Alimenti Funzionali

SALUTE | BENESSERE | BELLEZZA

Salute e benessere
Gelato e dieta ////////////////////////////////// pag. 10

Nutrizione e fitness
L'astaxantina nello sport ////////////////////////////////// pag. 24

Allenamento
Gli integratori pre-workout ////////////////////////////////// pag. 28

Alimentazione
Mangiare meno per vivere più a lungo ////////////////////////////////// pag. 32

Giugno 2019 | anno 11 - numero 30



Poste Italiane spa - Sped. in A.P. - D.L. 353/2003 (Conv. in L. 27/02/2004 n° 46) art. 1 comma 1 MBPA NORD OVEST - n. 2/2019 - IP - ISSN 2039-6155

10064 Pinerolo - Italia
tel. 0121393127
fax 0121794480

www.chiriottieditori.it
info@chiriottieditori.it

CHIRIOTTI EDITORI



inkospor®

PHARMA QUALITY SPORTS NUTRITION

MADE IN GERMANY

FAI LA **SCELTA GIUSTA!**

INKOSPOR **INTEGRATORI di QUALITÀ!**

#IOUSOINKOSPOR

follow us

Distribuito da: **INKO ITALIA S.R.L.**
Via Giovanni Verga, 6/8 | 57014 Stagno LI



Giugno 2019
anno 11 numero 30

Features

Unplugged 3
Food law 4
Functional trends 6
Health & wellness 10
Nutrition & fitness 24
Workout 28
Food 32
Recipes 40
New suggestions 46
The company 54
News 56
Limitless contaminations 62
Companies' address 64

Rubriche

Unplugged 3

Diritto alimentare 4

Le indicazioni nutrizionali e sulla salute, i descrittori generici (G. Andreis)

Functional trends 6

Salute e benessere 10

Gelato e dieta i consigli per la salute e le novità (A. Taccari) - Per la salute del sistema immunitario - NAFLD e iper-transaminasemia - La circolazione in gravidanza - Prurito e psiche (R. Buzzi) - Integrazione per il benessere delle ossa - Idratazione e benessere: con Lauretana una scelta quotidiana - Non tutti i grassi saturi vengono per nuocere al cuore - Un'arma contro il diabete tipo 2 - Carenza di zinco e ipertensione - Acidi grassi Omega3 per prevenire le nascite premature - Il metabolismo segue il ritmo circadiano - Frutta e verdura per mantenere la salute mentale - Arachidi e salute - Dieta e flora batterica contro il cancro - Bevanda che rinforza le ossa - Frutta secca contro l'invecchiamento cognitivo - Intolleranze, problema sempre più sentito - Benessere dall'aloe vera più pura

Nutrizione e fitness 24

L'astaxantina nello sport (O. Meletis) - Dedicata allo sport - Benessere di cartilagini, tendini e legamenti - Verso Tokyo con Juice Plus+ - Multipower in Italia

Allenamento 28

Gli integratori pre-workout più comuni (D. Rigoni - M. Malaguti) - La potenza muscolare può allungare la vita - Le proteine del latte per una carica da campioni - Proteine in polvere

Alimentazione 32

Less is more mangiare meno per vivere più sani e a lungo (F. Orsini) - Test genetico per intolleranze e sensibilità alimentari - I benefici dell'acido linoleico coniugato esistono? - Quando il celiaco è anche vegano (R. Del Santo) - Disinformazione sui salumi - Pane arricchito con lievito naturale di canapa

Ricette 40

Sulle alte vette della ristorazione - Morada 100% vegetale

Nuove proposte 46

Alimenti funzionali naturali - Estratto di asparago - Bevanda con proteine di pisello giallo - Dalle mandorle di Sicilia - Soluzioni per gelato *sugar free* - Il valore della bevanda di avena - Avanguardia e tradizione al sapore di cioccolato - Gusto e leggerezza a braccetto - Riso integrale e legumi - Frutta e nient'altro - Pronta da gustare - Insalatone ancora più sfiziose - I mille volti delle Prugne della California - Al passo con i tempi - I vantaggi dello zucchero di dattero - A Bologna l'evento di riferimento per il mondo farmaceutico

L'azienda 54

Viaggio nel mondo Inkospor (M. Chiarenza)

Notizie dal mondo 56

Vita più facile per ristoratori ed allergici - Faravelli, Distributor of the Year 2019 - Come combattere l'acrilammide? - *Free from* non è abbastanza - Alghe multifunzione nello spazio - Le stagioni del panettone - L'intestino, il sesto senso del nostro corpo - Il fitness e il wellness s'incontrano a Colonia - Intolleranze alimentari: un problema culturale

Contaminazioni senza rete 62

Indirizzi aziende 64

TRIMESTRALE - ISSN 2039-6155
June 2019 Year 11 Number 30

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

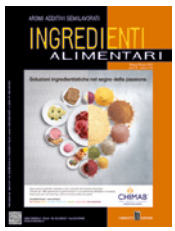
La riproduzione, anche parziale, di articoli ed illustrazioni pubblicati sulla rivista è riservata e non può avvenire senza espressa autorizzazione scritta dell'Editore.

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

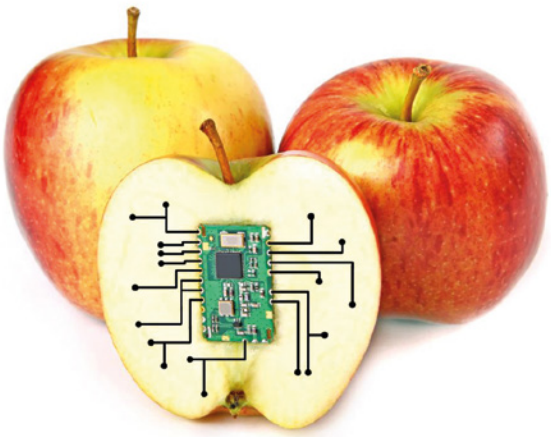
This quarterly journal is happily published
by Chiriotti Editori srl
Viale Rimembranza, 60
10064 - Pinerolo (TO) - Italia
Tel. +39 0121 39 31 27 -
Fax +39 0121 79 44 80
www.chiriottieditori.it
info@chiriottieditori.it

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

Da qui al 2050



Più volte leggiamo, e anche noi ne abbiamo prodotte, di previsioni a breve termine sulle nuove esigenze di un mercato, quello alimentare legato ai prodotti funzionali, che, per quanto in continuo cambiamento, resta legato a passi evolutivi incrementali e quasi mai a sconvolgimenti radicali.
Ben più difficile sarebbe identificare le tendenze da qui al 2050, un periodo



lunghissimo, se in più pensiamo che tale mercato è sempre più connotato dalle *smart technology*, che invece mostrano un tempo di crescita molto breve. L'innegabile vantaggio di una tale previsione è che difficilmente potrei essere smentito.
A mio parere saranno tre le macro-aree su cui sarà fondata l'evoluzione di un così lungo periodo:
- l'eterna battaglia per accaparrarsi il luogo di vendita (fisico, on line, tradizionale, mall) continuerà, ma vedrà i consumatori vincitori definitivi: nuovi modelli commerciali, infatti, eleveranno il livello di servizio verso i clienti in modo impensabile;
- il continuo rapido cambiamento dei *desiderata* del consumatore porterà le aziende a un cambio del paradigma distributivo per renderlo maggiormente fruibile e adattabile nell'assecondare le nuove richieste sempre più personalizzate;
- l'intero sistema produttivo e distributivo espanderà, come conseguenza, la nostra alimentazione di base, generando nel contempo meno scarti.
I punti di vendita e la distribuzione organizzata avvieranno delle partnership non tradizionali, per esempio con i coltivatori diretti per offrire prodotti coltivati localmente (addirittura seminati e coltivati per conto del singolo consumatore) e confezionati in modo minimale, mentre delle alleanze con aziende di elettronica consentirebbero di verificare la disponibilità del frigorifero per un rifornimento automatico.
Naturalmente, per un'ottimizzazione salutistica dei nostri pasti, **l'interconnessione fra diverse piattaforme contenenti i nostri dati personali** (diete, calorie, prescrizioni mediche, tempo a disposizione, sport) consentirà di ottenere sempre l'opzione "che mi fa bene" e di avere accesso, mediante realtà aumentata e/o virtuale, alle diverse fasi di preparazione di alimenti customizzati.
La popolazione fino al 2050 aumenterà del 60% e per questo sarà necessario proseguire a migliorare tutte quelle azioni mirate alla gestione delle risorse, le rese, i costi. L'**agricoltura di precisione** (l'uso dei droni e della robotica) avrà un ruolo fondamentale nel migliorare la produttività e ridurre l'energia: oggi un terzo della produzione alimentare è perso nella catena agricola primaria, mentre si arriva al 40% nel post-raccolta.
Negli USA gli animali consumano il 95% dell'avena prodotta e l'80% del mais, generando un ciclo energetico produttivo insostenibile. Per esempio, un singolo uovo ha un rapporto energia/efficienza di 39:1, cioè sono richieste 39 unità energetiche per generarne 1.
Un'altra tendenza, della quale abbiamo spesso discusso in queste pagine, riguarda la **richiesta globale di proteine,** che aumenterà dell'80%, valore irraggiungibile con l'innovazione tradizionale. Oggi sappiamo che le proteine alternative derivate da piselli, lieviti, insetti e alghe offrono un'efficienza superiore agli ingredienti animali.
È chiaro che parallelamente sarà richiesta una sempre maggiore responsabilità e consapevolezza collaborativa da parte dei consumatori.



Le indicazioni nutrizionali e sulla salute

i descrittori generici



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

Lo scorso 1° marzo è stato pubblicato sulla Gazzetta ufficiale dell'Unione europea il Reg. UE 2019/343 *che prevede deroghe all'articolo 1, paragrafo 3, del regolamento (CE) n. 1924/2006 del Parlamento europeo e del Consiglio, relativo alle indicazioni nutrizionali e sulla salute fornite sui prodotti alimentari, per l'uso di alcuni descrittori generici.*

Si tratta dell'elenco dei "descrittori generici", vale a dire di quelle denominazioni che sono storicamente riferite a categorie di alimenti e bevande, e che consistono in indicazioni attinenti alla salute e al benessere, ma che, invero, non rappresentano alcuna correlazione immediata e diretta fra quegli alimenti e bevande e la salute appunto.
Riconoscendo però l'esistenza e la presenza sul mercato di tali descrittori nei Paesi comunitari (si pensi ad esempio ai tonici), il legislatore ha rilevato in seno al Reg. CE 1924/06, che, come noto, detta una disciplina specifica di autorizzazione e utilizzo delle indicazioni nutrizionali e sulla salute, l'esigenza di applicare una deroga generale a questo tipo di denominazioni.
In questo senso, se il regolamento 1924 prevede che le indicazioni affermino, suggeriscano o sottintendano l'esistenza di un rapporto fra un alimento e la salute, in quanto claim salutistici, debbano rispettare le specifiche condizioni previste dalla norma e dagli elenchi comunitari.



Il regolamento 343 è il frutto della procedura che è iniziata in tutti gli Stati membri con le richieste presentate dagli operatori interessati alle proprie autorità e proseguita a livello comunitario con l'esame delle varie domande pervenute da parte della Commissione.
Si tratta di domande volte a far riconoscere lo "status" di descrittore generico di indicazioni che hanno a che vedere con la salute, ma che discendono da tradizioni, usi, conoscenze

storiche di ciascuno Stato e che connotano determinati alimenti proprio per la loro storicità d'uso, piuttosto che per le loro effettive funzionalità.
In questo senso, è utile considerare che la domanda che a questi fini è presentata deve contenere, tra gli altri elementi, una descrizione della peculiarità della categoria di alimenti o di bevande interessata dal descrittore generico, una documentazione bibliografica pertinente o comunque altri elementi verificabili, che dimostrino la presenza sul mercato di alimenti o bevande recanti il descrittore generico per un periodo non inferiore a 20 anni prima dell'11 ottobre 2013.



Tali elementi d'identificazione e dimostrazione della storicità del descrittore generico, relazionato ad alimenti e bevande presenti sul mercato, rappresentano l'esigenza di basare la individuazione e il riconoscimento del descrittore stesso sulla base di elementi oggettivi e uniformi.
Il Regolamento nel suo Allegato fornisce l'elencazione dei descrittori generici riconosciuti nei vari Paesi, che, pertanto, usufruendo della deroga citata, e fatto sempre salvo il rispetto dei principi generali sulle pratiche leali di informazioni, possono essere esclusi dalla applicazione del Regolamento 1924.
Rileva come, allo stato attuale, vi sia solo un descrittore generico che è stato riconosciuto operativo in tutti gli Stati membri.
Si tratta del descrittore "tonica" per la bevanda gasata analcolica contenente l'agente amaricante chinina in forma di aromi.
In Italia è stata riconosciuta l'applicazione della esenzione solo per un descrittore riferito ai prodotti di panetteria del tipo fette biscottate: il descrittore è "biscotto della salute".

Per completezza, si riportano gli altri descrittori riconosciuti in altri Paesi:

1 per le caramelle dure e morbide a base di zuccheri nonché le varianti senza zucchero e a basso contenuto calorico a base di edulcoranti (polioli e/o edulcoranti intensi) contenenti estratti di erbe, frutta o altre sostanze vegetali, oppure miele o malto.
2 Per le caramelle dure a base di zuccheri nonché le varianti senza zucchero e a basso contenuto calorico a base di edulcoranti (polioli e/o edulcoranti intensi).
3 Per i prodotti di confetteria a base di soluzioni di zucchero, sciroppo di glucosio, zucchero invertito e/o miele con aggiunta di ingredienti a base di erbe, in forma di sciroppo.
Allo stato attuale, dunque, un solo descrittore generico è riferito all'Italia, mentre il descrittore "tonica" per la specifica bevanda è riconosciuto su tutto il territorio comunitario.
A bene vedere, rispetto a certe aspettative, lo "status" di descrittore generico è stato riconosciuto per un limitato numero di prodotti a fronte di una più ampia varietà di alimenti e bevande che sono storicamente accompagnati da questo tipo di denominazioni; non è escluso però che si possa pervenire in futuro a un maggior numero di riconoscimenti, sempreché, ben inteso, si dimostri concretamente la storicità e tradizionalità di alcune denominazioni a volte ben note sul proprio territorio.



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: **Freedom Foods**
Marchio: Vital Strength Hydroxy Ripped Protein
Prodotto: Choc Chip Cookie Dough Clean High Protein Bar
Paese: Australia
Packaging: confezione flessibile



La barretta è "rinforzata" con proteine di latte *premium* per fornire contemporaneamente, da un lato, proteine isolate di siero di latte e, dall'altro, strutture di collagene assimilabili e capaci di accelerare il recupero fisico e di supportare la crescita della massa muscolare. È formulata con aminoacidi essenziali in grado di esplicare un effetto riparatore sulle fibre muscolari, di favorire l'aumento della massa muscolare, nonché il recupero dopo un periodo di affaticamento. Questo prodotto, specifico per la fase post-esercizio fisico, con estratto di semi di mango, L-carnitina e stevia, non contiene glutine, aromi artificiali, conservanti e proteine isolate della soia. Ogni barretta contiene aromi naturali, coadiuva l'aumento della massa magra e contiene 22 g di proteine, 7,5 g di carboidrati e 5 g di grassi. Il prodotto è venduto in confezioni da 60 g.

Ingredienti
Proteine isolate del siero di latte, polidestrosio, caseinato di calcio, glicerolo (umettante di origine vegetale), fibra solubile di mais, sciroppo d'agave, grassi di cacao collagene idrolizzato, *crumble* di biscotti al cioccolato, sfoglie di cioccolato, aromi naturali, sale, cacao in polvere, estratto di stevia, estratto di mango africano, lecitina di mais, carnitina, L-tartrato, vitamina E.

Azienda: **Lorphoonpholricemil**
Marchio: Bua Chom Poo
Prodotto: Riceberry Rice
Paese: Tailandia
Packaging: confezione flessibile

Contiene gamma orizanolo ed è in grado di offrire sei volte più vitamina E dell'olio della crusca di riso. Questo riso biologico contiene beta carotene, vitamina B1, luteina, tannino, zinco, omega 3, ferro, polifenoli e fibra.
Il cereale aiuta a contrastare la degenerazione cellulare, a prevenire alcune forme tumorali, contribuisce al mantenimento in salute della pelle e a ridurre il colesterolo. Il riso certificato GMP, HACCP e ISO 9001 si può cuocere in microonde ed è venduto in confezioni da 1 kg.

Ingredienti
Riso riceberry



Azienda: Orgran Natural Foods
Marchio: Orgran
Prodotto: Acai and Coconut Flavoured Sugar Free Cereal Curls
Paese: Australia
Packaging: confezione flessibile

Sono cereali privi di glutine, derivati del latte, uova, coloranti artificiali, aromi, conservanti, GMS, grano, lievito, OGM e soia. Un prodotto adatto a vegani, vegetariani e certificato kosher, fonte di proteine e di fibra e considerato un superfood. Le bacche di açai rappresentano una sferzata di energia, un toccasana per il sistema digerente, mentre il cocco è fonte di fibra. Sono venduti in confezioni riciclabili da 200 g.



Ingredienti

Farina di riso, xilitolo, ceci, proteine isolate di pisello, aromi (acai), farina di cocco, fibra dalla patata, mono- e di- gliceridi degli acidi grassi, sale, coloranti naturali.



Azienda: Juzz Juice Bar
Marchio: Juzz Juice Bar
Prodotto: The Booster Cold Pressed Juice
Paese: Malesia
Packaging: bottiglia di PET

Un succo formulato con arancia, fragola, carota australiana, mela rossa e verde, è ricco di vitamine A, B e C, in grado di rafforzare il sistema immunitario, mantenere in salute la vista e prevenire le patologie del fegato. Il prodotto è ottenuto al 100% dai frutti e dai vegetali più freschi spremuti a freddo, non è pastorizzato, non contiene zuccheri aggiunti, additivi, conservanti o coloranti artificiali. Questa versione aromatizzata è venduta in confezioni da 275 mL.

Azienda: Forager Project
Marchio: Forager Project
Prodotto: Organic Unsweetened Plain Cultured Probiotic Cashewgurt
Paese: Stati Uniti
Packaging: bottiglia di PET

Aggiornata nella confezione, questa bevanda alternativa allo yogurt, priva di derivati del latte, è ottenuta con anacardi biologici e contiene più di un miliardo di probiotici UFC per porzione e facilita il corretto funzionamento dell'intestino. Possiede la certificazione USDA biologica e kosher ed è priva di zuccheri aggiunti, gomma, lattosio, glutine, soia e OGM. Adatta ai vegani, contiene 1 g di zucchero a porzione ed è venduta in bottiglie riciclabili da 28 once che riportano il logo della California Certified Organic Farmers.

Ingredienti

Latte di anacardi biologici, amido di manioca biologico, crema di cocco biologica, colture attive (*Streptococcus thermophilus, Lactobacillus Delbrueckii ssp. bulgaricus, Bifidobacterium bifidum, Bifidobacterium lactis, Lactobacillus acidophilus, Lactobacillus casei, Lactobacillus paracasei, Lactobacillus plantarum, Lactobacillus rhamnosus*).



Azienda: **Aeon**
Marchio: Topvalu
Prodotto: Shield *Lactobacillus M1* Lactic Acid Drink
Paese: Giappone
Packaging: bottiglia di PET

Contiene 10 miliardi di batteri lattici Shield Lactobacillus M1 Lactic di latte Morinaga ed è venduto in confezioni da 100 mL.

Ingredienti
Latte pastorizzato e fermentato, sciroppo di glucosio, sciroppo di fruttosio, zucchero bianco, maltodestrina resistente, galatto-oligosaccaridi, destrina, batteri lattici in polvere, pectine, acidificanti, glicerolo, aromi, dolcificanti (potassio acesulfame, sucralosio), emulsionante (derivato della soia).



Azienda: **Press London**
Marchio: Press
Prodotto: Charcoal Lemonade
Paese: Regno Unito
Packaging: bottiglia di PET

Una limonata ottenuta con acqua fredda mediante un processo a elevate pressioni per preservare l'aroma e il profilo nutrizionale, eliminando nel contempo i microrganismi potenzialmente dannosi. Contiene limone, lavanda e carboni attivi, ed è privo di conservanti. Venduta in bottiglie da 400 mL.

Ingredienti
Acqua, succo di limone, sciroppo d'agave, lavanda, carbone vegetale.



Azienda: **AriZona Europe**
Marchio: AriZona
Prodotto: Black Raspberry Flavoured Sparkling Water + Minerals
Paese: Grecia
Packaging: lattina

La bevanda gasata di more contiene zero calorie ed è venduta in lattine da 33 cL.

Ingredienti
Acqua addizionata di anidride carbonica, aroma naturale di more, minerali (cloruro di magnesio, cloruro di calcio, bicarbonato di potassio).



