Alimenti Funzionali

SALUTE | BENESSERE | BELLEZZA

FREE FROM
pag. 14

GESTIONE DEL PESO
pag. 20

SALUTE E BENESSERE
pag. 24

NUTRIZIONE E FITNESS
pag. 40

Marzo 2022 | anno 14 - numero 41

VIENI A TROVARCI A COSMOFARMA

MOLINO Spadoni

AlimentazionE DedicatA®

A BASSO INDICE GLICEMICO



- Linea di prodotti a Basso Indice Glicemico basata sui principi della dieta mediterranea
- Con amido resistente, che contribuisce alla riduzione della glicemia post-prandiale
- Bilanciata dal punto di vista nutrizionale
- Perfetta per chi vuole seguire uno stile di vita sano, senza rinunciare al gusto

www.molinospadoni.it - Seguici su:

Poste Italiane spa - Sped. in A.P. - D.L. 353/2003 (Conv. in L. 27/02/2004 n 46) art. 1 comma 1 MBPA NORD OVEST - n. 1/2022 - IP - ISSN 2039-6155

10064 Pinerolo - Italia
tel. 0121393127
www.alimentifunzionali.it / www.chiriottieditori.it / info@chiriottieditori.it

CHIRIOTTI EDITORI

GONFIORE INTESTINALE

MetaDigest® TOTAL

Riduce il gonfiore e aiuta la digestione

1. In modo naturale
Gli enzimi nel MetaDigest® Total sono di origine fungina e dunque completamente naturali.

2. Completo
Il prodotto contiene un complesso di enzimi digestivi e un estratto di zenzero. Per la digestione di proteine, carboidrati e grassi.

3. Rapido
La sua azione comincia quando gli enzimi entrano in contatto con gli alimenti. È sufficiente assumere una capsula durante o subito dopo i pasti.

4. Indipendente dall'acidità gastrica
La sua attività non dipende dall'acidità dello stomaco.



15 capsule
€ 9,95
30 capsule
€ 18,95
60 capsule
€ 33,95

Disponibile in farmacia e parafarmacia

CONSENTITO IN GRAVIDANZA · CONSENTITO IN ALLATTAMENTO · SENZA GLUTINE · SENZA LATTOSIO · ADATTO AI VEGANI



SCOPRI ANCHE

MetaDigest® LACTO

Migliora la digestione del lattosio

Metagenics™

Scopri MetaDigest®



Marzo 2022
anno 14 numero 41

FEATURES

Unplugged 3
Food law 4
Hygiene 6
Functional trend 10
Free from 14
Weight management 20
Health & wellness 24
Nutrition & fitness 40
Food 46
Healthy pastry 54
Recipes 56
New suggestions 58
The company 64
News 66
Limitless contaminations 70
Companies' address 72

RUBRICHE

UNPLUGGED 3

DIRITTO ALIMENTARE 4
La comunicazione commerciale dei prodotti alimentari per bambini (G. Andreis)

IGIENE 6
Nitrato-nitrito diavolo o acquasanta? (G. Comi)

FUNCTIONAL TREND 10

FREE FROM 14
Il paziente fibromialgico a tavola, 10 ricette per 10 sintomi - Insalata di orata - Quali proteine vegetali scegliere? - Concentrati in monodose - Dal secco al fresco - Bere più naturale - Accordi costruttivi

GESTIONE DEL PESO 20
Cibo e piacere, meccanismi fisiologici e patologia (F. Orsini) - Per la dieta chetogenica - La dieta influenza la sensibilità e l'orientamento di gusto - Il peso moderato può ridurre il colesterolo

SALUTE E BENESSERE 24
Relazione fra alimentazione e infiammazione (A. P. Taronna) - Mai saltare la colazione in età giovane - Rimedi naturali alla stitichezza - I benefici dello xilitolo - Salute cardiovascolare - Parkinson e aspettativa di vita - Pulizia gentile dell'intestino tenue - Per proteggere memoria e linguaggio - Bilanciato per il benessere intestinale - Le prugne contro l'osteoporosi - Come ridurre l'impatto economico del diabete - Enzimi digestivi contro il gonfiore addominale - La dieta 5:2 contro il diabete gestazionale - Il buono delle foglie d'olivo - Quante vitamine e minerali assumere ogni giorno? - Le ceramidi sono il nuovo colesterolo? - Yogurt per ridurre l'ipertensione - Lo zinco riduce i sintomi di raffreddore e influenza? - Vitamina D e omega-3 contro le malattie autoimmuni

NUTRIZIONE E FITNESS 40
La nutrizione di un *ironman* (M. Malaguti) - Performance sportiva - Il microbioma intestinale può combattere il declino muscolare - Benefici degli integratori antiossidanti

ALIMENTAZIONE 46
Possibile miglioramento nutrizionale dei prodotti a base di carne (A. Taccari, E. Chiarello) - Più acqua di cocco - Un buon sorso di tè verde (R. Del Santo) - I benefici delle alghe - A proposito della farina di teff

PASTICCERIA SALUTARE 54
Salutistico e salutare (D. Galatà)

RICETTE 56
Tempeh alle erbe con pâté di tofu alle olive e moringa

NUOVE PROPOSTE 58
Concentrato di alfa alfa (erba medica) - I benefici del salmone norvegese - A basso indice glicemico - A base di fitocomplessi e micronutrienti naturali - Da tendenza a stile di vita - La soluzione olistica - Snack naturale e sano - L'alternativa con latte di mandorla - Il pieno di energia - Il tè che ricarica il sistema immunitrio - Let's have Setz

L'AZIENDA 64
Per il piacere della tavola "free from" (S. Musso)

NOTIZIE DAL MONDO 66
Il mercato della nutraceutica e dei *novel food* - Più integratori alimentari in farmacia - Vitafoods Europe ritorna *smart* - Innovazione nei cibi - Tecnologie e prodotti per una vita sana

CONTAMINAZIONI SENZA RETE 70

INDIRIZZI AZIENDE 72

TRIMESTRALE - ISSN 2039-6155
March 2022 Year 14 Number 41

ASSOCIATO A:

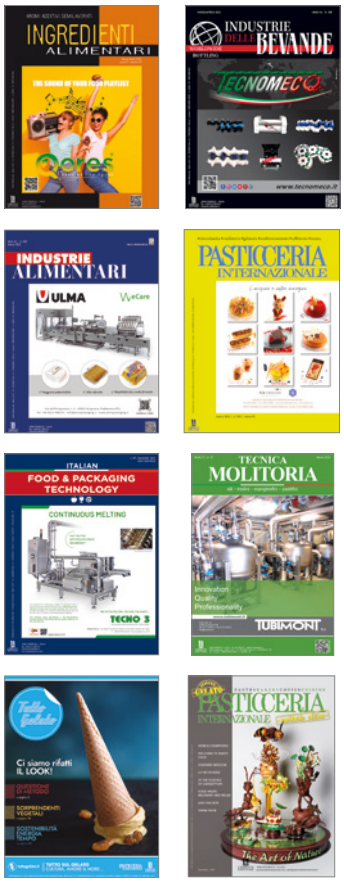
ANES ASSOCIAZIONE NAZIONALE EDITORIA DI SETTORE

Unione Stampa Periodica Italiana

Copyright Clearance Center

CHIRIOTTI EDITORI

LE NOSTRI RIVISTE



I NOSTRI SITI

www.chiriottieditori.it
www.foodexecutive.com
www.pasticceriainternazionale.it
www.tuttogelato.it
www.alimentifunzionali.it

Alimenti Funzionali

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

Direttore Responsabile
Livia CHIRIOTTI
livia@chiriottieditori.it

Direttore Editoriale
Alberto CHIRIOTTI
alberto@chiriottieditori.it

Coordinatore Scientifico
Sebastiano PORRETTA

Capo Redattore
Simonetta MUSSO
musso@chiriottieditori.it

Redazione
Laura SBARATO, Rossella CONTATO
Chiara MANCUSI, Matteo BARBONI

Segretaria di Redazione
Elena FOLCO
folco@chiriottieditori.it

Grafica
Anna BOSCOLO

Direttore Marketing
Monica PAGLIARDI
pagliardi@chiriottieditori.it

Pubblicità
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 € 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.
I materiali originali inviati alla redazione non saranno restituiti, anche se non pubblicati. L'Editore non assume alcuna responsabilità per quanto riguarda eventuali errori contenuti negli articoli e/o per quanto espresso dagli Autori.
Gli inserzionisti sono i soli responsabili di quanto pubblicato nelle loro pagine di pubblicità.

