare il sistema immunitario e migliorare la capacità di convivere con situazioni di stress; la C, in grado di rafforzare il sistema immunitario, di combattere il raffreddore, di agire come antiossidante e di aiutare il corpo nella produzione di collagene; la E, liposolubile, che previene il danno causato dai radicali liberi, nell'eritropoiesi, nel combattere le infezioni batteriche e nel rafforzare il sistema immunitario.
Formulata per l'assunzione dai tre anni in su, è venduta in confezioni da 46 g contenenti 20 bustine prive di graffetta.



Ingredienti

Cinorrodo, mela in pezzi, radice di liquirizia, ibisco, radice di cicoria, cannella, aroma naturale di cannella, miscela di vitamine (B1, B2, B3, B5, B6, B7, B9, B12, C, E).

Azienda: **Extraordinary Foods**
Marchio: Pimp My Salad Byron Bay
Prodotto: Cashew Parmesan Cheese
Paese: Australia
Packaging: vasetto di vetro

Condimento probiotico che contiene, tra l'altro, cavolo nero biologico di produzione locale e scorza di limone. Ha un elevato contenuto di vitamina B12, non contiene glutine, derivati del latte, soia, adatto ai vegani e nelle paleo-diete. Venduto in confezioni da 120 g.



Ingredienti

Anacardi, lieviti disattivati, semi di girasole, cavolo nero biologico, scorza di limone, sale rosa himalayano.

Azienda: **Brown Cow Organics**
Marchio: Brown Cow Organics
Prodotto: Carrot & Turmeric Organic Live Yoghurt
Paese: Regno Unito
Packaging: vasetto di vetro

Yogurt formulato con β-caseina A2 e latte intero di mucche Guernsey. Contiene solo zuccheri naturali ed è venduto in confezioni da 170 g che riportano i loghi Foglia Verde Bio e Organic Soil Association



Ingredienti biologici

Yogurt, purea di carote (carote, succo di carote, succo di limone, curcuma, sale*)
*non biologico

BEVI ALCALINO BEVI

IDROBASIC®

L'ACQUA CON QUALCOSA IN PIÙ!

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

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

SENZA ACESULFAME



Provalo al gusto
CILIEGIA!

Dolcificato con stevia

DISPONIBILE ANCHE NEI GUSTI
ARANCIA
PESCA
MELA
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

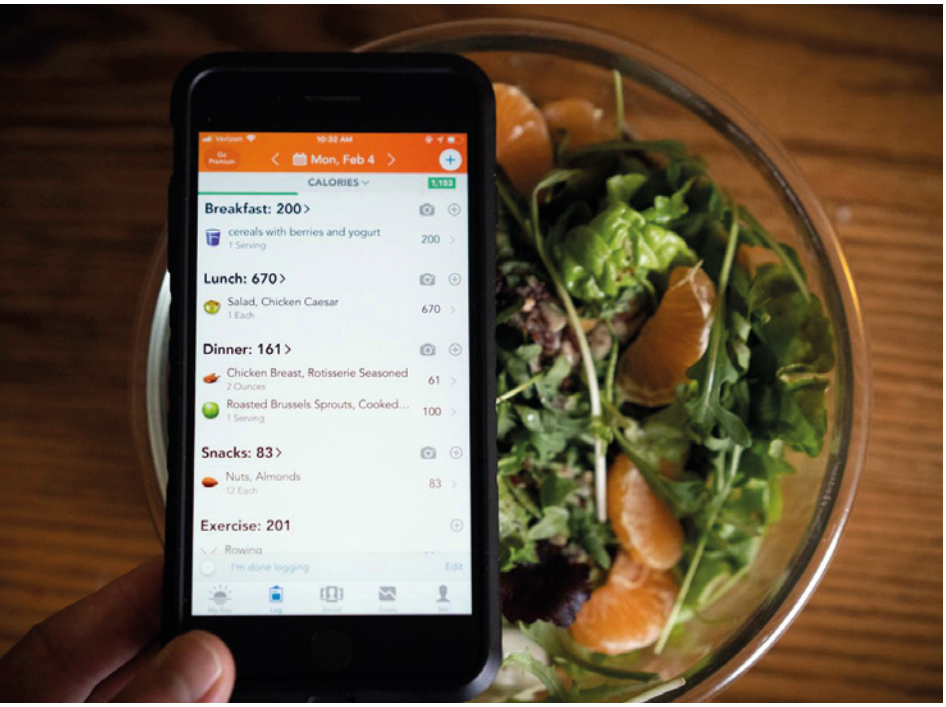
Numero verde
800 090 121

Disponibile anche su
www.idrobasic.com

Gestione del peso

Pianificare e controllare per perdere peso

Secondo uno studio pubblicato sulla rivista Obesity e diretto da Jean Harvey, presidente del Dipartimento di Scienze dell'alimentazione dell'Università del Vermont, monitorare la propria dieta è visto come un'attività faticosa e infruttuosa. "La domanda che ci siamo fatti è: quanto tempo serve per l'automonitoraggio alimentare?", dichiara Harvey. "La risposta è: non molto". I dati arrivano da 142 persone partecipanti a un programma online. Coloro che hanno perso il 10% del loro peso corporeo – i più efficaci – hanno trascorso in media 23,2 minuti al giorno nell'automonitoraggio nel primo mese. Al sesto mese il tempo era sceso a 14,6 minuti.



Una ricerca ha dimostrato che l'automonitoraggio è fondamentale per rendere efficace una dieta.

Questa diminuzione è probabilmente dovuta alla crescente efficienza dei partecipanti nella registrazione dei dati. Chi si automonitora tre o più volte al giorno, coerente giorno dopo giorno, ha ottenuto i risultati migliori. "Sembra essere l'atto di autocontrollo stesso che fa la differenza, non il tempo trascorso".

Sapere quanto tempo si impiega a tener conto della propria dieta è fondamentale per incoraggiare i partecipanti e spiegare loro quale impegno sarà richiesto per ottenere i risultati desiderati.

Per le diete chetogenetiche

I trigliceridi a catena media (MCT), acidi grassi con 6-12 atomi di carbonio, sono in grado di apportare maggiori livelli di chetoni nel plasma. Gli MCT VegeLiPi, distribuiti in Italia in esclusiva da Aethra, BU di Deimos, sono purificati dall'olio di cocco. La loro peculiarità risiede nell'elevato livello di purezza e nel bio-incapsulamento, tecnologia che consente di produrre questa polvere inodore, con elevata stabilità e di facile lavorazione per le fasi successive di sviluppo. Inoltre, risulta migliorata la digestione e velocizzato l'assorbimento nell'organismo.



La materia prima degli MCT VegeLiPi (Deimos Group).

Gli MCT VegeLiPi trovano applicazione in bevande addensate, sport drink, milkshake sostitutivi del pasto, barrette energetiche, caramelle, prodotti a fini medici speciali e alimenti liquidi.
Sono adatti per restare in forma e diminuire il peso corporeo, per diete ad alto potere calorico per atleti, persone denutrite, soggetti che hanno patologie legate agli organi preposti alla digestione o con diabete, pazienti con malattie renali croniche, fenilchetonuria e altri pazienti che nella dieta di tutti i giorni devono prestare particolare attenzione all'introito proteico della dieta. L'assunzione di MCT migliora, infine, gli stati di atrofia cerebrale e di perdita di memoria, demenza e previene l'insorgenza dell'Alzheimer. Gli MCT VegeLiPi sono disponibili in due versioni "MCT dairy formula" e "MCT vegan formula".

Dolcificante naturale con ridotto apporto calorico

VitaFiber IMO, ingrediente prodotto da Bioneutra e distribuito da **Lehvoss Italia**, è una miscela brevettata di **oligosaccaridi**, ottenuti dalla radice della tapioca e dall'amido di pisello. VitaFiber IMO è un dolcificante naturale che offre in più rispetto ad altre fonti le funzionalità delle fibre, venendo però maggiormente tollerato.
È stabile nell'intervallo di pH 2-9 e alle alte temperature. Trova applicazione in prodotti da forno, barrette nutrizionali, alimenti in polvere per sportivi, pasti sostitutivi, alimenti e snack funzionali, sostituti dello zucchero, bevande, dolci, prodotti lattiero-caseari e sciroppi.



Come perdere peso in età avanzata

La geriatria si è sempre impegnata a capire come consigliare le persone anziane a perdere peso, senza rischiare di perdere troppa massa muscolare e massa ossea, causa di infortuni e problemi di mobilità. Un team di ricerca della Wake Forest University di Winston-Salem (Stati Uniti) ha pubblicato uno studio su Annals of Nutrition and Metabolism che apre la strada a una soluzione. La prof. Beavers, a capo dello studio, spiega: "Questo studio consiglia una dieta ricca di proteine, ma con poche calorie, che può dare i benefici della perdita di peso, senza incidere su ossa e muscoli". La ricerca ha coinvolto 96 persone oltre i 65 anni in una dieta di 6 mesi che prevedeva: 1 grammo di proteine per chilo di peso, più un apporto di calcio e vitamina D. I partecipanti hanno perso in media 8,16 kg di peso, pur mantenendo uguale massa muscolare. La massa persa, infatti, era composta di grasso (87%) e il risultato è stato un miglioramento delle condizioni di salute, con un incremento medio di 0,75 punti dell'indice dell'invecchiamento in salute.



Una dieta ricca di proteine, ma ipocalorica, sarebbe ideale anche per gli anziani in sovrappeso.

Food make-up

ricette di bellezza sane ed economiche



Francesca Orsini
Biologa Nutrizionista

Creme, rossetti, mascara, ombretti e tutti i prodotti di bellezza possono compromettere in maniera più o meno silente la salute della pelle? Se fosse possibile rinnovare il beauty case in poche semplici mosse, direttamente nella cucina di casa a prezzi contenuti, saremmo disposti a fare un tentativo? Partiamo dall'inizio...

Tutte le industrie cosmetiche, anche quelle bio, aggiungono conservanti nei loro prodotti, per ridurre il rischio di contaminazione microbiologica. Il conservante ideale per i cosmetici dovrebbe essere incolore, inodore, solubile in acqua, non tossico, anallergico, non irritante, efficace in un vasto intervallo di pH e capace d'inibire la crescita di un ampio spettro di batteri e funghi. La realtà è che nessun conservante soddisfa tutti questi requisiti. Di fatto, è stato stimato che circa il 6% della popolazione abbia sviluppato almeno un'allergia della pelle in seguito al contatto con ingredienti presenti nei cosmetici e vi è un vertiginoso aumento dagli anni '70 ad oggi.

Le donne italiane sono le più soggette al rischio di sviluppare problemi dermatologici da contatto con componenti allergeni perché detengono il primato europeo di **cosmetic addict** (bulimia da cosmetici o dipendenza da cosmetici), seguite dalle spagnole e francesi. Secondo una recente ricerca condotta su 7.800 donne, si è evidenziato che ciascuna utilizza dai 12 ai 14 prodotti cosmetici al giorno, ognuno dei quali composto da circa 25 ingredienti fra additivi e conservanti, stressando così la pelle con più di 300 sostanze. Il fenomeno, in aumento anche tra gli uomini, riguarda una italiana su 4 ed è caratterizzato, nella maggior parte dei casi, dall'ossessione di provare più cosmetici possibile per placare l'ansia da invecchiamento.

Gli esperti esortano a leggere con attenzione l'etichettatura, che dal 1997 è scritta secondo un linguaggio internazionale, detto INCI (International Nomenclature for Cosmetics Ingredients), allo scopo di aumentare la tutela dei consumatori e consentire alle persone allergiche d'individuare facilmente la presenza delle sostanze a cui sono allergiche, in qualsiasi parte d'Europa si trovino. Come per gli alimenti, gli ingredienti sono elencati





in etichetta secondo l'ordine decrescente di peso al momento dell'incorporazione. Questa regola vale, però, per le sostanze che raggiungono concentrazioni superiori all'1%, mentre quelle presenti in percentuale inferiore all'1% possono essere indicate in ordine sparso. Nonostante la volontà della Commissione Europea di proporre un codice universalmente valido, è stato stimato che più del 46% delle persone ha difficoltà a decifrare il linguaggio in etichetta. Inoltre, diversi studi hanno identificato etichettature contraffatte in oltre il 20% dei prodotti esaminati.

È in questo scenario che si è diffusa la moda di truccarsi con ingredienti reperibili in dispensa, ottenendo un make up 100% naturale e fai-da-te. Molte make-up artist di tutto il mondo si sono sfidate su vere **ricette di bellezza** con risultati sorprendenti, che riproducono l'effetto del trucco vero. Oltre ad essere apparentemente efficace, è sicuro e ideale anche per chi soffre di allergie e irritazioni cutanee o per chi vuole prevenire eventuali arrossamenti, pruriti, bruciori e secchezza della pelle, spesso sintomi connessi all'utilizzo di prodotti di scarsa qualità. Inoltre, costituisce un'alternativa low cost ai classici e costosi cosmetici in commercio.

Ecco alcune delle proposte più popolari dei social per rinnovare il beauty case in modo veloce ed economico.

• **Trucco per il viso:** il **fondotinta** in polvere viene composto con **farina di riso** mescolata a un'aliquota di **cacao amaro** in base alla tonalità che si vuole ottenere. Valida alternativa è la **maizena** o **amido di mais,** mentre il cacao può essere sostituito dallo **zenzero,** per un colorito più ambrato. Per la versione fluida, si aggiungono a farina e cacao, acqua e una goccia di olio di sesamo, che funge da addensante. La base di fondotinta va fissata con la cipria, costituita dalla sola farina di riso, da picchiettare sul viso con una banale spugnetta oppure, per le più intraprendenti, con un marshmallow. Il **contouring,** detto anche *sculpting* o *shading*, è una tecnica per correggere, smussare e armonizzare i lineamenti del viso, attraverso un sapiente gioco di chiaro-scuri. Per questo viene riproposto il versatile **cacao,** utilizzando un classico pennellino da cucina ed evidenziando zigomi, fronte e mento, per dare profondità e volume al viso. Infine, è opportuno completare l'opera con un po' di *blush* per le gote ottenuto mischiando **salsa di pomodoro** a **succo di lamponi o fragole.**



• **Trucco per gli occhi** mettiamo in risalto lo sguardo. Le sopracciglia, soprattutto se sottili e poco folte, vanno ritoccate perché fondamentali per uno sguardo intenso e deciso. Basta un pizzico di **caffè solubile,** da applicare con un pennellino piatto oppure un cotton fioc. Per un effetto naturale, è importante seguire la linea naturale dei peli. Per marcare la linea degli occhi è possibile creare un *eyeliner* perfetto a partire da una **mandorla** e qualche goccia di **olio** (di oliva, jojoba, mandorla, a scelta). Basta bruciacchiare il guscio per ottenere una polvere nera, aggiungere l'olio e miscelare, per poi stendere il composto con un pennellino sottile. Gli ombretti possono essere realizzati in diversi modi, a seconda che il colore che si desidera ottenere sia sui toni caldi oppure vivaci. Nel primo caso, si può sempre utilizzare il **cacao,** per un ombretto sulle tonalità del marrone, altrimenti lo **zafferano,** per toni caldi, ma più tenui, oppure i **semi di papavero** per un classico ombretto nero effetto *smokey eyes*. Le polveri vanno, in ogni caso, miscelate con una goccia di acqua distillata per rendere il prodotto più fissabile. Nel secondo caso, si possono utilizzare **caramelle** colorate e immergerle in una ciotolina d'acqua. Una volta sciolto il colorante alimentare, il liquido colorato deve essere miscelato con un po' di farina o amido di mais. Il risultato è simile ai comuni ombretti in polvere e il risultato non è da meno. Se si vuole regalare agli occhi un punto luce, le esperte suggeriscono un pizzico di **zucchero a velo.**



• **Trucco per le labbra** le labbra possono essere lasciate naturali, avvalendosi di poche gocce dell'emolliente **olio di cocco.** In alternativa, si può creare anche un fantastico rossetto commestibile. Il consiglio è quello di applicare un gloss per rimpolpare le labbra prima di colorarle, optando per una piccola quantità di **miele** oppure **sciroppo d'acero.** Il rossetto può essere invece riprodotto con **salsa di pomodoro, confettura di ciliegia** oppure **sciroppo all'amarena,** in base alla tonalità e, oserei dire, al gusto preferiti.

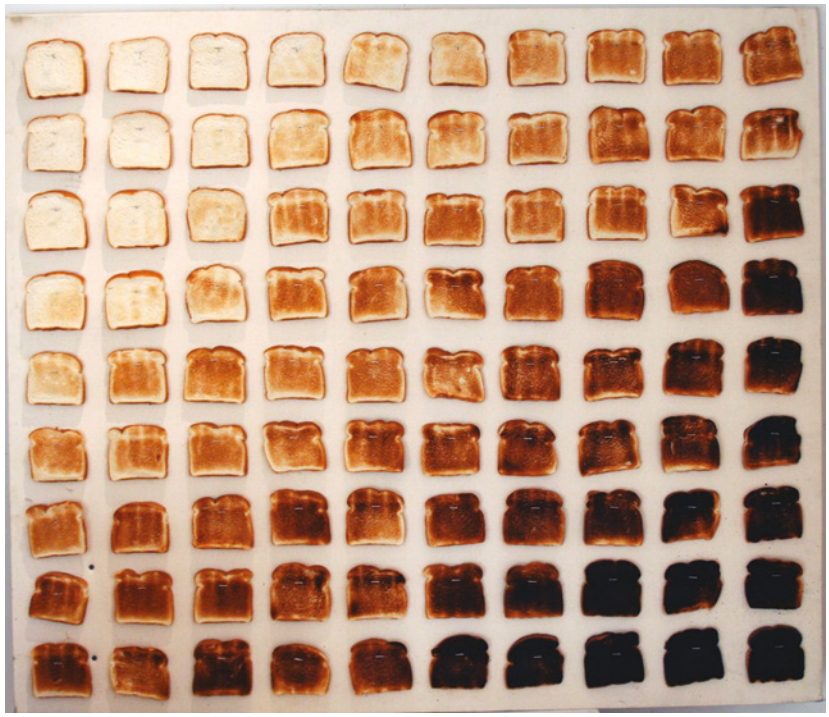
Le ricette suggerite online e riportate nell'articolo sono uno spunto utile, ma è davvero così facile correggere le imperfezioni, ritoccare i lineamenti e colorare zigomi, occhi e labbra con pochi ingredienti? Noi siamo ancora scettici riguardo al risultato, ma per la salute della nostra pelle vale la pena fare un tentativo, forse anche due!

Cancerogeni nel piatto vi ricordate l'acrilammide?



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

Le alte temperature possono generare componenti tossici nei cibi. È questo il caso dell'acrilammide, una sostanza che si sviluppa durante la cottura a più di 120°C come al forno, alla griglia o frittura attraverso la reazione di Maillard: i precursori sono l'aminoacido asparagina e gli zuccheri riducenti. I maggiori gruppi di alimenti coinvolti sono quelli a base di carboidrati amidacei (patate, biscotti, cracker, pane, fette biscottate, cereali da prima colazione) che possono contenere fra i 400 e i 500 µg/kg di acrilammide. La crosta nera del pane sviluppa una quantità di circa 200 µg/kg (la mollica ne contiene meno rispetto alla crosta), mentre quella delle patate arriva fino a 2.000 µg/kg. Questa sostanza tossica è presente anche nel caffè tostato e in fonti non alimentari, in particolar modo nel fumo di sigaretta, plastiche e gomme. Una volta ingerita, viene assorbita dal tratto gastrointestinale e distribuita a tutti gli organi: la glicidammide è uno dei principali metaboliti che hanno origine da questo processo. La formazione di acrilammide non si evita acquistando prodotti biologici o con altre certificazioni alimentari, né acquistando prodotti integrali. Questi ultimi, seppur migliori sotto il profilo nutrizionale, hanno una quantità maggiore di asparagina, quindi presentano una più alta potenzialità di formazione, così come per il germe di grano e il grano arso.
Lo IARC (agenzia internazionale per la ricerca sul cancro) definisce questa sostanza potenzialmente cancerogena (classe 2A). Studi condotti sugli animali hanno confermato che l'esposizione all'acrilammide può indurre il tumore all'endometrio, alle ovaie e ai reni, e avere effetti negativi sul sistema nervoso, sullo sviluppo natale e sul sistema riproduttore.
Nel 2015 l'EFSA ha emanato un parere scientifico dopo aver condotto un'accurata valutazione dei rischi per la salute pubblica con-



nessi a questa sostanza. Sebbene non esista una dose sicura tollerabile, si parla di margine di esposizione (MOE) che fornisce un'indicazione del livello di allarme di ordine sanitario: per un uomo di 60 kg equivale a un microgrammo al giorno di acrilammide, ovvero la quantità che si trova in 1 g di patate chips, 3 g di patate fritte o 4 g di biscotti. I bambini risultano essere i soggetti più esposti a questa sostanza, fino a 10 volte di più rispetto agli adulti.
Per meglio comprendere i rischi dovuti alla cottura degli alimenti ad alte temperature, la Commissione Europea ha fondato il progetto HEATOX (Heat-generated Food Toxicants – Identification, Characterisation and Risk Minimalisation). Gli studiosi hanno riscontrato che l'acrilammide non è l'unica molecola genotossica che si forma quando il cibo viene riscaldato, ma è stata creata una banca dati di oltre 800 composti, di cui 50 evidenziati come potenzialmente cancerogeni.