Azienda: **Danone**
Marchio: Danone Actimel
Prodotto: Rosehip, Cranberry and Redcurrant Drinking Yogurt
Paese: Polonia
Packaging: bottiglia di plastica in HDPE

Il prodotto contiene *L. casei* Danone e le vitamine B6 e D, in grado di garantire il buon funzionamento del sistema immunitario. È venduto in confezioni da 800 g, contenenti 8 bottiglie da 100 g.

Ingredienti
Latte scremato, zucchero liquido, latte scremato condensato, panna, purea di mirtillo rosso, succo di ribes rosso, purea si cinorrodo, purea di fragola, glucosio, amido modificato, calcio del latte, citrato di sodio, aromi naturali, succo concentrato di carota viola, batteri lattici (*L. casei* Danone)



Azienda: **Monde Nissin**
Marchio: Lucky me!
Prodotto: Tom Klong Flavoured Udon with Riceberry
Paese: Tailandia
Packaging: flessibile



Questa pasta, adatta anche in microonde, è un piatto fresco di udon giapponese servito in una zuppa Tom Klong aromatica e acida, da gustare calda con cipollotti e pesce essiccato. Secondo il produttore, il *riceberry* (riso viola) è un super-alimento, ricco di antiossidanti e di fibra, noto per le sue proprietà anticancerogene e per contrastare diabete e patologie cardiache. In confezioni da 126 g con istruzioni di cottura.

Ingredienti

Farina di frumento, amido modificato di manioca, sale iodato, zucchero bianco, condimento *tom yum paste*, pesce liofilizzato, riso *riceberry*, pesce e derivati del pesce essiccati, porro liofilizzato, esaltatori di sapidità (glutammato monosodico, disodio 5' ribonucleotidi), correttore di acidità, emulsionante (mono- e di- gliceridi degli acidi grassi, lecitina di soia), addensanti (alginato di propilenglicole, gomma xantano, carbossimetilcellulosa di sodio, Idrossipropil diamido fosfato, fosfato di diamido acetilato), oleoresina di paprika (colorante), sodio benzoato (conservante), azoto (gas per il confezionamento), aromi naturali e naturalidentici.

Azienda: **Thai Son Food**
Marchio: Thai Son
Prodotto: Aloe Vera and Gum Koroyo Drink
Paese: Vietnam
Packaging: bottiglia di PET

La bevanda aiuta a rinfrescare il corpo e a purificare il fegato. Pronta al consumo, è in bottiglie da 330 mL che riportano il logo HACCP.



Ingredienti

Aloe, gomma koroyo, foglie di pandano, additivi.

Azienda: **WhiteWave Foods**
Marchio: Vega Protein
Prodotto: Raspberry Cashewmilk yogurt Alternative
Paese: Stati Uniti
Packaging: vasetto di plastica in PP



Uno yogurt ottenuto con anacardi e proteine vegetali, contiene 13 g di proteine, 7 g di zuccheri, pre e probiotici. Rappresenta una fonte di quattro minerali, è ricco di fibra, privo di glutine e di OGM. Certificato kosher, è venduto in confezioni da 5,3 once.

Ingredienti

Latte di anacardi, proteine di piselli, prebiotici (inulina (estratto di cicoria), lamponi, zucchero di cocco, aromi naturali, pectina della frutta, coloranti (estratti da succhi di frutta e vegetali), gomma guar, estratto di foglie di stevia, sale marino, estratto di *Siraitia grosvenorii*, colture vive e attive di *S. thermophilus*, *L. bulgaricus*, *Bifidobacterium lactis*).

Gelato e dieta
i consigli per la salute e le novità



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



Estate è sinonimo di gelato, rinunciarvi è molto difficile, ma spesso è considerato extra-calorico. **Nella dieta si può mangiare oppure no?** Meglio alla frutta o alle creme? Può sostituire un pasto?
Sono queste le domande più frequenti, soprattutto per chi è attento alla linea.

Si tratta di un alimento con un buon apporto nutritivo e gratificante; come tutti i dolci, attiva la produzione di serotonina, l'ormone del buonumore. Per la variante alle creme, l'ingrediente principale è il latte, seguono zuccheri, uova e spesso panna. Le proteine derivanti da latte e uova sono costituite da amminoacidi a elevato valore biologico, mentre saccarosio e lattosio sono zuccheri a rapido assorbimento, quindi piuttosto glicemici. Il gelato alla frutta

possiede anche il fruttosio e non contiene latte e uova: è quindi meno calorico, ma non bilanciato per quanto riguarda l'apporto proteico. Le calorie variano da circa 100 a porzione per i gelati alla frutta, a 200 per le creme. Inoltre, ha una matrice complessa, poiché coesistono sostanze solide, liquide e aeriformi. Nella produzione del gelato è importante trovare un equilibrio chimico-fisico tra i diversi ingredienti che lo compongono, in modo tale che il prodotto finale sia stabile. L'industria spesso utilizza addensanti, emulsionanti o grassi idrogenati per conferire cremosità. Inoltre, il gelato industriale è realizzato incorporando aria fino ad arrivare al 130% del prodotto, mentre in quello artigianale si sfruttano tecniche di mescolamento e di velocità di raffreddamento e si arriva al 50%.
A oggi non esiste un disciplinare che regolamenti la produzione di gelato artigianale e che tuteli il consumatore e i veri gelatieri.



La normativa UE 1169/2011 e il decreto legislativo 109/92 sono i riferimenti per il prodotto sfuso, ovvero non-preimballato, in attesa che venga emanata, una normativa più specifica. In ogni modo è possibile valutare la qualità sensoriale e nutrizionale, ad esempio se si scioglie troppo in fretta, se è eccessivamente dolce o se si avvertono cristalli di ghiaccio.
Vanno fatte alcune considerazioni per chi segua un regime alimentare ipocalorico. **Gelato e dieta possono andare d'accordo se non si eccede con altri sgarri.** Durante l'estate è forte la tentazione di sostituirlo a un pasto, ma deve rimanere un'eccezione: ha un basso indice di sazietà (la fibra è quasi del tutto assente) e il carico glicemico è sfavorevole (la presenza di zucchero è inevitabile poiché influenza punto di congelamento e texture). Meglio optare per una merenda, da concedersi al massimo due volte alla settimana o per uno spuntino dopo aver fatto attività fisica per recuperare le riserve energetiche; inoltre, avendo un'alta percentuale di latte, è una buona fonte di proteine e di calcio.



Sono sempre più numerose le gelaterie che propongono alla loro clientela prodotti con ricette funzionali, accontentando le esigenze di un mercato in crescita verso la scelta di un prodotto salutare. I maestri gelatieri sono in continua ricerca di nuovi gusti, ad esempio con aggiunta di zuccheri alternativi, l'utilizzo di olio di oliva, fibre, probiotici, o sfruttando le proprietà di retrogradazione degli amidi per ridurre il carico glicemico.
L'utilizzo dei cosiddetti *superfood* prende il largo anche in gelateria e le aziende cominciano a fare ricerca per fornire semilavorati e materie prime *ad hoc*. Stevia, zucchero di cocco, polpa del frutto del baobab, amido dell'*arrowroot* (fecola di radice di maranta), fibre di bambù o di agrumi e *kudzu* per addensare sono alcuni esempi.
Qualora si scelga una strada più salutare, la normativa di riferimento è il regolamento UE 1924/2006 per poter utilizzare *claim* nutrizionali o salutistici. **Vige il principio di lealtà verso il consumatore ed è quindi fondamentale un'adeguata tabella nutrizionale.**
Infine, un'ottima alternativa per una scelta vegana o per chi è intollerante al lattosio è la variante che prevedere l'utilizzo di bevande di soia (o riso), mentre dall'America arriva il gelato con l'avocado.

Per la salute del sistema immunitario

Il fondamento dell'approccio olistico alla salute e al benessere è la salute del sistema immunitario. Inoltre, quale elemento fondamentale per il benessere generale, i prodotti che apportano benefici al sistema immunitario sono apprezza-



ti da diversi gruppi di consumatori: bambini e anziani, atleti e sportivi, adulti stressati.
Wellmune di **Kerry**, beta 1,3/1,6 glucano estratto dalla parete cellulare di un ceppo brevettato di lievito della famiglia *Saccharomyces cerevisiae*, è una polvere stabile, solubile e adatta a molteplici applicazioni. Oltre una dozzina di studi clinici ne confermano i benefici per la salute: sostiene la funzione immunitaria in generale, mantenendo la salute fisica, proteggendo dagli effetti dello stress e promuovendo l'energia mentale e fisica.
Wellmune è brevettato, biologico e certificato kosher, halal, privo di OGM, glutine e allergeni.

NAFLD e iper-transaminasemia

La steatosi epatica non alcolica (NAFLD) è una condizione clinica caratterizzata dall'infiltrazione lipidica del fegato, che colpisce il 25% degli adulti (dal 50 al 75% nei pazienti diabetici e obesi), e che si accompagna talvolta a un aumento delle transaminasi (AST, ALT e GGT), ma che spesso può essere asintomatica per lunghi anni, rendendo la patologia ancora più subdola.

Metagenics™ Academy

Le principali cause di mortalità dei pazienti con NAFLD sono le malattie cardiovascolari.
Al momento non esistono farmaci specifici approvati sul mercato per il trattamento della NAFLD o che siano in grado di normalizzare l'iper-transaminasemia. Il trattamento si basa su modifiche della dieta, promozione dell'attività fisica e dello stile di vita.
Alcuni micronutrienti hanno, tuttavia, dimostrato di contribuire al miglioramento dell'infiltrazione lipidica del fegato; tra questi, silimarina, vitamina E, vitamina D, omega-3, astaxantina, coenzima Q10, berberina, curcumina, resveratrolo e organismi probiotici (con attività ceppo specifica).
Pazienti adulti con steatosi epatica di grado lieve, che hanno assunto una miscela di vitamine (gruppo B attive), minerali (Zn, Se, Mg) ed estratti vegetali (carciofo, cardo mariano, melograno, tè verde), hanno mostrato una riduzione delle transaminasi del 35% in soli 3 mesi, senza un intervento dietetico restrittivo.

La circolazione in gravidanza



Le compresse di Benuven (La Farmaceutica dr. Levi).

La gravidanza, per tutta una serie di cambiamenti ormonali, strutturali e organici, può favorire l'insorgenza o l'attivazione di disturbi circolatori.
Uno stile di vita sano, una corretta alimentazione, l'integrazione della dieta con nutrienti specifici è ovviamente utile per attuare una buona prevenzione. Benuven de **La Farmaceutica Dr. Levi** è un integratore alimentare utile per ridurre la sintomatologia a carico degli arti inferiori e del plesso emorroidario durante la gravidanza.
I nutrienti contenuti, lavorando in sinergia, permettono la duplice azione flebotonica (miglioramento della tonicità della parete venosa) e flebotropa (azione sul drenaggio linfatico, sulla microcircolazione e sulla fluidità del sangue), andando a coprire le possibili cause di alterazione di una corretta circolazione. L'associazione di OPC, bio-flavonoidi, meliloto, vitamina B6, B5, C, rutina, ippocastano e centella asiatica consente a Benuven di agire contemporaneamente sui sistemi venoso, capillare e linfatico, con un'azione protettiva nei confronti dei capillari, il riequilibrio della sintesi di collagene ed elastina, la protezione delle pareti vascolari, la riduzione degli edemi, l'aumento della diuresi, la riduzione dei sintomi dell'alterata funzionalità del microcircolo e dell'infiammazione.

LAURETANA®

L'acqua più leggera d'Europa



SGI.TO.IT

	residuo fisso in mg/l	sodio in mg/l	durezza in °f
Lauretana	**14**	**1,0**	**0,55**
Monte Rosa	16,8	1,2	0,59
S.Bernardo Rocciaviva	34,5	0,8	2,5
Sant'Anna di Vinadio	43	1,2	3,1
Acqua Eva	49	0,3	4,3
Levissima	80	2,1	5,7
Acqua Panna	139	6,4	10,6
Fiuggi	142	7,3	8
Smeraldina	154	25,5	N.D.
Rocchetta	174,1	4,1	N.D.
Evian	309	6,5	N.D.
San Benedetto Primavera	313	4,1	N.D.
Vitasnella	396	3,4	N.D.

Il residuo fisso, il sodio e la durezza di alcune note acque oligominerali (residuo fisso <500 mg/l) commercializzate nel territorio nazionale come rilevato da Beverfood 2018-2019.

Lauretana è l'acqua dalle caratteristiche uniche, a partire dal **residuo fisso di soli 14 mg/l**, che la rende la più leggera d'Europa.
Unito alla presenza di **soli 1,0 mg/l di sodio**, è l'alleata ideale per il benessere di adulti e bambini: **velocizza il ricambio idrico**, facilitando la diuresi e consentendo una veloce espulsione delle tossine.
La sua leggerezza favorisce il consumo di acqua Lauretana anche nelle persone più anziane, che spesso percepiscono meno lo stimolo della sete, garantendone **una corretta idratazione**.
In questo modo **la pelle mantiene elasticità e morbidezza** e gli organi del corpo funzionano adeguatamente.
Acqua Lauretana, la scelta di chi si vuole bene.

Segui la leggerezza www.lauretana.com

consigliata a chi si vuole bene

Prurito & psiche



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

Il prurito viene definito “sensazione cutanea che stimola a grattarsi”, mentre da un punto di vista dermatologico si parla di “sensazione cutanea a contenuto psichico particolare, definibile in quanto risveglia il bisogno istintivo del grattamento”.
Le molte definizioni del prurito che troviamo in letteratura oscillano tra due poli, uno a connotazione decisamente negativa, l’altro in cui gli aspetti negativi sono connessi invece ad aspetti positivi. Il prurito è sì una sensazione molesta, ma prelude al grattamento che è spesso fonte di piacere anche intenso. Il grattamento è un fenomeno naturale e, in parte, necessario: stimolando la liberazione d’istamina da parte di cellule chiamate mastociti, da un lato attiva l’infiammazione locale che aumenta le difese della pelle, dall’altro alimenta il prurito, generando un circolo vizioso difficile



da fermare. La conferma di questo meccanismo viene da uno studio condotto su topi alla Washington University School of Medicine di St. Louis (Stati Uniti), secondo cui strofinare vigorosamente la pelle, fino a indurre un lieve indolenzimento, attiva le fibre nervose che trasmettono il dolore. Il cervello reagisce rilasciando serotonina, un neurotrasmettitore utile a controllare il dolore, ma che intensifica il prurito creando una sorta di dipendenza.
C'è poi un grattamento psicologico che non ha nulla a che fare con il prurito, ma rientra nelle cosiddette attività derivate, come sbadigliare, passarsi le mani tra i capelli, accarezzarsi le orecchie.

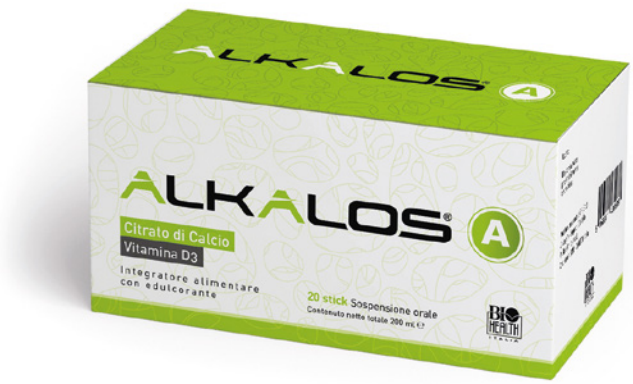




Nella lingua parlata, prurito ha significati più ampi: significa voglia, desiderio, capriccio, libidine. "Te grattarò sta spissa" in dialetto veneto significa "Soddisferò il tuo capriccio". Un'aggressività repressa è presente nel modo di dire "Mi prudono le mani". L'imbarazzo (ovvero una situazione conflittuale) è rappresentato dal grattarsi la testa.
Il prurito è un tema assai studiato negli ultimi anni, sia dal punto di vista del suo meccanismo fisiologico che dal lato emotivo. Ma torniamo alla relazione tra prurito e psiche. **Prurito e grattamento possono derivare dall'inibizione di un'emozione quale collera, aggressività, imbarazzo, timidezza, confusione, ansia.** Se queste situazioni non si risolvono, ma tendono a cronicizzarsi, ecco che un sentimento di aggressività, che viene respinto perché inaccettabile, può evolvere in una prurigo cronica.
Prurito si può avere quale risultato di un'identificazione: è difficile leggere (o scrivere) un articolo sul prurito senza darsi una grattatina. Il grattamento costituisce spesso una scarica motoria di una situazione emotiva legata all'imbarazzo o ad un'intensa concentrazione.
Il desiderio di grattarci che spesso abbiamo quando ci togliamo i vestiti prima di coricarci è stato interpretato variamente: non si esclude che esso possa significare un'energica presa di contatto con noi stessi dopo l'obbligo dell'abito che abbiamo indossato per tante ore.
Il grattarsi dà comunque piacere; il grattarci la schiena è del resto un piacere antico, comune a tutti i mammiferi. Negli animali è legato all'esperienza sessuale in quanto nell'accoppiamento vi è una sollecitazione cutanea a livello dorsale; è probabile che abbia significati simili anche nell'uomo. D'altro canto, se ricordiamo che la pelle è una zona erogena nella sua interezza, ogni stimolazione cutanea, se non è tale da provocare dolore, dà piacere, e questo piacere ha spesso sfumature erotiche.
Naturalmente non esiste un modello unico di prurito psicogeno; esistono situazioni diverse di prurito, legate soprattutto alle esperienze infantili di ogni singolo individuo. Ciò è bene sottolinearlo, indipendentemente dalla causa attuale del prurito.

Integrazione per il benessere delle ossa

Da studi recenti emerge che circa il 90% della popolazione italiana assume una dose giornaliera di calcio inferiore a quella necessaria per il mantenimento di ossa normali e per la funzione contrattile muscolare. Parallelamente, si evidenzia che la quasi totalità della popolazione anziana e il 50% dei giovani presentano una carenza di vitamina D, che contribuisce al normale assorbimento



La confezione di Alkalos A (Biohealth Italia).

di calcio e fosforo, utili per la mineralizzazione ossea, oltre a sostenere la funzionalità muscolare e favorire il funzionamento del sistema immunitario.
Per tutti questi motivi, e in caso di aumentato fabbisogno, è importante una corretta integrazione di calcio e vitamina D.
La nuova formulazione di Alkalos A, un'emulsione in stick pack monodose pronti all'uso, sviluppata da **Biohealth Italia**, contiene 500 mg di calcio citrato e 2000 UI di vitamina D e rappresenta l'integrazione adeguata in grado di rispondere al fabbisogno giornaliero di entrambi i nutrienti.
Inoltre, il calcio in forma di citrato risulta biodisponibile, facilmente assorbibile da parte dell'organismo, indipendente dalla secrezione acida gastrica e può essere assunto in qualunque momento della giornata, anche a stomaco vuoto.

Idratazione e benessere: con Lauretana una scelta quotidiana

Il benessere non conosce stagione, dev'essere ricercato e mantenuto tutto l'anno attraverso una sana alimentazione, un costante esercizio fisico e una corretta idratazione.
Non tutte le acque sono uguali: la qualità fa la differenza e bisogna essere informati sulle caratteristiche dell'acqua che si sceglie di assumere giornalmente.
Come sappiamo, le cellule del nostro corpo sono costituite principalmente da acqua, elemento indispensabile perché l'organismo possa sopravvivere e funzionare adeguatamente. L'acqua inoltre protegge e lubrifica il cervello e le articolazioni, trasporta le sostanze nutritive, contribuisce a regolare la temperatura corporea ed elimina le scorie.
Per funzioni così importanti, acqua **Lauretana** è la scelta di benessere per chi voglia prendersi cura del proprio corpo. È un dono della natura, imbottigliata pura come nasce dalla sorgente, a oltre 1.000 metri s.l.m. e alimentata da ghiacciai, lontana da discariche, insediamenti industriali, allevamenti o altre fonti di inquinamento che potrebbero comprometterne la qualità. È l'acqua più leggera d'Europa, grazie al residuo fisso di soli 14 mg/L, favorisce un'elevata diuresi, l'eliminazione dei residui del metabolismo, come urea e creatinina, aiuta a prevenire la formazione di calcoli renali, favorisce la digestione e contribuisce a prevenire i processi di ossidazione dell'organismo.



Acqua Lauretana è l'alleata ideale per depurare naturalmente il nostro corpo e assicurarci ogni giorno il godimento di un pieno benessere.

wellmune®

Stare bene. Sentirsi bene.

Offri ai consumatori benefici per la salute del sistema immunitario dimostrati clinicamente

Wellmune® è un ingrediente naturale per alimenti, bevande e integratori clinicamente dimostrato che aiuta a rinforzare il sistema immunitario. Beta-glucano di lievito naturale, Wellmune dona benessere e permette alle persone di tutte le età di stare bene.