STAMPA: Graf Art
Officine Grafiche Artistiche - Venaria (To)

FSC MISTO Carta da fonti gestite in maniera responsabile FSC® C007139

PROPRIETÀ: © 2022 Chiriotti Editori srl

AUTORIZZAZIONE: n. 21 del 09/09/2015
Registrazione Tribunale di Torino

PERIODICITÀ:
trimestrale - Spedizione A.P.
L 27/02/2004 n. 46 art. 1

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

1 year subscription
"Ingredienti Alimentari"
+ "Alimenti Funzionali"
Abroad: € 95,00
PDF version: € 29,99



Sebastiano Porretta

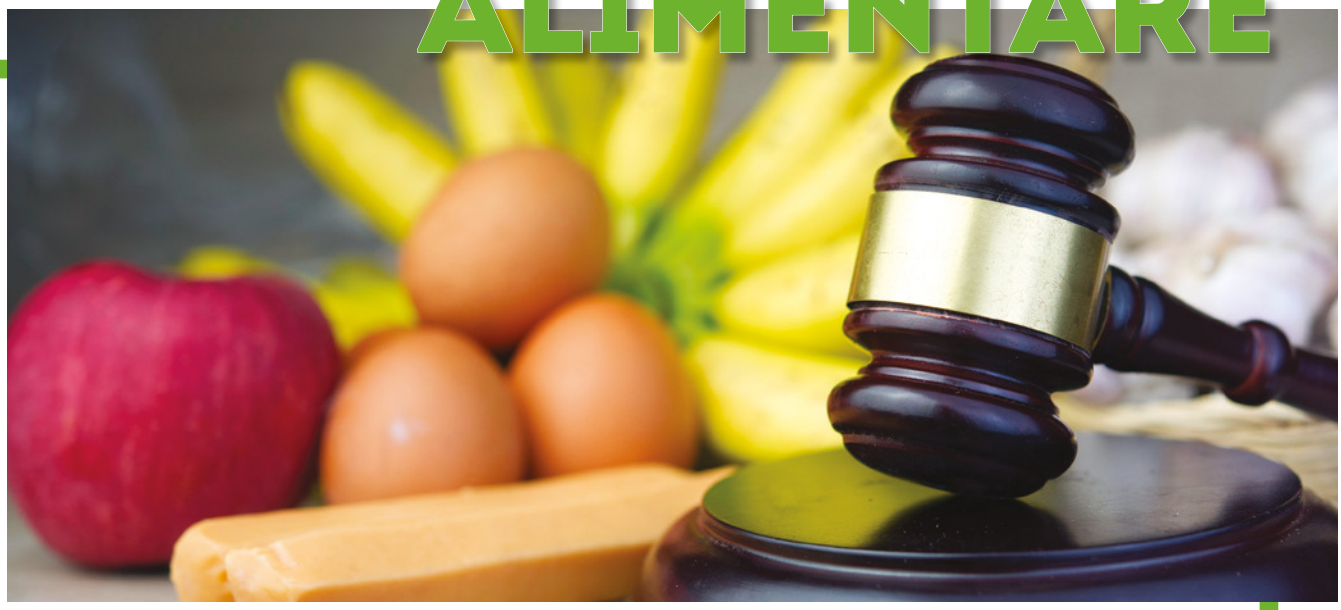
GLI ALIMENTI FUNZIONALI

Nonostante siano circa 15 anni che dibattiamo di alimenti funzionali su queste pagine e che l'interesse della ricerca e il mercato siano in continua e forte crescita, molti *stakeholder* nell'Unione Europea sono tuttora disorientati a causa della mancanza di un quadro regolatorio completo che ne frena in parte lo sviluppo.
Il fenomeno ricordiamo nasce nei paesi industrializzati, a causa dell'aumento delle spese mediche e in virtù della maggiore durata della vita, dove le raccomandazioni nutrizionali dei professionisti della salute hanno motivato il comparto alimentare a creare dei prodotti capaci di aiutare i consumatori a essere in linea con tali raccomandazioni.
Il dibattito sulla definizione di alimento funzionale, che, come sappiamo, si riferisce generalmente ai prodotti che apportano uno specifico beneficio per la salute al di là della nutrizione di base è in corso da più di 20 anni. Nel frattempo, diversi termini sono stati univocamente definiti dalla normativa UE ed extra UE nel settore degli alimenti con benefici per la salute, come gli **integratori alimentari** e gli **alimenti per uso medico,** ma per gli **alimenti funzionali** non è stata ancora riconosciuta una definizione comune ed esaustiva. Per esempio, ancora i termini nutraceutici e funzionali vengono spesso confusi e scambiati.
Una tra le definizioni maggiormente condivise descrive funzionali come **"gli alimenti naturali o trasformati che contengano composti biologicamente attivi, che, in quantità definite, efficaci e non tossiche, forniscano un beneficio per la salute clinicamente provato e documentato (mediante biomarcatori specifici) per la prevenzione, la gestione o il trattamento di una malattia cronica o dei suoi sintomi".** L'elemento di rottura è che sulla base di una tale definizione, anche un prodotto convenzionale (naturale o trasformato) contenente dei componenti che incidano positivamente sulla salute, dovrebbe essere considerato un alimento funzionale.



Si è anche affermato che gli alimenti possano essere definiti funzionali solo se: arricchiti con ingredienti che abbiano un effetto positivo sulla salute; rimossi di composti anti-nutrizionali; prodotti con materie prime migliorate/rinforzate/bonificate modificando le pratiche agricole o trattamenti post-raccolta. Un ulteriore aspetto da risolvere riguarda la **necessità di regole per valutare l'efficacia degli alimenti funzionali,** problema posto in essere dal Reg. (UE) n. 1924/2006 in materia di indicazioni nutrizionali e sulla salute, e, più in dettaglio, dal Reg. (UE) n. 353/2008, che stabilisce i requisiti per l'autorizzazione delle indicazioni sulla salute.
Si aggiunga che, a causa della sua complessità, la matrice alimentare ostacola l'identificazione di chiare e certe relazioni causa-effetto, mascherando gli effetti osservati e portando a interpretazioni distorte dei risultati.

DIRITTO ALIMENTARE



LA COMUNICAZIONE COMMERCIALE DEI PRODOTTI ALIMENTARI PER BAMBINI

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



L'Istituto di Autodisciplina Pubblicitaria (IAP) ha pubblicato nel 2021 un nuovo Regolamento sulla pubblicità di alimenti e bevande in relazione alla tutela dei bambini e della loro corretta alimentazione.
Doveroso premettere che tale Istituto è l'ente che, dagli anni '60, regolamenta in Italia la comunicazione commerciale, stabilendo una serie di disposizioni e parametri che sono applicati dagli operatori dei diversi settori, a tutela del consumatore e della concorrenza fra le imprese.
L'IAP detta le sue regole autodisciplinari tramite il **Codice di Autodisciplina della Comunicazione Commerciale,** che di anno in anno viene aggiornato e che fissa i principi della corretta, trasparente e riconoscibile pubblicità di beni e servizi.
Se le prime norme del Codice sono di carattere generale,

quindi si applicano a tutte le comunicazioni commerciali, altre sono riferite a casi specifici, come l'**art. 11** che disciplina le pubblicità che vedono coinvolti i bambini e/o che a loro, come consumatori, si rivolgono.
Per maggiore chiarezza è utile riportare il testo dell'art. 11, recante "Bambini e adolescenti", che recita: "Una cura particolare dev'essere posta nei messaggi che si rivolgono ai bambini, intesi come minori fino a 12 anni, e agli adolescenti o che possono essere da loro ricevuti. Questi messaggi non devono contenere nulla che possa danneggiarli psichicamente, moralmente o fisicamente e non devono inoltre abusare della loro naturale credulità o mancanza di esperienza, o del loro senso di lealtà.