Quali sono le strategie per minimizzare la formazione di acrilammide?

Per quanto riguarda la preparazione dei cibi non abituarsi a mangiare sempre alimenti fritti, tostati e grigliati, e avere un controllo delle temperature di cottura, evitando di mangiare le parti carbonizzate e/o scure. Più la cottura avviene a temperatura elevata e per tempi prolungati, maggiore è la formazione di acrilammide; esiste una buona correlazione, infatti, tra imbrunimento superficiale e presenza del contaminante. Il colore dell'alimento dev'essere chiaro/dorato. I prodotti finali della reazione di Maillard sono le melanoidine, lunghi composti polimerici, che agiscono come pigmenti marroncini.
La composizione dell'alimento e altre condizioni di processo, come il tempo di esposizione al calore, l'umidità, il pH o il tipo di olio di frittura, possono influenzare la formazione di questa molecola. Tuttavia, superando i 200°C, si nota una diminuzione della sua quantità, dovuta a processi di degradazione.
Negli ultimi anni le ricerche sono indirizzate verso la possibilità di minimizzare la formazione di acrilammide, grazie all'impiego di biotecnologie e di nuove tecniche di agricoltura. In particolare, attraverso le modificazioni genetiche si possono selezionare delle cultivar con un basso contenuto di asparagina o con un minor contenuto di zuccheri. Inoltre, è stato osservato che aumentando i livelli di zolfo e diminuendo i livelli di azoto nel suolo si riduce la quantità di asparagina in molte varietà di cereali. E, a livello industriale, è possibile aggiungere l'enzima asparaginasi, in grado d'idrolizzare parte dell'asparagina presente.
Un'altra strategia è l'arricchimento delle farine con proteine da legumi, che riducono il livello di acrilammide probabilmente attraverso la reazione dei gruppi SH e NH2 delle proteine; uno studio evidenzia come le proteine dei ceci agiscono da barriera termica e possono formare dei complessi con l'amido. Inoltre, la fortificazione della farina con carbonato o solfato di calcio può avere un vantaggio. Anche il contenuto di fibre dell'alimento può influenzare la produzione di questa molecola, in base alla loro capacità di trattenere l'acqua. Nei prodotti da



forno si può ridurre la formazione aumentando i tempi di lievitazione e utilizzando il sodio bicarbonato al posto di ammonio bicarbonato. Esistono alcuni accorgimenti da usare nelle preparazioni domestiche, anche le patate: evitare di conservarle a basse temperature come in frigorifero e, prima della cottura, lasciarle in ammollo (meglio se in aceto) per almeno 15 minuti per eliminare in parte gli zuccheri. Anche il taglio può influire sulla formazione: calibri più piccoli come per le chip risultano più contaminati rispetto a tagli più grossi.

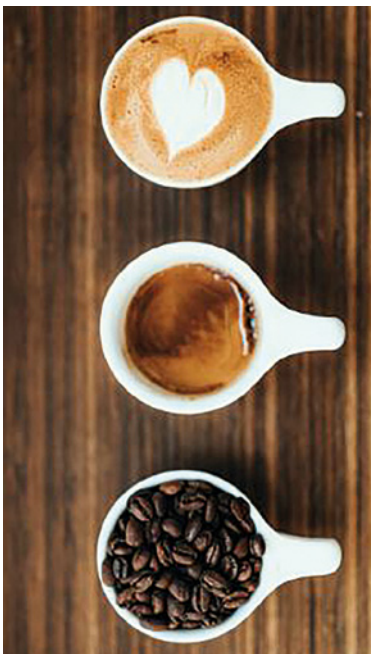
Come ci suggerisce Paracelso "Solo la dose fa in modo che il veleno non faccia effetto": in un'alimentazione equilibrata e variando i cibi si riducono i rischi, quindi è fondamentale non creare allarmismi. Un semplice accorgimento da adottare è quello di **prediligere metodi di cottura più salutari**, come la **bollitura,** la cottura al **vapore** o **l'essiccazione.**
Inoltre, a partire da aprile del 2018, viene applicato il Reg. UE 2017/2158 che impone a industrie e piccoli artigiani d'inserire nel piano HACCP la valutazione del rischio di formazione di acrilammide e le strategie per ridurre questa sostanza cancerogena, a tutela del consumatore.

Benessere dei reni con l'acqua più leggera d'Europa

Marzo è il mese in cui ricorre la giornata mondiale del rene, che ricorda a tutti di prendersi cura di un apparato importante per il proprio benessere: permette di eliminare le scorie presenti nell'organismo e secerne la renina, un enzima che riveste un ruolo fondamentale nella regolazione della pressione sanguigna.
Le buone abitudini per favorire la salute dei propri reni partono dall'alimentazione, con un'assunzione ridotta di sale, sostituibile da aromi e spezie. È consigliato non fumare, evitare l'abuso di farmaci non indicati dal medico e bere acqua in abbondanza, per permettere di eliminare le tossine prodotte dal metabolismo: circa due litri di acqua al giorno, quantità variabile in relazione al sesso, l'esercizio fisico, il clima, le condizioni di salute, la gravidanza e l'allattamento.
Lauretana è un'acqua povera di sodio, che stimola la diuresi, favorisce l'eliminazione dell'acido urico, prodotto metabolico nocivo per l'organismo, e ha un'elevata capacità di disintossicazione dei reni. Molti medici affermano che bere acqua Lauretana, grazie alla sua leggerezza e naturalezza, può aiutare a sciogliere i calcoli delle vie urinarie, in maniera naturale e indolore.
Acqua Lauretana è la scelta quotidiana di benessere chi vuole prendersi cura di sé e assicurarsi ogni giorno il godimento di un pieno benessere.



Caffè, il fegato ringrazia



Il caffè protegge il fegato: lo conferma un recente studio pubblicato da Clinical Nutrition, che approfondisce la relazione tra il consumo moderato e la comparsa di una patologia epatica chiamata NAFLD (non alcoholic fatty liver disease), principale causa di insufficienza cronica del fegato, che comprende un ampio gruppo di malattie epatiche, compresa la cirrosi. Si stima che un italiano su quattro, tra i 18 e i 65 anni, ne sia portatore. Obiettivo dello studio è stato analizzare i potenziali pattern di risposta alla dose di caffè assunta, in relazione al rischio di NAFLD. L'analisi ha evidenziato che un livello di assunzione superiore a tre tazze al giorno è associato a un rischio inferiore di NAFLD, rispetto a chi ne consuma meno di due tazze. Lo studio conferma quindi l'effetto protettivo del caffè sul fegato, già documentato dalla letteratura scientifica con ricerche che hanno dimostrato l'incidenza positiva su una serie di patologie epatiche e hanno portato l'Autorità Europea per la Sicurezza Alimentare (EFSA) a indicare nel consumo di 3-5 tazzine quotidiane una fonte di benefici fisiologici e parte di una dieta equilibrata.

Nutraceutica e vista: un rapporto sempre più stretto

Nel corso del 5° Congresso su **Nutraceutica e Occhio,** svoltosi a Roma il 12 ottobre us, si è parlato del rapporto tra stress ossidativo e patologie della vista. Secondo le stime dell'OMS ci sono oggi 217 milioni d'ipovedenti nel mondo e le principali cause sono cataratta, glaucoma e degenerazione maculare senile. Secondo gli studi AREDS (Age Related Eyes Disease Study) nell'85% dei casi la minorazione visiva potrebbe essere evitata tramite l'assunzione di nutraceutici, sostanze alimentari che si trovano in natura che, concentrate in capsule o pillole, sono in grado di fornire benefici. Ad esempio, tra le molecole in grado di svolgere una funzione protettiva contro i radicali liberi c'è il **Coenzima Q10,** molecola ad attività bioenergetica e potente antiossidante. Al congresso si è parlato anche dell'estratto di **ginkgo biloba,** che contiene più di 60 composti bioattivi, tra cui flavonoidi, terpenoidi e proantocianidine. Molto studiati sono gli **acidi grassi Omega-3,** come l'acido docosaesaenoico (DHA) e l'acido eicosapentaenoico (EPA): studi recenti hanno dimostrato che una dieta ricca in tali acidi produce una riduzione della pressione intraoculare e un aumento del deflusso di umor acqueo. Sono stati infine sottolineati i benefici delle **catechine del cacao,** in grado di migliorare il flusso sanguigno a retina e cervello.

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 Pasquali"

n. 2 confezioni Esthechoc da 21 barrette ciascuna con la cover di Pasqua 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

Per rimettere in moto l'apparato riproduttivo maschile

Negli ultimi decenni diversi fattori ambientali e di stile di vita hanno contribuito a registrare una considerevole riduzione della fertilità maschile. Il varicocele è una delle cause più frequenti derivante da traumi, infiammazioni, abuso di alcolici o di farmaci, esposizione a inquinanti e sostanze tossiche. Poiché molte delle alterazioni funzionali sono anche da addurre all'attività dei radicali liberi, la ricerca scientifica ha ormai evidenziato l'importanza di ridurre la loro presenza grazie all'utilizzo di micronutrienti ad azione specifica. Riprovir



La confezione delle bustine di Riprovir (La Farmaceutica dr. Levi).

de **La Farmaceutica Dr. Levi** è un integratore alimentare i cui micronutrienti, operando in sinergia, contribuiscono a favorire la normale funzionalità dell'apparato riproduttivo. L-Carnitina, Arginina Aspartato, Licopene, Zinco, Vitamina E, Selenio, Coenzima Q10, inseriti in Riprovir in dosaggi bioattivi ottimali, svolgono la loro azione antiossidante e atossica specifica aumentando la carica di energia. L'astragalo è immunostimolante e contribuisce alla corretta duplicazione del Dna. Il *Tribulus terrestris* L., conosciuto nel mondo dello sport, svolge un'azione tonica e di sostegno metabolico aumentando la resistenza durante le prestazioni sportive e contribuisce al rilascio di testosterone. Riprovir è l'integratore alimentare completo che tutela il benessere dell'apparato riproduttivo e in più è in grado di restituire energia e vitalità in caso di stanchezza fisica e mentale.

Si parte dall'acqua



Dalla rinuncia all'alcool o ai dolci a una regolare attività fisica: ognuno sceglie di rimettersi in forma a modo suo. Su un punto, però, sono tutti d'accordo: una quantità sufficiente d'acqua è alla base di qualsiasi **processo detox.** Per questo Acqua Oligominerale **Recoaro**, con il suo basso contenuto di sodio (0,9 mg/L) e l'abbondanza di sali minerali e oligoelementi, è una preziosa alleata per il benessere quotidiano e compagna ideale per l'idratazione nel contesto di un'attività sportiva. Inoltre, può diventare la base per un infuso zenzero e limone, per dare ulteriore aiuto alla purificazione.

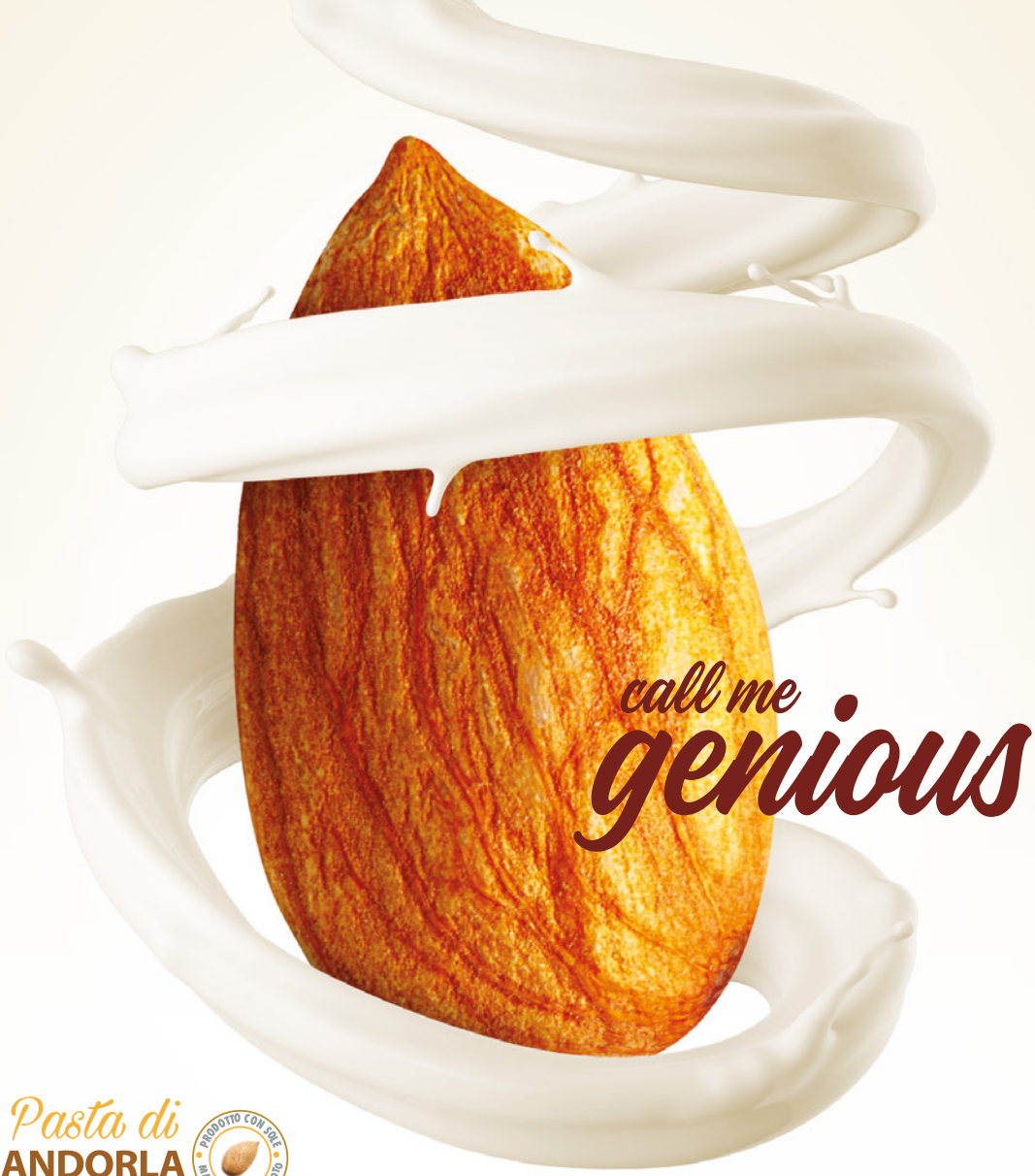
Assumere regolarmente vitamina D allontana il rischio di sviluppare il diabete

Uno studio pubblicato su Menopause, la rivista del North American Menopause Society (NAMS) ha dimostrato un'evidente correlazione tra il contenuto di vitamina D e il controllo della glicemia. Era ben noto che la vitamina D fosse utile per la salute ossea, ma ora avanza l'ipotesi che la vitamina promuova una **maggiore sensibilità all'insulina**, abbassando i livelli di glucosio e il rischio di sviluppare il diabete di tipo 2. Lo studio ha coinvolto 680 donne brasiliane fra i 35 e i 74 anni allo scopo di valutare la coincidenza di iperglicemia in soggetti con carenza di vitamina D. Il 3,5% delle donne partecipanti ha dichiarato di assumere integratori di vitamina D. Questo ha evidenziato come l'assunzione di questa vitamina, o una lunga esposizione solare, non fosse quasi mai coincidente con l'iperglicemia. Il dott. JoAnn Pinkerton, direttore del NAMS ha dichiarato: "Assumere degli integratori di vitamina D può aiutare a migliorare il controllo degli **zuccheri nel sangue,** e quindi scongiurare il diabete".



Le arance sono ricche di vitamina D che aiuta a regolare gli zuccheri nel sangue.

ADV INDUSTRIA01.IT



Pasta di MANDORLA DEL VAL DI NOTO

L'INGREDIENTE CHE RIVOLUZIONA IL CONCETTO DI PASTA DI MANDORLA.

Solo mandorle siciliane del Val di Noto trasformate in un ingrediente versatile dalla consistenza cremosa: facile da utilizzare, solubile e ricco di gusto e valori nutrizionali.

IDEALE PER PREPARARE:

- **LATTE DI MANDORLA**
- **BEVANDE VEGETALI**
- **SMOOTHIE E YOGURT**
- **GELATI E GRANITE**
- **CREME SPALMABILI**
- **TORTE E BISCOTTI**

SOLO PURA MANDORLA · 100% VEGANO · SENZA GLUTINE · SENZA LATTOSIO · SENZA ZUCCHERI AGGIUNTI

DI BARTOLO
QUALITY INGREDIENTS SINCE 1951
WWW.DIBARTOLOSRL.IT

Mens sana in corpore sano grazie all'irisina

Lo sport fa bene alla salute del corpo, non è una novità, ma alcuni studi recenti evidenziano che è postumo anche per le capacità cognitive. La ricerca è stata promossa dall'Università Federale di Rio de Janeiro e la Columbia University di NY. L'autore principale è lo scienziato Mychael Lourenco: "Nei malati di Alzheimer i segnali derivanti dagli ormoni sono alterati". Il team ha osservato che, quando i livelli dell'ormone Irisina risultavano significativamente ridotti sia nell'ippocampo che nel liquido cefalorachidiano, la memoria a breve termine diminuiva e anche la forza di trasmissione delle



Fare attività fisica aumenta la produzione di irisina che fa bene al sistema nervoso.

sinapsi calava. L'irisina, infatti, è una proteina messaggera rilasciata dalle cellule muscolari in risposta all'attività fisica. Partendo da questo presupposto si può pensare a una terapia di supporto per i malati di Alzheimer, che comprenda una buona dose di esercizi fisici che stimolino la produzione d'Irisina o, in alternativa, una produzione indotta della proteina per chi non possa più praticare sport.

Primavera: periodo di grande cambiamento

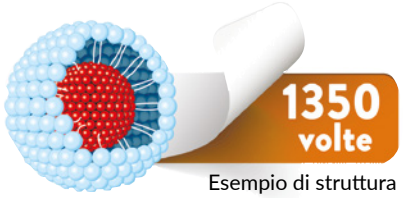


I cinque aromi diversi delle bustine di Idrobasic (Biohealth).

Come in tutti i passaggi stagionali è necessario permettere al nostro organismo di reagire al meglio ai cambiamenti climatici: un corretto stile di vita che preveda una buona dose di attività fisica e il giusto numero di ore di sonno non precedute dall'uso di dispositivi elettronici, possono essere utili per adattarsi al meglio. Per quanto riguarda l'alimentazione è bene preferire una ricca presenza di vegetali di stagione ed evitare l'assunzione di bevande eccitanti (caffè, the, energizzanti). L'ideale è idratarsi al meglio, assumendo almeno due litri di acqua naturale durante la giornata. Una bustina di Idrobasic di **Biohealth**, trasforma 1,5 litri di acqua in una piacevole bevanda alcalinizzante, ricca di potassio e magnesio, senza zuccheri aggiunti e acesulfame, in grado di apportare il fabbisogno giornaliero di minerali e favorendo il benessere dell'organismo attraverso un corretto equilibrio acido base. Da provare in uno dei 5 gusti disponibili.