Per ulteriori informazioni sulla formulazione di integratori alimentari con Wellmune, visita la nostra pagina online per scaricare il Libro bianco gratuito.

Wellmune.com/SupplementMarket



wellmune@kerry.com

KERRY

Raggiungere il meglio

Wellmune® è un marchio registrato di Kerry Group. © 2019, Tutti i diritti riservati. 05 2019

Non tutti i grassi saturi vengono per nuocere al cuore

Uno studio pubblicato sull'*International Journal of Cardiology* ha analizzato i rischi per il cuore derivanti dal consumo di grassi saturi. Nello specifico, lo studio ha coinvolto i dati di circa 75.000 persone tra Danimarca e Regno Unito.
Di queste, circa 3.500 sono state colpite da infarto del miocardio durante il periodo di osservazione, durato oltre 10 anni.
Diete contenenti una grande quantità di grassi saturi, fin dagli anni '60 sono state associate con il colesterolo LDL, il cosiddetto colesterolo cattivo, motivo per cui questo tipo di grassi è sempre stato demonizzato.
Con grassi saturi a catena lunga, si intende, ad esempio, **l'acido palmitico** con 16 atomi di carbonio e l'**acido stearico** con 18 atomi di carbonio, entrambi presenti nella **carne.**
La dott.ssa Ivonne Slusjs, a capo della ricerca, ha spiegato: "Abbiamo riscontrato che consumare una quantità contenuta di acidi a catena lunga, sostituendoli con prodotti lattiero-caseari o **proteine vegetali,** abbassa il rischio di attacchi cardiaci".



Sostituire i grassi acidi a catena lunga con grassi e proteine vegetali diminuisce il rischio di attacchi cardiaci.

Un'arma contro il diabete tipo 2



Nel corso del meeting annuale di EASD (European Association for the Study of Diabetes) è stato indagato il tema del rapporto tra caffè e diabete di tipo 2. La revisione delle ultime ricerche ha sottolineato il potenziale ruolo del caffè nella riduzione di rischio di questa patologia e ne ha descritto i possibili meccanismi coinvolti. I dati delle ricerche suggeriscono che un consumo fra le 3 e le 5 tazzine al giorno, indicata come quantità moderata sulla base del parere della European Food Safety Authority, sia associata una riduzione del rischio di diabete 2 del 25% circa. Le meta-analisi hanno inoltre suggerito che questo tipo di associazione sia valida tanto negli uomini, quanto nelle donne. Il prof. Kjeld Hermansen ha esplorato i possibili meccanismi alla base dell'associazione inversa fra consumo di caffè e diabete di tipo 2, menzionando vari fattori, tra i quali gli effetti antiossidante, antinfiammatorio e termogenico. Tra i composti che s'ipotizza possano essere clinicamente rilevanti, oltre alla caffeina, ci sono l'acido clorogenico, la trigonellina, i diterpeni come il cafestolo e il kahweol e l'acido caffeico.

Carenza di zinco e ipertensione

La carenza di **zinco** riguarda spesso le persone affette da malattie croniche, come il diabete di tipo 2 e le patologie del fegato; questi soggetti sono spesso anche a rischio ipertensione. Questo dipende dal modo in cui i reni espellono il sodio nelle urine o lo riassorbono nel corpo, in particolare attraverso un percorso conosciuto come co-trasportatore di cloruro di sodio (NCC), che svolge anche un ruolo nel controllo della **pressione sanguigna**. Uno studio pubblicato sull'*American Journal of Physiology - Renal Physiology* ha preso in considerazione proprio questa correlazione. La ricerca, effettuata sui topi, ha evidenziato come nei soggetti carenti di zinco, si verifichino contestualmente una maggiore pressione sanguigna e una minore quantità di sodio nelle urine. Al contrario, riportando i livelli di zinco a valori normali, la pressione si stabilizza e il **sodio** nelle urine aumenta.



I legumi sono utili per porre rimedio alla carenza di zinco che spesso porta all'ipertensione.

Acidi grassi Omega3 per prevenire le nascite premature

La nascita prematura è la prima causa di morte fra i bambini sotto i 5 anni. I bambini prematuri, inoltre, manifestano un maggiore rischio di sviluppare difetti permanenti alla vista, ritardi e difficoltà di apprendimento. La prof.ssa Middleton del Childbirth and the



Assumere integratori di acidi grassi Omega3 aiuta le donne incinte a portare a termine la gravidanza, evitando parti prematuri.

South Australian Health and Medical Research Institute ha studiato il ruolo della catena di grassi **Omega3,** in particolare di DHA (Acido Docosaesaenoico) ed EPA (Acido Eicosapentaenoico), nella riduzione dell'incidenza di bambini prematuri, nati prima della 37ª settimana di gestazione. Studiando i risultati di 70 sperimentazioni, è emerso che aumentare l'apporto giornaliero di Omega3 ridurrebbe il rischio di partorire un bimbo prematuro, con meno di 37 settimane dell'11% e addirittura del 42% per quanto riguarda i prematuri con meno di 34 settimane. Nel Regno Unito molte donne incinte stanno già assumendo integratori di Omega3 per scelta personale, anche se i prodotti sul mercato non contengono la dose ottimale per prevenire le nascite premature, che sarebbe, a detta degli studi effettuati, tra i 500 e i 1000 mg di grassi acidi a catena lunga Omega3, da assumere dalla 12ª settimana di gravidanza.

Il metabolismo segue il ritmo circadiano



Il sonno può essere più o meno dispendioso di energie a seconda dell'ora in cui avviene.

Alcuni ricercatori hanno osservato che, a seconda dell'ora in cui ci si riposa, il corpo umano consuma più o meno calorie. L'autrice dello **studio**, la dott. ssa Zitting della Harvard Medical School, ha dichiarato: "Constatare che la stessa attività, svolta in diverse fasce orarie, fa consumare quantità diverse di calorie, è stato sorprendente". Per arrivare a queste deduzioni gli studiosi hanno reclutato sette persone, tenute in osservazione in un luogo dove non era possibile conoscere l'orario: niente orologi, telefoni o internet.
Ogni notte gli orari assegnati per andare a dormire slittavano di 4 ore. I dati hanno evidenziato che le energie spese a riposo risultavano più basse durante la fase "0" del **ritmo circadiano,** ovvero a notte fonda, mentre la massima energia spesa si aveva durante la fase 180ª, cioè 12 ore dopo e corrispondente al passaggio tra pomeriggio e sera. Questo studio dimostra che non è solo cosa mangiamo, ma anche quando lo mangiamo a influenzare il nostro consumo calorico, o quante calorie invece accumuliamo come grassi.

Frutta e verdura per mantenere la salute mentale

Una ricerca promossa dall'Università di Leeds ha preso in considerazione le abitudini nel consumo di **frutta e verdura** in relazione a parametri come età, educazione, livello sociale, stile di vita e abitudini alimentari. È emerso che consumare una porzione extra di frutta o verdura al giorno potrebbe avere sulla salute mentale lo stesso effetto di 8 giorni di camminata sportiva, praticata per almeno 10 minuti al dì. Il dott. Neel Ocean, principale autore dello studio, ha dichiarato: "I benefici di frutta e verdura sono noti per la salute fisica, ma questi studi sostengono la tesi che influiscano anche sul **benessere psicologico**". Lo studio è parte di un progetto più ampio, chiamato IKnowFood che indaga su come gli agricoltori e la filiera possano puntare su alcuni alimenti, tenendo in considerazione la salvaguardia dell'ambiente.

Arachidi e salute

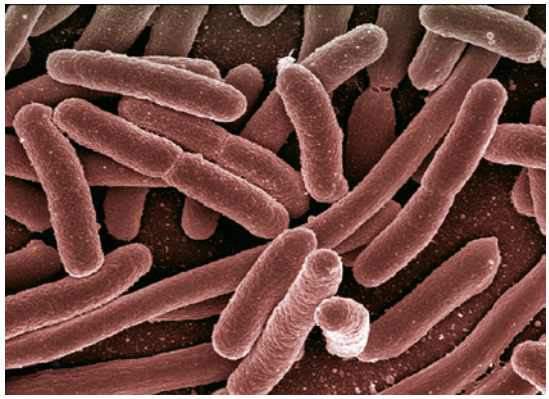
Le arachidi sono un'eccezionale fonte di grassi salutari, proteine e fibre; contengono potassio, fosforo, magnesio e vitamina B. Una quantità di 100 g di arachidi contiene 567 calorie.
Le più salutari sono quelle grezze; si possono consumare anche tostate e salate, anche se di queste non bisogna farne largo uso. L'ideale sarebbe acquistare quelle con ancora la pelle che contiene antiossidanti. I benefici derivanti dal consumo sono soprattutto il supporto alla salute cardiaca: questo tipo di frutta secca contiene, infatti, più grassi monoinsaturi e polinsaturi che saturi.
Le arachidi aiutano, inoltre, il mantenimento di un peso adeguato, essendo uno snack soddisfacente e sano, un ottimo alimento per persone con diabete, visto il loro basso contenuto di carboidrati, a fronte di molte proteine, grassi e fibre che rallentano il processo digestivo e rilasciano progressivamente le energie. Insomma, questo frutto ha molte qualità positive, anche se va inserito in una dieta equilibrata senza eccessi.



Le arachidi sono un cibo ad alto contenuto di proteine, grassi salutari e fibre.

Dieta e flora batterica contro il cancro

La dieta, come noto, può influire sensibilmente sul proprio microbioma intestinale, cioè quella popolazione di microorganismi che popola l'intestino umano. È cosa risaputa che le diete ricche di fibre possono ridurre il rischio di sviluppo di alcuni tipi di cancro, come quello del colon-retto.



La popolazione batterica dell'intestino andrebbe regolata attraverso la dieta, soprattutto nelle persone malate di cancro.

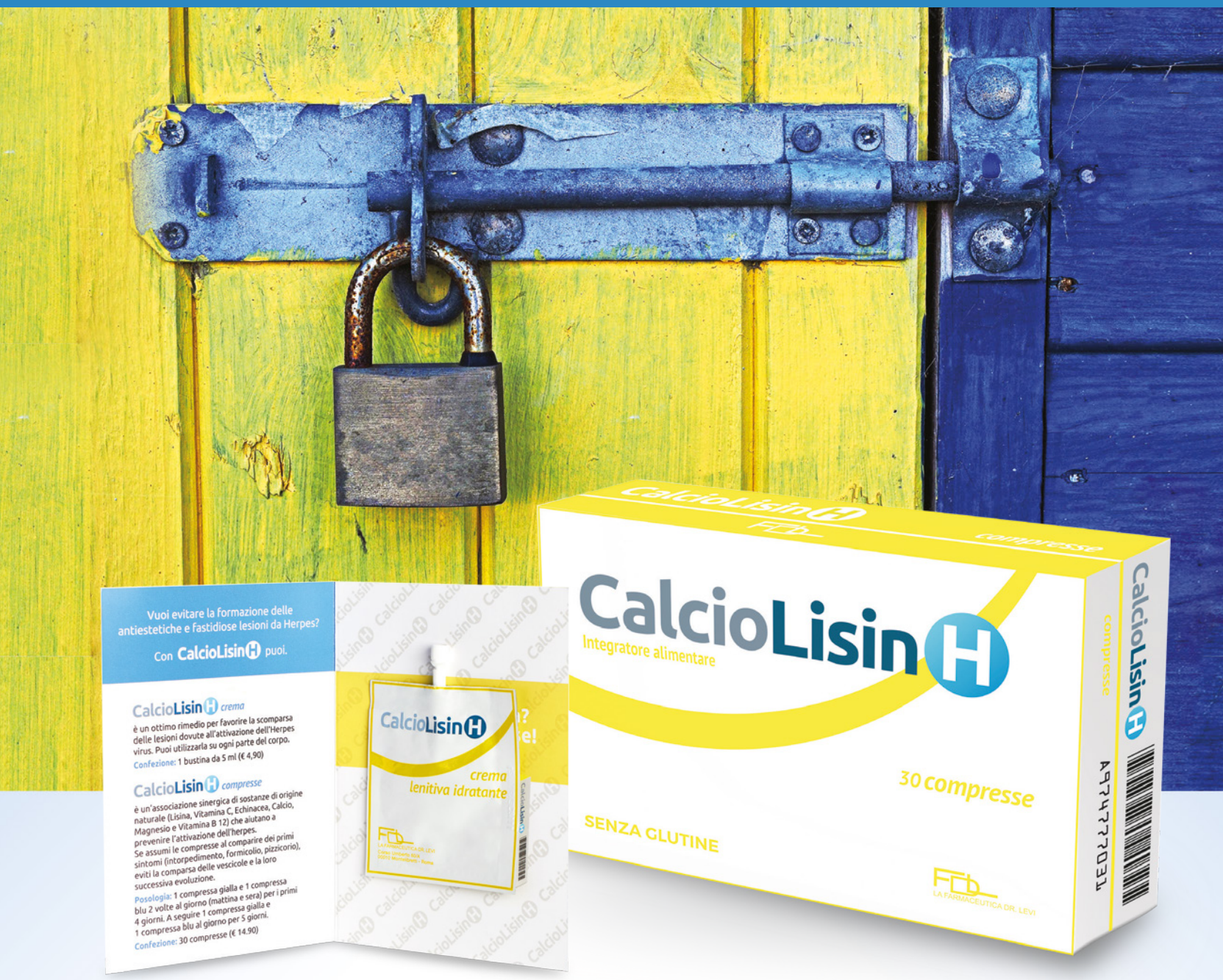
"Oggi spesso i pazienti malati di cancro non seguono una **dieta ad hoc** studiata sull'evidente interazione tra cibo e microbioma, e ci auguriamo che dopo i nostri studi venga utilizzato un approccio alimentare di supporto alla terapia contro il cancro", ha dichiarato la dott.ssa Greenhalgh a capo dello studio promosso dall'Università del Lussemburgo.

Bevanda che rinforza le ossa

Dalla purezza dell'acqua minerale Levissima, combinata al calcio, nasce la bevanda **Levissima+ pro-bones**, accompagnata dal gusto puro e naturale della verbena. L'assunzione di una bottiglia al giorno fornisce il 16% del fabbisogno giornaliero di calcio che, unito a una dieta equilibrata e uno stile di vita sano, contribuisce alla salute delle ossa. Senza zuccheri né calorie, è l'ideale anche per quei consumatori più attenti al benessere, senza rinunciare a gusto e leggerezza.
Una bevanda rinfrescante che si va ad aggiungere alle altre tre referenze: Levissima+ pro-power al gusto mora, con potassio, che contribuisce alla normale funzione muscolare; Levissima+pro-active, al gusto mela verde, con magnesio, che contribuisce a ridurre la stanchezza e l'affaticamento; Levissima+ anti-oxidant, al gusto ribes nero con zinco, che contribuisce alla protezione delle cellule dallo stress ossidativo.



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

Frutta secca contro l'invecchiamento cognitivo

Una meta-analisi promossa dalla University of South Australia ha analizzato alcune ricerche che contenevano le abitudini alimentari di 4.822 cinesi adulti con più di 55 anni. Si è evidenziato che il consumo di più di 10 g al giorno di nocciole migliora la prestazione delle



Il consumo regolare di noci e nocciole rallenta il processo di invecchiamento cognitivo.

funzioni cognitive. Il responsabile dello studio, il dott. Ming Li, ha dichiarato: "Mangiare più di due cucchiai di noci o nocciole al giorno può migliorare le facoltà cognitive fino al 60%, posticipando quello che è il naturale declino cognitivo che avviene nell'arco di due anni". Si calcola che nel 2050 i cinesi con più di 65 anni saranno 330 milioni: valore che dimostra l'importanza di comprendere come mantenere integra e lucida l'attività cerebrale. La frutta secca è ricca di grassi salutari, proteine e fibre, componenti nutrizionali che possono abbassare il colesterolo e migliorare la salute cognitiva.

Benessere dall'aloe vera più pura

L'aloe vera è un ingrediente noto per le sue caratteristiche disintossicanti e tonificanti del sistema digestivo. Utilizzando soltanto il gel estratto a freddo dalla parte interna delle foglie e lavorato con le tecniche più moderne, **Tropical** riesce a mantenere intatte le proprietà benefiche della foglia fresca e si completa con la sola aggiunta di acqua di Taiwan, ricca di sali minerali.
Una gamma che comprende diverse referenze: il Drink Tropical Aloe Vera Naturale, dal sapore di uva fragola e ideale integratore per gli sportivi, le varianti al tè verde e tè verde e limone, fonti di vitamine e dal sapore pieno e fruttato, Pesca e Melograno, ricche di vitamina C e minerali, e il Multifruit, la soluzione dissetante, con il 20% di succo di frutta alla mela, pesca e ananas.



Intolleranze, problema sempre più sentito

Come più volte abbiamo ribadito, quello delle intolleranze alimentari è un tema verso cui la sensibilità sta crescendo in modo vertiginoso: lo rivela Mio Dottore, piattaforma specializzata nella prenotazione online di visite mediche, secondo cui l'"intolleranza alimentare" è la 48ª malattia più cercata dagli italiani nel 2018, "guadagnando" 34 posizioni rispetto all'anno precedente. Fra le intolleranze più comuni ci sono quelle enzimatiche, legate all'incapacità di metabolizzare alcuni componenti presenti nell'alimento, a causa della carenza di un determinato enzima. Tra esse, la più diffusa è quella al lattosio, nella quale l'enzima preposto non è in grado di scindere il lattosio in glucosio e galattosio. Un'altra intolleranza piuttosto comune è il favismo, che rende necessario evitare l'assunzione di fave, piselli, verbena e di alcuni farmaci. Come spiega l'esperta **Mariolina Simeoli,** non possiamo parlare di predisposizione genetica alle intolleranze, una fascia di età o un sesso maggiormente colpito, e può manifestarsi in qualunque momento della nostra vita.

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

L'astaxantina
nello sport



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



L'**astaxantina** è un potente antiossidante che presenta effetti benefici per il sistema muscolare, circolatorio, immunitario, per il cervello e per la pelle.
Essa viene bio-sintetizzata in natura da *Haematococcus pluvialis* e da altre microalghe alla base della catena alimentare, per venire poi accumulata in crostacei come il krill, in pesci comuni come i salmoni e anche in determinati uccelli (per esempio, fenicotteri). I quattro atomi di ossigeno di cui è composto ne conferiscono le due maggiori proprietà: il **carattere anfipatico,** che gli permette di attraversare e di posizionarsi nelle membrane cellulari, e la sua elevata **capacità di inattivare** i radicali liberi e le **specie reattive dell'ossigeno** (ROS), presentando così un ottimo potere antiossidante, di molto maggiore a molecole simili (β-carotene, licopene e zeaxantina).
Come noto, l'intensa attività fisica aumenta la produzione nell'organismo di radicali liberi e di ROS, provocando un fenomeno noto come stress ossidativo. Questo si può manifestare sotto forma di fatica muscolare e indolenzimento, e attivare processi infiammatori che hanno un impatto negativo nella performance muscolare. Diversi studi dimostrano come l'astaxantina possa essere utile nel contrastare questi effetti e come possa influire positivamente sulla performance dell'atleta.
Nello studio in doppio cieco condotto da Baralic e colleghi (*Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine,2015*), sono stati analizzati gli effetti antinfiammatori e antiossidanti dell'astaxantina. Quaranta giovani calciatori sono stati divisi in 2 gruppi, il primo è stato trattato con astaxantina e il secondo con placebo. Dopo 90 giorni è stato misurato lo stato infiammatorio di entrambi i gruppi, tramite il marker pro-infiammatorio CRP. I risultati hanno dimostrato che l'espressione

del marker pro-infiammatorio CRP diminuiva significativamente nel gruppo trattato con astaxantina, rispetto al gruppo placebo, dimostrandone così l'azione antinfiammatoria e i benefici che può portare in uno sportivo.
Ulteriore aspetto, fondamentale per un atleta, è il rendimento muscolare. La **capacità di aumentare la potenza media** e **la resistenza del tessuto muscolare** sono aspetti apprezzati da atleti di endurance, che desiderino migliorare sia la funzionalità muscolare, che la potenza aerobica. Aspetti su cui l'astaxantina ha dimostrato influire positivamente.
Un altro studio clinico (Earnest C.P. *et al*. Int. J sports Med. 2011; 32:882-888) ha coinvolto 14 ciclisti amatoriali, divisi in due gruppi, uno ha assunto astaxantina per 28 giorni e il secondo ha assunto un placebo. Prima e dopo il periodo d'integrazione con astaxantina, la performance è stata valutata come prestazione ciclistica indoor. Il test consisteva nella misura del tempo necessario per completare una corsa di 20 km, dopo un primo carico di lavoro costante di 2 ore (*pre-exhaustion test)*. Dopo il periodo di trattamento, si è notato che i soggetti che avevano assunto astaxantina hanno completato la prova in un tempo inferiore di 121 secondi rispetto alla prestazione pre-trattamento, mentre gli altri soggetti non hanno presentato nessuna variazione statisticamente significativa. Si è, inoltre, notato un aumento della potenza media espressa durante la prova, superiore di 20 W per il gruppo trattato con astaxantina, mentre il gruppo che ha assunto il placebo ha visto un incremento medio di 1,6 W. Si deduce, quindi che l'astaxantina sia in grado di agire positivamente nella performance dell'atleta aumentandone che la potenza muscolare che la resistenza.