In particolare questa comunicazione commerciale non deve indurre a: violare norme di comportamento sociale generalmente accettate; compiere azioni o esporsi a situazioni pericolose; ritenere che il mancato possesso del prodotto oggetto della comunicazione significhi inferiorità, oppure mancato assolvimento dei loro compiti da parte dei genitori; sminuire il ruolo dei genitori e di altri educatori nel fornire valide indicazioni dietetiche; adottare l'abitudine a comportamenti alimentari non equilibrati, o trascurare l'esigenza di seguire uno stile di vita sano.
La comunicazione commerciale relativa ai prodotti alimentari e alle bevande rivolta ai bambini, o che può essere da loro ricevuta, è altresì soggetta alle norme contenute nell'apposito Regolamento, che costituisce parte integrante del presente Codice.
La comunicazione commerciale non deve contenere un'esortazione diretta ai bambini affinché acquistino o sollecitino altre persone ad acquistare il prodotto pubblicizzato.
L'impiego di bambini e adolescenti nella comunicazione deve evitare ogni abuso dei naturali sentimenti degli adulti per i più giovani.
Sono vietate rappresentazioni di comportamenti o di atteggiamenti improntati alla sessualizzazione dei bambini, o dei soggetti che appaiano tali".
In sostanza, il Codice tiene conto della delicatezza e della vulnerabilità, poiché per loro natura ed età i bambini sono più propensi a credere alle promesse pubblicitarie o, ad esempio, a emulare gli atteggiamenti e i comportamenti rappresentati; di conseguenza, richiede agli operatori la cura di trasmettere messaggi dove non si disattendano i principi della sicurezza, non si sminuiscano o non si svalutino il rispetto per gli adulti e i genitori, e il rispetto delle regole di comportamento sociale e della educazione alimentare.
Si tenga conto che i Regolamenti sono provvedimenti predisposti a fronte di particolari esigenze e ad integrazione delle regole già previste nel Codice; allora, negli ultimi anni si è mostrata la necessità di disporre di una più specifica disciplina della pubblicità dei prodotti alimentari rivolta ai bambini e così, raccogliendo i principi espressi dalla giurisprudenza autodisciplinare, l'Istituto ha dettato queste nuove regole.
In concreto, dovendo sempre garantire onestà, correttezza e veridicità delle informazioni, l'operatore è destinatario di più rigorosi oneri e divieti quando la sua pubblicità sia rivolta a soggetti che non abbiano più di 12 anni.
In primo luogo, occorre precisare che il regolamento si applica alla "comunicazione commerciale", che comprende la pubblicità, ma anche ogni altra forma di comunicazione diretta a promuovere la vendita di prodotti alimentari e bevande quali che siano le modalità utilizzate. A titolo esemplificativo vi rientrano, oltre la pubblicità c.d. tabellare, promozioni, sponsorizzazioni, *direct marketing*, comunicazioni commerciali diffuse online.
Poi, con riguardo alle disposizioni particolari, rileviamo che i bambini non devono essere indotti in errore sulla natura, composizione o sulle funzionalità dell'alimento o bevanda, in modo ad esempio da intendere il prodotto in maniera diversa da come sia nella realtà, o da pensare di poterne abusare o usufruire senza limiti, invitati in questo modo ad assumere un comportamento alimentare non equilibrato.
Fra le regole specifiche elencate nell'**art. 7** del Regolamento, in questi termini, ad esempio è previsto il **divieto di mostrare scene di bambini che, da soli, consumano alimenti davanti a uno schermo, così da incoraggiare uno stile di vita inattivo.**
Ancora, non solo è vietato mostrare situazioni che possano suggerire un consumo smodato o non equilibrato di un alimento, ma nemmeno si devono rappresentare atteggiamenti, condotte, da parte degli adulti che possano avallare comportamenti alimentari non corretti e non si devono ridicolizzare le giuste abitudini alimentari (magari rappresentandole come fattore di esclusione da un gruppo o da una compagnia di amici), inducendo a contravvenire alle stesse.
In ultimo, il messaggio pubblicitario dev'essere compreso come tale: ove infatti sia reso con disegni, raffigurazioni accattivanti per i bambini o con richiami ai loro personaggi preferiti, deve comprendersi che si tratta di una comunicazione a fini promozionali, appunto, secondo i generali principi di trasparenza. E tali situazioni, per quanto possa sembrare, non sono scontate. Nemmeno per i genitori. Ricorrono infatti i casi del *digital marketing*, quella forma di pratica commerciale che oggi si avvale dei social e dei sistemi di comunicazione online, casi in cui il messaggio potrebbe non essere inteso come pubblicità.
Ebbene, l'attenzione verso i consumatori bambini è da sempre molto alta da parte delle Autorità competenti, come dimostrano anche alcune decisioni del Garante della Concorrenza e del Mercato, che ne considera la particolare vulnerabilità.
Con il nuovo Regolamento dell'IAP la disciplina si è raffinata, avvalendosi di rigorosi divieti espliciti, che non solo dettano fermi parametri nelle scelte del marketing, ma che determinano, a monte, quella diligenza particolare e attuale che l'operatore deve quando si rivolge ai più piccoli o quando li rappresenta.



NITRATO-NITRITO DIAVOLO O ACQUASANTA?

Giuseppe Comi
Università degli Studi di Udine



Nella salagione delle carni l'aggiunta di nitrato e di nitrito ha lo scopo di evitare lo sviluppo di clostridi, di favorire la produzione dell'aroma, di ritardare l'irrancidimento dei grassi (antiossidante), d'inibire i microrganismi alteranti e di stabilizzare nel tempo il colore rosso. **Il nitrato (NO_3) viene ridotto a nitrito (NO_2) e questi si trasforma in ossido d'azoto (NO),** che si lega alla mioglobina a formare nitrosomioglobina, che dà il colore rosso ai salumi crudi. La nitrosomioglobina in seguito a cottura si trasforma in nitrosomiocromogeno responsabile del colore rosso/rosato dei prodotti di salumeria cotti (prosciutto cotto). La stessa stabilità e salubrità delle carni in scatola è ottenuta attraverso la sterilizzazione e l'aggiunta di nitrito, che svolge anche in questo caso più

funzioni. Innanzitutto di mantenere il colore rosso della carne, che altrimenti diventerebbe bruno, quindi di evitare ossidazioni, che conferirebbero odori sgradevoli di rancido e infine di evitare la germinazione delle spore di *Clostridium botulinum*, microrganismo patogeno responsabile di gravi intossicazioni alimentari. E il nitrito impedisce anche lo sviluppo di *Salmonella* spp. e *Staphylococcus aureus* (effetto batteriostatico) in salami o carni maturate (salami).



I nitriti/nitrati, aggiunti alla carne, comprendono nitrito di potassio (E249), nitrito di sodio (E250), nitrato di sodio (E251) e nitrato di potassio (E252), e sono impiegati in associazione o singolarmente nelle quantità massime rispettivamente di 150 mg/kg (nitrito) e di 250 mg/kg (nitrato), in rispetto del Decreto Ministeriale 27/02/1996 n. 209. Dopo l'aggiunta sia il nitrito che il nitrato vanno incontro a trasformazioni differenti. Generalmente, le quantità di nitrito di sodio vanno gradatamente decrescendo in conseguenza della riduzione a ossido d'azoto, con formazione di nitrosomioglobina (nell'impasto fresco) e a nitrosomiocromogeno (nell'impasto dopo la cottura). Nonostante queste proprietà, l'uso di nitriti e nitrati viene spesso considerato nocivo per il consumatore dagli igienisti. Infatti il nitrito può reagire con le ammine ed evolvere in ambienti acidi (es. stomaco) o in seguito a trattamenti termici (cottura, pastorizzazione o sterilizzazione) in nitrosamine, ritenute molecole cancerogene. In verità tale reazione è dimostrabile solo in laboratorio, miscelando nitriti e ammine in provette contenenti soluzioni acide (pH 1-2, simulando il pH dello stomaco). In questo caso, non essendoci molecole "competitive", si osserva un'alta reazione nitrito/ammine e, conseguentemente, una presenza importante di nitrosamine. Nella realtà, cioè nello stomaco, sono presenti altre molecole che entrano in competizione con le ammine. Tali molecole comprendono fenoli, polifenoli e aminoacidi aromatici (tirosina, triptofano); molecole contenute in alimenti quali pane, bevande sia fermentate (vino, birra...) che non fermentate (succhi di frutta, bibite carbonate...) e i vegetali. La reattività fra il nitrito e i gruppi fenolici è nettamente superiore a quello dello stesso con le ammine. Infatti, nel tratto gastro-intestinale e in ambienti acidi, i composti policiclici aromatici contenenti gruppi OH (polifenoli) reagiscono più velocemente con il nitrito rispetto alle ammine. Ciò avviene nello stomaco, dove il contenuto dei fenoli è maggiore rispetto a quello delle ammine, in quanto i polifenoli sono presenti in vegetali e pane, che ingeriamo, mentre la tirosina e il triptofano (aminoacidi aromatici) sono nelle carni. Oltretutto è dimostrato che la nostra popolazione microbica intestinale (autoctona e probiotica) e quella ingerita tramite le bevande fermentate sia capace di degradare le nitrosamine. Ricordiamo che una delle principali proprietà dei latti fermentati e dello yogurt, in particolare, è l'attività di degradazione delle sostanze cancerogene e di impedire la produzione di ammine e nitrosamine. Infatti i batteroidi e i bifidobatteri, tipici batteri autoctoni dell'intestino umano e i lattobacilli e streptococchi, tipici dei latti fermentati, sono in grado di degradare le nitrosamine e la loro azione è svolta sia su quelle ingerite che su quelle che potrebbero formarsi nello stomaco o nell'intestino. Inoltre, l'ascorbato (antiossidante), aggiunto in ragione di 300 mg/kg assieme ai nitriti/nitrati alle carni, favorisce la produzione di ossido di azoto (NO) e inibisce la sintesi di nitrosamine. Occorre ricordare che anche i vegetali possono contenere nitrati