Curcumina: infiammazione e dolore cronico

La curcuma, ricavata dal rizoma della *Curcuma longa* (fam. Zingiberaceae), deve le azioni biologiche al più noto e studiato componente del fitocomplesso, la curcumina, che rappresenta mediamente il 5% in peso della spezia e ha attività antinfiammatoria, antiossidante e modulatrice della divisione cellulare. La gradualità dell'azione antinfiammatoria e antidolorifica rende la curcumina particolarmente indicata a trattare il dolore cronico e in particolare le condizioni caratterizzate da forte flogosi e stress ossidativo. Per la sua azione antinfiammatoria, può essere utilizzata come adiuvante nel trattamento farmacologico di patologie, quali la poliartrite reumatoide; inoltre, grazie all'azione antiossidante, stimola la biogenesi mitocondriale e funge da spazzino nei confronti dei radicali liberi. La curcumina micellare messa a punto dalla **Metagenics** raggiunge una biodisponibilità 185 volte maggiore rispetto all'estratto di curcuma concentrato in curcumina e di 1.350 volte rispetto alla polvere di curcuma standard (estratto di rizoma) ed è la forma con il migliore profilo di assorbimento disponibile.



Esempio di struttura di una micella.





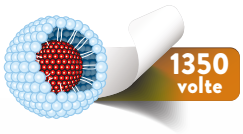
CurcuDyn®

Per articolazioni flessibili*

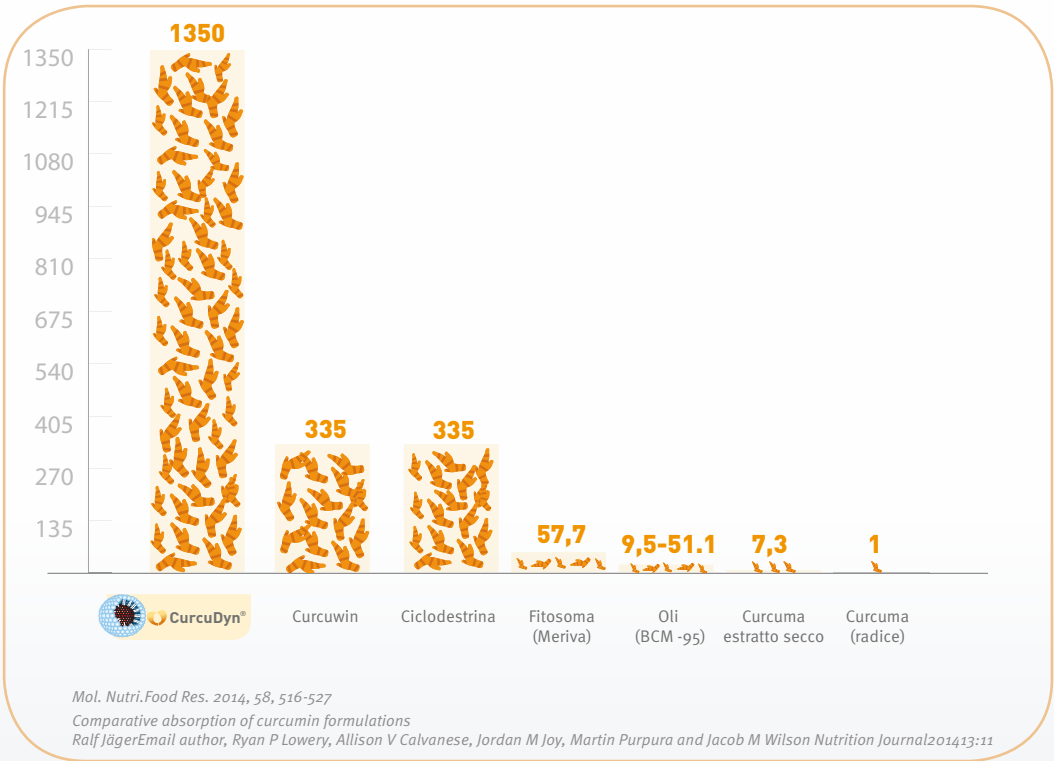


Senza glutine
Senza lattosio
Senza soia

- **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.

www.curcudyn.it

Metagenics
Genetic Potential Through Nutrition

Grasso, alcool e sport



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

Come noto, il tessuto adiposo contiene adipociti, cellule specializzate per immagazzinare energia sotto forma di grassi. Il numero di adipociti nel corso della vita resta pressoché identico dopo l'infanzia, mentre cambia il loro riempimento di lipidi: quando c'è un eccesso di alimentazione gli adipociti s'ingrossano, quando si dimagrisce si svuotano.

Per migliaia di anni, un'adeguata riserva di energia è stata vitale per la sopravvivenza della nostra specie; in altre parole, ci siamo evoluti per far tesoro dei periodi di abbondanza, immagazzinando scorte per i periodi di scarsità alimentare. Nei Paesi cosiddetti "ricchi", dove gran parte della popolazione ha facile accesso agli alimenti ed è sempre più sedentaria, il corpo tende comunque ad accumulare riserve, ma, per contro, i periodi "magri" sono sempre più solo un ricordo dei nostri geni. Si vengono così a creare situazioni di sovrappeso più o meno grave.

L'adiposità porta facilmente a problemi di salute, come ipertensione, insufficiente regolamentazione degli zuccheri nel sangue (compreso il diabete di tipo 2), malattie cardiache, alcuni tipi di cancro, calcoli biliari, artrite e dolori alla parte bassa della schiena. In generale, questi rischi aumentano proporzionalmente all'aumento di grasso. Comunque, gli effetti sulla salute dipendono da altri importanti fattori, oltre che dalla quantità di tessuto adiposo. Tra le cause principali di questa malattia ci sono l'obesità e il sovrappeso. A tal proposito, le statistiche parlano chiaro: negli ultimi 50 anni i casi di diabete mellito di tipo 2 sono aumentati drasticamente (nel 1985 30 milioni in tutto il mondo, mentre nel 2010 285 milioni) a causa delle pessime abitudini alimentari e della sedentarietà crescente.

Quando è utile avere qualche chilo di scorta?

L'eccesso di adipe è rischioso per chi ha già sviluppato problemi di vario genere, oppure ha una storia familiare nota per i disturbi correlati. D'altra parte, oltre i 70 anni, può essere utile disporre di una certa quantità di tessuto



adiposo in più, per affrontare meglio eventuali debilitazioni. In effetti, sono sempre di più i medici che consigliano agli ultrasettantenni da 5 a 10 kg di peso in più per combattere meglio il deperimento conseguente a un'eventuale malattia.



Gli individui con un modesto eccesso di tessuto adiposo, ma che seguono una dieta sana e fanno regolarmente esercizio fisico, corrono rischi analoghi a quelli di individui più snelli ma anche più sedentari. Questo dato suggerisce che alcuni dei rischi che si riscontrano nelle persone sovrappeso siano in realtà dovuti a cattive abitudini (troppo cibo, troppo alcool o poco esercizio fisico), piuttosto che alla presenza di tessuto adiposo in eccesso.

Merita un breve approfondimento la voce relativa al consumo di alcool. Si tratta di un elemento particolare che, una volta ingerito, si distribuisce molto velocemente nell'acqua dell'organismo. Viene eliminato dal corpo attraverso l'ossidazione grazie all'enzima deidrogenasi alcolica, che viene saturato quando il substrato ha una concentrazione superiore a 10 mg %. Assumere alcool etilico (o etanolo) provoca la riduzione del piruvato in lattato, con conseguente aumento di quest'ultimo e la formazione di acidi grassi; se ne viene ingerita una modesta quantità può stimolare l'attività gastrica.

A livello del sistema nervoso, invece, l'assunzione di alcool ha un effetto depressivo, si riducono sia la capacità manuale, che quelle visive e auditive; inoltre, diminuiscono i riflessi e la capacità di risposta motoria, fino ad arrivare a un calo della libido.

L'alcool è una delle principali cause di formazione dei radicali liberi e aldeidi, causando un danno a tutti gli organi interni; chi abusa di alcool può arrivare persino ad un'irritazione cronica della mucosa gastrica e a pesanti danni a livello epatico.

Assumere alcool alle basse temperature porta a un'ulteriore perdita di calore da parte del corpo (anche se in una prima fase ci si sente ristorati e più caldi) e a una pesante disidratazione, che altera la produzione dell'ormone antidiuretico, motivo per cui è sconsigliato assumere sostanze anche a basso livello alcolico in estate.

Dal punto di vista energetico, con le sue 7 calorie per g, l'alcool virtualmente sarebbe un ottimo fornitore di energia, purtroppo sono calorie che difficilmente possono essere utilizzate dai muscoli e soprattutto non vanno ad aumentare il metabolismo basale; viene infatti definito "un componente termogeno", dato che le sue calorie sono utilizzate quasi esclusivamente per il mantenimento e la dissipazione della temperatura del corpo.

L'alcool non va a diminuire il senso di fame di carboidrati che si verifica in situazioni di ipoglicemia, il che significa che il nostro organismo le considera "calorie vuote", non essendo riconosciute dal sistema di regolazione glicemica.

Assumere alcool per chi pratica sport significa vedere diminuito il potere di assimilazione di proteine e vitamine, oltre che un calo del testosterone con squilibri a carico della prolattina, progesterone ed estradiolo; effetti amplificati se l'alcool viene assunto a stomaco vuoto.

Alcuni studi hanno evidenziato che una moderata assunzione di vino rosso (circa mezzo bicchiere a pasto) possa attivare una protezione contro i radicali liberi e allo stesso tempo aumentare il colesterolo buono HDL; sono tuttavia effetti legati alle componenti proprie del vino e non a quelle derivanti dall'assunzione di alcool. Questi effetti benefici si registrano anche con la birra, la quale però ha fatto registrare maggiori problematiche legate alla fermentazione che portano a gonfiore di stomaco e aerofagia.

Di seguito forniamo i dati relativi al rapporto fra quantità di alcool nel sangue ed effetti sull'organismo espressi in mL/litro di sangue:

- 0.2-0.4: lieve euforia, loquacità, lieve difficoltà nel coordinamento motorio e riduzione dell'attenzione;
- 0.5-0.8: peggioramento del coordinamento motorio, riduzione della capacità percettiva;
- 0.8-1.0: sopravvalutazione delle proprie capacità di guida, ritardo dei tempi di reazione;
- 1.0-1.5: instabilità emotiva, alterazione della memoria, atassia, disartria;
- 2.0-4.0: ubriachezza profonda, confusione mentale, disorientamento, alterazioni percettive;
- Oltre 4.0: alcolemia potenzialmente mortale, coma, ipotermia, ipotensione.

Per il codice della strada italiano il limite è fissato a 0.5 g/L (al momento in cui scriviamo), valore che si raggiunge in un soggetto medio di 60 kg bevendo una lattina di birra da 330 mL.

L'olio di krill nello sport



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

Il krill è un crostaceo che vive negli oceani, conosciuto come il cibo delle balene. Tra le diverse specie, quella utilizzata per fare l'olio è l'*Euphausia superba* in quanto presenta diverse caratteristiche che ne facilitano la pesca: ha un corpo particolarmente lungo, raggiunge circa i sei centimetri, vive in gruppi numerosi e nuota nel mare aperto.
Il motivo per cui viene utilizzato il krill, e in particolare l'olio di krill, è il suo importante contenuto in omega-3, rappresentato in particolare dagli acidi grassi EPA (acido eicosapentaenoico) e DHA (acido docosaesaenoico). Come noto le azioni degli omega-3 sono molteplici e particolarmente importanti per l'organismo: apportano benefici al sistema cardiocircolatorio, occhi, memoria, articolazioni; sono utili negli stati infiammatori; coprono un ruolo importante nel mondo dello sport. Gli omega-3 maggiormente conosciuti sono composti di olio di pesce.

Perché preferire l'olio di krill all'olio di pesce?

I motivi che spingono a preferire l'olio di krill sono principalmente tre.
Il primo è da attribuire alla forma in cui si trovano: rispetto all'olio di pesce, dove gli omega-3 si trovano prevalentemente in forma di trigliceridi, nell'olio di krill sono presenti **in forma di fosfolipidi.** Chimicamente, i fosfolipidi sono molecole anfotere, costituiti da una testa idrofila (si scioglie facilmente in acqua) e una coda lipofila (ama gli ambienti oleosi). Questa caratteristica permette di sciogliersi in qualsiasi ambiente cambiando la loro conformazione: quindi se entrano in contatto con i liquidi dello stomaco, i fosfolipidi riusciranno a sciogliersi in questi, creando un liquido omogeneo. Al contrario, gli omega-3 da olio di pesce si trovano in forma di trigliceridi, molecole lipofile, che amano gli ambienti oleosi, ma non si sciolgono in ambienti acquosi. Ciò che si verifica nello stomaco è un loro galleggiamento, causa del fastidioso ritorno di gusto che possono provocare. I fosfolipidi rappresentano anche una parte strutturale delle membrane cellulari la cui affinità con gli omega-3 dell'olio di krill facilita il passaggio di questi ultimi, aumentando la concentrazione di omega-3 in tutto l'organismo. Inoltre, contribuiscono al mantenimento e alla riparazione della struttura stessa e alla fluidità di ogni membrana cellulare, caratteristiche che permettono una maggiore biodisponibilità degli omega-3 nell'organismo rispetto a quanto succeda con l'olio di pesce.
Il secondo motivo è la sua **purezza.** Trovandosi alla base della catena alimentare non accumula tossine come accade ai loro predatori: risulta così privo di contaminanti come i metalli pesanti che possono essere presenti nel pesce. Inoltre, quando il krill viene ingerito dai pesci, il 90% di questo viene utilizzato per produrre energia e solo il 10% immagazzinato nel pesce come omega-3. Risulta così che l'olio di krill è

una fonte di omega-3 dieci volte più efficiente rispetto all'olio di pesce.
Il terzo motivo è il suo elevato contenuto in **antiossidanti,** e, in particolare di astaxantina. La sua presenza nell'olio è tanto importante da determinarne la qualità. Infatti, il suo potere antiossidante preserva l'integrità degli omega-3. L'astaxantina è un carotenoide dal colore rosso che caratterizza l'olio di krill, utile contro i radicali liberi, le radiazioni UV e l'invecchiamento cellulare, alla quale recenti studi attribuiscono molti benefici, anche in ambito sportivo.
Nel mondo dello sport l'olio di krill è stato oggetto di studi per gli effetti che presenta al fine di un aumento della prestazione, della massa muscolare e del supporto immunitario che conferisce.
Un primo studio su atleti tedeschi ha dimostrato che solo 1 atleta su 96 rientrava nel range positivo dell'indice di omega-3. Pertanto, 95 atleti presentavano un indice basso di omega, segno di un aumentato rischio di problemi cardiovascolari, depressione, declino cognitivo, osteoporosi, immunodepressione e infiammazione. Lo studio 'The Effect of Krill Oil Supplementation on Exercise Performance and Markers of Immune Function' (*Mariasole Da Boit, Ina Mastalurova, Goda Brazaite, et al.)* dimostra la stretta relazione tra assunzione di olio di krill e l'alterazione del sistema immunitario in seguito a esercizio fisico. Gli autori hanno evidenziato che un'integrazione di olio di krill per una durata di sei mesi, aumenta l'attività delle cellule NK (Natural Killer) 3 ore dopo l'allenamento, momento in cui tale attività diminuisce, sia in uomini che donne, proteggendo la salute dell'atleta. Lo studio 'The Effects of Krill Oil on mTOR Signaling and Resistance Exercise: A Pilot Study' (*John Georges, Matthew H. Sharp, Ryan P. Lowery, et al.*) condotto in doppio cieco, controllato con placebo, su atleti sottoposti ad allenamenti di resistenza, per un periodo di 8 settimane, ha evidenziato che l'olio di krill attiva il segnale dell'mTOR a effetto anticatabolico, dimostrando l'aumento della potenza e delle abilità dei soggetti. Un ulteriore studio pubblicato sul Journal of Nutrition and Metabolism, ha dimostrato gli effetti sull'mToOR dell'integrazione di olio di krill: sono stati riscontrati effetti positivi sulla crescita della massa muscolare e un effetto anticatabolico. A questi benefici sono da sommare quelli dell'astaxantina. Recenti studi eseguiti su ciclisti hanno dimostrato non solo il suo effetto positivo come agente antiossidante, ma anche l'effetto anti-catabolico durante l'esercizio fisico, migliorando la performance.
In conclusione, l'utilizzo di olio di krill risulta vantaggioso per tutti e in particolare per gli atleti che possono godere degli effetti benefici degli omega-3 e dell'astaxantina sia sull'organismo che sulla performance.

Calcio e fosforo per le ossa

I ricercatori della University of Michigan hanno effettuato uno studio sui topi per valutare gli effetti dell'assunzione di **integratori minerali** sulle ossa, rispetto all'importanza dell'attività fisica. I topi sono stati monitorati per 16 settimane totali, ma solo durante le prime 8 sono stati spronati all'attività fisica. In particolare, la ricerca ha introdotto nella dieta sia il calcio che il fosforo, con benefici ad opera di entrambi. La dieta con supplementi minerali non solo porterebbe a una crescita della **massa ossea** e della sua resistenza, ma si manterrebbe anche cessando l'attività fisica regolare. È risaputo, inoltre, che il picco di massa ossea si ottiene intorno ai vent'anni, mentre in seguito si va incontro a un lento indebolimento. "I dati emersi dallo studio – ha dichiarato il prof. David Kohn – evidenziano l'importanza dell'assunzione di minerali anche per i soggetti più anziani, per prevenire la fragilità ossea tipica dell'avanzamento dell'età. Ovviamente l'ideale sarebbe combinare esercizio e sali minerali".



Assumere calcio e fosforo rinforza le ossa più dell'esercizio fisico.

A sostegno delle funzioni cognitive



La confezione delle compresse MIND PRO+ (4+ Nutrition).

MIND PRO+ di **4+ Nutrition** è un integratore alimentare che migliora la memoria, l'attenzione, la concentrazione e combatte stress e ansia. L'estratto di *Bacopa monnieri* Bacognize, citicolina Cognizin e fosfatidilderina NeuroPeak sono principi attivi che lavorano in sinergia e in grado di aumentare e modulare, a livello cerebrale, le concentrazioni di diversi neurotrasmettitori, tra cui serotonina, acetilcolina e dopamina. Questi neurotrasmettitori sono i protagonisti dei processi cognitivi ed emotivi e risultano coinvolti nel miglioramento della memoria, dell'apprendimento, nel controllo del buon umore e nelle risposte fisiologiche correlate a stress e ansia. La fosfatidilserina, inoltre, è un componente essenziale delle membrane cellulari di cui regola integrità e permeabilità ed è implicato nella trasmissione degli impulsi nervosi. La citicolina, invece, attiva la biosintesi dei fosfolipidi e riduce lo stress ossidativo del cervello.
Completano la formulazione tirosina, vitamina B6 e B12 e acido folico, per ridurre i disturbi causati da stress; L-teanina, per aumentare la capacità di apprendimento, la concentrazione e le performance fisico-mentali; gli estratti di pino e del fungo criniera di leone, per combattere i radicali liberi preservando l'integrità cerebrale.
MIND PRO+ è indicato per chi debba affrontare periodi di studio o lavoro intensi, nei periodi di stress, per gli atleti che necessitano della massima concentrazione e per combattere l'invecchiamento neuronale.