Di particolare interesse per gli sportivi è la capacità dell'astaxantina di combattere la stanchezza e di diminuire la produzione di acido lattico, a favore della resistenza fisica.
I benefici dell'astaxantina sono molteplici e rivolti a tutti, non solo agli sportivi, e riguardano diverse aree. Infatti, l'astaxantina presenta effetti positivi anche per il sistema cardiovascolare, è un ottimo supporto per la vista e per la memoria e svolge azioni protettiva e anti-age nella pelle.

Dedicata allo sport

La linea Performance di **AVD Reform** è composta da tre prodotti diversificati per l'atleta professionista o amatoriale, che si applichi in sport di forza, resistenza o velocità, e che necessiti di un sostegno psicofisico quotidiano performante, necessario soprattutto nei momenti di maggiore impegno fisico e mentale.
La linea è composta da Performance Slow Aging, formulato in collaborazione con il dott. Matteo Pincella, responsabile dell'Area Nutrizione FC Juventus e Nazionale Italiana di Calcio, contenente astaxantina, ribes nigrum, N-acetilcisteina e curcuma titolata in polisaccaridi, utile nel contrastare livelli elevati di radicali liberi e stress ossidativo associato, spesso, tra le principali cause d'infiammazione cronica e rischio di infortuni.
Per il potenziamento delle capacità di concentrazione e focalizzazione è stato messo a punto Performance Brain, una sinergia "nootropa" che sfrutta l'associazione della micoterapia, con Reishi o *Ganoderma lucidum*, alla fitoterapia, con *Salvia officinalis* e *lavandulifolia*, teanina, bacopa e caffeina per mantenere elevata lucidità mentale e prontezza di riflessi, anche nei momenti di maggior affaticamento, come, per esempio, durante una competizione sportiva.
Completa la linea il prodotto Performance Forte, con *Cordyceps sinensis*, *Rhodiola rosea*, cromo e magnesio, che favorisce, se assunto quotidianamente, lo sviluppo della forza e il mantenimento di adeguati livelli di energia e di resistenza.



Benessere di cartilagini, tendini e legamenti

Ligaforce+ di **4+Nutrition** è l'integratore a base di Tendoforte e Fortigel, peptidi bioattivi di collagene idrolizzato, per il benessere di cartilagini, tendini e legamenti. Parte fondamentale della struttura dell'organismo umano, il collagene è indispensabile per una migliore mobilità e fornisce forza contrattile utile soprattutto a livello articolare e tissutale. Legamenti e tendini sono fondamentali nella vita quotidiana e, in particolare, per chi pratica attività fisica, necessitando di una buona flessibilità ed elasticità. Tendoforte stimola la produzione di matrice cellulare, aumentando la sintesi di elastina, componente fondamentale della matrice dei legamenti, e riduce il catabolismo (l'insieme delle reazioni e dei processi metabolici con i quali l'organismo scinde le molecole organiche complesse in molecole più semplici) del tessuto, supportando il benessere di tendini e legamenti. Fortigel agisce direttamente a livello delle cartilagini, fornendo aminoacidi come blocchi funzionali, e stimola la produzione di collagene e proteoglicani, promuovendo la rigenerazione e l'aumento della massa delle cartilagini. A completare l'azione, la vitamina C, in grado di stimolare la produzione di collagene e con una potente attività antiossidante.



La confezione di Ligaforce+ (4+Nutrition).

Verso Tokyo con Juice Plus+

Juice Plus+, azienda globale che opera in più di 20 Paesi, presente in Italia da oltre 20 anni, lancia il progetto di comunicazione "Verso Il Sol Levante", che vede protagoniste d'eccezione quattro campionesse dello sport italiano: Elisa Di Francisca (scherma), Sara Cardin (karate), Irma Testa (boxe) e Arjola Dedai (atletica leggera paralimpica). Le atlete hanno prestato il loro volto a dei video promozionali che hanno come filo conduttore il claim "Una ragione al giorno", che sancisce il connubio tra le campionesse e Juice Plus+. Il loro esempio d'impegno quotidiano diventa fonte d'ispirazione, con un video emozionale e 12 video tips, che raccontano la loro vita quotidiana, dispensando consigli su argomenti diversi legati alla cura del corpo e del benessere. "Verso il Sol Levante" propone anche una declinazione di Corporate Social Responsibility, con donazioni di materiali e attrezzature capaci di aiutare associazioni sportive in difficoltà a continuare a operare sul territorio, incentivando la pratica sportiva.

Multipower in Italia

Marchio leader in Europa nell'alimentazione sportiva, dall'anno scorso **Multipower** è disponibile anche sul mercato italiano.
Una linea completa di prodotti pensati per le diverse esigenze e accomunati da un alto contenuto di proteine che aiutano a preservare e costituire la massa muscolare, aumentare il metabolismo, tenere costanti i livelli di energia, abbassare gli zuccheri nel sangue, aumentare il senso di sazietà, rafforzare il sistema immunitario e mantenere la naturale produzione di ormoni. Inoltre, sono caratterizzati da un basso contenuto di calorie, grassi e carboidrati, che li rende ideali anche per regimi alimentari volti al mantenimento o alla perdita di peso.
Da consumare al posto della colazione, come snack durante i pasti oppure dopo un'intensa attività fisica, contengono un mix di 3 tipi di proteine, che garantiscono alta digeribilità, alta percentuale di proteine e un'azione più prolungata grazie alle tre diverse velocità di assorbimento.





P&T CONSULTING: LA PRIMA SOCIETA' DI CONSULENZA INTEGRATA SPECIALIZZATA NEI SETTORI GLUTEN FREE E "FREE FROM".

Il mondo alimentare è stato protagonista, in quest'ultimi decenni, non solo di una continua evoluzione, ma anche di una complessità sempre più marcata in relazione alla crescita di fenomeni quali intolleranze, allergie e lo sviluppo di trend fra i più disparati. Con questi presupposti non potevano che proliferare società di ogni sorta a caccia di nuovi business e fette di mercato.

Davanti a questo scenario si è resa quindi sempre più impellente, da parte delle aziende abituate a lavorare con metodo e professionalità, la necessità di avvalersi di figure in grado di tracciare un quadro chiaro del mercato, delle esigenze dei consumatori e della società stessa, in modo da offrire risposte adeguate ad una clientela sempre più esigente ed erudita. In risposta a questa crescente richiesta è nata un paio d'anni fa **P&T Consulting**, la prima società nel panorama nazionale ad offrire una **consulenza commerciale specializzata nei settori del gluten free e del "free from"**.

Partendo da una vera e propria radiografia dell'azienda P&T Consulting sviluppa un'analisi strategico-operativa che valuta le logiche in essere per coglierne punti di forza e, soprattutto, di debolezza, in modo da lavorare su questi ultimi per poi tracciare nuove strategie di sviluppo commerciale.

Grazie all'elevato know how sviluppato dal fondatore **Alessandro Gianni** negli anni in queste aree di mercato, P&T Consulting confeziona ad hoc dei veri e propri percorsi d'eccellenza creati su misura per i propri partner, mettendo a loro disposizione non solo efficaci linee guida, ma anche una **rete commerciale dedicata**, capace di intervenire concretamente sulle leve di vendita, migliorandone la performance in maniera significativa.

All'interno della propria rete **P&T Consulting** vanta delle eccellenze italiane in grado di integrare la consulenza anche in ambito di **marketing strategico di prodotto**, nella individuazione di soluzioni innovative in termini di:

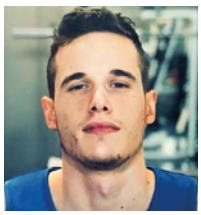
- orientamento alla selezione materie prime in commercio
- razionalizzazione filiera
- ottimizzazione processi produttivi
- scelta soluzioni innovative
- sviluppo tecniche di lavorazione
- ricerca nuove materie prime

Il team è formato da un pool di specialisti naturalmente orientato all'individuazione di soluzioni aziendali personalizzate nelle aree del **GLUTEN FREE** e del "**FREEFROM**". La forza di **P&T Consulting** risiede proprio in un network integrato di competenze altamente specializzate, capaci di intervenire in modo virtuoso su tutti i processi aziendali nei seguenti ambiti di consulenza:

- Commerciale e Marketing
- Comunicazione (partner l'agenzia di comunicazione bizFARM | Coltiviamo il tuo business)
- Ricerca & Sviluppo di prodotto (incluso notifiche ministeriali, verifiche di conformità, certificazioni di alimenti biologici e di stabilimenti produttivi atti a farli)



Gli integratori pre-workout più comuni




Davide Rigoni[1]
Marco Malaguti[2]
[1]Dottore in Scienze Motorie
[2]Dipartimento di scienze per la Qualità della Vita, Università di Bologna

Negli ultimi anni ha preso piede una nuova classe d'integratori conosciuti come *pre-workout*, che consistono in prodotti studiati per essere consumati fra i 60 e i 30 minuti prima dell'inizio dell'attività; essi contengono nutrienti e sostanze diverse con l'obiettivo di massimizzare la prestazione durante allenamenti o competizioni.
I componenti maggiormente presenti in questa categoria di prodotti hanno la funzione di fornire una rapida fonte di energia, di contribuire alla prevenzione della fatica, oppure di favorire e stimolare l'attenzione e la concentrazione.
Gli ingredienti principali che si ritrovano nei prodotti attualmente in commercio sono: **caffeina, aminoacidi ramificati, nitrati, creatina, β-alanina, arginina e citrullina ed un'ampia gamma di estratti vegetali a supposta azione ergogenica.**
Poiché molti degli ingredienti più comuni usati nelle formule dei pre-workout agiscono in differenti meccanismi fisiologici, molte aziende produttrici d'integratori hanno proposto delle combinazioni di questi ingredienti, ipotizzando che possano esercitare un effetto sinergico.
Per esempio, l'uso acuto di caffeina, di cui è stato riportato il miglioramento della forza muscolare, energia e resistenza durante gli esercizi ad alta intensità, agisce come stimolante del sistema nervoso centrale, e può innalzare il rilascio di calcio nel muscolo scheletrico.
L'uso regolare di β-alanina, per il suo coinvolgimento nella sintesi di carnosina, è stato riportato migliorare la capacità del muscolo scheletrico nel contrastare la fatica durante esercizi ad alta intensità. La presenza di carboidrati semplici assunti poco tempo prima dell'attività avrebbe lo scopo di fornire una fonte di energia.



I principali ingredienti impiegati negli integratori pre-workout

L-Arginina
È un amminoacido comunemente presente nelle proteine alimentari, un substrato naturale per l'ossidi nitrico-sintasi, l'enzima che sintetizza l'ossido nitrico (NO) e, di conseguenza, ne è il precursore. In numerose attività sportive è molto usata proprio con lo scopo di favorire la vaso-dilatazione, grazie alla produzione NO, e di ottimizzare l'apporto di nutrienti ed ossigeno alle fibre in attività.

Beta-Alanina
È un amminoacido non proteinogenico, prodotto nel fegato. Di per sé, le proprietà ergogeniche sono limitate; tuttavia, è stata identificata come il precursore della sintesi della carnosina (Beta-Alanina-L-Istidina), ed è stato dimostrato come l'introduzione di Beta-Alanina porti all'aumento dei livelli di carnosina nel muscolo scheletrico. La carnosina, a sua volta, è molto importante durante l'esercizio, ha un ruolo chiave nella regolazione acido-base delle fibre muscolari, ma anche come protezione contro il danno ossidativo.



Creatina
È un composto organico azotato presente nei muscoli. Una delle più importanti funzioni riguarda i livelli di energia nei muscoli e nei tessuti cerebrali. Questo perché essa, una volta fosforilata, consente la sintesi di ATP (adenosina trifosfato), durante le attività definite anaerobiche-alattacide. Fra tutte le molecole ad azione ergogenica, è l'unica per la quale l'EFSA abbia approvato un claim che ne attesta l'efficacia nel sostenere attività di forza ad alta intensità.

Caffeina
È un alcaloide contenuto in più di 60 diversi vegetali. Ha effetti stimolatori sul sistema nervoso centrale, favorendo l'attenzione e la concentrazione, contribuisce inoltre a ridurre la percezione della fatica.
Nonostante sia un ingrediente presente nella maggior parte dei pre-workout, la sua utilità rimane dubbia, per lo meno in quelle attività fisiche (attività di combattimento) in cui la componente emotiva può risultare determinante.
Le spesso elevate dosi di caffeina fornite da questa tipologia di prodotti, stimolando ed innalzando la frequenza cardiaca, potrebbero rivelarsi controproducenti soprattutto in quegli atleti che subiscono fortemente lo stress prima di una competizione.

Taurina
È il più abbondante amminoacido libero nell'organismo umano. Svolge un ruolo importante in vari processi biologici, tra cui la coniugazione della bile, il mantenimento dell'omeostasi del calcio, l'osmoregolazione e la stabilizzazione della membrana, oltre ad avere un effetto protettivo contro gli eventi cardiovascolari acuti. Inoltre, è riportato come la taurina aumenti le performance fisiche, migliorando le prestazioni dell'esercizio, riducendo il danno muscolare e lo stress ossidativo, facendo crescere la contrattilità cardiaca e favorendo l'ossidazione del grasso corporeo.
Il problema principale correlato all'utilizzo di integratori pre-workout è rappresentato dall'abbondante utilizzo di caffeina in questi prodotti. Molti brand utilizzano caffeina alla dose di circa 100 mg/porzione (per porzione si intende la quantità consigliata di pre-workout da assumere prima dell'attività).
Esistono tuttavia esempi di prodotti che apportano fino a 400 mg di caffeina a porzione.
Il rischio associato a questi prodotti riguarda chiaramente gli effetti che alte dosi di caffeina possono causare: nervosismo, irritabilità, ansia tremori ed alterazioni della frequenza cardiaca.
Sebbene la dose di caffeina sia nella maggior parte dei casi confrontabile con quella apportata da bevande come il caffè, va sottolineato che spesso gli utilizzatori di questi prodotti non si limitano a consumare le quantità consigliare, seguendo l'errata percezione secondo cui "di più è meglio", esponendosi così ai rischi di tossicità acuta.
In conclusione, gli integratori pre-workout, se correttamente sviluppati, possono rappresentare un'opportunità per permettere all'atleta di esprimere al meglio le proprie potenzialità.
È anche vero però che non tutti i prodotti in commercio sono uguali. Dovrà quindi essere cura del nutrizionista quella di consigliare ai propri atleti il prodotto più corretto in ogni singolo caso.

La potenza muscolare può allungare la vita

Il prof. Araújo, direttore del centro di ricerca CLINIMEX a Rio de Janeiro, ha condotto uno studio sull'importanza della potenza muscolare. C'è una differenza importante tra forza e potenza muscolare, la prima riguarda lo sforzo muscolare massimo *una tantum*, la potenza riguarda il rapporto dello sforzo ripetuto nel tempo e la velocità del gesto. Sono state coinvolte oltre 3.800 persone tra i 41 e gli 85 anni, per circa 6 anni, durante i quali si è rilevato un tasso di mortalità ben più alto tra chi aveva una minore potenza muscolare. Alzarsi da una sedia in età avanzata o tirare un calcio a un pallone dipende più dalla potenza muscolare che dalla forza, mentre, al contrario, molti esercizi di sollevamento pesi si concentrano più sulla seconda caratteristica. "Il nostro studio ha dimostrato che le persone con maggior potenza muscolare hanno maggiore speranza di vita" ha dichiarato Araùjo durante lo EuroPrevent 2019 di Lisbona.



L'allenamento per aumentare la potenza muscolare deve tener conto della velocità con cui si svolgono gli esercizi.

Per aumentare la potenza fisica bisognerebbe allenarsi con un peso non eccessivo e diverse serie da 6/8 ripetizioni l'una, cercando di sollevarlo velocemente e abbassarlo lentamente.

Le proteine del latte per una carica da campioni

Per una colazione completa, per la carica giusta prima di un allenamento o una competizione o per reintegrare le energie dopo uno sforzo probante, **Muscle Milk Protein** è caratterizzato dall'alta concentrazione di proteine e dal basso contenuto di calorie e zuccheri. Il suo mix di proteine del latte possiede una parte di frazioni proteiche in grado di essere assimilate rapidamente e una parte invece digerite gradualmente per il corretto mantenimento delle funzioni metaboliche e della massa muscolare. I carboidrati complessi fungono inoltre da carburante per le performance sportive e non. Disponibile nei gusti cioccolato e vaniglia, ogni bottiglietta apporta 178 kcal e 20 g di proteine.



Proteine in polvere



La gamma W'HEY! (Daily Life).

Utilizzate non solo dagli sportivi, ma anche da chi segue una dieta o uno stile di vita sano, le proteine in polvere contribuiscono al mantenimento e all'aumento della massa muscolare.
A breve **Daily Life** renderà disponibili W'HEY!, proteine del siero del latte concentrate e isolate tramite microfiltrazione da Volactive, già dolcificate con sucralosio, un edulcorante che non apporta calorie, in cinque gusti: cioccolato, pistacchio, brownie, cioccolato-cocco e cookie. Ideali non solo shakerate con acqua o latte, ma anche aggiunte a diverse preparazioni culinarie per creare snack e dolci salutari.



FERMA IL TEMPO!

ALKALOS® A

La **corretta integrazione** quotidiana di **Calcio Alcalino** e **Vitamina D3** per il **benessere fisiologico** delle **ossa**

Con **2000 UI** Vit. D3



Provalo nella **pratica formulazione** in **stick** monodose **pronti all'uso**

In vendita nelle farmacie, parafarmacie e online su **biohealthstore.com**

Numero verde **800 090 121**

BIO HEALTH ITALIA

www.biohealth.it

Less is more
mangiare meno
per vivere più sani e a lungo



Francesca Orsini
Biologa Nutrizionista

In tempi più recenti, abbandonata la chimera di un luogo mitico che nascondesse elisir o fonti prodigiose, si è cercato di comprendere se fosse possibile contrastare l'invecchiamento per via farmacologica: si è partiti dall'estratto di testicoli animali proposto come anti-età nel 1899, fino ad arrivare alle più moderne molecole di antiossidanti in pillole. Nessuna delle sostanze fino a oggi identificate ha però mantenuto le promesse auspicate.
E se il segreto non venisse da nutrienti da assumere, ma piuttosto da sottrarre al nostro organismo? E se la celebre locuzione inglese *less is more* coniata nel mondo dell'architettura ispirandosi al concetto moderno dell'essenzialità, fosse la filosofia da perseguire anche a tavola per mantenersi più giovani e in salute? A oggi, in effetti, una dieta caratterizzata da un apporto calorico inferiore rispetto ai fabbisogni, senza intaccare i nutrienti essenziali e pertanto senza provocare malnutrizione, sembra essere uno degli interventi non genetici più potenti nel ritardare l'invecchiamento in diversi modelli animali.
I primi studi che correlano **restrizione calorica** e longevità risalgono al 1940 e sono stati condotti su modello murino dal ricercatore Clive Mcay. I risultati furono sorprendenti: i topi rimanevano giovani e sani più a lungo. In particolare, l'aspettativa di vita dei roditori a dieta (circa -30% kcal/die) aumenta mediamente del 50% rispetto ai roditori che hanno la possibilità di nutrirsi *ad libitum*. Questo dato è stato consolidato da centinaia di altri studi scientifici: la restrizione calorica, protratta nel tempo, riduce nettamente l'incidenza di tumori, causa di morte primaria nei roditori, migliorando aspettativa e qualità di vita. A conferma del legame tra restrizione calorica e longevità, sono stati condotti anche studi su primati, nei quali, oltre a una riduzione consistente dei casi di cancro e patologie cardiovascolari, è stata evidenziata la possibilità di prevenire il diabete.
La riduzione dell'introito calorico avrebbe



effetti benefici anche nell'uomo: **riduzione di diversi fattori di rischio cardiovascolare, miglioramento della sensibilità insulinica e della funzione mitocondriale, modulazione delle specie reattive dell'ossigeno (ROS) e delle citochine infiammatorie.** Anche se i dati sperimentali attualmente disponibili non sono ancora inconfutabili, gli effetti positivi della restrizione calorica sono stati empiricamente osservati in alcune popolazioni. Ad esempio, i giapponesi vivono di più rispetto ai connazionali che si trasferiscono stabilmente negli Stati Uniti. L'apporto calorico medio di un abitante adulto del Giappone è di 1800 kcal, contro le 2500 dell'esemplare americano, con un disequilibrio calorico pari a ben 700 kcal (*in pratica, un pasto completo in più ogni giorno*)! Non è un caso che la famosa massima *'hara Hachi bu'* (lett. "pancia" 80% piena") degli abitanti dell'isola giapponese di Okinawa, in cui l'aspettativa di vita è alta, suggerisca di alzarsi da tavola quando si ha ancora un po' di fame. Facile a dirsi, difficile a farsi però! Infatti, il problema della scarsa *compliance* allo stile alimentare restrittivo nel lungo termine è proprio che richiede una convivenza giornaliera costante con il senso di fame, convivenza a cui non siamo più abituati e che pochi riescono a sopportare...