> I batteroidi e i bifidobatteri, tipici batteri autoctoni dell'intestino umano, e i lattobacilli e streptococchi, tipici dei latti fermentati, sono in grado di degradare le nitrosamine e la loro azione è svolta sia su quelle ingerite che su quelle che potrebbero formarsi nello stomaco o nell'intestino

(Tabella 1), derivanti dai concimi impiegati; tali additivi sono presenti nelle foglie esterne, nella scorza e nei gambi. Tuttavia i vegetali, che contengono naturalmente più nitrati, sono anche molto ricchi di vitamina C, fondamentale per contrastare i loro effetti dannosi, come l'inibizione della produzione delle nitrosamine.
Inoltre, è dimostrato da JECFA (Commissione Esperti Additivi Alimentari), che non esistono effetti tossici dovuti ai nitriti e ai nitrati ai livelli d'uso attualmente

TABELLA 1 - VEGETALI CONTENENTI NITRATI

Quantità Nitrati	Vegetale
Molto ricchi	Bietola, Sedano, Rape, Spinaci, Ravanelli, Lattuga
Mediamente ricchi	Finocchio, Indivia, Verza, Zucchine
Meno ricchi	Cavolfiore, Broccoli, Cicoria, Melanzane, Fagiolini, Porri, Cipolle, Patate, Carote, Funghi, Asparagi, Pomodoti, Cetrioli, Peperoni

permessi. L'EFSA (Autorità Europea per la Sicurezza Alimentare) ha valutato (nuovamente) la sicurezza dei sali di sodio e potassio dei nitriti (da E249 a E250) e dei nitrati (da E251 a E252) in due pareri scientifici pubblicati nel giugno 2017. Le attuali dosi giornaliere ammissibili (DGA) per il nitrito, fissate dal disciolto Comitato Scientifico per l'Alimentazione Umana (SCF) della Commissione Europea nel 1997 e dal Comitato congiunto FAO-OMS sugli additivi alimentari (JECFA) nel 2002, sono rispettivamente di 0,06 e 0,07 milligrammi (mg) per chilogrammo di peso corporeo al giorno (mg/kg pc/die). Per il nitrato entrambi gli enti fissano la DGA a 3,7 mg/kg pc/die. Pertanto è impossibile che un consumatore superi le dosi giornaliere ammesse in quanto un consumatore di 70 kg dovrebbe ingerire almeno 50 g di salumi contenenti nitrito/giorno.
In conclusione, i nitriti e i nitrati sono fondamentali per evitare ossidazioni, per stabilizzare il colore, per evitare lo sviluppo di *Clostridium botulinum*, per favorire la produzione di aromi gradevoli, la coesione della fetta e la consistenza dell'impasto nei salumi e non si conosce un valido ed efficace sostituto per queste azioni. Pertanto, ne viene consigliato il loro impiego nelle carni alle dosi previste dalla legislazione europea (Decreto Ministeriale 27/02/1996 n. 209). Tuttavia il loro impiego è ancora oggetto di controversie perché possono reagire con le ammine e produrre nitrosamine, ritenute cancerogene, evento limitato o assente, come sopra citato. È assodato, invece, che gran parte delle nitrosamine presenti nel nostro organismo derivino prevalentemente da fumo, inquinamento atmosferico o ingestione di cibi che le contengono naturalmente o che si formano durante la loro produzione. Il rischio rappresentato dalle nitrosamine derivanti dai salumi sembra molto basso o assente. In ogni caso, a chi non vuole rinunciare ai salumi temendo che i nitriti e i nitrati contenuti possano generare nitrosamine, consiglio di consumarli associandoli al pane, alle bevande (alcoliche e non) e ai vegetali (sottolio, sottaceto, bolliti, grigliati...) noti alimenti contenenti molecole, quali fenoli, aminoacidi aromatici e vitamina C, in grado di eliminare la reazione tra i nitriti/nitrati e amine e quindi la sintesi di nitrosamine. Pertanto, **considerando l'alto beneficio rispetto al rischio, ricordiamoci i gravi casi di botulismo verificatesi nel secolo scorso in Francia e in Germania in seguito al loro mancato uso nei salumi.**





GustaMente

Tradizione e Benessere



NOVITA' 2022

LE NUOVE LINEE

Il gran ritorno dei formati trafilati in bronzo: sedanini, fusilli e mezze maniche. La linea trafilata in bronzo iperproteica che rispetto alla linea classica si differenzia dal minor contenuto di carboidrati e un maggiore contenuto di proteine è presente con due formati: fusilli di lenticchie e fusilli di ceci.

Un gusto ricco di salute.

+ PROTEINE
- CARBOIDRATI

ENERGIA PURA



Buona come la pasta, ma non è pasta.



È gustosa, è ricca di proteine, è povera di carboidrati,
è senza glutine, è GustaMente.

FUNCTIONAL TREND

Le novità più 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: **Kellogg**
Marchio: Kellogg's Special K
Prodotto: Original Crunchy Rice, Wholewheat and Barley Flakes
Paese: Regno Unito
Packaging: confezione flessibile

La mini confezione da 30 g riciclabile ha una rinnovata veste grafica. Il prodotto offre almeno il 15% dei valori di riferimento per: zinco, vitamina B12, ferro, folato, vitamina D, oltre alle vitamine B1, B2, B3 e B6. Certificato kosher e halal, è adatto per i vegetariani.



Ingredienti: Riso, frumento integrale, zucchero bianco, orzo, farina di malto d'orzo, aroma d'orzo, sale. Vitamine e minerali: niacina, ferro, zinco, riboflavina, vitamine B1 e B6, acido folico, vitamina D e vitamina B12.

Azienda: **GC Nutrition**
Marchio: Benet Sport
Prodotto: Tangerine Flavored Hydrating Sports Drink Mix
Paese: Colombia
Packaging: flessibile

Idratante, energetica naturalmente aromatizzata al mandarino a base di maltodestrine ed adatta per chi pratica sport. Il prodotto, privo di caffeina, contiene 5 elettroliti, il complesso di vitamine B per il metabolismo energetico, e vitamina C a supporto del sistema immunitario. Venduta in confezioni da 110 g contenenti 5 bustine da 22 g.



Ingredienti: Maltodestrina, fruttosio, aroma naturale di mandarino, miscela di minerali e vitamine (citrato trisodico, sale, cloruro di potassio, lattato di calcio, vitamina C, solfato di magnesio, niacinamide, piridossina idrocloridrica, tiamina idrocloridrica, riboflavina), acido citrico, fosfato tricalcico, caroteni, mandarino, steviol glicoside, carminio.

Azienda: **Compagñia de Galletas Pozuelo**
Marchio: Tosh
Prodotto: Almond Drink
Paese: Colombia
Packaging: cartoncino di poliaccoppiato

A base di mandorle, contiene calcio e vitamina D per contribuire al funzionamento del sistema immunitario. Privo di zuccheri, di lattosio, di derivati del latte, di conservanti, di colesterolo, di coloranti o aromi artificiali, rappresenta buona fonte di ferro. La bevanda vegetale è adatta per preparare *smoothie*, essere miscelata alla frutta o come ingrediente per diverse preparazioni; venduta in confezioni da 1000 mL che riportano il logo FSC Mix (Forest Stewardship Council), ONG per la corretta gestione forestale e la tracciabilità dei prodotti derivati.