Un nuovo modo di vivere l'attività fisica

Un nuovo modo di vivere l'attività fisica sta prendendo piede tra gli studiosi: **High Intensity Incidental Physical Activity** (HIIPA). Stamatakis, professore presso la Scuola di Salute Pubblica dell'Università di Sydney, ha spiegato sul British Journal of Sports Medicine come ottimizzare la routine quotidiana per migliorare la forma fisica. Le sessioni di HIIPA possono essere sostituite a quelle di normale attività fisica, ma devono avere una certa **costanza** e **frequenza**. Si tratta di attività con scarso impatto di tempo, legate a scelte ragionate, come salire a piedi con le scale piuttosto che con l'ascensore o parcheggiare più lontano del richiesto. L'idea di HIIT è già molto nota e consiste nel dedicare uno spazio definito della giornata a un'attività intensa, ma questo non è sempre possibile sia per le abitudini di vita, sia per ragioni di età o limiti fisici. HIIPA potrebbe essere la soluzione alla portata di tutti per restare in forma e migliorare il sistema cardiovascolare.



Come l'esercizio fisico nei soggetti in sovrappeso contrasta il diabete?

Il Joslin Diabetes Center ha cercato di approfondire come l'esercizio fisico abbia effetti positivi a livello molecolare. Lo studio è stato pubblicato a febbraio 2019 in Nature Metabolism.
Le cellule grasse producono le adipochine che aumentano con l'obesità, diventando pericolose per metabolismo e salute. Esiste però una di queste proteine, chiamata **fattore di crescita trasformante beta** (TGF-β2), rilasciata con l'attività fisica, che migliorerebbe la tolleranza al glucosio. L'esperimento consisteva, quindi, nel trattare i topi con TGF beta 2 per valutarne l'effettivo **miglioramento metabolico** e facendo emergere anche una migliore tolleranza al glucosio e un aumento dell'assorbimento di acidi grassi.
Con l'esperimento condotto sui topi, la dott. Goodyear, a capo del progetto, ha evidenziato come non solo si ottenesse un metabolismo più efficace, ma anche una maggiore tolleranza al glucosio e un aumento nell'assorbimento di acidi grassi. Questo studio quindi aprirebbe le porte a nuove sperimentazione per trattare **iperglicemia e diabete.**



L'esercizio fisico stimola la produzione di TGF-β2 che tiene a bada l'iperglicemia.

NO PALM OIL

GLUTEN FREE

TwinJa

No added sugar



Quando vuoi fare una pausa e concederti una carica proteica ed energetica senza sensi di colpa, ***TwinJa*** è l'alleato perfetto!

Un delizioso snack composto da due barrette di wafer ricoperte di cioccolato al latte con 15% di proteine e senza zuccheri aggiunti.

- Wafer proteico
- Senza zuccheri aggiunti
- Gluten free



15%

proteine



DAILYLIFE

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

Le new entries della nutrizione sportiva




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

È ormai risaputo che l'attività fisica intensa determini un aumento della produzione di radicali liberi e altre specie reattive dell'ossigeno (ROS), i cui aumentati livelli portano all'instaurarsi di uno squilibrio nel bilancio redox muscolare in seguito ad esercizio intenso.
È altrettanto noto che le alterazioni nel bilancio redox cellulare promuovano danno ossidativo ed affaticamento muscolare, con la conseguente compromissione delle prestazioni d'esercizio.
Nel contesto dell'attività fisica e, in generale, nel mondo dello sport è fondamentale che a livello muscolo scheletrico venga mantenuto l'equilibrio tra specie reattive dell'ossigeno e difese antiossidanti endogene, più che in qualunque altro tessuto.
A livello dell'organismo, i percorsi fisiologici nel corso dei quali si può riscontrare un aumento della produzione di ROS in seguito ad attività sportiva intensa possono essere diversi. Tra questi si ricordano:
- la catena di trasferimento elettronico mitocondriale;
- la reazione catalizzata da xantina ossidasi nel percorso di degradazione delle purine;
- l'infiltrazione dei macrofagi;
- la degradazione metabolica delle catecolamine.

Affinché gli atleti riescano a contrastare l'insorgenza dei danni ossidativi indotti da sforzi intensi è cruciale che migliorino e rendano maggiormente efficaci i loro sistemi di difesa antiossidanti. Negli ultimi decenni sono stati fatti molti tentativi al fine di incrementare il potenziale antiossidante nei



soggetti allenati e, quindi, aumentarne le prestazioni fisiche perfezionando nutrizione, programmi di allenamento e altri fattori correlati.
Un composto antiossidante è generalmente definito come una qualsiasi sostanza che prevenga o ritardi in modo significativo il danno ossidativo di una molecola target.
Il sistema di difesa antiossidante endogeno, di cui è dotato ogni organismo, consiste di enzimi antiossidanti (superossido dismutasi, catalasi, glutatione perossidasi) e di antiossidanti non enzimatici (vitamine A, C ed E, coenzima Q10, glutatione).
Tutte le sostanze di derivazione dietetica, con proprietà antiossidanti, con le quali viene integrata la dieta, invece, rientrano in quelle che vengono conosciute come difese antiossidanti esogene. Antiossidanti endogeni e dietetici agiscono in maniera sinergica al fine ultimo di mantenere un adeguato equilibrio redox.
Pertanto, la supplementazione di sostanze antiossidanti può migliorare la capacità della fibra muscolare di eliminare le ROS e proteggere il muscolo in allenamento dal danno ossidativo indotto da esercizio e affaticamento.

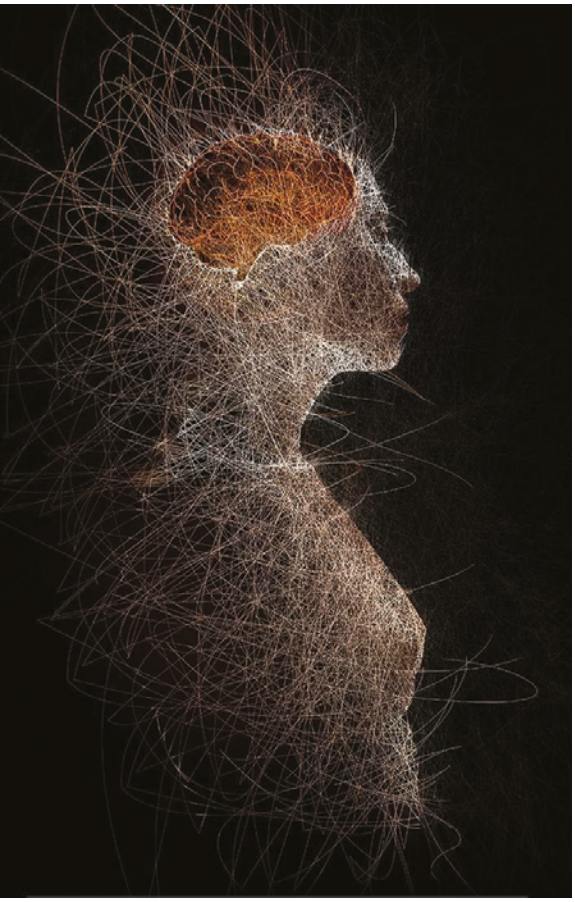


PTEROSTILBENE

È un composto naturale che si trova nei frutti rossi, soprattutto nei mirtilli, e nel durame di alcuni alberi (*Pterocarpus marsupium*). Tale sostanza è prodotta naturalmente dalle piante in risposta alle infezioni microbiche o all'esposizione ai raggi ultravioletti.
Diversi studi hanno dimostrato come possa avere numerose proprietà preventive e terapeutiche su di una vasta gamma di malattie umane, quali disturbi neurologici, cardiovascolari, metabolici ed ematologici.
Lo pterostilbene è uno stilbenoide chimicamente e strutturalmente simile al resveratrolo, composto presente nel vino rosso, che mostra proprietà antiossidanti, antinfiammatorie e anticancerogene comparabili.
Lo pterostilbene potrebbe mostrare però, a differenza del resveratrolo, un'attività biologica superiore dovuta alla sostituzione nella sua struttura chimica di un gruppo idrossilico con un gruppo metossilico. Questo incrementa la stabilità metabolica della molecola e aumenta notevolmente la biodisponibilità dello pterostilbene rendendolo, quindi, maggiormente assorbibile per via orale.
Lo pterostilbene è noto per mostrare numerosi effetti benefici nel trattamento e nella prevenzione di un'ampia varietà di malattie, quali cancro, dislipidemia, diabete, patologie cardiovascolari. Come già anticipato, questo composto naturale è soprattutto conosciuto per la sua importante attività antinfiammatoria e antiossidante dose-dipendente. L'azione antiossidante di questa molecola è stata inizialmente dimostrata *in vitro* mediante l'inibizione dell'ossidazione del metil linoleato e della produzione delle ROS.
Numerose sono le evidenze scientifiche presenti in letteratura sulle proprietà, ma ancora pochissimi o quasi nulli sono gli studi condotti per valutare gli effetti della sua supplementazione sulla prestazione fisica, sullo stress ossidativo indotto dall'esercizio e sulla risposta infiammatoria in soggetti allenati. Sulla base dei dati ad oggi disponibili, ottimi sono però i presupposti per prenderlo in considerazione come valido supplemento dietetico per migliorare le prestazioni atletiche in soggetti allenati e non.

PICNOGENOLO

È il nome commerciale registrato di un estratto naturale ottenuto dalla corteccia di pino marittimo francese (*Pinus pinaster*). È un estratto standardizzato costituito da una miscela complessa di flavonoidi, tra cui acidi fenolici, catechine, taxifolia e procianidine, in cui ciascuno di questi componenti esercita un effetto biologico unico. Le dosi consigliate variano ampiamente in base all'obiettivo del trattamento e la durata complessiva dell'integrazione è di circa 2-3 mesi.
È interessante notare che il picnogenolo mostra effetti biologici maggiori come miscela rispetto ai suoi componenti purificati individualmente, dimostrando che i costituenti dell'estratto agiscono sinergicamente.



Numerosi studi hanno mostrato che l'integrazione è associata ad una vasta gamma di effetti positivi sulla salute, tra cui:
- miglioramento della funzione cognitiva;
- miglioramento delle funzioni endoteliali;
- regolazione della pressione arteriosa e dell'insufficienza venosa;
- azione a livello cardiovascolare (effetto vasorilassante, inibizione dell'enzima di conversione dell'angiotensina e aumento della permeabilità capillare con conseguente miglioramento della microcircolazione);
- effetto antinfiammatorio;
- effetto antiossidante (principalmente associato all'elevato contenuto in procianidine).

In letteratura sono ancora pochi, ma in continuo aumento, gli studi condotti al fine di valutare l'effetto dell'integrazione sulla prestazione atletica, sullo stress ossidativo indotto dall'esercizio fisico e sulla risposta infiammatoria.
Ad oggi, comunque, diversi sono i dati a nostra disposizione per considerare, con fondamento, il picnogenolo una promettente *new entries* nel mondo dello sport. Vediamone alcuni qui di seguito (**Tab. 1**).

Valutazione dell'effetto della supplementazione di picnogenolo su:	Evidenze emerse dallo studio:
Prestazioni di resistenza in atleti con preparazione ricreativa	Aumento significativo delle prestazioni di resistenza
Crampi e dolore muscolare sia in soggetti allenati che sedentari/affetti da particolari patologie	Riduzione del numero di eventi senza conseguenti effetti negativi
Tempo di affaticamento (cocktail di antiossidanti arricchito in picnogenolo)	Ritardo nella comparsa della fatica dovuto ad un aumento dei livelli sierici di NAD+
Prestazioni di resistenza in atleti allenati (singola dose acuta di integratore)	Aumento significativo delle prestazioni di resistenza
Performance atletica in soggetti normali sottoposti al test d'idoneità fisica dell'esercito ed in atleti di triathlon	Miglioramento dell'allenamento e delle prestazioni sia in soggetti normali che semi-professionisti in sport ad alti livelli e con elevata componente stressoria, se associato ad adeguata idratazione, buon allenamento ed attenzione nutrizionale.

Tabella 1.

FOCUS SU

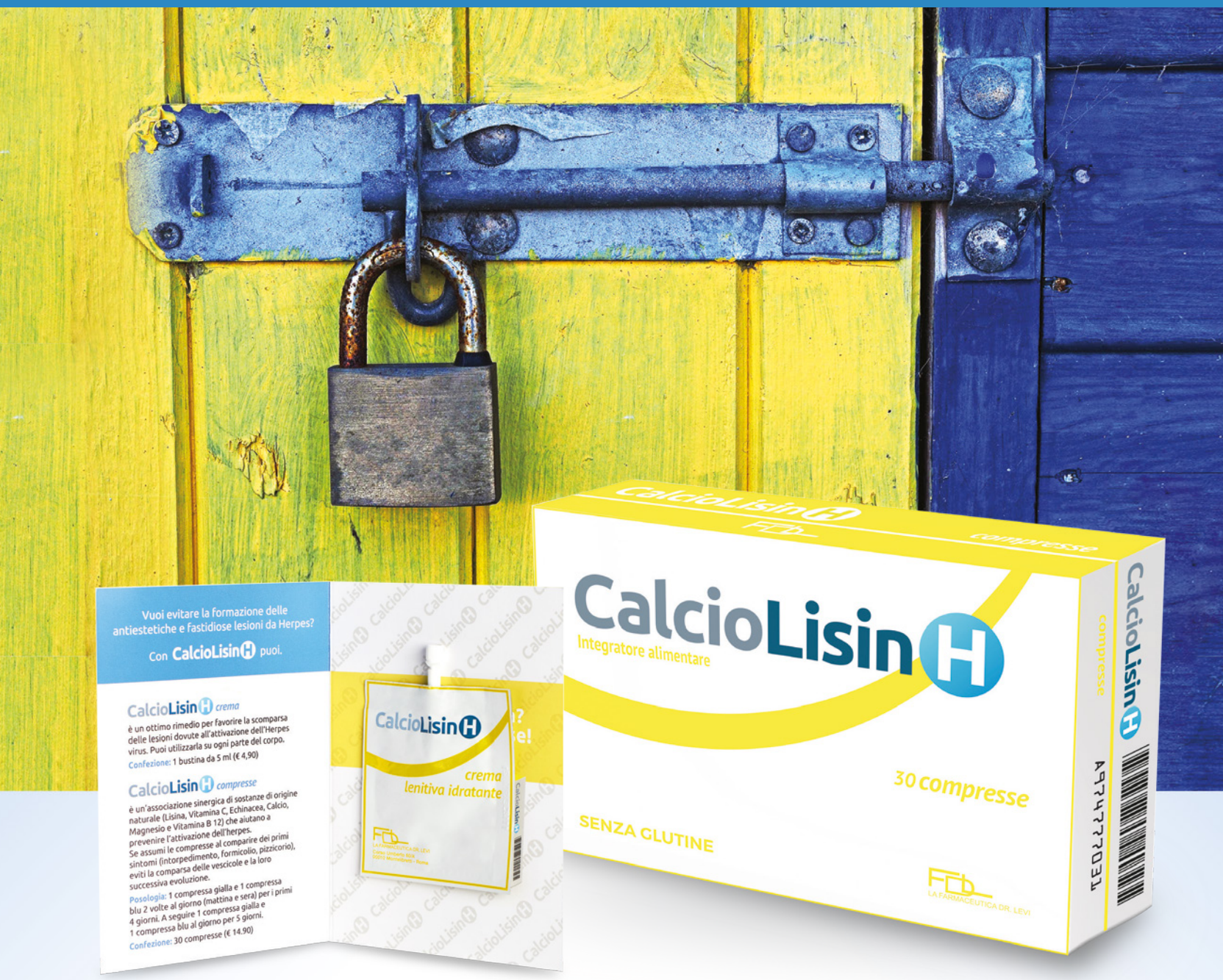
Eziologia del crampo

I crampi muscolari sono dovuti alla contrazione improvvisa di un singolo muscolo o di un gruppo di muscoli, a cui è associato dolore acuto e intenso, ed incapacità di usare i muscoli e l'arto interessati per un periodo di tempo variabile. Le cause più comuni negli atleti sono da ricondurre a uno stress muscolare prolungato, associato a una condizione concomitante di disidratazione, che si genera durante un esercizio fisico intenso, quando la sudorazione è abbondante. La conseguente perdita di potassio e magnesio può contribuire all'insorgenza dell'evento doloroso, in quanto fondamentali per un'efficace funzione nervosa e contrazione muscolare.
I crampi possono essere anche la conseguenza di cause "clinicamente determinate", come problemi di natura circolatoria (sia arteriosi che venosi) o nervosa. Nella maggior parte dei soggetti si verificano nel corso della notte o durante un periodo di riposo e colpiscono a livello dei polpacci durante il sonno profondo. I crampi "non clinici" tendono a scomparire spontaneamente e non richiedono cure mediche.
Questo tipo di dolori muscolari durante e dopo i periodi di intenso esercizio, specie nei periodi di riabilitazione (settimane o giorni di riposo), possono compromettere o diminuire l'efficacia dei programmi di allenamento, la capacità del soggetto durante l'attività fisica ed inficiarne la qualità della vita.

Effetti associati all'assunzione di picnogenolo

Nel corso degli anni sono stati proposti diversi rimedi per il trattamento dei crampi. Tra questi, il primo da citare è il mantenimento di un adeguato grado di idratazione ed equilibrio elettrolitico, da garantire assumendo, in funzione dello sforzo fisico a cui si è sottoposti, liquidi nelle dovute quantità.
Una *new entry* promettente è rappresentata dal picnogenolo che, per le sue proprietà benefiche a livello dei vasi ed in particolare della microcircolazione, costituisce una valida proposta. Come già visto, mostra numerosi effetti benefici sull'organismo sottoposto ad esercizio fisico. In particolar modo, le sue azioni antitrombotica ed antiossidante possono essere efficaci in situazioni di disidratazione dovute a prolungata attività di resistenza.
Il primo studio pilota è stato condotto per valutare come la supplementazione di picnogenolo potesse prevenire l'insorgenza di crampi e dolore muscolare in soggetti sani non sportivi, in atleti, che in soggetti affetti da particolari patologie. Dai risultati ottenuti nello studio, è emerso che l'assunzione previene l'instaurarsi di crampi, dolore muscolare a riposo e dolore dopo e/o durante l'esercizio fisico negli atleti predisposti a questo tipo di disturbi, in pazienti con patologie di natura venosa, in soggetti claudicanti ed in soggetti diabetici affetti da microangiopatia diabetica. In tutti i casi si è riscontrata una riduzione significativa nella frequenza di insorgenza di crampi.

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

La dieta mediterranea aumenta la resistenza fisica già in pochi giorni

Una piccola ricerca, pubblicata sul Journal of the American College of Nutrition e condotta dall'Università di Saint Louis (Usa), ha evidenziato che la dieta mediterranea può aumentare la resistenza fisica già dopo 4 giorni. Nell'osservazione sono stati coinvolti 7 uomini e 4 donne, ai quali è stato chiesto di correre per un percorso di 5 km in due occasioni: la prima dopo 4 giorni di dieta mediterranea, la seconda dopo 4 giorni di *western diet*, cioè la cosiddetta cucina all'americana.
I dati hanno evidenziato che gli atleti dopo la dieta mediterranea correvano il 6% più veloce!
La dieta mediterranea include una maggior quantità di frutta e verdura, frutta secca, olio d'oliva e farine integrali, con una piccola quantità di carne rossa, grassi saturi e zuccheri raffinati. Il responsabile dello studio, il professor Edward Weiss, ha ipotizzato che alla base dei miglioramenti nelle performance ci siano gli **effetti antinfiammatori e antiossidanti** della dieta mediterranea, insieme al **pH alcalino** e ai nitrati alimentari presenti in essa.



La dieta mediterranea consente di registrare migliori prestazioni nella corsa.

Energia durante l'allenamento

Matok V'Kal ha creato il Fit4style Energy Spray, una formula monodose rinfrescante aromatizzata alla menta che fornisce una sferzata di energia extra agli atleti impegnati in sport di resistenza. Può aiutare a mantenere le forze per 75 minuti, senza caffeina e con solo sei calorie.
Questo innovativo spray energetico per via orale contiene 1,3 g di carboidrati ed è stato sviluppato seguendo le indicazioni di alcuni studi scientifici che affermano come non sia necessario consumare carboidrati per le prove di resistenza fino a 75 minuti, ma che sia sufficiente averli presenti in bocca: questa informazione fornita al cervello è convertita in energia disponibile. L'estratto di menta, poi, non solo apporta un sapore fresco, ma contribuisce ad aumentare l'energia; infatti uno studio clinico a doppio cieco ha dimostrato che l'assunzione di olio di menta porta a effetti istantanei sui parametri fisiologici e sulle prestazioni dopo solo 5 minuti.