Un approccio alternativo alla restrizione calorica, che ha suscitato nella comunità scientifica un crescente interesse, è il **digiuno intermittente.** Essendo entrambi i metodi fondati sulla deprivazione energetica, i cambiamenti biologici derivanti sarebbero pressoché analoghi. In ogni caso, il digiuno, differentemente dal paradigma restrittivo, alterna fasi di astensione da cibo a fasi di normale alimentazione, risultando più sopportabile nel lungo periodo (o almeno così si dice). Per tale ragione, negli ultimi anni si sono moltiplicati gli studi sulle varie forme di digiuno intermittente, al fine di valutarne i possibili benefici relativi a dimagrimento, riduzione del rischio legato a malattie metaboliche e cardiovascolari, potenziale trattamento di patologie neurodegenerative e – Santo Graal moderno – aumento della longevità. Le forme di digiuno intermittente oggetto di studio sono le seguenti:

- **time-restricted feeding,** si può mangiare ogni giorno, ma entro un intervallo orario limitato (di solito 6-8 ore);
- **alternate-day fasting,** si alternano giornate in cui si mangia senza particolari vincoli a giorni in cui si mangia poco o niente;
- **5:2 eating pattern,** si alternano 5 giorni di introito calorico adeguato ai fabbisogni a due giorni di introito energetico molto basso;
- **periodic fasting,** l'assunzione di cibo è limitata per più giorni consecutivi, ad esempio 5 giorni consecutivi una volta al mese.

L'ultima forma descritta non è dissimile ai periodi di digiuno praticati per motivi religiosi, basti pensare al Ramadan musulmano, mese nel quale i fedeli si astengono completamente da cibi e bevande.

Ma il digiuno rallenta davvero i processi di invecchiamento?

Tralasciando i dettagli troppo tecnici, gli studiosi affermano che, fra le altre cose, durante il digiuno si attivi il meccanismo dell'autofagia (auto-digestione) prioritariamente a scapito di organelli e altre componenti cellulari danneggiate. Con la ri-alimentazione tali componenti vengono rimpiazzate da nuove. Questo si traduce in cellule più giovani, che significa tessuti più giovani. Ne consegue che l'intero organismo sarà più giovane, sano e funzionale! Semplice, no?

Tuttavia, il digiuno viene ancora demonizzato da molti, esperti e no, che sostengono occorra mangiare porzioni di cibo ridotte, ma nell'arco dell'intera giornata e non saltare mai un pasto: "*Ma come ti viene in mente di digiunare?! Non vorrai mica morire di fame?!* ".

Di fatto, dimentichiamo che **la parola "digiuno" è scolpita nei nostri geni:** gli esseri umani, come i primati, sono stati selezionati sulla base di milioni di anni di carestie, sviluppando, di conseguenza, una serie di meccanismi che ci permettono di affrontare periodi prolungati di scarsa disponibilità di cibo.

In ogni caso, eventuali applicazioni, soprattutto in soggetti che presentano particolari patologie, devono essere fatte con cautela, su indicazione di professionisti preparati, formulando il protocollo adeguato all'età, alle effettive esigenze e allo stile di vita del paziente, in modo da non rischiare carenze nutrizionali. Certamente, il digiuno non va più criticato come si faceva fino a qualche anno fa, ma è ancora prematuro considerarlo uno strumento terapeutico vista la scarsità di dati reperibili in letteratura. Inoltre, **quello che è davvero importante per mantenersi in salute e quindi più giovani, non è solo la quantità di calorie, ma, soprattutto la composizione della dieta e nondimeno una costante attività fisica.**

Test genetico per intolleranze e sensibilità alimentari



Il kit Life DNATest – Intolleranze e Sensibilità Alimentari (Lifebrain).

Come più volte ribadito su queste pagine, le intolleranze e le sensibilità alimentari sono reazioni indesiderate dell'organismo, che s'innescano quando il corpo non riesce a digerire o metabolizzare correttamente alcuni alimenti o loro componenti, peggiorando la vita di tutti i giorni, causando fastidi a breve termine e alterazioni patologiche a lungo termine.
Life DNATest – Intolleranze e Sensibilità Alimentari, il nuovo pacchetto di nutrigenetica di **Lifebrain**, è il primo passo verso la medicina personalizzata. I test sono in grado di analizzare i geni che predispongono all'insorgenza della celiachia, dell'intolleranza al lattosio e alcuni geni chiave coinvolti nel metabolismo di caffeina, nichel, alcool e sale. Il kit contiene le istruzioni per effettuare il prelievo di DNA in totale autonomia e in modo rapido e indolore, attraverso un tampone buccale.
I test sono disponibili singolarmente o in un'unica soluzione evalutano: intolleranza al lattosio e al glutine, rivolti a chi presenta sintomi gastrointestinali e/o extraintestinali a seguito del consumo di prodotti contenenti lattosio e glutine; sensibilità alla caffeina, rivolto a chi manifesta effetti collaterali come ansia, insonnia, mal di stomaco dopo il consumo di prodotti e bevande contenenti caffeina; sensibilità all'alcool, per chi presenta malessere come nausea, difficoltà motorie, perdita di equilibrio dopo il consumo di alcolici, anche in minime quantità; sensibilità al nichel, rivolto a chi presenta effetti collaterali come prurito diffuso, dermatiti, mal di testa, disturbi digestivi e gastrointestinali, dopo il consumo di alimenti o il contatto con prodotti contenenti nichel; sensibilità al sale, rivolto ai soggetti a rischio di patologie cardiovascolari e a chi desidera seguire un'alimentazione equilibrata.

I benefici dell'acido linoleico coniugato esistono?

L'acido linoleico coniugato (CLA) è un **acido grasso polinsaturo** della famiglia degli Omega 6. Viene spesso utilizzato come integratore durante le diete o come supporto durante un'intensa attività di body building. Nonostante si tratti di un acido grasso, infatti, alcuni studi lo ritengono molto benefico. Il CLA si trova naturalmente in alcuni tipi di carne e formaggi, in quantità variabili dal tipo di alimentazione degli animali: quelli che seguono una dieta a fase di erba risultano contenere maggiori quantità di CLA e di Omega3.



L'acido linoleico coniugato si trova nella carne di animali che si cibano maggiormente di erba.

Per quanto riguarda il dosaggio ideale, la ricerca scientifica attesta che il consumo giornaliero debba essere di almeno **3,4 g** e di massimo 6,8 g. Il consumo regolare sembra favorire la perdita di peso, ma studi finora condotti non sono sufficienti a dire che avvenga in modo sano, anzi, pare proprio che a sparire siano i grassi sottocutanei quelli a protezione dell'organismo. Oltre a ciò esistono alcune **controindicazioni** rilevate nelle passate sperimentazioni, come mal di stomaco, diarrea e indigestione.

Deimos GROUP



AETHRA

Ingredients for a smarter life

...ci piacciono tutte le "MATERIE"

Business unit of:

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

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

Quando il celiaco è anche vegano



Rossanina Del Santo
www.magamerletta.it

A volte accade che l'alimentazione, limitata da una serie di selezioni rese obbligatorie da una condizione fisiologica quale la celiachia, sia condizionata anche da una scelta etica, come quella del veganesimo. I limiti si sommano, anzi si moltiplicano, e rendono la gestione dei pasti apparentemente molto complessa.
I due mondi infatti sembrano viaggiare su canali paralleli che non sono destinati a incrociarsi: da un lato, il celiaco deve evitare prodotti a base di molti cereali di uso tradizionalmente quotidiano (frumento, segale, farro, orzo, kamut... che sono alla base di pane, pasta, dolci...), dall'altro lato il vegano, invece, ne fa grande uso. Il vegano rifugge carne, pesce, uova, formaggi, che invece sono idonei per i celiaci. E rifugge anche miele, strutto, burro, latte e ogni elemento di origine animale spesso utilizzato nei prodotti senza glutine per arricchire la struttura un po' precaria, a causa dell'assenza del reticolo glutinico.
A ben guardare, però, l'alimentazione del celiaco non ha alcun divieto al consumo di ortaggi e frutta utilizzati tal quali: quindi via libera a verdure crude (essiccate, surgelate, liofilizzate) o cotte in casa, facendo attenzione alla contaminazione. Idonei anche i legumi e le verdure in scatola, se cotte a vapore e addizionate solo di sale, acido ascorbico e acido citrico, così come le verdure conservate, anche se contengono acqua, sale, olio, aceto, zucchero, anidride solforosa, acido ascorbico, acido citrico, spezie e piante aromatiche.
Anche nel caso di vegetali trasformati che non rientrano in queste categorie non si parla di divieto assoluto (a meno che, ovviamente, si tratti di cereali contenti glutine). Sarà infatti sufficiente verificare che sia presente in etichetta (e quindi riconducibile al lotto di produzione) la



scritta “senza glutine”, normata dal Reg. Eu. 828/2014, che sta ad indicare che il prodotto ha un contenuto di glutine inferiore ai parametri legali. Questa indicazione e solo questa (“no glutine”, “non contiene glutine”, “privo di glutine”, infatti non corrispondono alla indicazione legale) è indispensabile, ad esempio, nel caso di frutta candita o sciroppata, di confetture, di verdure grigliate aromatizzate sott’olio, di salsa di pomodoro arricchita di carote, basilico…

Attenzione alla scritta “può contenere tracce di glutine” che rende a rischio e pertanto non idonee ai celiaci le confezioni che la riportano.

Il limite dell’uso di frumento, farro e orzo da ostacolo può divenire opportunità e aprire la mente ai celiaci vegani verso l’utilizzo di prodotti alternativi magari conosciuti in minor misura, quali quinoa, teff, miglio, amaranto e il più recente fonio, il cui ingresso nel mercato europeo è stato autorizzato nel dicembre 2018.

Via libera al loro uso in chicchi (sempre idonei se crudi) in insalate calde o fredde, in polpette, frittelle, aggiunti a zuppe e vellutate… E con la digitura “senza glutine” in etichetta, diventano preziosi alleati sotto forma di farina per fare pasta, biscotti, torte, pane e focacce…

La stessa attenzione va riposta a preparazioni pronte della cucina vegana, quali i burger di legumi, il tofu, il tempeh che necessitano della dicitura suddetta.

Inutile dire che un prodotto molto caro ai vegani, il seitan o muscolo vegetale, è purtroppo vietato in quanto trattasi di glutine puro.

La scritta “senza glutine” rende idonee le bevande alternative al latte (di riso, di mandorla, di cocco, di soia) che, essendo lavorate, hanno tutte necessità della dicitura che garantisca l’assenza di contaminazione durante la lavorazione. La stessa non è necessaria per la frutta secca in purezza, sia al naturale che tostata, anche se salata: occorre fare attenzione che talvolta la frutta secca da aperitivo non è semplicemente tostata, ma fritta: basterà osservare l’indicazione in etichetta e, nel caso in cui fosse fritta, verificare la presenza della dicitura “senza glutine”.

Via libera a frullati, centrifugati, estratti, purché preparati sul momento senza additivi particolari. Vanno bene anche quelli a base di erba grano, poiché nelle parti verdi della pianta il glutine non è presente. Attenzione invece ai prodotti venduti pronti, spesso addizionati di fibre non meglio identificate che possono renderli a rischio (e in tal caso è necessaria la solita scritta “senza glutine”). Tè e tisane sono sempre idonei se costituiti solo da erbe e foglie, a rischio se aromatizzati con altri prodotti quali cioccolato, biscotti….

Mentre i farmaci (quelli contraddistinti dalla sigla Aic – autorizzazione immissione in commercio – sono sempre adatti), diversa a storia per i rimedi erbali (non fatti con sole piante), i prodotti omeopatici



o gli integratori (pensiamo alla vitamina B12) che necessitano della dicitura.

Per quanto riguarda i pasti preparati in locali commerciali (siano questi pasticcerie, gastronomie, pizzerie, ristoranti o altro) è ovviamente necessario che vengano seguite le indicazioni base per la cucina senza glutine. In alcune regioni italiane vige una legge che regola la preparazione e la somministrazione del cibo in base a ristretti protocolli che, ad esempio, impongono la frequenza di corsi formativi al personale, oltre a dettare precise indicazioni relative a procedure atte ad evitare la contaminazione.

Riuscire a gestire un’alimentazione vegana senza glutine alla fine non risulta particolarmente complesso: è sufficiente fare attenzione a ricercare la dichiarazione laddove sia indispensabile e… aprire la mente a nuovi alimenti, siano essi innovativi o funzionali.

Disinformazione sui salumi

In occasione della giornata internazionale dedicata alla sensibilizzazione contro la disinformazione, il 2 aprile scorso, l'Istituto Valorizzazione Salumi Italiani (IVSI) ha stilato un decalogo dei più celebri falsi miti sui salumi.

Non è vero che i salumi fanno venire i brufoli, in quanto alla base ci sarebbero sostanze ormonali prodotte direttamente dalla cute dei soggetti predisposti, magari sotto stimolo di uno stress o un disagio psicologico.

La mortadella non è l'insaccato degli scarti, anzi, la Mortadella Bologna IGP è fatta con carne suina selezionata e poi triturata (muscolo e lardelli), dove sono vietate dal disciplinare le carni separate meccanicamente dalle ossa, operazione che rischia di modificare la struttura fibrosa del muscolo.

Non mangiando carne non si salva il pianeta: l'Italia vanta uno dei modelli zootecnici più sostenibili, anche grazie all'impegno nel promuovere buone pratiche e filosofie volte al benessere globale (produrre di più con meno risorse).

Nitriti e nitrati dei salumi non sono pericolosi per la salute: presenti in natura, sono impiegati nel settore alimentare per le loro proprietà antibatterica e antiossidante. Le quantità usate nei salumi sono in costante riduzione rispetto al passato e i livelli presenti nei prodotti finiti – al di sotto dei limiti ammessi dalla normativa – sono inferiori rispetto a molti alimenti di origine vegetale.

I salumi non fanno ingrassare e non sono avversari dello sport: grazie alla riduzione di grassi e sale, la composizione proteica e variabilmente lipidica, a seconda della materia prima costituente, la presenza di minerali (ferro, zinco, potassio, selenio) e vitamine del gruppo B, una giusta dose di salumi di qualità è consigliata anche in caso di attività sportive, soprattutto dopo l'esercizio fisico, per stimolare la sintesi proteica muscolare e provvedere al buon mantenimento di tessuti e muscoli.

Zampone e cotechino tutto l'anno, grazie alle infinite chiavi di 'ricettabilità' di questi due prodotti protagonisti d'eccezione del Capodanno, ma ideali anche per golose preparazioni buone in ogni stagione.

La carne suina non è bianca: pur presentandosi rosata da cruda e bianca post cottura, presenta un profilo nutrizionale tipico della carne rossa, vista l'elevata quantità di ferro e di mioglobina, proteina che conferisce il colore rosso.

Il salame vegano non è comparabile a quello classico: come tutti i prodotti di origine vegetale, che fanno parte della famiglia del *meat sounding*, ha caratteristiche nutrizionali, metodi di produzione e provenienza localizzata differenti.

Pane e prosciutto, merenda perfetta per i piccoli: nella nutrizione infantile è importante un corretto apporto di ferro e vitamine B, in particolare B12, per lo sviluppo neurologico e la crescita cellulare, per cui l'organizzazione mondiale della sanità raccomanda l'assunzione di alimenti di origine animale a partire dai sei mesi di età.

I salumi buoni anche nella terza età: dopo i 70 anni, il bisogno di calorie si riduce, ma sono necessarie le stesse quantità di nutrienti, alcuni dei quali, come le proteine contenute nei salumi e in generale negli alimenti di origine animale, anche a livelli superiori. I salumi, saporiti e ad alto valore proteico, possono contrastare la perdita di massa muscolare e i deficit delle funzioni immunitarie.

Pane arricchito con lievito naturale di canapa

Ricercatori presso l'Università degli studi di Bari, coordinati da Carlo Giuseppe Rizzello, hanno isolato, identificato e caratterizzato dei batteri lattici autoctoni da farina di canapa prima e dopo fermentazione spontanea. Tre ceppi, *Lactobacillus plantarum* (s5), *Pediococcus acidilactici* (s5) e *Leuconostoc mesenteroides* (s1), sono stati selezionati e impiegati come starter misto per la produzione di farina di canapa fermentata. La fermentazione ha migliorato le caratteristiche funzionali e nutrizionali della farina di canapa, influenzando positivamente struttura, digeribilità delle proteine e indice glicemico *in vitro* di pani di frumento, cui la canapa fermentata è stata aggiunta al 5-15% (p/p).
I risultati raccolti nella sperimentazione e pubblicati sulla rivista **Tecnica Molitoria** (vol 69, n. 12, pagg. 1178-1201, 2018) dimostrano che la fermentazione operata da batteri lattici migliora il profilo funzionale e nutrizionale della farina di canapa, permettendone l'impiego in prodotti innovativi che incontrino le attuali esigenze nutrizionali dei consumatori.



HEALTHY PERFORMANCE



ULTIMATE SPORTS NUTRITION

www.avdreform.it

Prodotto e distribuito da: **A.V.D. Reform Srl**

Via Enrico Fermi 6, Noceto (PR) - tel. 0521 628498

AVD SPORT PERFORMANCE

Ricette

Sulle alte vette della ristorazione

Equilibrio, coraggio e passione sono i denominatori comuni fra parapendio e cucina d'autore. Parola di ***Alfio Ghezzi****, sportivissimo chef stellato di Locanda Margon*



Alfio Ghezzi, chef della Locanda Margon (Ravina, Trento).

Supersportivo, avventuroso, pieno di energia, ma di professione fa lo chef in un ristorante 2 stelle Michelin. Parliamo di **Alfio Ghezzi,** da 8 anni alle redini della cucina di **Locanda Margon** (di proprietà della famiglia Lunelli, nota per gli spumanti Ferrari) situata sulle colline vicine a Trento, a pochi passi dal suo paese d'origine. Classe 1970, alle spalle ha diverse esperienze in ristoranti di prestigiosi alberghi e alcuni anni dedicati all'insegnamento, ma a lasciargli il segno sono stati **Gualtiero Marchesi,** con cui ha lavorato all'Hostaria dell'Orso a Roma e al Casinò Les Princes di Cannes, e **Andrea Berton,** che ha affiancato come sous chef da Trussardi alla Scala a Milano. Innamorato della sua terra, in cucina Ghezzi esprime il suo legame con il territorio attraverso le materie prime che utilizza nei piatti e di cui si approvvigiona principalmente presso fornitori locali. Un esempio su tutti il **salmerino alpino,** un pesce che gli scienziati hanno definito "relitto glaciale" perché sguazza nelle gelide acque di alcuni laghi montani, fra cui il Lago Nero in Val Nambrone, dove rimase intrappolato alla fine dell'ultima glaciazione, 12 mila anni fa.



Riso mantecato al Trentin Grana, mela, timo e fiori di melo.

Fuori dalla cucina è lo sport outdoor, dall'**alpinismo** al **volo bivacco con il parapendio,** a mettere in connessione lo chef trentino con il territorio, a farlo sentire in sintonia con i ritmi naturali della montagna, permettendogli di transitare nel rispetto dell'ambiente e delle sue risorse,

"**senza lasciare tracce**", per usare le sue stesse parole. "Il volo è coraggio di ripartire, di rompere gli schemi, è conoscenza, è relazione intima con l'ambiente, ma anche con se stessi, con i propri limiti – afferma durante il suo *speech* un paio d'anni fa all'edizione trentina di **TEDx** (serie di conferenze internazionali finalizzate alla condivisione di idee e alla motivazione personale) –. Il volo è scuola di vita, è carattere, ci insegna a riconoscere la passione, la tenacia, il coraggio. Il volo è lo stesso equilibrio che cerco nei miei piatti, è l'armonia, la capacità di far convivere elementi distanti". Sul sito **www.alfioghezzi.com** sono descritte tappa per tappa le sue esperienze di volo, l'attrezzatura utilizzata, l'abbigliamento e l'alimentazione.
Noi lo abbiamo incontrato sulle alte vette... della ristorazione: nel nuovo hub **Identità Golose Milano,** dove Ghezzi è stato chef ospite. Folgorati dal suo Salmerino alpino alla maniera del principato vescovile di Trento, servito come antipasto, e molto incuriositi



Trota marmorata, rapanelli e salsa di sedano rapa alla griglia.



Brasato di yak della Val d'Ambiez patate arrostite al rosmarino.