Ingredienti: Acqua, pasta di mandorle, aroma naturale di mandorla, citrato di sodio, stabilizzanti (mono-e di-gliceridi degli acidi grassi, gomma gellano) sale, lecitina di colza, carbonato di calcio, vitamina D.

Azienda: **Inex**
Marchio: Bambix
Prodotto: Lactose-free Chocolate Milk
Paese: Olanda
Packaging: cartoncino di poliaccoppiato

Senza zuccheri né dolcificanti, esclusi quelli naturalmente presenti, la formulazione contiene vitamina D per il normale funzionamento del sistema immunitario, calcio per l'irrobustimento delle ossa e vitamina B per fornire energia. Ha ottenuto un punteggio pari ad A nella classifica *Nutri Score* ed è venduto in confezioni da 6 unità da 200 mL.

Ingredienti: Latte parzialmente scremato, cacao in polvere, aromi naturali, carragenano cellulose sodio carbossi metil cellulosa (stabilizzanti), vitamina D, lattosio.



Azienda: **Sanyuan Food**
Marchio: Sanyuan Yo Yan Jiao Yuan Ri Ji
Prodotto: Grape, Red Pomegranate and Roselle Flavoured Collagen Yogurt
Paese: Cina
Packaging: Confezione flessibile autoreggente

Formulato per le donne con le tecnologie più innovative, tra cui quella a marchio registrato del peptide di collagene, in grado di offrire una pelle più bella e un sapore gradevole. Lo yogurt contiene 1.250 mg di peptide di collagene importato dalla Germania e 8% di marmellata di uva, melograno e ibisco per confezione. Venduto in confezioni da 120 g.



Ingredienti: Latte, marmellata di uva, melagrana e ibisco, collagene idrolizzato, proteine concentrate del latte, batteri lattici, (*Streptococcus thermophilus, Lactobacillus Delbrueckii Ssp. Bulgaricus*)

Azienda: **Hell Energy**
Marchio: Hell
Prodotto: Arcade Tropical Bomb Energy Drink
Paese: Ungheria
Packaging: lattina

Questo prodotto pastorizzato contiene caffeina, amminoacidi, mangostano, pomelo e aroma "tutti-frutti" in grado di dispensare "energia come all'inferno". Arricchito con L-arginina, acetil-L-carnitina, e vitamine B2, B3, B5, B6 e B12, non contiene alcool ed è venduto in lattine da 250 mL.



Ingredienti: Acqua, zucchero bianco, acido citrico, anidride carbonica, citrato di sodio, aminoacidi, aromi, caffeina, vitamine (niacina, acido pantotenico, vitamina B6, riboflavina, Vitamina B12), colorante caramello, glucuronolattone, inositolo.

Azienda: **Innocent**
Marchio: Innocent Super Smoothie
Prodotto: Antioxidant Smoothie with Kiwi, Cucumber, Apple, Matcha, Flax Seeds and Vitamins
Paese: Finlandia
Packaging: bottiglia di PET



Rinnovata nel packaging, contribuisce ad aumentare le difese immunitarie; vegana, contiene purea di frutta, cetriolo, succo di frutta, semi di lino, tè matcha e vitamine provenienti da agricoltura sostenibile. Non contiene zuccheri aggiunti, ricca di vitamina C, B2 e B6, e niacina, che contribuiscono a ridurre la stanchezza, e la vitamina E per proteggere le cellule dallo stress ossidativo. Venduto in una bottiglia completamente riciclabile da 750 mL, derivata per il 50% da plastica riciclata che riporta il logo Vegan Trademark approvato dalla Vegan Society. Il produttore dona il 10% dei proventi in beneficienza.

Ingredienti: Mela, uva bianca, purea di banana, purea di mango, purea di kiwi, cetriolo, semi di lino, estratto di spirulina, succo di limetta, estratto di zafferano, tè verde matcha, vitamine (B1, riboflavina,niacina, vitamina B6, vitamina C, vitamina E)

Azienda: **Asban Retail**
Marchio: Asban
Prodotto: Organic Bilona Cow Ghee
Paese: India
Packaging: vasetto di vetro

Ottenuto da latte di mucche che producono la proteina beta-caseina A2, è indicato per vegetariani, bambini e soggetti intolleranti al lattosio, favorendo la digestione. Non nuoce al cuore ed è in grado di prevenire l'obesità. Venduto in confezioni da 1 L.

Ingredienti: Latte e yogurt



Azienda: **An An Agri**
Marchio: Anpaso
Prodotto: Red Radish and Beetroot Pasta
Paese: Vietnam
Packaging: flessibile



Con un aroma naturale fresco e dolce, fornisce una riserva di vitamine A, C e B e di minerali quali ferro, acido folico, potassio, magnesio, sodio e manganese. Il prodotto biologico al 100% aiuta a mantenere in equilibrio il sistema immunitario, a depurare il fegato ed è indicato per chi soffre di problemi cardiovascolari e carcinomi. Ricco di fibra in grado di supportare l'intero apparato digerente. Questa pasta non fritta, priva di additivi e conservanti, è venduta in confezioni da 120 g.

Ingredienti: Rapanelli, bietola rossa, farina di frumento.

Azienda: **WE Food**
Marchio: Monsieur Luxe
Prodotto: Defense Snack Mix
Paese: Vietnam
Packaging: confezione flessibile autoreggente

Ottima fonte di fibre, di omega-3, vitamina C, E e B9, con l'intento di rafforzare il microbioma intestinale e di supportare il sistema immunitario. A base vegetale, è pronto per il consumo e adatto alle diete paleo e keto; venduto in confezioni da 100 g.

Ingredienti: Semi di zucca, fragole disidratate, nocciole, buccia di pomelo disidratata, mango disidratato, mandorle, uva passa.



L'ASSOCIAZIONE
IL MONDO DELLE INTOLLERANZE
SPOSA IL PROGETTO
FARE insieme FibromialgiaAlimentazioneRicetteEmozioni insieme

La rubrica Il Paziente Fibromialgico a Tavola è un progetto ideato e realizzato da Aisf Odv (Associazione Italiana Sindrome Fibromialgica) in collaborazione con l'associazione Il Mondo delle Intolleranze, nato con lo scopo di informare i pazienti affetti da sindrome fibromialgica su quali alimenti utilizzare o eliminare per aiutarsi a migliorare alcuni sintomi della malattia.

WWW.ILMONDODELLEINTOLLERANZE.ORG

La rubrica Il Paziente Fibromialgico a Tavola mostrerà in modo pratico ricette e bevande realizzate con alimenti idonei per i dieci sintomi che verranno discussi nel corso delle 10 puntate:

- 1 Stanchezza muscolare
- 2 Fibrofog
- 3 Dolore muscoloscheletrico
- 4 Ansia e Insonnia
- 5 Vulvodinia
- 6 Cefalea
- 7 depressione
- 8 Intolleranza al freddo
- 9 Colon irritabile
- 10 Cistiti ricorrenti

Dieci incontri in diretta sui canali Facebook e YouTube delle associazioni durante i quali i professionisti risponderanno alle domande del pubblico da casa per dare la possibilità di interagire e ricevere informazioni in merito.