La pratica confezione di Fit4style Energy Spray (Matok V'Kal).

Concentrato di forza e resistenza

Inkospor propone, nella sua linea X-Treme, la barretta Low GI, una barretta energetica-proteica da 65 grammi che contiene preziosi carboidrati e ben 9 vitamine. Regola il rilascio di energia durante l'allenamento, mantenendo un livello sempre costante di zuccheri nel sangue e dunque scongiurando il cosiddetto "picco glicemico". Ricca di fibre e povera di grassi saturi, contiene vitamina C, E, B1, B2, B6, B12, acido pantotenico, niacina e biotina.
Al gusto di caramello e ricoperta di cioccolato al latte, X-Treme Low Gi è un prodotto ideale per le discipline di endurance, perché assunta prima della partenza rilascia energia in modo graduale.
Per le sue proprietà nutrizionali, la barretta è particolarmente indicata anche per chi stia seguendo una dieta. X-Treme Low Gi, infatti, garantisce all'organismo tutti i componenti necessari al fabbisogno energetico quotidiano. Per evitare di arrivare affamati ai pasti principali, si consiglia una mezza barretta nello spuntino di metà mattina e l'altra mezza in quello pomeridiano.



La barretta X-Treme Low Gi (Inkospor).


WWW.INKOSPOR.IT
inkospor®
PHARMA
QUALITY
SPORTS
NUTRITION
MADE
IN
GERMANY
FAI LASCELTAGIUSTA!
INKOSPOR INTEGRATORIVINCENTI!
Distribuito da: INKO ITALIA SRL
Via Giovanni Verga, 6/8 | 57014 Stagno LI

Novel food e celiachia



Rossanina Del Santo
www.magamerletta.it

Cosa hanno in comune i semi di chia, il frutto del baobab, le castagne d'acqua e il fonio? Sono tutti fonti di novel food da tempo disponibili sul mercato italiano per arricchire le tavole dei pasti quotidiani.
Si tratta di alimenti di uso comune all'estero da tanti anni e che da relativamente poco tempo fanno parte del nostro patrimonio gastronomico. E, per farlo, hanno dovuto superare tutta una serie di controlli e procedure burocratiche, al fine di non mettere in pericolo la salute della popolazione europea. Quella stessa popolazione niente affatto nuova all'ingresso di alimenti o ingredienti originari di altre zone e culture, come banane, pomodori, frutti tropicali, mais, spezie, per non parlare del cioccolato e dei legumi, tutti arrivati in Europa come "nuovi alimenti" e attecchiti in modo straordinario, grazie all'aumento della globalizzazione, all'incremento dei viaggi, alla crescente diversità etnica, alla ricerca di nuove fonti di sostanze nutritive e alla voglia di provare nuovi aromi per ampliare la scelta gastronomica. E se questo vale per tutti i consumatori, a maggior ragione è una realtà nel mondo della celiachia e dell'alimentazione senza glutine.
I celiaci italiani si trovano a dover rinunciare a molte pietanze nella loro versione tradizionale a base di frumento e quindi aguzzano l'ingegno per poterle realizzare con ingredienti alternativi, ottenendo risultati che nulla hanno da invidiare all'originale. L'apertura mentale che consegue all'abitudine di assaggiare prodotti nati da tecniche o componenti miscelati in modo innovativo, porta i celiaci anche a voler testare i nuovi ingredienti che si affacciano sul mercato. Per fortuna, si tratta nella maggioranza dei casi di prodotti privi di glutine e che ben si possono inserire nella loro alimentazione quotidiana. E se l'utilizzo del frutto del baobab e delle castagne di acqua è ancora limitato (sebbene siano già in vendita







nella grande distribuzione più all'avanguardia), per i semi di chia e il fonio la storia è diversa. La **chia,** pianta originaria del Guatemala e della porzione centro-meridionale della penisola messicana, è coltivata soprattutto per la straordinaria capacità d'idratazione (più di 10 volte il peso a secco). Uniti all'acqua, i semi di chia sviluppano infatti un composto gelatinoso che, aggiunto agli impasti senza glutine, ha la capacità di compattarli e, nei casi di prodotti per vegani o soggetti allergici, è in grado di sostituire abbastanza bene la struttura formata dalle uova.
E se la chia, introdotta come novel food nel 2009, ha già un suo mercato, diversa è la storia del fonio, la cui commercializzazione è stata autorizzata solo a dicembre 2018. Ingrediente senza glutine, il **fonio** è originario dell'Africa occidentale e, sebbene sia considerato un cereale minore, in Africa la sua coltura è molto importante, al punto che alcune leggende locali sostengono che il mondo intero abbia avuto origine dall'esplosione di un singolo chicco di fonio. Questo cereale, che **cresce molto velocemente** arrivando a maturazione in sole 6-8 settimane, **si sviluppa anche in terreni aridi e in zone poco piovose,** grazie alle lunghe radici che riescono a prelevare l'acqua fino a 3 metri di profondità. I suoi semi sono piccolissimi e tutta la fase della produzione è effettuata manualmente, dalla raccolta con bastoni, alla separazione della buccia dal seme, fatta ancora, come da tradizione, nei mortai.
Per quanto riguarda la composizione nutrizionale, il fonio, molto ricco degli aminoacidi metionina e di cisteina, è un'ottima fonte di ferro. La sua più interessante particolarità risiede nel fatto che, oltre a essere senza glutine, è ricco di fibre, ha un limitato valore di nichel e un indice glicemico relativamente basso.
Utilizzato in grani, può essere un valido sostituto del cous cous: basta tostarlo a lungo in padella con un goccio di olio e farlo gonfiare aggiungendo acqua calda: due volte il volume per un risultato soffice e morbido, una volta e mezzo per una consistenza più croccante. Ottimo anche nelle zuppe, o, una volta gonfiato, per polpette, oppure ancora come "panatura" per filetti di pesci al forno.
La farina ha un aroma che ricorda quello della frutta secca (noci e nocciole in particolare) ed è quindi perfetta per essere aggiunta ad impasti di crostate o torte, cracker o pani saporiti. La consistenza leggermente sgranata la rende un compagno di farine più leganti, come quella di miglio o di castagne o ad amidi come la fecola di patate o l'amido di tapioca.



Troppo sale può causare reazioni allergiche?

Un team di studiosi guidato da **Christina Zielinkski** dell'Università di Monaco ha analizzato le possibili implicazioni di un eccessivo consumo di **sale** sulle reazioni immuno-allergologiche. Le allergie, come ben noto, sono infatti in costante aumento nelle città industrializzate. Il motivo potrebbe essere l'aumento del consumo di sale occulto nel tipo di alimentazione oggi in espansione.
Il sale, infatti, porta alla formazione di cellule Th2, cellule immunitarie che sono attive in condizioni allergiche come la **dermatite atopica.**
I linfociti T sono cellule del sistema immunitario che, normalmente, hanno il compito di attaccare agenti esterni come batteri e virus. Tuttavia, sembra che in presenza di sale formino Th2. In effetti le misurazioni effettuate sulla pelle di chi è affetto da dermatite atopica evidenziano una concentrazione di sodio **30 volte più alta** che nella pelle sana. Di solito questa condizione dei soggetti allergici si accompagna ad alti livelli di *Staphylococcus aureus*, un batterio che non viene contrastato dal sale, come molti altri. Ulteriori studi andranno quindi fatti per valutare l'effettiva connessione tra dieta troppo salata e allergie.



I cibi industriali sono spesso troppo ricchi di sale e questo potrebbe essere il motivo dell'aumento delle allergie.

La spirulina e le sue qualità



Assumere la spirulina come integratore alimentare comporta diversi benefici per l'organismo umano.

L'alga Spirulina non ha solo un nome molto simpatico, ma può essere un eccellente integratore alimentare. Contiene, infatti, molte **vitamine** che la rendono ideale per compensare le diete vegetariane o vegane. Si tratta di un alimento **facilmente digeribile** per la sua struttura chimica. Inoltre, alcune ricerche hanno evidenziato la sua influenza positiva sulle persone affette da diabete, poiché abbassa livelli della **glicemia** a digiuno, solitamente molto alti nelle persone diabetiche. In alcuni Paesi dove l'acqua è contaminata da agenti inquinanti, l'alga viene utilizzata come agente **antitossico,** visto che può ridurre i danni prodotti all'organismo umano da arsenico, fluoruro, ferro e mercurio. Esistono diversi modi per assumerla; la polvere può essere aggiunta, ad esempio, a un frullato, o per insaporire un'insalata o una zuppa, oppure gustata insieme a frutta fresca e succhi di frutta e la si può acquistare anche in tavolette da consumare come integratori alimentari.

Le diete povere di carboidrati non sono affatto una buona idea

"Le diete povere di carboidrati dovrebbero essere evitate. Abbiamo verificato, infatti, una coincidenza tra queste diete e morti dovute ad **attacchi cardiaci** e **cancro**", così si esprime il prof. Banach dell'Università polacca di Lodz, autore di uno **studio** che prendendo in esame i dati di 24.000 partecipanti, ha rivelato che chi consumava meno carboidrati mostrava il 32% di mortalità in più durante i 4/6 anni di follow-up, con un netto aumento di infarti, problemi cardiovascolari e tumorali. "Le diete povere di carboidrati possono essere utili nel breve periodo per perdere peso e abbassare la pressione sanguigna, ma sono sconsigliate sul lungo periodo. Di solito infatti, per compensare i carboidrati si fa ricorso a un consumo eccessivo di proteine, soprattutto animali e derivate da carni rosse, che accrescono il rischio cancerogeno".



A tavola, con leggerezza.

SGB.TO.IT

Acqua Lauretana è un dono della natura, di fonte montana, che ha origine in un territorio incontaminato. Lauretana è l'acqua più leggera d'Europa e con **solo 14 milligrammi per litro di residuo fisso**, favorisce un'elevata diuresi, aiutando l'organismo ad eliminare i residui del metabolismo come urea e creatinina. Lauretana con le sue proprietà uniche è destinata al consumo quotidiano e dedicata al benessere di tutta la famiglia.

Segui la leggerezza
www.lauretana.com

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

LAURETANA®

L'acqua più leggera d'Europa

consigliata a chi si vuole bene



Parkinson: il ruolo dell'alimentazione

Dalla collaborazione fra le dottoresse Emiliana e Teresa Pesce, biologhe nutrizioniste, e l'associazione **Parkinson Giovanile Roma,** nasce un progetto che si pone l'obiettivo di trattare il paziente affetto da Parkinson sotto ogni aspetto, attraverso l'insegnamento di comportamenti utili a migliorare il trattamento della patologia e rallentarne il decorso.



Nell'ottica di un lavoro d'èquipe, psicologi, fisiatri e insegnanti di yoga sono al fianco delle nutrizioniste per raggiungere l'obiettivo di migliorare il trattamento dei pazienti.
In questa prospettiva, l'**alimentazione** risulta fondamentale, perché la distribuzione dei pasti e l'assunzione delle macromolecole non deve interferire con l'assorbimento del principio attivo dei medicinali.
Un'attenzione a questo aspetto significa un maggiore effetto del farmaco sul soggetto. Inoltre, in una situazione in cui il paziente si trova in difficoltà nella deambulazione, anche il controllo del peso ha una funzione rilevante.

Tonno in scatola per la silver generation

Il tonno è gustoso, relativamente economico e presenta alti valori nutrizionali. Non solo, le proteine al suo interno, le cosiddette proteine nobili, sono preziose alleate per la ricostruzione dei tessuti. Questo lo rende un alimento ottimo per la "silver generation", i soggetti over 65 che rappresentano una fetta importante della popolazione mondiale.



Il tonno è un alimento immancabile per i soggetti anziani. Aiuta, infatti, a combattere la sarcopenia.

Molti di loro, il 30% degli adulti sopra i 60 anni e il 50% dei soggetti sopra gli 80, soffre di **sarcopenia,** la perdita patologica di massa muscolare con conseguente riduzione della forza fisica. Il nutrizionista Pietro Migliaccio, presidente emerito della Società Italiana di Scienza dell'Alimentazione (SISA), esalta le proprietà nutritive del tonno in scatola.
È ricco di proteine di alto valore biologico, utili per contrastare la sarcopenia. Inoltre, è ricco di acidi grassi **omega 3,** vitamine e sali minerali, è di facile masticazione ed alta digeribilità. Il suo consumo due o tre volte alla settimana riduce la sarcopenia e ripristina il tono muscolare".

Assorbimento di micronutrienti dai succhi di frutta

Un recente documento realizzato dalla SINU (Società Italiana di Nutrizione Umana) analizza il valore nutrizionale dei succhi di frutta, in relazione ai frutti da cui derivano e il loro consumo all'interno di una corretta alimentazione. Un moderato consumo di succhi al 100% di frutta può contribuire al raggiungimento degli apporti raccomandati di importanti micronutrienti – quali vitamine C e A, acido folico, potassio e altri antiossidanti. I succhi di frutta al 100% contengono, infatti, questi nutrienti in quantità paragonabili a quella dei frutti da cui derivano e in alcuni casi la biodisponibilità pare maggiore rispetto al vegetale da cui derivano. Questo giustifica l'inserimento dei succhi 100% frutta all'interno di una sana e corretta alimentazione, purché in maniera non abituale e non in sostituzione della frutta stessa.

Pistacchio, frutto magico



Ci sono innumerevoli motivi per consumare i pistacchi che sono ricchi di nutrienti quali magnesio, **potassio,** fosforo, **vitamina B-6** e tiamina. Sono la frutta secca con maggior quantità di antiossidanti, come luteina e zeaxantina, che aiutano a preservare la salute degli occhi, combattendo degenerazione maculare e cataratta. Consumare pistacchi accresce la produzione di flora intestinale utile alla digestione, favorendo la regolarità digestiva e intestinale. I pistacchi sono un'ottima scelta per una dieta vegetariana o vegana dal momento che il 21% del loro peso è composto di proteine. Infine, riducono il tasso d'incidenza di malattie come obesità, disturbi cardiaci e diabete, proprio grazie alla composizione nutrizionale, anche se è comunque consigliabile non superare la dose consigliata di circa 30 g al giorno.
Consumare 30 g di pistacchi non salati al giorno è un elisir di lunga vita.

Pro e contro dell'aceto di mele

L'aceto di mele si usa spesso in cucina sia per impartire gusto che per conservare gli alimenti. Sono inoltre noti i suoi effetti positivi per prevenire obesità, problemi di cuore e, addirittura, il cancro, ma non tutti conoscono le controindicazioni dovute a un suo eccessivo consumo. Ad esempio, è un elemento acido e, come tale, a lungo andare potrebbe intaccare lo **smalto dentale** e rovinarlo, rendendo più sensibili i denti ai cibi più dolci o alle alte temperature. È spesso considerato un alleato nella perdita di peso perché rallenta la digestione, però può causare reflusso gastrico, così come abbassare i livelli di potassio nel sangue, favorendo **l'ipokaliemia.**
Non bisogna rinunciare all'aceto di mele, ma si possono usare alcune accortezze: limitare il contatto diretto con i denti, non berlo puro, ma diluendolo in acqua o come ingrediente in cucina, la quantità consigliata al giorno è di 15 mL.



Lo spuntino che rimette in piedi

Energie in calo per gli italiani: è quanto rivela la ricerca "Vita ed energia: i bioritmi degli italiani" pubblicata da **Almond Board of California.** Lo studio indica che solo due italiani su dieci si sentono di norma al massimo dell'energia, mentre il resto dichiara



di svegliarsi al mattino avvertendo una **carenza energetica.** I risultati evidenziano inoltre un trend negativo relativo all'ultimo triennio.
Tra chi vede lo spuntino come rimedio a un calo di energie, la maggior parte degli intervistati ha indicato lo snack o la bevanda dolce come rimedio alla fatica percepita e soltanto una minoranza ha scelto spuntini salutari, in grado di aiutare a rimanere carichi per tutto il giorno, come le mandorle. Naturalmente buone, sono una fonte ricca di magnesio, che contribuisce alla riduzione di stanchezza e affaticamento; anche ricche di riboflavina (B2) e fonte di niacina (B3), tiamina (B1) e folato (B9), che svolgono un compito importante nella produzione di energia nel corpo. Pratiche da mangiare, contengono proteine, ferro, magnesio e manganese.
La porzione suggerita, facile da misurare, è di circa 28 g, equivalente a 23 mandorle.

Un tesoro da conservare

Ramo italiano del gruppo mondiale dedito all'agribusiness, **Syngenta Italia** fornisce un'analisi e una descrizione sul piatto nazionale per eccellenza: la pasta. Ricordandone la versatilità, viene messo in primo piano l'aspetto della qualità, garantita anche da una legge di purezza che ne definisce gli standard.

Un falso mito: fa ingrassare

Uno dei principali luoghi comuni sulla pasta la vede colpevole dell'aumento di peso e di massa grassa. In realtà, è una grande alleata della salute. Infatti, 100 g di pasta scondita consentono di saziarci assumendo solo 350 calorie. La porzione ideale è di 80 g e, in caso di regime alimentare controllato, è sufficiente non eccedere nei condimenti per un pasto nutriente e leggero al tempo stesso. Possiamo quindi affermare, su basi scientifiche, che la pasta è il migliore dei *comfort food*: è contro lo stress grazie alle vitamine del gruppo B, che aiutano il sistema nervoso a funzionare in modo adeguato, e per la presenza dell'amido, che, liberando glucosio, aiuta la sintesi della serotonina. Le diete prive di glutine? Hanno senso e sono fondamentali solo per i celiaci e coloro che presentano forme di intolleranza.
Pur essendo un settore rilevante nell'ambito italiano con i suoi 4,4 milioni di tonnellate e un'estensione agricola di oltre 1,3 milioni di ettari, la produzione italiana di grano duro, a causa di molteplici fattori, copre solo il 70% del fabbisogno dei produttori di pasta italiani. Il dato, in continua evoluzione, rende necessaria l'importazione di un'ampia percentuale di grano duro dall'estero, sottoposto a rigidi controlli di qualità e sicurezza. In questo contesto nasce il **Patto Grano Armando,** che garantisce un prodotto 100% italiano, grazie a 1700 agricoltori che coltivano un grano di qualità (14% di proteine), secondo lo standard Syngenta e lo conferiscono al pastificio **De Matteis**, realizzatore del prodotto finale.



NUTRITION
SPORT & HEALTH

www.4plusnutrition.com



Rimedi naturali per una completa depurazione dell'organismo



Nuove proposte

Per apportare texture in barrette e snack dolci e salati

Chimab, da sempre attenta alle esigenze dell'industria alimentare e ai trend di consumo, ha sviluppato Delistab Snack, soluzione funzionale per conferire texture, consistenza e uniformità in snack e barrette; un sistema strutturante neutro, a base di fibre alimentari per applicazioni salate e dolci, con cereali, semi agglomerati e altre inclusioni. Grazie alla sua composizione ricca di fibre, Delistab Snack è ideale per prodotti con claim salutistico e con etichetta pulita. Il processo produttivo non prevede l'utilizzo di zuccheri aggiunti o sciroppi.
Il prodotto finito contenente Delistab Snack è vegano; gluten e allergen free; ad alto contenuto di fibre; 100% naturale; short label.
Delistab Snack è la soluzione per migliorare il profilo strutturale delle materie prime senza sovrapporsi alle note caratteristiche del prodotto finito; il miglioramento della texture del prodotto riporta vantaggi sul costo/formula. Nei laboratori R&D di Chimab è possibile sviluppare profili aromatici e filling personalizzati secondo le diverse necessità produttive e di ricettazione.



Barrette ai cereali realizzate con Delistab Snack (Chimab).