Canederlo di yogurt.

dalla sua doppia identità di cuoco e alpinista/parapendista, lo abbiamo intervistato.

Alfio Ghezzi nasce prima come sportivo o come chef?
Prima come sportivo, fin da bimbo mi sono avvicinato alla montagna, prima attraverso lo sci e poi con l'arrampicata.

Le due "identità" si influenzano a vicenda?
Entrambe le "identità" condividono dei valori che si basano sulla passione, la determinazione, l'audacia ma anche la ricerca di un'armonia e quindi, sì, si influenzano a vicenda.

La cucina di alto livello può sposare le esigenze di chi pratica sport?
L'alta cucina richiede un impegno totale, una grande dedizione, ma lo sport può essere una fonte di energia e di forza straordinaria, per questo programmo le mie giornate in modo da avere almeno 2-3 volte la settimana un paio di ore da dedicare alla corsa o ad altre attività sportive.

Segue un'alimentazione particolare quando pratica sport?
Gli sport che pratico sono basati sulla resistenza aerobica, si lavora a bassi regimi, ma per tempi prolungati, quindi negli ultimi anni ho progressivamente modificato la mia alimentazione. Ho praticamente eliminato gli zuccheri semplici, quelli complessi li consumo solo integrali, ho rivalutato i grassi e ho iniziato a mangiare un po' di carne che solitamente mangiavo di rado.

Il suo legame con la montagna si riflette anche nella scelta degli ingredienti nei suoi piatti?
I cuochi, soprattutto quando operano fuori dalla città, sono espressione del territorio, stabiliscono relazioni con i produttori locali, si legano all'economia locale e quindi è facile trovare nel menu il pesce di torrente come il temolo o la trota marmorata, oppure lo yak in inverno, da dicembre ad aprile, o ancora i funghi a settembre e ottobre, le erbe spontanee in primavera.

Si parla molto del rapporto tra alimentazione e salute: qual è la sua visione?
Vedo le due cose naturalmente collegate: il cibo rappresenta la nostra energia, ci dobbiamo preoccupare della salubrità dei prodotti e del valore energetico, va da sé che servono logica ed equilibrio.

Qual è, secondo lei, il ruolo dello chef oggi?
È sempre di più sociale, condivide con i contadini una grande responsabilità nella soluzione dei problemi ambientali, inoltre ha la possibilità di comunicare, influenzare e condividere esperienze importanti sulla sostenibilità, sulla necessità di far viaggiare poco i prodotti, sulla possibilità di risparmiare fonti, acqua ed energia.

Tra le sue esperienze di chef quali le hanno lasciato un ricordo indelebile?
Sicuramente l'esperienza con il signor Marchesi a Cannes. Lui non era operativo al ristorante, ma quando veniva, circa una volta al mese, gli incontri erano sempre densi di idee, temi da sviluppare, oltre a confrontarsi sul pensiero marchesino in cucina: c'era affinità!

Parlando invece di esperienze sportive, quali considera le più significative?
Un volo di 270 km fra Val Pusteria, Austria e Dolomiti, durato 10 ore e 20 minuti. Ho dovuto lottare in più occasioni per non abbandonare, contro il freddo, contro zone poco attive di ascendenze, ma quando sono atterrato ho sentito di avere davvero fatto un passo avanti, trasformando una parte di ignoto in conosciuto. Questa esperienza mi ha arricchito.

Rossella Contato

Studio clinico pubblicato (aprile 2019)

MetaClear®

SOSTIENE LA FUNZIONALITÀ EPATICA* E LA FUNZIONE BILIARE**

- Efficacia scientificamente provata

  Studio clinico su MetaClear pubblicato nel Journal of Food Nutrition and Metabolism (aprile 2019)

DETOX A TRIPLA AZIONE
Per una detossicazione ottimale, priva di effetti indesiderati

MetaClear® sostiene le 3 fasi del detox

DETOX fase 1/2/3

- **estratti vegetali** (*Silybum Marianum* e *Cynara Scolymus*)**
- **colina***
- **antiossidanti** (vit. E, vit. C, Se)
- vitamine in forma attiva e minerali in forma ad alto assorbimento

Posologia:

Soft detox 1 cpr./die
(es. dopo un cambiamento di stagione o dopo un periodo di molto stress)

Detox più intenso 2 cpr./die

30 compresse € 19,99[1]
60 compresse € 37,49[1]



Senza glutine
Senza lattosio
Senza soia

[1] *prezzo consigliato al pubblico*

Metagenics™
Genetic Potential Through Nutrition

Disponibile in farmacia

Morada 100% vegetale

Catalana di fondente ripiena di prugne con pan di Spagna senza glutine cotto al vapore

Per il pan di Spagna senza glutine
(stampo 28x22 cm)

mix farine senza glutine	g	250
farina di miglio macinata fine	g	50
bevanda di soia al naturale	g	200
olio di mais	g	140
zucchero di canna	g	130
bustina di cremortartaro	n.	1
confettura di limoni	g	40
un pizzico di sale		
scorze di agrumi		

Miscelare le farine assieme a cremortartaro e sale. Aggiungere lo zucchero macinato fine e le scorze tritate. Unire bevanda di





In **giugno** sono previste le lezioni sui dolci del master di alta cucina dello chef **Simone Salvini**. Lunedì 24 il docente si concentrerà sulla pasticceria vegetale trattando con attenzione gli zuccheri, che in Accademia si preferiscono integrali e biologici, meglio se sciroppi derivati da cereali.

soia, olio di mais e mixare con un frullatore a immersione. Versare la parte liquida sugli ingredienti secchi e amalgamare con una spatola morbida per alcuni minuti. Trasferire il composto nella placca oliata e infarinata. Infornare a 175°C con 50% di umidità per 22 minuti. Quindi far raffreddare su una grata forata. Rompere il pan di Spagna con le mani per ottenere briciole dolci e profumate. Pesarne 200 g e unire a 40 g di confettura di limoni. Trasferire il composto sul fondo di una tortiera ad anello del diametro di 18 cm. Mettere in frigorifero.

Per la ganache fondente

bevanda di soia al naturale	g	125
latte di mandorla al naturale	g	125
fondente 70%	g	260
prugne essiccate	g	40
scorze di agrumi		
zucchero di canna per caramellare		

Tritare grossolanamente il fondente e trasferire in una bacinella di metallo. Mettere sul fuoco le due bevande vegetali assieme alle prugne tagliate a cubetti piccoli. Quando il liquido bolle, togliere dal fuoco e aggiungere cioccolato e scorze tritate finemente. Girare per diversi minuti con una piccola frusta di metallo. Versare la ganache sulla base di pan di Spagna e riporre in frigorifero per alcune ore.

Per la decorazione

Cacao in polvere, lamponi, frutti di bosco, menta, scorze di limone

Montaggio

Caramellare con lo zucchero di canna e un apposito cannello la parte superiore della morada; togliere delicatamente l'anello di metallo. Decorare con cacao in polvere, lamponi, frutti di bosco, foglioline di menta e scorze di limone tagliate a listarelle fini.

funny VEG academy

a cura di Elisa Orlandotti
ricetta di Simone Salvini
dolce degli studenti del master di alta cucina Ghita
fotografie di Andrea Tiziano Farinati
academy.funnyveg.com

Nuove proposte

Alimenti funzionali naturali

Dalla collaborazione della R&S di **Euro Company** con esperti nutrizionisti, nasce la linea di alimenti funzionali 100% naturali Regenera: 10 referenze mix biologiche fra macinati, semi e monodose di frutta secca e disidratata.
Sono stati selezionati e miscelati alimenti naturali biologici che contengono proteine, acidi grassi, vitamine e minerali, con l'obiettivo di supportare la dieta verso benefici specifici, come la riduzione di stanchezza e affaticamento, il mantenimento della massa muscolare, dei normali livelli di colesterolo nel sangue, il benessere dei capelli e la protezione delle cellule dallo stress ossidativo.
Ad elevato contenuto scientifico, sono presenti solo in farmacia, parafarmacia ed erboristeria, dove personale qualificato è in grado di suggerire il miglior prodotto in base alle esigenze della singola persona.
E per tenere aggiornati consumatori e operatori, il progetto Regenera prevede un blog sull'alimentazione funzionale (www.regenera.com/blog), in cui sono pubblicati, a cura della dott.ssa Mariagrazia Nicoli, biologa nutrizionista e farmacista, articoli sulle ricerche effettuate da Euro Company, sulle novità e sulle prove scientifiche degli alimenti funzionali.



Una referenza della linea Regenera dedicata allo sport (Euro Company).

Estratto di asparago

L'asparago (*Asparagus officinalis*) è utilizzato nella medicina tradizionale da centinaia di anni per le sue molteplici proprietà, quali gli effetti diuretico, ipolipidemico e ipoglicemizzante. Ricercatori delle università giapponesi e di **Amino-Up**, azienda



con sede a Hokkaido, hanno scoperto nuove proprietà di questa pianta e hanno messo a punto ETAS, un estratto di asparago ottenuto dalla parte inferiore degli steli, mediante una procedura di estrazione specifica, che mostra benefici clinicamente provati: allevia gli effetti dello stress, modulando i livelli di cortisolo nel sangue; migliora la qualità del sonno; supporta un buono stato umorale, le funzioni cognitive e la memoria. Gli effetti neuroprotettivi possono essere mediati dall'induzione di HSP (Heat Shock Protein o proteine dello stress, con un ruolo nel sistema di controllo dei livelli di cortisolo), ma possono anche derivare da un'attività antiossidante diretta, poiché l'HMF (idrossimetilfurfurale) possiede un'attività di scavenging naturale dei radicali liberi. Inoltre, si ritiene che ETAS possa regolare la fase onirica REM e quella di sonno profondo non-REM, portando a una migliore qualità e quantità del riposo notturno. Coerentemente con il suo effetto neuroprotettivo, somministrato a soggetti sani, sottoposti a condizioni stressanti, porta a un miglioramento del punteggio psicologico e cognitivo (aumento del numero di risposte corrette ai test funzionali, miglioramento della sensazione di affaticamento e dell'umore).
Questi dati confermerebbero il potenziale di ETAS come supporto per la funzione cognitiva e per la modulazione del tono dell'umore. Il dosaggio, con efficacia clinicamente validata, è di 100 mg/die e gli effetti sono evidenti dopo 7 giorni di trattamento.
ETAS è distribuito in Italia da Aethra B.U. di **Deimos Group**.

Bevanda con proteine di pisello giallo

Unigrà lancia OroGiallo OraSì, una bevanda con proteine di pisello giallo, che rappresenta la prima alternativa proteica alla soia.
Sana e nutriente, in quanto arricchita con calcio e vitamina D e con un importante contenuto di proteine vegetali (4 g per porzione), OroGiallo OraSì si propone dunque come alternativa non solo per vegetariani e vegani, ma anche per gli intolleranti e per chi preferisce evitare prodotti di origine animale.
Il valore aggiunto è la proteina del pisello giallo, che si distingue per i suoi numerosi benefici: è altamente biodisponibile e saziante, favorisce il potenziamento muscolare, ha un basso contenuto di carboidrati, zucchero e grassi, è senza allergeni e OGM, garantisce un'elevata digeribilità e presenta circa l'85% di contenuto proteico.
E OroGiallo è anche sostenibile: la coltura del pisello giallo migliora la fertilità del terreno, arricchendolo di azoto, e impiega meno acqua, garantendo un impatto ambientale minimo.



La nuova bevanda con proteine di pisello giallo OroGiallo di OraSì.

Dalle mandorle di Sicilia

La mandorla è un alimento ricco di vitamine del gruppo B ed E, calcio, ferro, fosforo, magnesio, potassio, rame, acidi grassi omega 3, fibre (circa il 12%) ed è una fonte di energia. Ha proprietà antiossidanti e antinfiammatorie, dà sollievo da stress e stanchezza, dona benefici a cuore e circolazione, aiuta nella prevenzione di tumori, diabete e malattie cardiovascolari, supporta il benessere delle ossa.
La pasta latte di Mandorla del Val di Noto è un'idea di **Di Bartolo** il processo inizia con la ricerca e selezione



La consistenza fluida della pasta latte di Mandorla del Val di Noto (Di Bartolo).

delle migliori mandorle siciliane, trasformate in pasta, grazie all'ausilio di moderni impianti di produzione capaci di mantenere inalterate le proprietà nutritive e sensoriali del frutto e, al tempo stesso, di donare una consistenza fluida al prodotto, assicurandone la massima resa in mille impieghi. È solubile in acqua e 100% pura, adatta per la preparazione di latte di mandorla e bevande vegetali, smoothie e yogurt, gelati e granite, creme spalmabili, torte e biscotti seguendo ricette vegane, vegetariane, senza glutine e lattosio. Ma è anche adatto per chi fa sport: grazie all'alto contenuto proteico, è il punto di partenza per chi voglia seguire un'alimentazione all'insegna del benessere.

Soluzioni per gelato *sugar free*



Esempio di gelato realizzato con Delimix Sugar Free (Chimab).

I laboratori R&D della divisione Ice Cream & Dairy di **Chimab** presentano Delimix Sugar Free, una nuova soluzione per la produzione di gelati e creme light e sugar free, a base di fibre ed edulcoranti, che consente la sostituzione dello zucchero, quali glucosio, destrosio o saccarosio, e di ottenere un prodotto con vantaggi dal punto di vista nutrizionale, come, per esempio, il ridotto apporto calorico e il basso indice glicemico.

Il valore della bevanda di avena

Il mercato delle bevande vegetali è in continua espansione: si registra una sempre maggiore richiesta di soluzioni milk-free, sia per motivi legati alle intolleranze alimentari, sia per la preferenza verso alimenti più leggeri e digeribili. Secondo una recente indagine, i driver di acquisto del consumatore sono, infatti, consapevolezza, salute, etica e sostenibilità.
L'avena, cereale della famiglia delle graminacee, è utilizzata principalmente sotto forma di fiocchi, o come ingrediente in muesli, barrette e snack, ma, dall'estrazione del chicco, è possibile produrre una bevanda dal sapore tipico di questo cereale. Naturalmente dolce, ottima per la colazione, per la preparazione di porridge e frullati e adatta anche in cucina per dolci, budini e creme. Secondo uno studio, tale bevanda può ridurre i livelli serici di colesterolo LDL e quindi diminuire il rischio di malattie cardiovascolari. È importante leggere l'etichetta nutrizionale, che non deve presentare zuccheri aggiunti.
International Food, azienda produttrice di bevande vegetali a proprio marchio e per clienti in private label, presenta differenti tipologie di bevande di avena biologica con i brand Terra e Pane, Mirvana e Vegan Style. Sono adatte a chi è intollerante al lattosio, a chi è allergico alle proteine del latte o per chi segue una dieta vegetariana o vegana. Fra i prodotti anche una ricetta arricchita con alga *Lithothamnium calcareum*, fonte di calcio vegetale. Da qualche mese è disponibile la versione senza glutine Professional, rivolta al mondo della caffetteria per realizzare anche il cappuccino vegano.



La gamma di bevande di avena prodotte da International Food.

Avanguardia e tradizione al sapore di cioccolato



Alle porte delle Langhe, nella località di Roreto, dal 2017 è attiva **Vittoria Health Nutrition**, un'azienda specializzata nella produzione di cioccolato salutistico. Con prodotti in grado di sfruttare al meglio le proprietà nutrizionali del cacao, come la ricchezza di polifenoli e l'elevata concentrazione di vitamine del gruppo B, acido folico, magnesio e potassio. L'utilizzo di nocciole IGP, di cacao di qualità e l'apporto di artigiani cioccolatieri del territorio consentono un'ampia linea di prodotti, che va dalle tavolette di cioccolato bianco contenente Carnitina, principio attivo utile per la cura delle cefalee, al cioccolato senza zucchero arricchito in proteine, ideale per i percorsi di dimagrimento.

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

Gusto e leggerezza a braccetto

Il benessere è fortemente subordinato a una buona digestione, che evita d'incorrere in sonnolenza, pesantezza e irritabilità. Imporsi un regime alimentare equilibrato, senza rinunciare al buon gusto e ai sapori decisi, non è impossibile grazie a **NOA**: Naturale Originale Autentico. Il marchio di creme spalmabili vegetali ha cominciato a popolare i banchi frigo, offrendo un prodotto leggero e privo di conservanti, di OGM e di glutine, adatto a regimi alimentari per celiaci e vegani. Hummus di ceci, Hummus di ceci ed erbe, Fagioli e Peperoni, Lenticchie e Curry sono le quattro proposte, in vaschette richiudibili da 175 g ideali per preparazioni a freddo o per completare ricette in cottura, o da spalmare su una fetta di pane o un gambo di sedano.



Riso integrale e legumi

Felicia lancia tre novità: la linea 100% riso integrale si arricchisce di due formati: farfalle e tagliatelle. Il riso integrale fa registrare un tasso di crescita a doppia cifra grazie ai benefici nutrizionali (naturalmente privo di glutine, fonte di fibre, digeribile e ricco di sali minerali, come potassio e magnesio).
Si amplia anche la Linea Legumi che, con il formato Stelline di lenticchie rosse e piselli verdi, pensa anche ai più piccoli. La Linea Legumi rappresenta un mix di gusto e benessere, grazie all'elevato contenuto di fosforo, ferro, zinco, manganese, è ricca di proteine vegetali, fibre e altri elementi. Le nuove referenze sono disponibili nelle principali catene di Gdo, nei negozi specializzati, in farmacia e online.





Frutta e nient'altro

Marchio di punta del settore dei succhi di frutta fresca e smoothie in Europa, **Innocent**, sbarca sul mercato italiano con quattro referenze



100% naturali e di sola frutta. Ogni prodotto è un mix di polpa e succo di almeno cinque tipi di frutta in bottigliette da 250 mL. Con Mega Mango, ricco di vitamina C con mango, banana, pesca e succo di lime. Li vuoi quei kiwi? è lo smoothie green che, oltre al kiwi, contiene mela, uva e ananas, arricchito da estratto di zucca e spirulina. Fantastica Fragola è il mix di fragole, banana, mela, uva e ribes con un apporto di 6,5 mg (8,1%) di vitamina C, 0,8 g di fibre e 0,5 g di proteine. Cocco a chi tocca, con ananas spremuto, banana e latte di cocco.

Pronta da gustare

Tra le referenze di frutta pronta di **F.lli Orsero**, l'ananas dalla polpa succosa e ricco di vitamina C, aiuta a contrastare la ritenzione idrica e a mantenere una pelle luminosa ed elastica. È disponibile a cubetti, a fette, a rondelle e a tronchetto, in confezioni di diverso formato dai 150 ai 500 g.
Il cocco, lavato e tagliato a pezzi, è disponibile nei formati da 100 e 200 g.
Dal sapore ricco e inconfondibile, è da consumare da solo o come ingrediente in molte ricette dolci e salate. Mango e lime e Papaya e lime sono due ricette esotiche pronte da gustare in un formato da 150 g. Il mango, dalla polpa morbida e dal gusto dolce, e la papaya, dalla polpa tenera e aromatica, sono frutti ricchi di vitamine A e C, preziose rispettivamente per il benessere della pelle e per le proprietà antiossidanti.



L'ananas pronto da mangiare di F.lli Orsero.

Insalatone ancora più sfiziose

La gamma "**DimmidiSì** al Piatto Unico... Goloso" si amplia con l'insalatona Gorgonzola Dop, noci e salsa di pere nella quale il formaggio si sposa con le noci e i crostini di focaccia, il tutto su una base di insalata misticanza con rucola e pomodorini; la salsa, a base di pere, è agrodolce. La ricetta dell'insalatona Emmental, bacon e salsa senape e miele prevede cubetti di bacon leggermente affumicato e di formaggio Emmental con crostini di focaccia, sempre su una base di misticanza con rucola e pomodorini; la salsa è a base di senape e miele.



L'insalatona "DimmidiSì al Piatto Unico... Goloso" Gorgonzola Dop, noci e salsa di pere.

I mille volti delle Prugne della California

Le **Prugne della California** sono state protagoniste a TuttoFood di un workshop focalizzato sull'abbinamento con ingredienti inaspettati: lo chef Peter Sidwell ed il maître chocolatier Stefano Collomb hanno messo a disposizione della California Prune Board la loro esperienza per dimostrare la versatilità di questo ingrediente alleato ideale per gli sviluppatori di alimenti. Nell'area



espositiva dedicata, i visitatori hanno potuto approfondire le caratteristiche nutrizionali delle prugne della California e scoprire le origini della qualità premium, garantita dal suolo fertile e dal clima favorevole della California, dall'expertise degli agricoltori nella coltivazione alle tecniche di raccolta ed essiccazione all'avanguardia. Le Prugne della California sono l'unico frutto naturale e intero ad avere ottenuto un'indicazione autorizzata sulla salute in Europa.