IL MONDO DELLE INTOLLERANZE

segreteria organizzativa:
Via delle Industrie, 84
20060 Basiano (MI)
segreteria@ilmondodelleintolleranze.it

Segui l'associazione

Instagram: mondodelleintolleranze
Facebook: ilmondodelleintolleranze
Twitter: MIntolleranze
YouTube Mondo delle Intolleranze

FREE FROM



IL PAZIENTE FIBROMIALGICO A TAVOLA
10 ricette per 10 sintomi

Fare insieme - **f**ibromialgia**a**limentazione**r**icette**e**mozioni
Progetto ideato da **Aisf Odv** (Associazione Italiana Sindrome Fibromialgica), in collaborazione con **Il Mondo delle Intolleranze**, con lo scopo di informare i pazienti affetti da sindrome fibromialgica su quali alimenti utilizzare o eliminare per aiutarsi a migliorare alcuni sintomi della malattia.
Un'alimentazione equilibrata insieme a uno stile di vita attivo rappresenta il cardine fondamentale per una corretta prevenzione e protezione da numerose patologie, tra cui la sindrome fibromialgica. Gli innumerevoli studi in campo nutrizionale hanno concluso infatti che gli alimenti, con il loro contenuto di nutrienti e altre molecole bio-attive, influenzano i processi fondamentali dell'organismo. In aggiunta al ruolo svolto nella riduzione dei fattori di rischio, l'alimentazione è efficace anche in chiave

terapeutica, laddove sia già presente un disturbo o una malattia.
La sindrome fibromialgica è una malattia cronica reumatologica riconosciuta dall'Organizzazione mondiale della sanità dal 1992 con la cosiddetta Dichiarazione di Copenaghen. Si tratta di una forma di dolore muscolo scheletrico diffuso e di affaticamento che colpisce circa due milioni di italiani, di cui il 70% sono donne, anche se negli ultimi anni c'è stato un incremento anche nel genere maschile. Ha un picco di incidenza tra i 20 e i 50 anni, ma può interessare tutte l'età, compresi bambini e adolescenti (dal 2 al 6%).
Il dolore è il sintomo predominante della fibromialgia, con fatica, disturbi del sonno, rigidità, difficoltà di concentrazione, disturbi gastrointestinali e genitourinari, disturbi dell'umore. Generalmente, si manifesta in tutto il corpo, sebbene possa iniziare in una sede localizzata, variabile in relazione ai momenti della giornata, ai livelli di attività, alle condizioni atmosferiche, ai ritmi del sonno e allo stress.
I pazienti che ne soffrono presentano un'aumentata sensibilità agli stimoli, dovuta a un'alterazione delle modalità di percezione a livello del sistema nervoso centrale. A volte i disturbi si sviluppano a seguito di stress fisici, come malattie, interventi, incidenti, stress psicologici (lutti, separazioni, abusi fisici o psicologici) e si accumulano in modo graduale nel tempo. I pazienti hanno difficoltà a vivere una vita piena e indipendente, in quanto la sensibilità al dolore, il senso di debolezza e la fragilità portano spesso a un isolamento nella vita di relazione, famigliare e lavorativa, causando una vera e propria invalidità sociale, soprattutto nei momenti di acuzie.
La fibromialgia interessa principalmente i muscoli e le loro inserzioni sulle ossa, non è una malattia palesemente infiammatoria: nella maggior parte dei casi gli esami ematochimici e strumentali sono negativi. **Non esiste al momento un "marcatore di malattia" ematochimico o strumentale.** La diagnosi è di esclusione, soprattutto verso altre malattie reumatiche e la diagnosi differenziale dev'essere eseguita da reumatologi esperti. Il sistema sanitario nazionale non prevede, al momento, alcuna forma di riconoscimento e non è quindi prevista l'esenzione dalla partecipazione alla spesa sanitaria.
Non c'è una cura univoca e bisogna agire su più fronti, innanzitutto rassicurando ed educando i pazienti, aiutandoli a cambiare atteggiamento e intervenire sullo stile di vita con più attività fisica e corretta alimentazione. E non ci sono farmaci. Una corretta gestione della sindrome fibromialgica dovrebbe prevedere un approccio integrato multi-specialistico, basato su quattro pilastri: educazione del paziente, fitness, ovvero l'insieme della forma fisica e degli aspetti nutrizionali, farmacoterapia e psicoterapia; in cui un utilizzo appropriato dei farmaci si affianca a un percorso non farmacologico studiato sulle esigenze del paziente.
Molte persone, tra cui operatori sanitari, sono reticenti al riconoscimento della malattia. Importante è far comprenderne l'impatto sulla qualità della vita, sia all'interno della famiglia che sul posto di lavoro, attraverso l'illustrazione, la comprensione e l'interpretazione dei sintomi per raggiungere una convivenza pacifica con i sintomi e un miglioramento degli stessi.
In Italia non è ancora riconosciuta come malattia cronica e invalidante, non è inserita nei Lea (livelli essenziali di assistenza), non è nell'elenco delle malattie croniche. È una malattia orfana, tanto da essere etichettata "la malattia invisibile".

> La sindrome fibromialgica è una malattia cronica reumatologica riconosciuta dall'Organizzazione mondiale della sanità dal 1992 con la Dichiarazione di Copenaghen. Si tratta di una forma di dolore muscolo scheletrico diffuso e di affaticamento che colpisce circa due milioni di italiani

Nei prossimi numeri suggeriremo ricette e bevande realizzate con alimenti idonei per i 10 sintomi più frequenti:

1. stanchezza muscolare
2. fibrofog
3. dolore muscoloscheletrico
4. ansia e insonnia
5. vulvodinia
6. cefalea
7. depressione
8. intolleranza al freddo
9. colon irritabile
10. cistiti ricorrenti

Si ringraziano: **Giusy Fabio** vicepresidente Aisf Odv; **Tiziana Colombo** presidente Il Mondo delle Intolleranze; Piercarlo Sarzi Puttini - reumatologo e presidente Aisf Odv; Michele Di Stefano, specialista in Medicina Interna e in Gastroenterologia; Luisa Cioni, dietista clinico; Danilo Angè, chef.

INSALATA DI ORATA

www.nonnapaperina.it



Ricetta per 4 persone

Ingredienti

1 L di acqua
1 cucchiaio di curcuma
1 cucchiaio di zenzero
1 cucchiaio di cardamomo
1 manciata di pepe verde
2 spicchi di aglio
1 mazzetto di rosmarino
280 g di mix di cereali (riso, farro, orzo)
2 orate fresche
2 zucchine
2 carote
2 cucchiai di olio extravergine di oliva
q.b. di sale
q.b. di fiori di borragine e fiori di begonia

Preparazione

Mettere l'acqua fredda sul fuoco, aggiungere le spezie, il pepe verde, l'aglio ed il rosmarino, salare e fare cuocere per circa 30/40 minuti.
Eviscerare l'orata e rimuovete con attenzione tutte le lische presenti nei filetti, poi immergere nel brodo di spezie e fare cuocere per 10 minuti.
Fare cuocere il mix di cereali in abbondante acqua salata per almeno 25 minuti. Scolare al dente.
Lavare e tagliare a dadini le carote e le zucchine e farle saltare per 5 minuti in una padella antiaderente con un filo di olio, aggiungere il mix di cereali e completare la cottura.
Impiattare nei piatti di portata, adagiare 3 cucchiai di verdure, i filetti di orata a tocchetti e completare con una spolverata di curcuma, fiori di borragine e fiori di begonia.



Quali proteine vegetali scegliere?

Cambiare il regime dietetico a favore di un maggiore apporto di proteine vegetali porta benefici sia alla salute che al pianeta. Ad una minore impronta ambientale inferiore, infatti, legumi e verdure forniscono fibre e antiossidanti, a dispetto di grassi saturi, sodio e colesterolo che ritroviamo in quantità maggiori nelle proteine animali. È questa, in parte, la motivazione per cui la ricerca suggerisce una correlazione tra un maggiore consumo di vegetali ed un rischio inferiore di alcune malattie al cuore e del diabete di tipo 2.
La quantità giornaliera di proteine necessarie dipende dal peso: in media, un adulto sano dovrebbe mangiare almeno 0,8 g di proteine per kg di peso. Alla raccomandazione generale, vanno tuttavia aggiunte considerazioni su base individuale, a seconda del livello di attività fisica svolta, dello stato di salute, se si è in gravidanza o si allatta. Una recente nota di Eufic, chiarisce come gli alimenti vegetali possono soddisfare il fabbisogno proteico, aprendoci al contempo ad una nuova gamma di sapori e consistenze, oltre che di nutrienti e composti benefici.

Origine vegetale *vs* origine animale

Quando si sceglie di sostituire carne e alimenti di origine animale, è necessario assicurarsi di assumere proteine vegetali di qualità, in termini di quantità di amminoacidi essenziali che forniscono e da quanto il nostro corpo può scomporle e assorbirle. Quelli che dobbiamo assumere dalla dieta svolgono un ruolo importante per la salute muscolare e tendono ad essere presenti in pesce, carne, uova e latticini; inoltre, non tutte le proteine vegetali forniscono quantità sufficienti di amminoacidi essenziali e alcune contengono componenti specifici (come fitati, tannini e saponine) che possono interferire con il loro stesso assorbimento.
La **soia,** per esempio, contiene proteine di alta qualità: variare durante il giorno legumi, cereali integrali, noci, semi (e prodotti a base di soia) consente d'integrare i diversi aminoacidi nel giusto equilibrio. Oltre ai legumi e ai cereali integrali, alcuni prodotti, che assomigliano alla carne per colore, consistenza o gusto, sono realizzati con fonti proteiche di origine vegetale, come **tofu, tempeh** e **proteine vegetali testurizzate, seitan** (prodotto dalle proteine del grano) e **micoproteine** (dal fungo *Fusarium venenatum*). Attenzione ad alcuni sostituti, come salsicce o hamburger: possono essere più ricchi di sodio (sale) e grassi saturi e meno fibre e antiossidanti.
Fatta eccezione per i prodotti a base di soia, fra le alternative vegetali a latte, yogurt e formaggio, quelli a base di cereali o noci (come avena, mandorle e latte di riso) e il formaggio vegano non forniscono abbastanza proteine.