Pasta dalle mandorle di Sicilia

La mandorla del Val di Noto è coltivata nella provincia di Siracusa e si caratterizza per il guscio spesso, legnoso e poroso che ne preserva sapore e profumo. È un alimento che contiene vitamine del gruppo B ed E, calcio, ferro, fosforo, magnesio, potassio, rame, acidi grassi omega-3, fibre (circa il 12%) ed è una preziosa fonte di energia, essendo costituito per il 50% da grassi monoinsaturi e polinsaturi. Possiede proprietà antiossidanti e antinfiammatorie, apporta sollievo da stress e stanchezza e benefici a cuore e circolazione, aiuta a prevenire tumori, diabete e malattie cardio-vascolari e offre un contributo al benessere delle ossa.
Seguendo le tendenze del mercato, **Di Bartolo** ha creato la pasta di Mandorla della Val di Noto con un processo che inizia con la scrupolosa ricerca e selezione delle migliori mandorle siciliane, trasformate in pasta, grazie all'ausilio di moderni impianti di produzione capaci di mantenere inalterate le proprietà nutritive e sensoriali proprie del



frutto e, al tempo stesso, di donare una consistenza fluida al prodotto, assicurandone la massima resa in mille impieghi.

La pasta di Mandorla del Val di Noto di Di Bartolo è solubile in acqua e 100% pura, ingrediente ideale per la preparazione di latte di mandorla e bevande vegetali, smoothie e yogurt, gelati e granite, creme spalmabili, torte e biscotti. È un ingrediente versatile, adatto per la preparazione di ricette vegane, vegetariane, gluten free e lactose free, ma anche importante per chi fa sport, grazie all'alto contenuto proteico che lo rende il punto di partenza per chi voglia un'alimentazione sana e all'insegna del benessere, gratificando il gusto.

Fantasia in cucina

Dal 1982 punto di riferimento di un'alimentazione sana e naturale, **Sarchio** presenta le nuove farine di avena, cocco, tapioca, teff, mandorle, nocciole e amido di mais. Biologiche e realizzate con materie prime selezionate, vanno ad aggiungersi alle 5 referenze classiche proposte: grano saraceno, riso, mais, ceci e quinoa. Ricca di fibre e una buona fonte di proteine, la farina di avena integrale è ottenuta da chicchi italiani ed è ottima da sola oppure miscelata ad altre farine per la preparazione di prodotti da forno. Per chi vuole creare dolci con una nota esotica, la farina di cocco, oltre ad essere senza glutine, ha una consistenza finissima ed è ideale anche per arricchire frullati di frutta.
L'amido di mais è ideale per rendere più dense salse, minestre, budini, così come la farina di tapioca, anche indicata per la preparazione di pappe per lo svezzamento. Tipica della cucina etiope ed eritrea, la farina di teff integrale è adatta mixata ad altre farine per la preparazione di prodotti da forno sia dolci che salati, biscotti, torte e pane dal gusto caratteristico e intenso. Ottenuta dalla macinazione di mandorle pelate provenienti dalla Sicilia, la farina di mandorle è senza glutine, ha un profumo intenso e un sapore tendente al dolce.
Sempre siciliani, provenienti dai monti Nebrodi, anche i frutti selezionati per creare la farina di nocciole tostate, naturalmente senza glutine, ideale per essere utilizzata da sola o insieme ad altre farine per realizzare dolci o panature.



Da sinistra, le farine Sarchio di mais, avena e cocco.

Vitamina K2 di origine sintetica micro-incapsulata

K2 Vital Delta – vitamina micro-incapsulata K2 MK-7 di origine sintetica di **Kappa Bioscience** – è prodotta attraverso un processo che, rispetto a quello fermentativo, garantisce



maggiore stabilità e purezza e consente di ottenere il menachinone 7- trans puro, l'unico stereoisomero che assicura la corretta interazione con i ricettori a livello della membrana cellulare e garantisce l'effetto biologico desiderato. K2 Vital Delta è un beadlet spray-dried che trattiene pochissima aria, rivestito da un doppio strato di coating disperdibile in acqua. Grazie alla maggiore stabilità, i prodotti formulati con K2 Vital Delta, calcio, magnesio e multivitaminici avranno una shelf-life più prolungata. Compresse, capsule, soft gel, bustine, multivitaminici, integratori specifici per le ossa e per l'apparato cardiocircolatorio, alimenti e bevande potranno riportare in etichetta i claim: "Contribuisce a mantenere il normale stato di salute delle ossa" e "Contribuisce a una normale coagulazione del sangue".
K2 Vital Delta di Kappa Bioscience è distribuito in Italia da **Giusto Faravelli**.

Ingrediente versatile e funzionale

Con RutinX, **Goodmills Innovation** introduce due ingredienti funzionali a base di cereali unici per la loro flessibilità di utilizzo. Ottenuti dallo pseudo-cereale grano saraceno tartaro (*Fagopyrum tataricum* L.) possono essere utilizzati in farina integrale o fiocchi nei classici prodotti da forno, ma anche in pasta, prodotti lattiero caseari, bevande per sportivi e dolci o come ingredienti che aiutano a sostenere il metabolismo, in quanto contenenti tracce di zinco e il bioflavonoide rutina in una concentrazione 100 volte superiore a quella del grano saraceno comune. A causa dell'elevato contenuto di rutina, questo grano saraceno ha un forte gusto amaro, ma Goodmills Innovation, grazie a un processo brevettato, è in grado di ridurre in modo significativo l'amaro e allo stesso tempo aumentare la biodisponibilità dei nutrienti interessanti. RutinX può essere integrato nelle ricette esistenti con il dosaggio minimo raccomandato del 5%.
In base al contenuto di RutinX nel prodotto finito, possono essere riportati in etichetta claim salutistici riguardanti lo zinco. Inoltre, la rutina è un efficace antiossidante in grado di abbassare la pressione sanguigna e i livelli di glucosio nel sangue.



I fiocchi di grano saraceno tartaro (Goodmills Innovation).

La superpasta di Plato Chic Superfood

Plato Chic Superfood è il primo ristorante in Italia, a Milano, dedicato alla cucina di superfood, dove il cibo più amato e consumato dagli italiani, la pasta, viene proposto in una veste nuova e salutare. **Ricca di vitamine, fibre, antiossidanti, proteine e aminoacidi,** la **Superpasta** è realizzata con ingredienti in grado di migliorare le naturali funzioni dell'organismo e lo stato di benessere psicofisico. C'è la **moringa,** integratore noto per il potere antinfiammatorio; il **teff,** detto anche "super cereale della salute", privo di glutine, ma ricco di fibre, proteine, tiamina, niacina e vitamina B6; l'**alga spirulina** dalle proprietà antiossidanti utili a contrastare radicali liberi e invecchiamento, e fonte di proteine, aminoacidi essenziali, ferro, calcio, magnesio, potassio, selenio, vitamine in quantità (A, B, C, E), acidi grassi essenziali (soprattutto omega 6). Quattro le proposte in carta: le **Tagliatelle&Tartare** verdi alla moringa condite con crema di cavolfiore, finferli croccanti, tartare di manzo in crudité e polvere alla pizzaiola; gli **Gnocchetti viola** lavorati con farina di teff e barbabietola, accompagnati con ricciola in due consistenze e cavolo cinese pak choi; il **Raviolo Surprise,** un raviolo di lenticchie con ripieno liquido di broccolo, tempeh croccante in acai e cedro; **Tortello verde di alga spirulina** ripieno di gambero e zucchine, con il brodo di gambero e riduzione di pomodoro.



Il biologico di filiera

Molino Naldoni presenta **Farinaria,** linea 100% bio realizzata in un mulino esclusivamente dedicato a tale produzione, ottenuta da grani nazionali e a km 0, fugando in tal modo il rischio di contaminazione incrociata e certificando questa filiera biologica, che rappresenta un unicum nel panorama nazionale. **Gino Fabbri,** presidente dell'Accademia Maestri Pasticceri Italiani, ha voluto sottolineare come la richiesta di qualcosa di sano e buono sia in crescita e che "gli addetti ai lavori devono farsi parte responsabile nella realizzazione dei prodotti e dell'offerta, perché non basta un componente certificato a rendere il prodotto finito meritevole di tale titolo". Un invito affinché l'industria supporti questa richiesta e fornisca prodotti che possano aiutarli in quello che deve diventare un impegno di filiera, pienamente raccolto da **Alberto Naldoni,** titolare del Molino, proprio con il marchio Farinaria, caratterizzata da una produzione 100% biologica, certificata, realizzata da grani nazionali, di cui un 30% romagnoli, nel molino di Marzeno, frazione di Brisighella, Ra.

FARINARIA
MOLINO 100% BIO

LINKEDIN / FACEBOOK / TWITTER / INSTAGRAM / YOUTUBE



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 / ATTIVI PER IL SISTEMA OSTEOARTICOLARE

FARAVELLI
THE BEST INGREDIENT

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

Arriva in Europa il fonio, superfood africano

Lo sviluppo del fonio, antico e pregiato cereale africano dimenticato per millenni, ricco di proprietà nutritive e naturalmente senza glutine, simile alla quinoa, si colloca all'interno di un ambizioso progetto di **Obà Food** a favore di un'agricoltura sostenibile e della biodiversità.
Questo antico cereale è fonte di proteine, ricco di fibre, zinco, ferro e possiede un basso indice glicemico. Contiene, inoltre, anche buoni livelli di fosforo, magnesio, calcio e vitamine del gruppo B, oltre che di acido folico. È ricco degli 8 aminoacidi essenziali, quelli non prodotti dall'organismo, in particolare metionina e cisteina. Il basso contenuto di nichel completa il profilo nutrizionale di questo cereale.
Vastissime le opportunità di applicazioni di tale cereale: in grani con verdure, carne e pesce oppure per polpette o vegan burger; la farina, invece, con il suo gusto delicato e ottima lavorabilità, è un'eccellente alternativa ad altre farine senza glutine come mais, riso, e grano saraceno, ideale per qualsiasi prodotto da forno, dolce o salato, nonché per pizza e pasta.



Il fonio, superfood dall'Africa (Obà Food).

Spaghetti di verdure

Sipo lancia la famiglia degli Spaghetti Veggies, verdure tagliate come spaghetti da consumare crude in pinzimonio, cotte a vapore, saltate in padella o sbollentate in acqua, ideali come contorni a secondi piatti, condimento di pasta o riso o primi piatti vegan.
Realizzata con la collaborazione di un gruppo di nutrizionisti e chef, la linea è formata da 3 referenze, ciascuna formata da un tris di verdure e contraddistinta da un determinato colore: arancione (carote, zucca e zucchine); rosso (rapa rossa, carote viola e zucchine); tricolore (broccoli, zucca e daikon).
La linea è presentata in un pratico vassoio PET da 250 g con shelf-life di 7 giorni in frigorifero.



La linea di Spaghetti di verdure di Sipo.

Pasta salutistica grazie a grani antichi e superfood

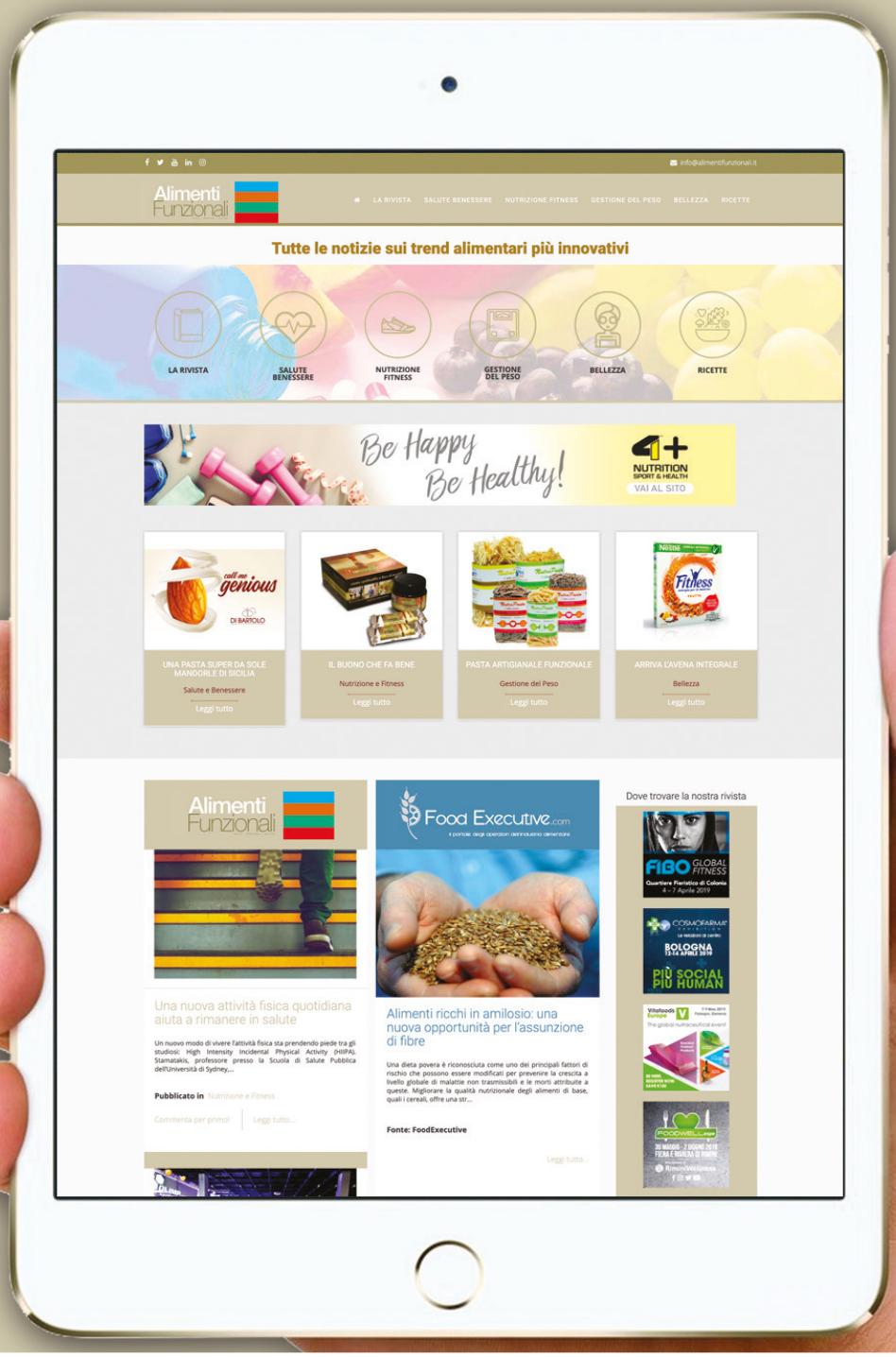
Agricultura Biologica è un progetto nato per lo studio delle correlazioni delle proprietà di vari alimenti con l'obiettivo di creare dei prodotti capaci di offrire dei veri benefici, andando oltre il mondo dei cibi vegani e gluten free. Lavora a stretto contatto con università, centri di ricerca e ospedali per migliorare costantemente i prodotti e per testarli in modo rigoroso.
Il marchio Nutracentis garantisce il ciclo completo biologico in Italia, ad eccezione della curcuma e del pepe nero.
Sono seminati solo cereali arcaici non modificati geneticamente (ottima resistenza alla siccità e alle condizioni atmosferiche avverse perché nel corso dei millenni si sono adattati naturalmente) in terreni tra Cremona e Mantova (lontano da arterie stradali a media o alta intensità e lontano da insediamenti industriali). Sono utilizzati il sorgo e il mais bianco, la macinazione avviene in mulino attiguo ai campi con basso impatto ambientale per trasporto e macinazione bimestrale. La farina appena molita è diversa da quella conservata nei silos per mesi ed è utilizzata entro 7 giorni per la produzione di pasta 100% italiana, biologica e certificata, composta da farina e acqua, senza alcun addensante, con l'aggiunta di superfood, quali la barbabietola, che apporta antociani, sali minerali e vitamine; la curcuma, con proprietà depurative, antiossidanti, antinfiammatorie e antidolorifiche; il pepe, che facilita l'assimilazione della curcuma; la spirulina, con proprietà antiasteniche e immunostimolanti.



Le tre referenze superfood del marchio Nutracentis (Agricoltura Biologica).

www.alimentifunzionali.it

Tutte le notizie sui trend alimentari più innovativi



LA RIVISTA

SALUTE BENESSERE

NUTRIZIONE FITNESS

GESTIONE DEL PESO

BELLEZZA

RICETTE

Miele per il pieno di salute



Questo miele è arricchito con zenzero, limone e CBD estratto dalla cannabis, diventando un vero e proprio super alimento, per un pieno di salute.
Alla sua azione disintossicante sul fegato, alla protezione dell'apparato digerente, all'effetto calmante della tosse e decongestionante delle vie respiratorie, sono aggiunti i benefici dello zenzero, conosciuto per aiutare la digestione ed essere anti-infiammatorio; le proprietà del limone, di prevenzione dei calcoli renali, di lenire il mal di gola e favorire, anch'esso, la digestione e gli effetti benefici del CBD, un elemento proveniente dalla canapa senza effetti "stupefacenti", ampiamente utilizzato, soprattutto all'estero, per le sue capacità di apportare relax.
A distribuire questo prezioso super alimento la startup **Cannabeasy**, tra le prime aziende a immettere sul mercato italiano prodotti a base di CBD.

Bevanda all'avena senza glutine

OraSì Bevanda di Avena Senza Glutine è l'ultima nata della gamma di bevande vegetali prodotte da Unigrà.
Oltre che per la totale assenza di glutine, garantita dall'utilizzo esclusivo di avena certificata, il prodotto si caratterizza per l'assenza di zuccheri aggiunti e l'esclusiva presenza di zinco, un minerale ricco di proprietà benefiche che favorisce sia il buon funzionamento del nostro sistema immunitario che il controllo del metabolismo.
Questa bevanda dal gusto ricco e naturalmente priva di lattosio è, inoltre, fonte di vitamine D, B2, B12 e risulta particolarmente adatta a un'alimentazione vegana e vegetariana.
In formato da 1 L, è perfetta sia per bambini che per adulti, soprattutto a colazione, e può risultare un'alleata ideale anche per la preparazione di dolci, budini e creme, oppure come base per besciamelle e salse.

Miscela di caffè con semi di canapa



Miscela di caffè con semi di canapa FeelHappy (LaTorre).

FeelHappy della torrefazione **LaTorre** di Manerba del Garda (BS) è il primo caffè con l'aggiunta di semi tostati di canapa alimentare.
A basso contenuto di caffeina, la miscela esalta le funzioni energetiche del caffè senza aumentarne l'effetto psicoattivo dando vita a una bevanda leggera, ma con innumerevoli proprietà benefiche. È infatti ricco di calcio, magnesio, ferro e vitamina E, oltre a essere particolarmente indicato in diete carenti di acidi grassi polinsaturi, aiutare la flora batterica intestinale, donare benessere e rinforzare il sistema immunitario.
FeelHappy è disponibile in diversi formati, per le attività commerciali, sia in chicchi che in cialde o per privati, in polvere per la moka.



La nuova Bevanda di Avena Senza Glutine OraSì.

BRENNTAG
FOOD & NUTRITION

SENSE THE DIFFERENCE



VI ASPETTIAMO A
Vitafoods Europe
Palexpo, Ginevra
7-9 maggio, 2019
Stand F150

SIAMO A CASA OVUNQUE NEL MONDO

Brenntag Food & Nutrition è il tuo partner globale in innovazione, applicazioni e supporto tecnico. Ci dedichiamo a un'alimentazione migliore, sviluppando formulazioni più sane e nutrienti che soddisfino ogni esigenza.
La nostra ambizione è portare il futuro a tavola.