Al passo con i tempi

Le attuali tendenze in fatto di alimentazione ci comunicano che il consumatore moderno prediliga ingredienti naturali e dalle elevate proprietà nutrizionali, purché certificate da valide ricerche scientifiche. Un trend ribadito anche dalle indagini sui Food Trends 2019, che incide di conseguenza anche sui gusti e i sapori ricercati dal pubblico, più inclini ad alimenti con un ridotto contenuto di zuccheri e, dunque, con un buon livello di acidità. In questo contesto **Bösch Boden Spies**, azienda leader



nell'innovazione di ingredienti a base di frutta naturale e a guscio, punta sui benefici della frutta rossa e lancia due prodotti: la prima purea di acerola con il 25% in più di vitamina C rispetto alle comuni varietà ad oggi sul mercato, e il succo di mirtillo rosso 50°Brix di Ocean Spray, un concentrato di antiossidanti privo di zuccheri.

I vantaggi dello zucchero di dattero

Dopo lo zucchero di uva e di carruba bio e quello di mela, i succhi, i topping e altri prodotti per i settori alimentare e vinicolo, **Made Fruit** presenta lo zucchero di dattero, ottenuto con un sistema di lavorazione ecologicamante sostenibile, per dolcificare qualsiasi prodotto, permettendo di inserire in etichetta la dicitura "100% zuccheri di frutta". 100% naturale e alternativa allo zucchero d'uva, grazie alla concentrazione di fruttosio e glucosio e alla presenza di inulina insieme ad altri zuccheri minori, riduce la quota zuccherina e consente di stabilizzare la componente umida esaltando il gusto e l'aroma di dolci, lievitati, gelati, macedonie, confetture, succhi e bevande.

E.B.



Un campione di zucchero di dattero (Made Fruit).

A Bologna l'evento di riferimento per il mondo farmaceutico

Il 7% di visitatori in più, oltre 400 espositori e un aumento dell'area espositiva del 15%: **Cosmofarma** è stata una preziosa occasione di confronto sui grandi temi d'interesse del settore, di scambio d'informazioni su prodotti e servizi per aumentarne l'efficienza e la professionalità, per cercare d'integrare sempre più la farmacia nell'ambito del Servizio Sanitario Nazionale, nella territorializzazione delle prestazioni sanitarie e nei progetti per la cronicità.
Grande affluenza agli oltre 80 convegni in programma durante i tre giorni di manifestazione; in particolare la **Cosmofarma Business Conference** e l'appuntamento istituzionale di Federfarma, che quest'anno ha celebrato il 50° anniversario.



Molti i farmacisti che sono intervenuti durante la due-giorni della *Nutraceuticals Conference*, con le sessioni dedicate allo sviluppo del comparto dei nutraceutici e degli integratori, che continua a registrare percentuali di crescita importanti. L'appuntamento è per Cosmofarma Exhibition 2020, dal 17 al 19 aprile, con la città di Bologna ancora una volta "Capitale della Salute".

La Finestra sul Cielo

Il muesli croccante biologico con fiocchi di avena e arancia per la prima colazione offre la stessa bontà dei crunchy a chi segua un regime nutrizionale vegano, da gustare nella bevanda vegetale preferita, calda o fredda, in aggiunta allo yogurt o semplicemente tal quale per uno snack goloso.

BlueNyx

Nato dai laboratori di ricerca e sviluppo Valsoia, è un integratore alimentare con formula esclusiva MGTS 3 ACTION a base di melatonina, estratto di *Griffonia simplicifolia* e L-teanina in grado di favorire il percorso naturale e rigenerante del proprio sonno. Inoltre, grazie alla presenza di vitamine e sali minerali, BlueNyx contribuisce positivamente al metabolismo energetico, a ridurre il senso di stanchezza e a mantenere la funzionalità del sistema immunitario.





Enervit

EnerZona Omega 3 Specialist è la linea d'integratori studiata per la pelle, la vitalità e la mente delle donne, nata dalla combinazione degli omega 3 con molecole innovative: astaxantina, estratto di semi d'uva, biotina e vitamina C per EnerZona Skin; L-teanina e vitamine B1 e B3 per EnerZona Vitality; luteina, vitamina B5 e acido folico di 4ª generazione per EnerZona Focus.

Protein

Colpropur Care e Colpropur Active sono integratori alimentari completamente naturali a base di collagene idrolizzato Colpropur sviluppato da Protein, facilmente assimilabile e puro, che proteggono e contribuiscono al benessere di articolazioni, ossa, muscoli, gengive, denti e pelle e sono adatti a chi ha più di 40 anni, pratica sport e vuole proteggere denti e pelle.



Named Natural Medicine

Glutenam è l'integratore che contiene Tolerase G, un enzima innovativo di origine naturale in grado di degradare la gliadina a livello della prolina, e che contrasta i disturbi gastrointestinali in caso di sensibilità al glutine, favorisce la funzionalità digestiva e regola la motilità intestinale e l'eliminazione dei gas, grazie all'estratto di Carvi.



WWW.DIBARTOLOSRL.IT



READY, **ALMOND**, GO!

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

Viaggio nel mondo Inkospor

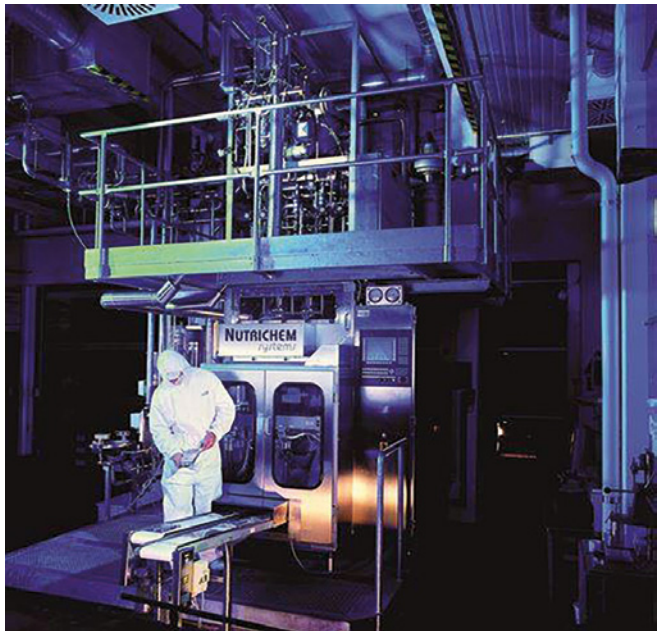
Matteo Chiarenza

Gli integratori alimentari rappresentano un settore merceologico in crescita: sia tra gli sportivi professionisti, sia tra chi pratica una normale attività fisica e sono sempre più coloro che ricorrono a questo tipo di prodotti per migliorare la propria prestazione o semplicemente per supportare il metabolismo nella normale vita quotidiana. Il marchio Inkospor, azienda tedesca dalla storia pluri-trentennale, rappresenta certamente un'eccellenza che la pone ai vertici del settore per la grande qualità dei suoi prodotti. Abbiamo intervistato Benedetto Catinella, responsabile di **Inkospor Italia**, che ci ha descritto l'azienda, i prodotti e l'importanza della giusta consapevolezza nei consumatori.



Come nasce il marchio Inkospor e com'è arrivato sul mercato italiano?

Il marchio Inkospor nasce nel 1982 all'interno dell'azienda Nutrichem Diat+ Pharma, dal 1977 specializzata in alimentazione clinica, dietetica e sportiva. Il marchio è nato con l'obiettivo di sviluppare e realizzare prodotti per proteggere, curare e mantenere lo stato di salute delle persone e in particolare degli sportivi. Lo stabilimento produttivo si trova a Roth, cittadina non lontana da Norimberga. Dal 2012 la società Nutrichem Diat+ Pharma è entrata a far parte del colosso mondiale B-Braun. Dal 2003 i prodotti del marchio Inkospor sono presenti anche in Italia: mi furono presentati da un distributore italiano che



era venuto a contatto con questa realtà e ho creduto subito nella qualità eccellente del prodotto convincendomi senza esitazioni ad accettare una sfida tanto stimolante quanto difficile.

Qual è la filosofia aziendale?

Credo che la filosofia dell'azienda si possa riassumere nella differenza tra lavoro e business: nel secondo caso l'unico o il principale orizzonte è il profitto, un aspetto che inevitabilmente incide sulla qualità, mentre nel primo caso l'obiettivo è quello di ottenere un prodotto eccellente, frutto di un'attenzione maniacale a tutte le fasi, dalla fornitura di materie prime di qualità ai laboratori d'avanguardia, fino all'aspetto della certificazione e della trasparenza, che sono certamente tra i punti qualificanti di Inkospor.

Può spiegarci meglio?

Le etichette sono la carta di identità dei prodotti e rappresentano la garanzia più affidabile per i consumatori, perché riportano i reali ingredienti e il valore nutrizionale del contenuto delle confezioni. Inkospor è l'unica azienda a indicare in etichetta il punteggio chimico delle sue proteine. Si tratta di un calcolo che consente al consumatore di determinare la qualità della proteina che utilizza: più è equilibrato il profilo aminoacidico, più è elevato il suo punteggio chimico, requisito essenziale per la rigenerazione muscolare e il rapido recupero. Inoltre, la rinuncia alla tolleranza del + o -15% consentita dalla legislazione, rappresenta una garanzia di convenienza anche dal punto di vista economico. Infine, Inkospor consente a chiunque di visitare i propri stabilimenti, organizzando educational tour nei suoi laboratori di produzione. "Porte aperte alla Inko" è un'iniziativa unica in Italia nel campo dell'integrazione alimentare sportiva.

Ci descriva la vostra gamma di prodotti

Il marchio Inkospor propone una vasta gamma di integratori che si dividono principalmente in due linee: la Active e la X-Treme. La prima è rivolta a un target generico che pratica una normale attività fisica, mentre la seconda è pensata per atleti agonisti che necessitano di un prodotto in grado di aiutarli a migliorare la prestazione. I nostri prodotti variano dagli amminoacidi ai multivitaminici, passando per il magnesio, la carnitina, la creatina e i sali minerali. Nella nostra gamma sono presenti polveri, gel e barrette e, più recentemente, anche cinque referenze liquide in fiale monodose: guaranà, magnesio, amminoacidi, carnitina e un multivitaminico. La forma liquida facilita l'assimilazione dei nutrienti ed è inoltre caratterizzata da una notevole efficacia. Tutti i nostri prodotti sono caratterizzati dal giusto apporto tra macro e micro nutrienti: si tratta di un requisito fondamentale poiché la carenza anche di un solo micro nutriente interrompe le reazioni metaboliche che si generano nell'organismo, impedendo la totale metabolizzazione del prodotto assunto.

Com'è cambiato il mercato degli integratori e quali sono i rischi per i consumatori?

Sicuramente il mercato degli integratori ha vissuto una notevole espansione soprattutto negli ultimi vent'anni. Dapprima nello sci di fondo e successivamente fra molti altri sportivi, primi fra tutti i ciclisti e poi i maratoneti, hanno cominciato a farne uso. Purtroppo però, ancora oggi non c'è una sufficiente informazione che permetta d'identificare quali siano i prodotti di qualità. Una situazione che mi fa pensare al mondo del vino: è stato necessario lo scandalo (ahimè drammatico) del vino al metanolo per rendere giustizia a chi si metteva sul mercato con prodotti di qualità. Oggi il mercato degli integratori è pieno di prodotti scadenti che, nel migliore dei casi, risultano inefficaci, ma talvolta potrebbero essere addirittura dannosi per la salute. Proprio per questo Inkospor non si tira indietro nell'utilizzare la pubblicità comparativa, l'unica che mette a confronto i prodotti evidenziandone le differenze. Questo perché Inkospor non teme confronti sul piano della qualità e della trasparenza e ritiene che questo sia realmente utile al consumatore nell'orientarsi per la giusta scelta nella giungla di questa categoria di prodotti.



Notizie dal mondo

Vita più facile per ristoratori ed allergici

Un mercato potenziale di 15 milioni di consumatori solo in Italia: questi i numeri di allergici e intolleranti, un dato talmente significativo da spingere l'Unione Europea, dal 2011, a creare un regolamento che imponga a tutti i ristoratori di creare e aggiornare un registro relativo agli ingredienti allergenici contenuti nei piatti somministrati. Per favorire l'incontro delle due realtà coinvolte nel regolamento, ossia i ristoratori e i consumatori, nasce **AllerGenIO**, prima piattaforma digitale che identifica gli allergeni in oltre 18.000 ingredienti, tramite un algoritmo proprietario e un database validato scientificamente dal laboratorio di Scienze della Salute Umana dell'Università degli Studi di Firenze. Con AllerGenIO è possibile tutelare le persone allergiche e intolleranti, che potranno scegliere il ristorante certificato AllergenSafe più adatto alle loro esigenze. Il modello di business è basato sulla vendita di licenze a prezzi accessibili, a fronte di un servizio distintivo e replicabile nei 28 stati membri, per un mercato complessivo di 2 milioni di attività.



Faravelli Distributor of the Year 2019



Importante riconoscimento per il team di **Faravelli Nutra Division**, premiato come "Distributor of the Year 2019" da Kappa Bioscience in occasione di Vitafoods 2019. "*Sono commossa per questo premio* – ha dichiarato Tiziana Ferrari, coordinatrice di Faravelli Nutra Division in Italia – *perché siamo stati premiati per essere stato il team che più ha investito in promozione, con costanza e caparbietà, in un mercato non sempre facilissimo. E sono molto soddisfatta che siano stati*

riconosciuti i nostri sforzi e il valore del nostro lavoro".
La collaborazione tra Faravelli e Kappa Bioscience è nata nel 2015: quest'ultima è specializzata nella produzione di vitamina K2 menachinone-7, la forma più attiva e biodisponibile di K2, che favorisce la corretta calcificazione ossea e che, allo stesso tempo, riduce la formazione di "placche" di calcio nelle arterie con il rischio di ostruirle.
K2 Vital Delta, vitamina microincapsulata K2 MK-7 di origine sintetica di Kappa Bioscience, è prodotta attraverso un processo innovativo che, rispetto al comune processo fermentativo, garantisce maggiore stabilità e purezza, ottenendo menachinone 7- trans puro, la stereoisomeria che assicura la corretta interazione con i ricettori a livello della membrana cellulare, garantendo l'effetto biologico desiderato.

Come combattere l'acrilammide?

Recentemente Safe Food Advocacy Europe, ong che si batte in Europa per la sicurezza alimentare, ha lanciato l'allarme relativamente alla proposta della UE d'innalzare la soglia tollerata di acrilammide per i baby food dall'attuale 40 a 50 µg/kg. Come noto, l'acrilammide è un composto organico a basso peso molecolare, altamente solubile in acqua, che si forma a partire dai costituenti asparagina e zuccheri, naturalmente presenti in determinati alimenti preparati a temperature superiori a 120°C e con basso tenore di umidità. Definita dall'Efsa come una sostanza genotossica, ovvero in grado di modificare la struttura del dna e aumentare il rischio di sviluppare il cancro nei consumatori. Paola Di Giambattista, healthy food specialist, fornisce alcuni suggerimenti per ridurre/eludere questa sostanza: preferendo una cottura al vapore, al salto o in wok, riducendo le fritture e sincerandosi che il punto di fumo dell'olio venga preservato ed evitando l'uso di farine precotte che, avendo già subito una lavorazione, non ci forniscono informazioni sulla temperatura a cui sono state trattate.

Free from non è abbastanza

Fra le tendenze odierne, quella del *free from* è una delle più in voga nella ricerca di prodotti su cui basare un'alimentazione equilibrata. Nel corso di "Fa' la cosa giusta", la grande fiera del consumo critico, **Giorgio Donegani,** tecnologo alimentare ed esperto di nutrizione, ha messo in luce le insidie di questo tipo di prodotti, sottolineando come sempre più spesso l'attenzione sia rivolta a esaminare quello che non c'è, senza valutare a sufficienza la presenza di ciò che invece ci dev'essere, perché serve al nostro organismo e alla bontà dei prodotti. La dicitura "Senza", ben evidenziata sulle confezioni, finisce per diventare sinonimo di "sano e buono", distraendo da quelle indicazioni, scritte più in piccolo, che sono davvero significative per un giudizio di qualità, prime fra tutte l'elenco degli ingredienti e l'etichetta nutrizionale. Una semplificazione che ha l'effetto di deresponsabilizzare il consumatore rispetto alla gestione della propria salute, individuando nei cibi etichettati come "cattivi" dei facili colpevoli a cui attribuire ogni responsabilità.



Alghe multifunzione nello spazio

L'Università del Colorado sta conducendo una serie di studi per applicare l'uso delle alghe nei viaggi spaziali a lungo termine, al fine di affrontare i bisogni metabolici dell'astronauta con un unico sistema di alghe: la ricercatrice Emily Matula sta lavorando con il suo team a un sistema di rimozione del calore residuo, attraverso l'alloggiamento all'interno della stazione spaziale di un sistema di bobine piene d'acqua che, raggiunta una certa temperatura, viene pompata su una piastra collegata all'esterno della stazione spaziale. Il calore si sposta dall'acqua alla piastra venendo espulso: l'idea è di riempire i circuiti d'acqua con una coltura algale, in modo da avere due processi del sistema di supporto vitale affrontati con un'unica soluzione. Il sistema ha il potenziale per risparmiare su massa, potenza e volume lanciati in orbita ed è in grado di rivitalizzare l'aria, rimuovendone dell'anidride carbonica e producendo ossigeno. Ma le possibilità di utilizzo dell'alga vanno ben oltre: possono infatti essere fonte di cibo, schermatura per radiazioni, strumenti di rimozione dei rifiuti e materia prima per oli combustibili.



Le stagioni del panettone



Chi l'ha detto che il panettone è un dolce invernale? Durante uno show cooking a Tuttofood, **Nicola Fiasconaro** ha presentato un'interessante versione del tipico dolce natalizio: cubetti di panettone dorati da una sapiente tostatura, croccanti quanto basta per incontrare il fresco abbraccio delle granite agli agrumi di Sicilia, a conferma che il trend verso la destagionalizzazione nel consumo del panettone è sempre più apprezzato. Lo show cooking ha offerto l'occasione al pasticciere di annunciare il lancio del nuovo prodotto creato per la collaborazione con Dolce&Gabbana, iniziata l'anno scorso, che metterà insieme una selezione dei migliori grani siciliani, morbidi canditi di arancio e cedro, provenienti dall'isola e uvetta inebriata da un pregiato vino dolce siciliano.

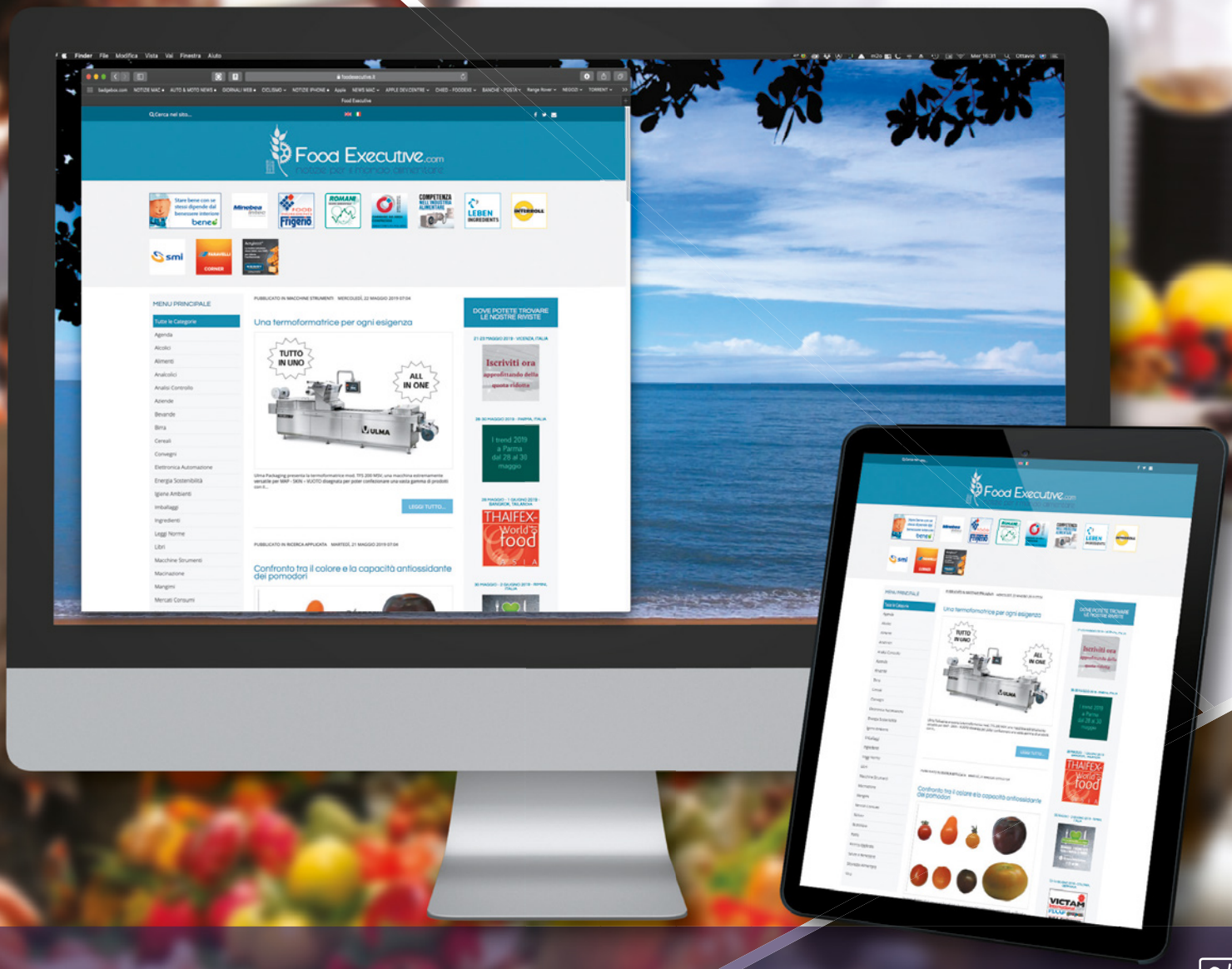
L'INTESTINO, IL SESTO SENSO DEL NOSTRO CORPO – Alimentazione consapevole e biochimica della gioia
P.L. Rossi - 248 pag. ill. - Edito da Aboca Edizioni - www.aboca.com - 2018 - Prezzo 14,00 € - ISBN 9788898881673.