Consigli per un pasto *vegan* equilibrato

Un piatto *vegan* equilibrato dovrebbe essere composto per **metà da frutta e verdura** (di tipo e colore), per **un quarto da proteine vegetali,** come legumi, noci, semi e prodotti a base di soia, per **un quarto da cereali integrali.**
Mettere a bagno prima della cottura i legumi secchi ne migliora la digeribilità (ma evitare di usare la stessa acqua per bollirli o cuocerli). **Cereali e legumi si completano** a vicenda negli aminoacidi essenziali che forniscono; **abbinare ai pasti a base vegetale cibi ricchi di vitamina C aumenta l'assorbimento di ferro** da legumi, cereali integrali e altre fonti vegetali. **Alternative a base vegetale a latte e latticini o prodotti a base di cereali aumentano l'assunzione di vitamine del gruppo B,** ferro, vitamina B12 e calcio; mentre **noci e semi vanno consumate in porzioni più piccole,** perché sono buone fonti di proteine, grassi ed energetiche.

CONCENTRATI IN MONODOSE



Le monodose House of Tea di **General Fruit** sono concentrati liquidi in bustina da 10 mL, da diluire in 500 mL di acqua per ottenere una bevanda senza zucchero e glutine, che non ne modifica le qualità nutrizionali, innovativa, aromatica, in linea con le tendenze di consumo, realizzata con materie prime di qualità per un'appagante esperienza sensoriale. Tre i gusti Tea e tre Wellness, disponibili in pack degustazione completamente riciclabili per la prova del prodotto, nella carta per la scatola e nella plastica per la bustina delle monodose.

Dal secco al fresco

Dopo due anni di distribuzione di prodotti gluten free stabili a temperaatura ambiente, **P&T Distribution** continua a crescere e amplia la gamma con la linea del fresco +4°C, così da offrire al consumatore celiaco prodotti di qualità della tipica cucina italiana e per farlo ha scelto di affidarsi a **De Angelis**.
Parte di Aliante Group, l'azienda ha un'esperienza decennale nella produzione di pasta e ha deciso di offrire una linea gluten free caratterizzata da qualità e sicurezza. I prodotti, infatti, nascono in uno stabilimento dedicato, che lavora materie prime eccellenti, con personale specializzato in grado di offrire la miglior esperienza di gusto possibile. La gamma gluten free, con alcune referenze anche lactose free, comprende tortellini, tortelli, tagliatelle e molto altro.

BERE PIÙ NATURALE

De Angelis Food ha lanciato un succo 100% melagrana, autentico elisir di lunga vita, con proprietà diuretiche e antiossidanti e il succo 100% mandarino di Ciaculli, dolce e succoso che impreziosisce questo succo fresco e dissetante. Entrambi senza aromi, coloranti, conservanti e zucchero, sono ottimi diluiti con acqua.



Accordi costruttivi

Quando nel 1959 è stata fondata **Dialcos**, il mondo del senza glutine era ancora agli albori. Quando nel 2006 la richiesta di pasta gluten free si è fatta sempre più pressante, l'azienda non si è fatta trovare impreparata ed è scesa in campo portando nel mercato del prodotti per chi non volesse rinunciare al gusto, pur seguendo un particolare regime alimentare.
Adesso, per rafforzare la propria presenza sul mercato, Dialcos ha concluso un accordo di distribuzione in esclusiva per il canale farmacie e negozi specializzati con **P&T Consulting**, che attraverso la divisione Distribution rafforzerà la presenza del brand nel canale. Questa collaborazione permette così di far trovare sulle tavole dei consumatori celiaci il mondo Dialsì, con un assortimento di prodotti molto ampio, dai gusti più singolari a quelli classici, dai formati tradizionali a quelli regionali. L'assortimento si completa con il brand Dialbrodo: leader di mercato in farmacia nell'ambito dei brodi senza glutine, i prodotti sono composti da ortaggi selezionati.



#FaravelliNutraDivision

ITALIA BEST MANAGED COMPANIES



BEHIND GREAT SATISFACTION ARE ALWAYS GREAT RAW MATERIALS



ECCIPIENTI - GELATINE - SALI MINERALI - LIEVITI DI BIRRA E ARRICCHITI - ANTIOSSIDANTI - AMINOACIDI - ZUCCHERI E DERIVATI - VITAMINE - PROTEINE - FIBRE - ACIDI GRASSI - DOLCIFICANTI - ESTRATTI VEGETALI IN POLVERE - ATTIVI PER CONTROLLO PESO CORPOREO - ATTIVI PER CONTROLLO COLESTEROLO - ATTIVI PER SISTEMA IMMUNITARIO - ATTIVI PER IL SISTEMA OSTEOARTICOLARE - ATTIVI PER IL BENESSERE DEGLI OCCHI - ATTIVI PER IL BENESSERE CARDIOCIRCOLATORIO - ATTIVI PER L'UMORE - ATTIVI ANTISTRESS - ATTIVI PER IL BENESSERE DELLA PELLE - ATTIVI PER LA DIGESTIONE PROTEICA - PEPTIDI DI COLLAGENE IDROLIZZATO

Le materie prime distribuite da Faravelli ti aiutano a raggiungere la formula nutraceutica perfetta, proprio quella che stai cercando: efficace, sicura, innovativa, sostenibile. La formula che rende ogni cliente soddisfatto e felice.

"Accompagniamo con competenza globale e sensibilità locale i nostri partner verso scelte innovative, per formulare il futuro con ingredienti e soluzioni affidabili e sostenibili".

FARAVELLI
THE BEST INGREDIENT

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

GESTIONE DEL PESO



CIBO E PIACERE MECCANISMI FISIOLOGICI E PATOLOGIA

Francesca Orsini
Biologa Nutrizionista



Il sistema limbico area cerebrale connessa a emozioni e memoria

La ricerca di cibo non è dettata dal mero soddisfacimento di un bisogno fisiologico primario, ossia la fame, ma ha una forte componente emozionale, altrimenti non si spiegherebbero i disturbi del comportamento alimentare (bulimia, anoressia) oppure, per restare nel fisiologico, la capacità di mangiare il dolce a fine pasto, quando ormai le richieste energetiche dell'organismo sono state soddisfatte.

Per liberarsi del desiderio incontrollato per un determinato cibo è fondamentale comprendere le cause profonde che hanno attivato tale meccanismo, attraverso un'analisi psicologica della propria sfera interiore

Effettivamente, a livello cerebrale, esiste una serie di circuiti neuronali che costituisce una struttura implicata nella preservazione della specie, detta **sistema limbico,** tra cui annoveriamo il **lobo limbico**. A differenza degli altri lobi cerebrali (frontale, parietale, temporale, occipitale), non si tratta di una regione anatomica in senso stretto, ma comprende una serie di nuclei deputati all'integrazione dei messaggi olfattivi, della memoria a breve termine e una serie di funzioni più complesse, quali emozioni, umore e senso di autocoscienza che guidano il comportamento dell'individuo.
Altre aree importanti sono: l'**ippocampo** e il complesso dell'**amigdala,** strutture deputate alla costituzione delle **"tracce di memoria".** Interessante notare come l'Amigdala riceva direttamente delle afferenze neuronali dal sistema olfattivo; questo fa dell'**olfatto** il senso più antico, quello maggiormente connesso alle emozioni e all'impressione delle tracce di memoria.



Per farla semplice, tutti i circuiti di cui sopra, comprese le informazioni che arrivano alla corteccia associativa (visive, uditive...) risultano in ultima istanza connessi alla **corteccia prefrontale,** che svolge la funzione di "**sistema esecutivo**", cioè è implicata nella pianificazione dei comportamenti cognitivi complessi: nell'espressione della personalità, nella presa di decisioni contrastanti e nella moderazione della condotta sociale. In pratica, i circuiti sono strutturati in maniera tale che, sulla base di emozioni negative o positive, si possa distinguere cosa è "bene" e cosa è "male", e se ne possa avere memoria, così da poter evitare o ricercare in futuro quel qualcosa che ha provocato quel particolare stimolo, rispettivamente "ostile" o "piacevole".