- Ingredienti funzionali
- Integratori nutrizionali e sport nutrition
- Nutraceutici
- Antiossidanti, aromi, coloranti
- Estratti vegetali e di frutta
- Fibre e prebiotici
- Proteine, minerali, vitamine

I Centri di Applicazione & Sviluppo di Brenntag Food & Nutrition offrono formulazioni innovative per rispondere ai trend di mercato più attuali: alimenti salutistici, sport nutrition, free from e molto altro ancora.

nutraceutical@brenntag.it
www.brenntag.com/food-nutrition

Ricette



Sogni di libertà 100% vegetale

CREMA AL COCCO

latte di cocco	L	1
latte di mandorla	L	1
zucchero di canna	g	220
maizena	g	100

COULIS MANGO

mango	g	500
zucchero di canna	g	100

COULIS ACEROLA E GRAVIOLA

acerola	g	250
graviola	g	250
zucchero di canna	g	100

GEL ACAI

acai	g	500
agave	g	150
agar agar	g	6

ANANAS CONFIT

ananas maturo	n	1
zucchero a velo		qb

CIOCCOLATINO FONDENTE

cioccolato fondente 72%	g	200

POLVERE DI LIME

lime	g	10

ARIA DI MANDORLA

latte di mandorla	mL	100

PER LA DECORAZIONE E L'IMPIATTAMENTO
passion fruit fresco
germogli di anice
mix di petali di fiori secchi

Porre sul fuoco il latte di cocco insieme allo zucchero di canna e, a metà, del latte di mandorla; sciogliere lo zucchero. Usare l'altra metà del latte di mandorla per sciogliervi bene la maizena con l'aiuto di un frullatore. Unire al composto precedentemente messo sul fuoco, portare ad ebollizione e fare rapprendere leggermente. Stendere in teglia e porre in abbattitore a raffreddare con un foglio di carta da forno a contatto, per evitare che durante il raffreddamento si formi una pellicola.
Preparare due coulis operando allo stesso modo: porre sul fuoco la frutta con lo zucchero e cuocere finché la frutta non è disfatta e ben amalgamata con lo zucchero. Mixare separatamente con un frullatore ad alta velocità e filtrare con un colino cinese a maglia fine. Fare raffreddare e porli dentro a due biberon dosatori.
Preparare il gel ponendo sul fuoco la polpa di acai insieme all'agave e all'agar agar, sciolta con un dito di acqua fredda. Portare ad almeno 80°C per avere la certezza che l'agar agar si sia sciolta e attivata, permettendo al liquido di gelatinizzarsi. Fare raffreddare e, una volta solidificato, frullare per un gel liscio ed omogeneo.
Preparare l'ananas confit tagliandolo a cubetti regolari, cospargerli con zucchero a velo, disporli ben larghi su una placca antiaderente e cuocere per 40 minuti a 120°C.
Per la polvere di lime, tagliarlo a fette sottili e porle in essiccatore a 45°C circa. Una volta essiccato completamente, frullare e passare al setaccio.
Per il cioccolatino a forma di 8, sciogliere il fondente e porlo in uno stampo fino a completa solidificazione.
Procedere all'impiattamento come da foto, aggiungendo l'aria di mandorla, ottenuta montando a freddo il latte di mandorla con un montalatte elettrico.

funny VEG academy

a cura di Elisa Orlandotti
ricetta di Luca Andrè
foto Giorgio Violino
academy.funnyveg.com



foto Andrea Tiziano Farinati

Luca Andrè rinnova il suo ristorante a Torino, il Soul Kitchen, proponendo all'interno del progetto la collaborazione con FunnyVeg Academy, con corsi di cucina riguardanti preparazioni salate e dolci. Lo chef stesso tiene alcune lezioni di cucina innovativa gourmet: fra i temi, i fermentati, i primi, i secondi e i dolci alla carta, con particolare attenzione alla ricerca di materie prime di qualità, al loro rispetto durante la lavorazione e all'impiattamento.

Focus sul marchio Daily Life

Matteo Chiarenza

In un contesto nel quale la popolazione è sempre più informata sul legame fra una corretta nutrizione e il benessere fisico, il mercato degli integratori alimentari e dei superfood ha dovuto rispondere alle crescenti richieste di un pubblico esigente e differenziato. Dalla passione per la ricerca e una lunga esperienza nel settore, il marchio **Daily Life** nasce per rispondere alle rapide evoluzioni negli stili di vita, proponendo una gamma di prodotti caratterizzati da un'accurata scelta delle materie prime. Intervistiamo il CEO di **Anderson Research,** Alessandro Panaccione, per entrare nel dettaglio di una delle realtà più interessanti del settore.

Come nasce Daily life?

Nasce dall'esperienza ventennale della Anderson Research, azienda leader nella produzione di integratori per sport e benessere, e ha come capisaldi la sana alimentazione, il corretto stile di vita, la ricchezza del valore nutrizionale. Daily Life è la nostra risposta alle rapide evoluzioni degli stili di vita e rappresenta il bisogno primario di alimentarsi con cibi ricchi di sostanze nutritive che, combinati tra loro, hanno un effetto positivo amplificato: dal sapore al profumo, al piacere.

Come si compone la gamma?

Tutti i prodotti sono realizzati da materie prime scelte e sottoposte a rigidi controlli, verificando gli elevati standard di purezza e qualità per soddisfare le esigenze nutrizionali dei consumatori. La frase *Eat clean, Live well*, che firma idealmente il marchio, è la sintesi perfetta di una filosofia alimentare che punta alla produzione di cibi, alimenti funzionali e integratori con limitato contenuto di zuccheri semplici e grassi saturi, pensati per un target molto ampio: non solo gli amanti di fitness e sport, ma



anche quei soggetti che curano la dieta, dando alla salute il giusto valore. Sani e proteici, i prodotti sono studiati per apportare tutti i nutrienti necessari e rendere la colazione, il pranzo, gli spuntini e la cena poveri di grassi e carboidrati semplici, ma ricchi di gusto!

Nello specifico?

Si spazia da prodotti pensati per la colazione, come farine e fiocchi d'avena naturali e aromatizzati senza zuccheri, preparati per pancake e mugcake, aromi dolcificanti acalorici, a *cibi pronti da gustare*, come il filetto di petto di pollo in scatola, il tonno al naturale già sgocciolato, le tortillas proteiche, passando per le famose creme spalmabili come la Gonuts! o i burri di mandorla ed arachidi naturali in più aromatizzazioni, per finire con gli snack dolci e salati con alto valore proteico, senza zuccheri aggiunti ed anche gluten free.



Com'è strutturata l'azienda?

Ci piace immaginare la nostra azienda come un grande albero che nasce e rinasce ogni volta da un piccolo e indispensabile seme, l'idea iniziale, per svilupparsi poi in maniera forte e decisa in un grande tronco, la nostra struttura aziendale fatta di preziosi collaboratori. Un tronco che si dirama in maniera folta come la nostra rete di vendita e di distribuzione utile a far crescere i frutti, i risultati dei nostri sacrifici e delle nostre passioni. Tutto è alimentato e sostenuto da forti e stabili radici: i fondatori. Direzione, amministrazione, R&S, produzione, ufficio acquisti, qualità, commerciale e vendite sono i reparti aziendali che ci permettono di andare tutti insieme verso un'unica direzione, unificando e amplificando le singole competenze, messe a disposizione dello stesso cuore aziendale, per un risultato finale entusiasmante ed esplosivo!

Com'è cambiato il mondo degli integratori?

Dal 1997, anno di nascita della nostra azienda, i prodotti che ogni giorno aiutano milioni di persone in tutto il mondo a colmare carenze nutrizionali specifiche e a sostenere ritmi intensi di stress e di attività fisica e sportiva, si sono evoluti in un'indescrivibile qualità e quantità, anche grazie alla continua ricerca scientifica finanziata esclusivamente da privati. Tutto ciò contribuisce ad aumentare il benessere della società e ci insegna a prenderci più cura di noi, a essere consapevoli di quanto sia importante adottare uno stile di vita sano, mettendo in pratica anche il nostro motto: *Mangia pulito, vivi bene*. Integratori, cibi funzionali e alimenti che ci aiutano ad assimilare solo le sostanze naturali di cui abbiamo bisogno, limitando l'apporto di grassi e zuccheri semplici dannosi, anche solo quando mangiamo uno snack.

Le vostre novità?

La linea è in continuo sviluppo ed ogni giorno ci occupiamo di studiare le esigenze nutrizionali, senza mai tralasciare quelli che sono i piacevoli momenti di un dolce snack: come **Gonuts!,** crema spalmabile proteica di cacao e nocciole, alternativa salutare alle più popolari in commercio. La differenza è che la formulazione differisce soprattutto nel contenuto dell'ingrediente principale, che nelle classiche creme da supermercato è lo zucchero; questa non contiene né zucchero, né olio di palma e abbiamo aggiunto il 25% di proteine per l'aumento e il mantenimento della massa muscolare. Un altro interessante snack è il **Twinja,** squisito wafer proteico, ricoperto di cioccolato e senza zuccheri aggiunti che, grazie all'assenza di glutine, può essere consumato anche da persone che soffrono di celiachia.



Abbiamo tantissimi altri prodotti interessanti e di cui potremmo scrivere molte pagine, ma vi invitiamo a sfogliare un nostro catalogo, oppure a visitare *www.dailylife.fit*

Com'è venduto Daily Life?

Al momento non siamo presenti nella GDO, preferiamo rimanere nella distribuzione specializzata dell'integrazione sportiva, farmacie, erboristerie e parafarmacie. La nostra rete vendita in Italia è composta da agenti, rappresentanti e concessionari esclusivi, coordinati dal nostro ufficio commerciale che capillarmente è in grado di riuscire a posizionare i *brand* in tutta Italia. La nostra presenza all'estero è in continuo aumento, grazie al processo di internazionalizzazione ed alla partecipazione alle fiere del settore, dove possiamo riscontrare il marcato interesse ed attirare numerosi *buyer* con cui andare a stringere rapporti commerciali di distribuzione.

E il vostro futuro?

La grande sfida è quella di riuscire a essere sempre apprezzati per la qualità che ci contraddistingue e per le nostre "creazioni" che nascono da un sentimento di affetto per i nostri consumatori. Auspichiamo sempre che il nostro mercato cresca e si diffonda anche al di fuori del panorama europeo.

Notizie dal mondo

Esiste la dieta perfetta?

Un quesito spinoso al centro dell'attenzione dei relatori ospiti alla XIII edizione di NutriMI, il forum ECM di nutrizione pratica che si è tenuto a **Milano** l'**11** e il **12 aprile**: la dieta perfetta.
La dieta mediterranea, classificatasi prima all'interno del Best Diet Ranking 2019, è ancora riconosciuta come lo stile alimentare più equilibrato e completo, ma è stata anche il punto di partenza per l'elaborazione della sempre più nota dieta universale elaborata dalla Commissione internazionale Eat-Lancet. Fattori come stress, ansia e negatività influiscano, giorno dopo giorno, sulla nostra salute.
Come contrastare infiammazione e invecchiamento cellulare attraverso l'alimentazione? Gli esperti si sono confrontati anche su questo tema analizzando i nuovi studi, dagli effetti della riduzione calorica e del digiuno intermittente sulla salute, ai benefici di un regime antinfiammatorio. E nel caso di patologie specifiche?
Non solo obesità, colesterolo alto e diabete, ma anche allergie, intolleranze alimentari, cefalee e sindrome dell'intestino irritabile.
Disturbi che condizionano la quotidianità dell'individuo, ma i cui effetti possono essere mitigati dalle giuste scelte alimentari. Ampio spazio è stato dedicato al counseling nutrizionale e all'analisi di particolari stili alimentari, come la rinomata dieta low FODMAP e la sempre più opzionata dieta chetogenica, con un focus su quando, e se, sia il caso di adottarli.

Il pecorino incontra l'alga

Pecorino dalle sfumature blu, birra dai toni smeraldo, spaghetti verdi e cioccolato color salvia: sono solo alcune delle curiosità proposte dall'unico produttore in Italia di spirulina fresca, **Severino Becagli**. Definita dalla FAO l'alimento del futuro, la spirulina è una microalga dal colore blu-verde e contiene tre volte l'apporto proteico della carne di manzo, oltre a un'elevata concentrazione di nutrienti e antiossidanti, tra cui vitamine, omega 6, omega 3, minerali. Innovazione e rispetto per l'ambiente guidano l'azienda nella ricerca di un prodotto che rispetta i più alti standard ed è certificato biologico e kosher: può essere consumato da chiunque, senza controindicazioni.
Il metodo utilizzato permette inoltre di ottenere un'alga caratterizzata da una più elevata concentrazione di nutrienti, grazie a un processo di coltivazione e lavorazione esclusivo.



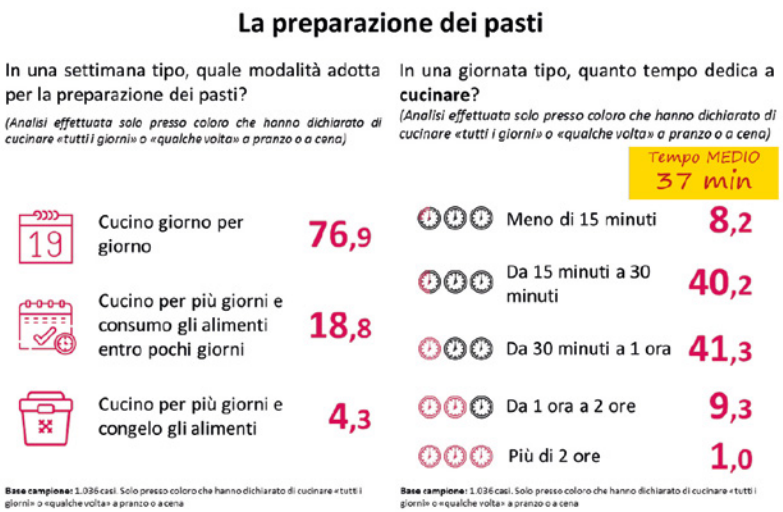
Assumere la spirulina come integratore alimentare comporta diversi benefici per l'organismo umano.

Il cibo e gli italiani: gli sviluppi moderni di un rapporto secolare

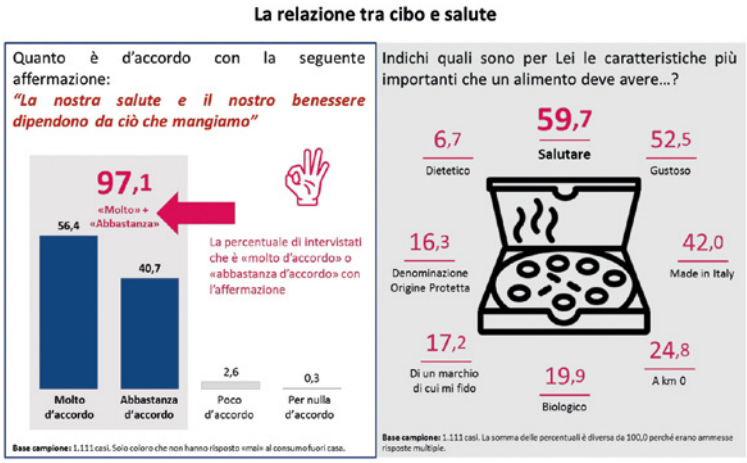
Come ben noto, la percezione del cibo degli italiani è da sempre legata a un'idea di tradizione e convivialità anche se il tema del benessere e della salute ne è ormai un elemento centrale. E, se da un lato si contrae il tempo dedicato alla preparazione del cibo, dall'altro la consapevolezza del rapporto tra ciò che mangiamo e il nostro benessere cresce rapidamente. A supportare questa tesi è il **Rapporto Ristorazione della Fipe -** Federazione Italiana Pubblici Esercizi, che indaga "*I nuovi stili alimentari degli italiani*", facendo il punto su come una relazione storica cambia e si adatta ai tempi. Tra i molti dati emerge il calo nel consumo di carni rosse, pane e pasta, e un tempo medio dedicato al consumo e alla preparazione del cibo di circa un'ora al giorno. Un altro dato è quello relativo allo sviluppo del Food Delivery: il 30% degli italiani ha ordinato almeno un pasto su una di queste piattaforme nel 2018.

Nuovi stili alimentari

Il tempo, la risorsa che scarseggia di più nella vita delle persone, sta condizionando la relazione con il cibo: il 32,7% degli intervistati dichiara di cucinare a pranzo tutti i giorni, percentuale che sale al 53% per la cena. Se nel 1998 il 78% era solito pranzare a casa, in 20 anni la percentuale è scesa al di sotto del 72%, una contrazione che equivale a circa 3,5 milioni di persone. Ci offrono un ulteriore spaccato della società i più piccoli: per circa 800 mila bambini, fra 3 e 10 anni, la cena è il pasto principale. Tra chi cucina "tutti i giorni" o "qualche volta", il 76,9% dedica 30 minuti al giorno a questa attività. In media sono 37 i minuti dedicati alla preparazione dei pasti, ma ancora di meno sono quelli dedicati al loro consumo: appena 29. Anche la spesa vuole la sua parte: il 48,6% dedica da una a due ore a settimana agli acquisti, con un tempo medio settimanale di 105 minuti. Si nota un ritorno alla piccola spesa, il 50,1% preferisce acquistare il necessario giorno per giorno. La scarsità di tempo a disposizione e l'abitudine a cucinare meno si riflettono nell'utilizzo di piattaforme



Fonte: Indagine Fipe - Format, 2018



di *food delivery*: come anticipato, nell'ultimo anno il 30,2% ha avuto occasione di ordinare online il pranzo o la cena. Cosa spinge le persone a muoversi in questa direzione? In cima alla classifica la poca voglia di uscire o di cucinare, e anche la mancanza di prodotti in casa, nel 35,6% dei casi. I cibi più ordinati nel 2018 sono stati i Poke Bowl, ciotole di pesce crudo che hanno rappresentato la tendenza più importante. Ma rimangono in cima alla classifica anche hamburger con patatine, pizza, sushi e ravioli asiatici. Per il nuovo anno si prevedono nuove tendenze: il veg meat, beyond burger, la cucina birmana e filippina, la curcuma e il gomasio, ma anche semi di canapa e poi frutta: nello specifico cocco e dragon fruit.

La salute vien mangiando

I dati parlano chiaro: il 97,1% è consapevole del fatto che la salute e il benessere dipendano da ciò che si consuma. Il 71,8% s'informa, durante la scelta del piatto, su qualità e provenienza dei prodotti utilizzati, e più dell'89,1% ritiene che anche i locali siano più attenti a offrire piatti salutistici. Nonostante questa rinnovata attenzione, solo una persona su due continua ad avere un'alimentazione che non preveda una porzione di verdure. Vanno nella direzione opposta le abitudini di consumo della frutta: 8 persone su 10 la mangiano quotidianamente, ma il trend è in flessione. Sempre più consapevole è anche il consumo di sale che si riflette nella scelta, sempre più popolare, della versione arricchita di iodio.

Analisi del lattosio in tracce negli alimenti

L'intolleranza al lattosio è determinata da un malassorbimento di questo zucchero contenuto nel latte, nei suoi derivati e in molti prodotti nei quali compaiono come ingredienti latte, lattosio, caseina, caseinato. Per tale motivo, dosare tracce di lattosio in alimenti, integratori alimentari e farmaci è un'esigenza sempre più sentita da aziende del settore alimentare sia perché esiste un limite di legge (un prodotto è dichiarato privo se ha un tenore di lattosio <0,1%), sia per motivi merceologici (prodotti con il claim "lactose free <0,01%").
R-Biopharm ha sviluppato un metodo semplice e preciso per l'estrazione e la determinazione selettiva di lattosio in tracce in diverse matrici alimentari.
Il limite di quantificazione (7 mg/L nella soluzione campione che corrisponde allo 0,0035% nel prodotto) è ben al di sotto dello 0,01%, il limite di concentrazione più restrittivo per prodotti lactose free.
L'elevata specificità del sistema enzimatico alla base del kit consente di dosare il lattosio anche in matrici complesse. L'analisi può essere condotta con il semplice ausilio di un fotometro oppure, in alternativa, sono disponibili analizzatori automatici, che consentono di ridurre in modo drastico il costo analisi (<0,35 euro/test per prodotti naturalmente privi di lattosio e <3 euro/test per prodotti delattosati).



Kit enzimatico per l'analisi del lattosio in tracce negli alimenti (R-Biopharm).

Cosa significa nutraceutico?