Il nuovo libro del professore Rossi illustra come gli stati d'animo di ogni individuo 'si nutrano' di molecole e quindi di alimenti. E fornisce gli strumenti per selezionarli con consapevolezza permettendo di creare la propria identità biologica e salute psichica. Infatti, l'alimentazione crea la nostra identità biologica e definisce la nostra salute psichica: affermazione della psicobiotica, la scienza che studia gli effetti del microbiota intestinale e degli alimenti sul cervello e sul tono dell'umore aprendo nuovi orizzonti per un benessere dell'individuo a 360 gradi. Il testo si compone di due parti: la prima, di natura teorica, illustra le più aggiornate acquisizioni della scienza sul rapporto intestino-cervello e la seconda, di natura più pratica, propone un nuovo modello di alimentazione molecolare che prevede schemi nutrizionali giornalieri in grado di favorire il ripristino delle cellule entero-endocrine, il recupero dell'integrità strutturale e funzionale dei villi intestinali, così come la modulazione nutrizionale per un sano microbiota. Seguire il metodo molecolare significa fare medicina preventiva.

www.foodexecutive.com

notizie sempre aggiornate dal mondo del food&beverage



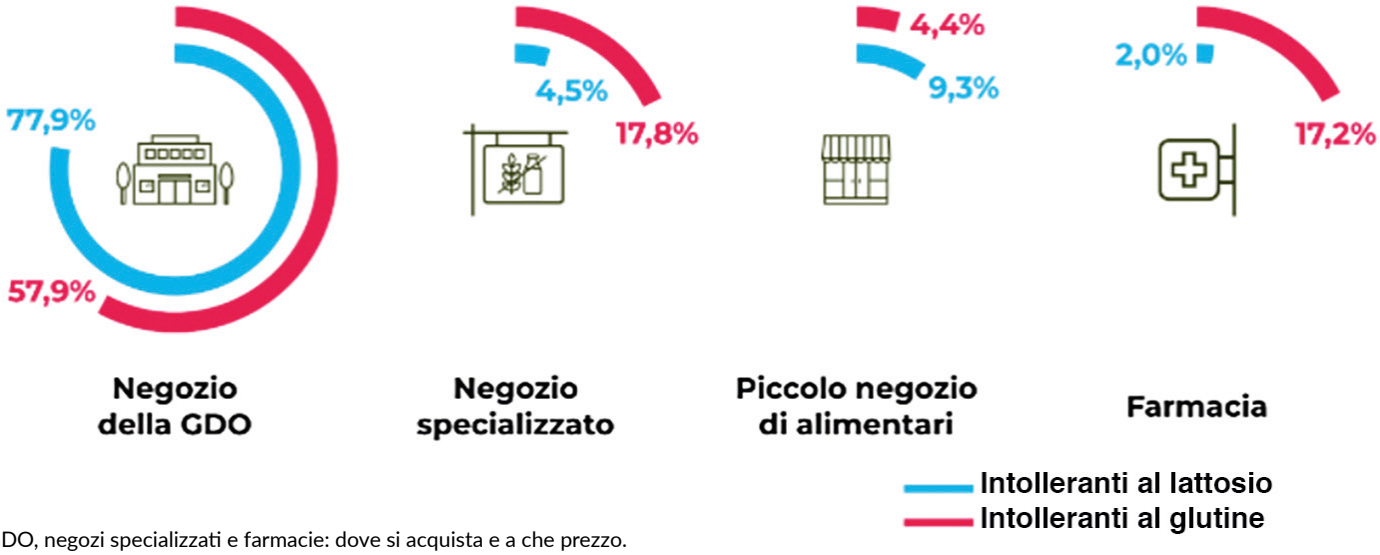
Agenda
AITA
Alcolici
Alimenti
Analcolici
Analisi Controllo
Aziende
Bevande
Birra
Cereali
Convegni
Elettronica Automazione
Energia Sostenibilità
Igiene Ambienti
Imballaggi
Ingredienti
Leggi Norme
Libri
Macchine Strumenti
Macinazione
Mangimi
Mercati Consumi
Notizie
Nutrizione
Pasta
Ricerca Applicata
Salute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

Il fitness e il wellness s'incontrano a Colonia

A FIBO 2019 (Colonia, dal 4 al 7 aprile) sono state presentate le più recenti tendenze e si si sono concretizzati investimenti per oltre 2 miliardi di euro, grazie agli oltre 145.000 visitatori (un aumento di 2.000 presenze rispetto alla precedente edizione), di cui 84.000 professionali provenienti da tutto il mondo.
I 1.105 espositori, presenti su 160.000 m^2 e provenienti da 49 Paesi, si sono resi conto dell'internazionalità e alta competenza decisionale dei visitatori. Oltre la metà delle aziende espositrici (57%) era internazionale e anche gli espositori italiani confermano la validità di questo salone quale meeting point mondiale del fitness. Oltre al trend setter mondiale Technogym, che ha presentato il concept CLUB 4.0, che consente agli operatori di offrire esperienze personalizzate ai clienti secondo i propri obiettivi e passioni, questa edizione di FIBO ha visto la ormai consolidata presenza dei più importanti market leader nostrani, fra cui, nel settore alimentazione sportiva e integrazione, Yamamoto Nutrition, 4+ Nutrition e Anderson Research, oltre a MG Nutrition e Dietetici Quaranta.
La prossima edizione di FIBO si svolgerà, sempre nel quartiere fieristico di Colonia, dal 2 al 5 aprile 2020.

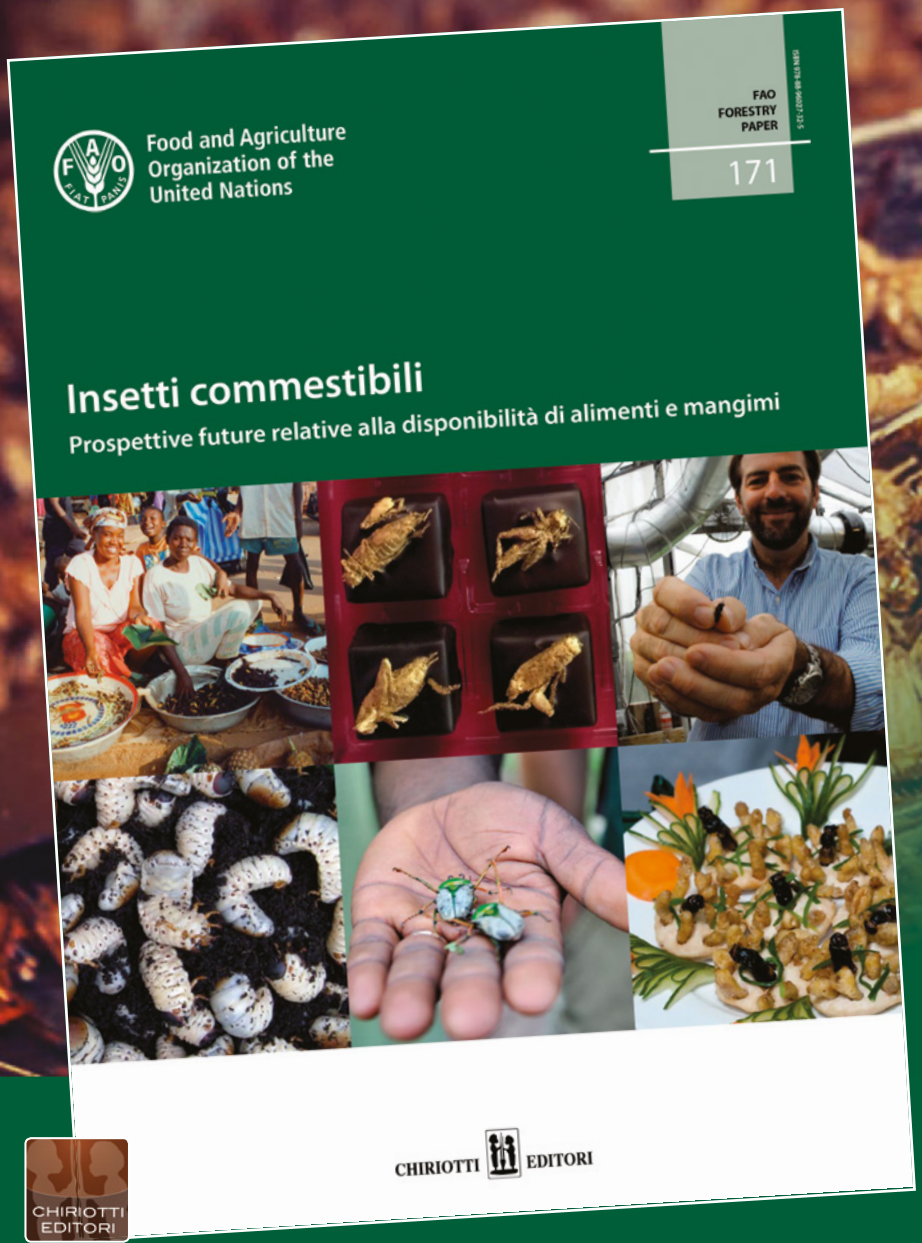
Intolleranze alimentari: un problema culturale

Le intolleranze alimentari rappresentano un tema nel quale è ancora molto presente il fenomeno dell'auto-diagnosi e di diete fai-da-te. Un quadro confermato da una ricerca condotta da **Friendz**, azienda innovativa nel campo del digital marketing, su un campione di 10.000 soggetti appartenenti alla propria comunità virtuale.
Secondo lo studio, quasi il 20% soffre di un'intolleranza alimentare (in particolare a glutine e lattosio), ma soltanto la metà si è rivolta a un medico, mentre circa il 10% ha effettuato un test in farmacia e il 36% si è basato su un'autodiagnosi eliminando alcuni alimenti dalla dieta.
Tra le problematiche lamentate da chi soffre di un'intolleranza, vi è soprattutto quella di trasmettere le proprie esigenze alimentari agli addetti della ristorazione, mentre minori sono legate al reperimento di prodotti specializzati.
Un altro elemento importante che emerge dalla ricerca è l'affermazione di diete *gluten/lactose free* per scopi non medici, che conferma il proliferare di false aspettative di dimagrimento e miglioramento della salute correlato a questo tipo di alimentazione.



GDO, negozi specializzati e farmacie: dove si acquista e a che prezzo.

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



CHIRIOTTI EDITORI

Disponibile su App Store

216 pag
€ 36,00
€ 18,99 formato iPad

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

Tel. 0121 378147

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

DATI PER LA SPEDIZIONE

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

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

firma _____

Scegliamo di pagare l'importo € _____

- ◯ Assegno bancario allegato alla presente in busta chiusa
- ◯ Bonifico bancario IBAN IT66U0306930757100000011983
- ◯ C.C. postale n. 10846103 intestato a Chirotti Editori srl - Pinerolo
- ◯ Contrassegno al postino, solo per l'Italia
- ◯ Carta di credito:

Scadenza _____ ◯ VISA ◯ MasterCard

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

titolare carta _____

firma _____

CONTAMINAZIONI SENZA RETE



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 ad 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 certificato biologico e kosher, con una più elevata concentrazione di nutrienti, grazie a un processo di coltivazione e lavorazione esclusivo. **www.severinobecagli.it**

Cioccolato Militare

Enocordial, Elisir di China, Amaro delle Alpi, Grappa: oggi i liquori in dotazione alle Forze Armate, nella ricetta originale dello Stabilimento Chimico Farmaceutico Militare di Firenze, diventano ripieno di aromatici cioccolatini.
I cioccolatini ripieni di liquore si aggiungono alla linea Cioccolato Militare, prodotta e commercializzata da **Fonderia del Cacao**, grazie a un incarico esclusivo del 2018 ricevuto da Difesa Servizi e Agenzia Industrie Difesa.
Fra le novità, la prima tavoletta aromatizzata al tabacco (con cacao monorigine e aroma naturale di tabacco Kentucky da coltivazioni biologiche), così come la tavoletta e la crema spalmabile al dulce de leche. **www.fonderiadelcacao.it**





Pinta di pace

Con la loro birra è riconosciuta a livello internazionale, gli israeliani di **Alexander Beer** lanciano la Gaza Border Beer, creata con il poco grano rimasto agli agricoltori vicino alla Striscia di Gaza. Un progetto di pace per aiutare i farmer locali.
www.alexander-beer.co.il



Paccherini con purea di frutta

Kiwi, frutti di bosco, succo di melograno, ananas, pesca e albicocca, fragola, bergamotto: **Rustichella d'Abruzzo** presenta i Paccherini, un mix di semola di grano duro 100% italiano e il 35% di purea fresca di frutta, trafilato al bronzo ed essiccato a bassa temperatura, per preservarne profumo e qualità. www.rustichella.it

Il debutto nel freddo

Alce Nero Freddo è la nuova azienda che produce e commercializza prodotti surgelati biologici che fanno riferimento al paniere di prodotti e materie prime di Alce Nero. A comporla sono per il 70% Alce Nero, impresa di agricoltori e trasformatori dal 1978 sul mercato, e per il restante 30% Roncadin, realtà che dal 1992 produce pizze surgelate. Obiettivo della joint venture, l'entrata nel comparto del surgelato biologico con l'utilizzo di materie prime biologiche italiane e la valorizzazione della filiera del "Latte Fieno STG" (Specialità Stagionale Garantita), prodotto da vacche alimentate per il 70% da erba fresca o essiccata, impiegato nella produzione dei due primi prodotti: le pizze surgelate, con mozzarella bio da "Latte Fieno STG", e il gelato, con zucchero di canna bio e una carta ingredienti corta, prodotto da Premiata Gelateria F.lli Michielan di Scorzè, Ve, specializzata nella produzione di gelato artigianale dal 1982, fondata da Pierino Michielan.
Oltre a queste due categorie e alla farinata di ceci e focaccia, disponibili nella grande distribuzione generalista e nei negozi Naturasì, in autunno si troveranno le verdure surgelate, minestrone leggero, minestrone tradizionale e zuppa cereali e legumi.



Soddisfatti i responsabili, **Arturo Santini**, che ha sottolineato l'identità e il modello di business di Alce Nero che con l'alleanza con Roncadin "promuove un modello imprenditoriale evoluto, in ottica di rete di imprese che fa leva sulla forza produttiva di aziende storiche, nel rispetto della missione e dei valori di Alce Nero", e **Dario Roncadin**, presidente di Alce Nero Freddo e AD di Roncadin, che ha affermato che questa partnership "sviluppa e rafforza le reciproche sinergie sull'importante segmento del biologico. Da evidenziare che la pizza è un prodotto innovativo con solo uso di lievito madre vivo con 24 ore di lievitazione e materie prime italiane, realizzata nel polo produttivo di Meduno, Pn, costruito secondo criteri di ecosostenibilità e alimentato al 100% con energia proveniente da fonti rinnovabili certificate".
Un ulteriore commento da parte di **Massimo Monti**, AD di Alce Nero: "L'obiettivo commerciale è di entrare in un segmento dal forte potenziale di crescita, dove il bio ha un peso dell'1,3% sul totale del mondo freddo (mentre il peso del bio sul totale food è del 3,5%), di intercettare i consumatori bio e di colmare la lacuna rappresentata dall'assenza di una marca bio di riferimento che aiuti a sviluppare il valore del segmento freddo".

Emanuela Balestrino

Aziende citate

AllergenIO - www.allergenio.com 56
Amino-Up - in Italia: Deimos Group - www.deimossrl.it 47
Anderson Research - www.anderson-research.com ..... cop. 1
AVD Reform - www.avdreform.it 25-39
Biohealth Italia - www.biohealth.it 16-31
Bluenix - www.bluenyx.com 52
Bösch Boden Spies - www.boeschbodenspies.com 51
Brenntag - www.brenntag.com/food-nutrition 49
Chimab - www.chimab.it 48
Chiriotti Editori - www.chiriottieditori.it 61
Daily Life - www.dailylife.fit 30
Deimos Group - www.deimossrl.it 35-47
Di Bartolo - www.dibartolosrl.it 47-53
Dimmidisì - www.dimmidisi.it 51
Enervit - www.enerzona.com 52
Euro Company - www.eurocompany.it ..... cop. 3-46
F.lli Orsero - www.fratelliorsero.it 50
Faravelli - www.faravelli.it 23-56
Felicia - www.andrianispa.com/home/felicia 50
Fiasconaro - www.fiasconaro.com 58
Foodexecutive.com - www.foodexecutive.com 59
Inkospor - www.inkospor.it ..... cop. 2-54
Innocent - www.innocentdrinks.it 50
International Sport Nutrition - www.4plusnutrition.com ..... cop. 4-24-26
International Food - www.intfood.it 48
Juice Plus+ - www.juiceplus.com 26
Kerry - www.kerry.com 12-17
La Farmaceutica Dr. Levi - www.fdllafarmaceutica.it 12-21
La finestra sul cielo - www.lafinestrasulcielo.it 52
Lauretana - www.lauretana.com 13-16
Levissima - www.levissima.it 20
Lifebrain - www.lifebrain.it 34
Made Fruit - www.madefruit.it 51
Metagenics Italia - www.metagenics.it 12-43
Mintel Gnpd - (Gran Bretagna) - www.gnpd.com 58
Multipower - www.dec.it 26
Muscle Milk Protein - www.musclemilk.com 30
Named Natural Medicine - www.named.it 52
Noa - www.noa-food.it 50
P&T Consulting - www.pt-consulting.it 27
Protein - www.colpropur.it 52
Prugne della California - www.californiaprunes.it 51
Tropical - www.eurofood.it 22
Unigrà - www.unigra.it 47
Vittoria Health Nutrition - www.vhnutrition.it 48

BOOK STORE

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



❑ € 65,00 11 fascicoli
❑ € 39,99 PDF



❑ € 40,00 6 fascicoli
❑ € 29,99 PDF



❑ € 50,00 12 fascicoli
❑ € 34,99 PDF



❑ € 45,00 6 fascicoli
❑ € 29,99 PDF



❑ € 55,00 9 fascicoli
❑ € 34,99 PDF

Per sottoscrivere un abbonamento annuo a:

Indirizzo a cui vanno effettuate le spedizioni

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

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

Firma .....

Scegliamo di pagare l'importo € .....

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

Scadenza ..... ❑ VISA ❑ MasterCard

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

Titolare carta .....

Firma .....

www.chiriottieditori.it/shop

REGENERA

SOSTEGNO DALLA NATURA



ALIMENTI FUNZIONALI 100% NATURALI



Vengono definiti funzionali quei cibi che attraverso prove scientifiche dimostrano di avere **proprietà benefiche** specifiche per l'organismo.

Il concetto di alimento funzionale è la sinergia tra due aspetti fondamentali della vita: **la salute e l'alimentazione**.

L' alimento funzionale non deve essere proposto in alternativa all' alimento convenzionale e non deve essere presentato sotto forma di pillola, né di capsula, ma deve far parte del normale regime alimentare.

FUNZIONE COGNITIVA E PSICOLOGICA

STANCHEZZA E AFFATICAMENTO

FUNZIONE MUSCOLARE

CAPELLI

COLESTEROLO

ANTIOSSIDANTE E BELLEZZA

Scopri di più su: **www.regenera.com** - Iscriviti alla newsletter per rimanere sempre aggiornato

SUPPORTA I TUOI LEGAMENTI

Integratore alimentare a base di peptidi bioattivi di collagene idrolizzato con vitamine e minerali.



SCANSIONA IL QR CODE
PER MAGGIORI INFORMAZIONI

4+ NUTRITION
SPORT & HEALTH

www.4plusnutrition.com