Vitafoods Europe, in programma dal **7** al **9 maggio 2019** presso il Palexpo di **Ginevra**, esplorerà le collaborazioni necessarie per sviluppare un futuro più sostenibile per l'industria nutraceutica a seguito della crescente popolarità degli ingredienti di origine vegetale, oltre alla richiesta di metodi di allevamento più eco-sostenibili.
L'attenzione dell'evento è centrata sulla ricerca da parte dei produttori di un bilanciamento tra ingredienti naturali e nutraceutici prodotti in modo sostenibile attraverso lo sviluppo d'innovativi prodotti, processi e confezioni. La necessità di una maggiore trasparenza della supply chian ha anche contribuito all'attenzione sul ruolo dei produttori contoterzisti che offrono l'opportunità per queste attività di stabilire standard per il reperimento delle fonti e la qualità. Lo spostamento verso una circolarità vera richiede uno slittamento lungo l'intero ciclo di vita dei prodotti nutraceutici, dagli ingredienti allo scaffale, che può essere possibile solo con la collaborazione dell'intera filiera. L'obiettivo della fiera di quest'anno è di far comprendere all'industria come sia possibile creare un futuro sostenibile, oltre a far trovare l'ispirazione alla comunità nutraceutica con tendenze, approfondimenti e soluzioni che sostengano lo sviluppo di prodotti leader di mercato e la crescita delle aziende.
In un mercato dove personalizzazione, tecnologie digitali e alimenti alternativi sono in crescita, la definizione di nutraceutico è in continua evoluzione. Vitafoods Europe fornirà una piattaforma per i visitatori per dibattere sul significato dei nutraceutici, adesso e in futuro. Inoltre, una visione più unificata dei nutraceutici creerà un'attrazione più persuasiva e credibile per il consumatore esperto. Scorrendo il Vitafoods Education Programme, che offrirà ai partecipanti l'opportunità d' imparare e di creare rete con i leader dell'industria dei nutraceutici, degli integratori e degli alimenti funzionali oltre a discutere temi, quali nutrizione personalizzata, sostenibilità, produzione tramite contoterzisti e innovazione tecnologica.
L'esposizione continua a prevedere una serie di eventi interattivi, quali gli innovation tour, il banco di assaggio, la zona dei nuovi ingredienti e il servizio di incontro di distributori.

www.vitafoods.eu.com


FOODWELL expo
250.000+
VISITATORI
20.000+
OPERATORI
PROFESSIONALI
400+
AZIENDE
ALIMENTAZIONE
E BENESSERE PER
CHI È IN MOVIMENTO
30 MAGGIO - 2 GIUGNO 2019
FIERA E RIVIERA DI RIMINI
WWW.FOODWELL.IT
ORGANIZZATO DA
ITALIAN
EXHIBITION
GROUP
Providing the future
Una sezione di
RiminiWellness
riminiwellness.com
#RW19
IN CONTEMPORANEA CON
RIMINI WELLNESS
RIMINI STEEL
RIABILITEC
CON IL PATROCINIO DI
Regione Emilia-Romagna
Comune di Rimini

Le tendenze nella ristorazione

In una ricerca intitolata “Mangiare fuori nel 2019”, la piattaforma europea per la prenotazione di ristoranti **The Fork** e la società internazionale di ricerche di mercato Doxa hanno individuato sette trend destinati a influenzare il mercato.

1- **Esperienze sensoriali che vanno oltre lo scatto:** i millennial e il loro uso dei social hanno rivoluzionato il mondo del food e spinto i ristoranti a rendere i menu più fotogenici, basti pensare al fenomeno ***#instafood***. Ora è il momento dei video e l’attenzione si sta spostando dal gusto all’estetica, con l’arrivo in cucina di prodotti come i glitter eduli per cocktail e pizze.
2- **Boom tecnologico:** la tecnologia aiuta il ristoratore a ottimizzare i tempi di cottura, ridurre gli sprechi, organizzare meglio l’attività dietro ai fornelli, gestire le consegne e molto altro. In alcuni casi diventa parte dell’esperienza. La sfida è trovare il giusto equilibrio tra l’efficienza apportata dall’innovazione e il tocco personale.
3- **Una nuova e più accentuata trasparenza:** i consumatori sono sempre più interessati ad approvvigionamento, origini alimentari, metodi di coltivazione e trasformazione degli alimenti.
4- **Free-from extreme:** i menù si arricchiscono di *free-from* (vegetariano, vegano, lattosio, glutine, allergeni) che abbinano anche il *beverage* – si parla già di vegan wine pairing. A ciò si lega anche una visione della sostenibilità che spinge verso la riduzione dei rifiuti e il riutilizzo degli “scarti” alimentari.
5- **Non semplici pasti, ma esperienze:** i millennial guidano il cambiamento con i loro comportamenti d’acquisto e, in ogni campo, privilegiano l’esperienza al possesso di un prodotto: non acquistano un pasto, ma la possibilità di vivere un momento coinvolgente e unico.
6- **Miglioramenti naturali e ristoranti sani:** nei menu compaiono cibi naturali e salutari, i cosiddetti superfood, ingredienti funzionali che portano benefici all’organismo.
7- **Crescente conoscenza:** la clientela chiede di sapere di più su luoghi di produzione e componenti del cibo.

A scuola d’intolleranze

Uno spazio dedicato alle intolleranze con corsi di cucina rivolti a professionisti e ad appassionati: questa l’idea alla base dell’**Accademia de Il Mondo delle Intolleranze,** inaugurata a Basiano, Mi, e guidata dalla foodblogger Nonna Paperina (al secolo Tiziana Colombo), che da tempo convive con le intolleranze.
Nei corsi teorici per professionisti, le problematiche della cucina gluten-free sono affrontate con l’intervento di chef e dietisti, mentre i corsi pratici permettono di proporre una gamma di portate gustose e invitanti.

www.ilmondodelleintolleranze.it





Deimos GROUP



AETHRA

Ingredients for a smarter life

...ci piacciono tutte le "MATERIE"

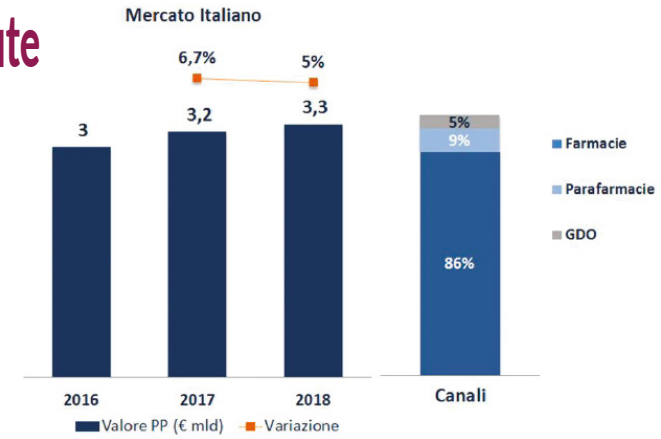
Business unit of:

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 | decarre the natural sign | ROBERTET HEALTH & BEAUTY | GELITA Improving Quality of Life | CARBERY | PLT HEALTH SOLUTIONS | RIBUS Leading Organic & Natural Rice Alternatives | Vital Solutions.

Integratori alimentari: un ruolo chiave per la salute

Dalla IV indagine di settore sulla filiera italiana degli integratori alimentari a cura del Centro Studi di Federsalus emerge che le circa 200 aziende associate realizzano un prodotto di elevata qualità, funzionale al mantenimento della salute delle persone, normalmente consigliato dal medico (figura di riferimento per il 42% dei consumatori) e dal farmacista (riferimento per il 32%).
La stima relativa al fatturato industriale del settore dell'integratore alimentare risulta pari a 1,33 miliardi di euro, in aumento del 12% rispetto all'indagine dell'anno precedente per un totale di 11.509 addetti.
La farmacia rappresenta l'86% del mercato nazionale con un valore di 3,3 miliardi di euro, seguita da parafarmacia e GDO che appresentano, rispettivamente, l'8,6% e il 5,4%.



Fonte: IQVIA Multichannel View – Anno 2018

Il mercato italiano degli integratori alimentari: il peso a valore dei canali distributivi monitorati (fonte: IQVIA Multichannel View, 2018)

L'etica del cibo spiegata agli chef di domani

L'esigenza di un'alimentazione corretta, anche dal punto punto di vista etico e della sostenibilità, ha ispirato il progetto didattico **"Share a meal"**, ideato e realizzato per contribuire alla lotta allo spreco alimentare e alla fame nel mondo. Promosso da Knorr, in collaborazione con il partner istituzionale World Food Programme Italia e con Unilever Food Solutions, Ballarini e Costa Crociere, il progetto ha visto la sua tappa finale con uno show cooking presso Farm 65 a Milano, con cinque coppie di giovani chef cimentarsi in ricette anti-spreco. I vincitori del contest sono stati **Lorenzo Poto** e **Gabriele Onofrio** del Polo Olmo di Cornaredo dell'ISS Paolo Frisi. Il percorso, nato con l'obiettivo di educare e responsabilizzare i futuri cittadini, ha coinvolto circa 3.500 studenti degli istituti alberghieri di tutta Italia, dialogando anche con le scuole primarie. Oltre a lezioni teorico-pratiche, gli studenti sono stati coinvolti nel concorso di ricette anti-spreco, che hanno visto la proposta di oltre trecento creazioni.

www.shareameal.it

Marco Fiorani torna alla guida di FederSalus

Con l'obiettivo di continuare a valorizzare l'eccellenza della filiera, FederSalus, con un'identità maturata nel corso di 20 anni di attività, si prepara a rafforzare il proprio ruolo d'interlocutore e rappresentante di un comparto industriale solido, in Italia e in Europa.
Marco Fiorani, dell'Angelini, è al suo terzo mandato in qualità di Presidente FederSalus. Già membro del Consiglio Direttivo dal 2004, è stato vicepresidente fino al 2012 e poi Presidente dal 2013 al 2016.
Con il consolidamento del percorso avviato in questi anni, caratterizzati da una trasformazione rapida e profonda del settore e del mercato, l'attività dell'Associazione punta ad anticipare e guidare il cambiamento affinché le imprese del settore possano cavalcarlo con successo nel prossimo periodo.

Una sana alimentazione anche a ritmi frenetici

Dal **30 maggio** al **2 giugno**, all'interno del quartiere fieristico di **Rimini**, Foodwell Expo avrà a disposizione, all'interno di RiminiWellness, un'intera area dedicata all'alimentazione, particolarmente indicata per chi vive in movimento e cerca prodotti di qualità legati al benessere. Un intenso programma distribuito su 4 giorni, offrirà ai visitatori divertenti show cooking con i migliori chef, degustazioni guidate, ma anche occasioni di aggiornamento, formazione e business che vedranno coinvolti molti ospiti, tra cui note foodblogger.
Fra le aziende ospiti dell'area Foodwell, hanno già confermato la propria partecipazione Kellogg's Italia, Rio Mare, Tonno Nostromo, Coop Italia con il marchio Bene.sì, Citrosodina, AdeZ, Acetificio M. De Nigris, Biovita con il marchio Jamieson, Damiano, Dole, Euro Company, Felicia, Fugar, Herbalife, Madigest, Natural Point, Prugne della California, e The Juice Plus Company.
L'invito a Foodwell Expo è rivolto agli amanti del fitness che desiderano prendersi cura del proprio corpo concentrandosi non solamente sull'attività fisica, ma anche sull'alimentazione.


FIBO GLOBAL FITNESS
Il Salone Leader Internazionale per il Fitness, Wellness & Salute
Quartiere Fieristico di Colonia, 4 – 7 Aprile 2019
Organised by
Reed Exhibitions
fibo.com

CONTAMINAZIONI SENZA RETE



Mochi e altre varianti gelate

Ogni giapponese ne consuma circa 1 kg all'anno: gelato, rotondo e colorato, il tradizionale daifuku mochi, dal cuore di azuki (pasta di fagioli rossi), rivestito di riso colloso, oggi, anche per soddisfare i gusti occidentali, è proposto in versione cioccolato, limone, bergamotto, pistacchio, zenzero, matcha... Per conoscerlo meglio, e anche ordinarlo on line, *www.maisondumochi.fr*.

Si chiama invece **N'Ice Roll** la prima catena di gelato arrotolato in Europa, nata grazie ad una tecnica orientale evoluta dallo chef **Diego Bongiovanni**, che ha sviluppato macchine e basi ad hoc, per un'offerta che contempla crema fredda di yogurt, frullati, centrifugati, Bubble Waffle e frutta fresca. *www.niceroll.it*



Arrivano dall'Oriente anche le **Ice Ume**, ovvero umeboshi gelate: un tipico frutto giapponese sotto sale usato fin dall'antichità per le proprietà medicinali; ricco di acidi organici, alcalinizzante e utile per le funzioni epatiche. Questa versione ha un contenuto di sale pari al 2,5%, mentre la tradizionale tocca gli 8-10%.

Baobing (chiamato anche *cuò bīng* in taiwanese e *snow ice*) è un celebre dessert a base di ghiaccio e latte tritati, molto popolare in Cina (dove è gustato dal 7° secolo), Taiwan, Malesia, Corea del Sud e Vietnam, simile alla nostra granita. In passato, i pezzi di ghiaccio venivano tritati a mano, usando una mazza e una lama o una macchina a manovella. Oggi, esiste una speciale macchina che trita i pezzi di ghiaccio in scaglie ancora più sottili. A queste si aggiunge lo sciroppo estratto dalle canne di zucchero, latte condensato, oltre a topping come taro, azuki, patate dolci, noccioline, cioccolato, caramello, frutta fresca o sciroppata.





Il gusto della Georgia

Secondo la leggenda, le foglie di alloro cresciute in Georgia erano così attraenti che furono portate in Grecia e rese famose (insieme a un vello d'oro molto speciale) dagli Argonauti. Queste foglie aromatiche, speziate e saporite, sono molto richieste, dopo essere raccolte, essiccate, selezionate e confezionate da **Farconi**, per essere destinate a prodotti alimentari, bevande, cosmetici, medicinali, aromatici, decorativi o simili. www.farconi.com.ge



Il meglio per tè

È un superfood da almeno 5000 anni in India, Giappone e Cina. E nuove varietà e fragranze nel bouquet sono continuamente scoperte. Per ciascuno c'è una specifica tazza di tè: quello **verde** contiene meno caffeina e un'alta percentuale di catechine (particolare tipo di antiossidanti protettivi del cuore), con un aroma erbaceo che favorisce il relax. Il tè **rosso** ricavato dalle foglie del rooibos sudafricano è l'unico tè nero naturalmente senza caffeina, ideale per una stimolazione multisensoriale. Il tè **fruttato** all'arancia, al limone o al lampone, con un cucchiaino di miele, è consigliato per quei malesseri, come dolori articolari, mal di gola, nausea o cefalea. Il tè **bianco** è quello con minor quantità di caffeina e il maggior contenuto di antiossidanti capaci di neutralizzare i radicali liberi, e inoltre stimola la produzione di collagene. Il gusto intenso del tè **nero** ha un effetto rinvigorente, che regala una sferzata di energia per 2-3 ore. Tra i più recenti, poi, il **Pu-erh** dal Tibet, tè fermentato e "invecchiato" come un vino di pregio, che riduce i livelli di colesterolo nel sangue, e il **Guayasa** dell'Amazzonia, potente infiammatorio.



Assenzio hard

È hard rock **Mansinthe**, l'assenzio che Marilyn Manson produce in Svizzera: metodo naturale ed etichetta creata dal cantante stesso. *www.absinthes.com*

Benefici verdi

Detox, rafforza le difese immunitarie, accresce l'energia e purifica il sangue: Sky Grass è l'erba di grano in polvere, 100% organica della Kinohimitsu. *sg.kinohimitsu.com*



Nel mondo del cocktail



Nasce per creare cocktail il tè della **Owl's Brew**, abbinato a frutta, spezie ed erbe aromatiche, with no added or artificial flavors. Dal 2013, Jennie e Maria di New York studiano ricette per "ringiovanire" i classici drink, come Watermelon Margarita (tè bianco con anguria e melograno) e Wicked Margarita (tè verde con limone, lime e Habanero) da abbinare alla tequila, oppure Strawberry Manhattan (tè Darjeeling con fragola e ibisco), Citrus Sweet Tea (tè English Breakfast con limone e lime) da miscelare con vodka, gin, tequila o whiskey. www.owlsbrewradler.com Sono invece pronti da bere i *mocktail* analcolici dell'austriaca **Twisst**: Mojito, Virgin Mary, Irish Cream e Piña Colada, Gin Tonic, Cuba Libre e Amaro Spritz, presentati nell'ecologico packaging CartoCan. *www.twisst-mocktails.com*



Aziende citate

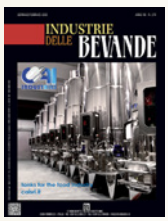
Agricultura Biologica - www.nutracentis.com 46
Anderson Research - www.anderson-research.com 27-52
AVD Reform - www.avdreform.it ..... cop. 3
Biohealth Italia - www.biohealth.it 9-20
Brenntag - www.brenntag.com/food-nutrition 49
Cannabeasy - www.cannabeasy.it 48
Chimab - www.chimab.it 42
Chiriotti Editori - www.chiriottieditori.it 47
De Matteis - www.dematteisfood.it 40
Deimos Group - www.deimossrl.it 10-59
Di Bartolo - www.dibartolosrl.it 19-42
Esthechoc Italia - www.esthechocitalia.it 17
Euro Company - www.eurocompany.it ..... cop. 1
Fibo - www.fibo.it 61
Foodwell - www.foodwell.it 57
Giusto Faravelli - www.faravelli.it 43-45
Goodmills Innovation - www.goodmillsinnovation.com 44
Gruppo Eurovo - www.eurovo.com ..... cop. 2
Inko Italia - www.inkospor.it 32-33
International Sport Nutrition - www.4plusnutrition.com 26-41
Kappa Bioscience - in Italia: Giusto Faravelli - www.faravelli.it 43-45
La Farmaceutica Dr. Levi - www.fdllafarmaceutica.it 18-31
LaTorre - www.latorrefazione.it 48
Lauretana - www.lauretana.com 16-37
Lehvoss Italia - www.lehvoss.it ..... cop. 4-11
Matok V'Kal - fit4.style 32
Metagenics Italia - www.metagenics.it 20-21
Mintel Gnpd - (Gran Bretagna) - www.gnpd.com 39
Molino Naldoni - www.molinonaldoni.it 44
Obà Food - www.obafoodgroup.com 46
OraSì - www.orasivegetale.it 48
R-Biopharm Italia - www.r-biopharm.com 56-ins
Recoaro - www.recoaro.it 18
Sarchio - www.sarchio.com 43
Sipo - www.sipo.it 46
Syngenta Italia - www.syngenta.it 40

BOOK STORE

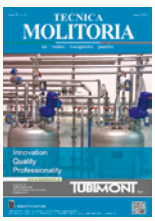
CHIRIOTTI EDITORI srl
Viale Rimembranza, 60
10064 Pinerolo TO
Per ordini immediati:
Tel. 0121 378147
Fax: 0121 794480
abbonamenti@chiriottieditori.it
www.chiriottieditori.it/shop



❑ € 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

MICOTHERAPY

L'eccellenza Italiana nella Micoterapia



Senti la differenza

www.micotherapy.it

100% da Agricoltura Biologica
Made in Europe

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

LEHVOSS Nutrition



Il vostro partner per nutraceutici e minerali

Stand H19
Vitafoods
2019

iNGREDiENTS

Ingredienti vegani, antiossidanti, vitamine naturali, materie prime provenienti da aree geografiche specifiche e minerali chelati "fully reacted", sono solo una parte della nostra gamma di prodotti.

SCiENCE

Ricerchiamo e forniamo ingredienti di marca clinicamente testati per la loro biodisponibilità, efficacia e benefici. Investiamo nella ricerca per comprendere le tendenze e anticipare le esigenze della clientela.

iNNOVATiON

L'innovazione è nello spirito di tutto ciò che facciamo. Offriamo ingredienti e tecnologie che ottimizzano l'efficacia dei principi attivi nei prodotti finiti.

SOLUTiONS

Miriamo a fornire più che semplici ingredienti. I nostri team di vendita, tecnici, formulatori e di marketing lavorano insieme per trovare la soluzione più idonea per soddisfare le esigenze dei nostri clienti.

www.lehvoss.it

LEHVOSS Italia