Perché il mangiare è connesso al piacere?

Lo stesso circuito motivazionale, connesso alla sensazione di piacere, viene attivato sia quando si mangia (o si beve), sia quando si pratica attività sessuale. È evidente che questi meccanismi siano correlati all'evoluzione, quindi a favorire la **sopravvivenza dell'individuo,** in quanto singolo (attraverso la ricerca di cibo) che in quanto specie (attraverso l'atto sessuale).
Per quanto riguarda la ricerca del cibo, la connessione al piacere risulterebbe un meccanismo rafforzativo dello schema fame-sazietà presente a livello ipotalamico, quindi un "congegno" ulteriore volto ad aumentare le probabilità di sopravvivenza dell'essere umano.
All'interno del circuito motivazionale, molto complesso, un ruolo di primo piano è affidato alla **dopamina,** un neurotrasmettitore prodotto in diverse aree del cervello. Stimoli che producono **motivazione e ricompensa** (fisiologici quali il sesso, il buon cibo, l'acqua; o artificiali come sostanze stupefacenti, ma anche l'ascolto della musica), producono parallelamente il rilascio di dopamina nel *Nucleus Accumbens,* funzionalmente integrato nelle circuitazioni limbiche ed extra-piramidali.
È interessante osservare come in animali da laboratorio l'attivazione dell'attività neuronale sia precedente all'attuazione del comportamento, quindi antecedente rispetto all'esposizione allo stimolo piacevole (**fase appetitiva**), piuttosto che successiva (**fase consumatoria**). Questo significa che il ricordo o la consapevolezza che quel tipo di condotta procurerà piacere genera più "ricompensa" del piacere in quanto tale. È curioso anche osservare come la ripetizione nel tempo della stessa attività che innesca il circuito motivazionale, comporti **tolleranza:** gli episodi successivi al primo saranno via via meno piacevoli (ma non per questo non verranno messi di nuovo in atto).

Come liberarsi del "desiderio" per un determinato cibo

Come si può dedurre da quanto detto, i meccanismi che generano piacere, possono guidare le preferenze e indurre la ricerca continua di un determinato alimento (come il cioccolato). La "fissazione", cioè il **desiderio**

appetitivo **ardente** (*craving*), per un cibo particolare è patologico alla stregua di quella per le droghe d'abuso. Ogni persona, sulla base della propria esperienza, dei suoi ricordi, delle varie associazioni che collegano un determinato alimento alla sua sfera affettiva, olfattiva e umorale, può sviluppare una "voglia" specifica e peculiare.
Entro certi limiti, le "voglie" per determinate classi di alimenti sono fisiologiche, diventano patologiche quando la mancanza di quello stimolo comporta la sua **ricerca spasmodica e straziante,** la cosiddetta "**crisi di astinenza**". Cercare di spiegare questi meccanismi attraverso i circuiti della fame e della sazietà risulterebbe fallimentare, infatti non è la



fame a innescare tali meccanismi, ma le emozioni. Un determinato cibo può essere utilizzato come "valvola di sfogo", per compensare ansie, carenza d'affetto, stress... Per liberarsi del **desiderio incontrollato** per un determinato cibo (desiderio che può compromettere anche i risultati di una dieta, per esempio), è fondamentale quindi comprendere le cause profonde che hanno attivato tale meccanismo, attraverso un'analisi psicologica della propria sfera interiore. Nell'immediato può essere utile **rimuovere la "tentazione"** (es. evitare di comprare la cioccolata) in quanto le informazioni visive, attraverso la corteccia associativa, sono le principali attivatrici delle vie dopaminergiche che generano la "fissazione", cioè la spinta motivazionale a intraprendere un comportamento seppur "proibito".
È comunque importante evitare diete troppo drastiche, divieti esagerati, perchè anche la totale inattivazione del circuito motivazionale è negativa: genera stress, irritabilità, malumore fino a depressione. In pratica, il problema opposto potrebbe essere quello di non provare più piacere per il cibo, di risultare insensibili e apatici a determinati stimoli e anche questa condizione, se esasperata, rischia di sconfinare nel patologico...
Come sempre, la migliore guida per una corretta alimentazione e per il **sano piacere per il cibo** sono il buon senso e il senso della misura.

Per la dieta chetogenica

Come noto, la dieta chetogenica è una condizione alimentare che prevede lo sbilanciamento dei macronutrienti con dei grassi che forniscono la maggior parte della quota calorica giornaliera a discapito di quella, drasticamente ridotta, dei carboidrati. Questo squilibrio crea uno stato endogeno noto come chetosi, meccanismo che s'instaura nei periodi di digiuno vero o simulato quando le riserve di glucosio presenti nell'organismo (il glicogeno) sono esaurite. Non essendoci più glucosio in circolo, l'organismo inizia a usare i grassi di deposito o alimentari per produrre corpi chetonici come fonte energetica alternativa.
Tale meccanismo rimane costante finché non si reintroducono alimenti ricchi di carboidrati. Come distribuire allora i macronutrienti? Un buon approccio è quello di suddividere le chilocalorie totali giornaliere come segue: 5-10% provenienti dai carboidrati; 25-30% ricavato dalle proteine; 60-70% ottenuto dall'assunzione di grassi.
Dopo uno studio approfondito della materia, Daily Life, marchio di **Anderson Research,** propone KetoLife, linea di prodotti per la dieta chetogenica.



EVERGREENLIFE

Evergreen Life Products per prima in Italia si è specializzata nella produzione e commercializzazione di integratori alimentari e prodotti per il benessere della persona a base di **OLIVUM®**, il suo brevettato Infuso di Foglie d'Olivo dalle proprietà antiossidanti.

Fondata da appena dieci anni, l'azienda, con sede a San Giovanni al Natisone in provincia di Udine, uno dei primi player italiani ed europei nel settore della vendita diretta, cresce attraverso l'espandersi di una rete distributiva sul territorio basata sul Network Marketing, conta oltre 20 mila incaricati di vendita indipendenti di cui 5 mila costantemente operativi.

Evergreen Life Products, associata Avedisco (Associazione Vendite Dirette Servizio Consumatori), ha sedi presenti in Italia, Spagna, USA, Russia e Austria e opera anche in Francia, Romania, Bulgaria e Germania.

Il prodotto di punta è **Olife**, l'integratore alimentare a base di **OLIVUM®**, che si presenta oggi anche in una innovativa e pratica versione monodose, **Olife Gel**. Grazie alla presenza di **OLIVUM®** questi prodotti coadiuvano il metabolismo di lipidi e carboidrati, aiutano a regolare la pressione arteriosa e normalizzano la circolazione sanguigna, oltre ad avere una grande azione antiossidante.







LE PROPRIETÀ ANTIOSSIDANTI, ANTI RADICALI LIBERI E ANTI AGE DELL' OLIVUM®

Dopo anni di esperimenti **Evergreen Life Products** ha elaborato un esclusivo processo di estrazione che permette di ottenere dalle foglie un estratto acquoso 100% naturale ricco di principi attivi molto salutari. Per produrre **OLIVUM®** vengono utilizzate esclusivamente foglie d'olivo di origine certificata, provenienti da piante secolari di un particolare "*cultivar*" ricco di Oleuropeina, un glucoside amaro di cui ne è particolarmente ricco il fogliame.
L'idrolisi dell'Oleuropeina genera delle molecole importantissime per la salute: l'Acido Elenolico, dalla potente azione antimicrobica e l'Idrossitirosolo, dalla potentissima azione antiossidante e antinfiammatoria. Altre molecole naturalmente presenti nelle foglie dell'olivo sono il Tirosolo e la Rutina, dalle proprietà antinfiammatorie, antiossidanti e antistaminiche. Grazie alle spiccate proprietà antiossidanti, le molecole contenute in **OLIVUM®** sono in grado di rallentare il processo di invecchiamento cellulare e favorire il buon funzionamento del sistema cardiovascolare grazie alla riduzione del colesterolo cattivo.

Per acquistare i prodotti Evergreen Life Products rivolgersi all'Incaricato di Vendita.

SALUTE
E BENESSERE



RELAZIONE FRA ALIMENTAZIONE E INFIAMMAZIONE

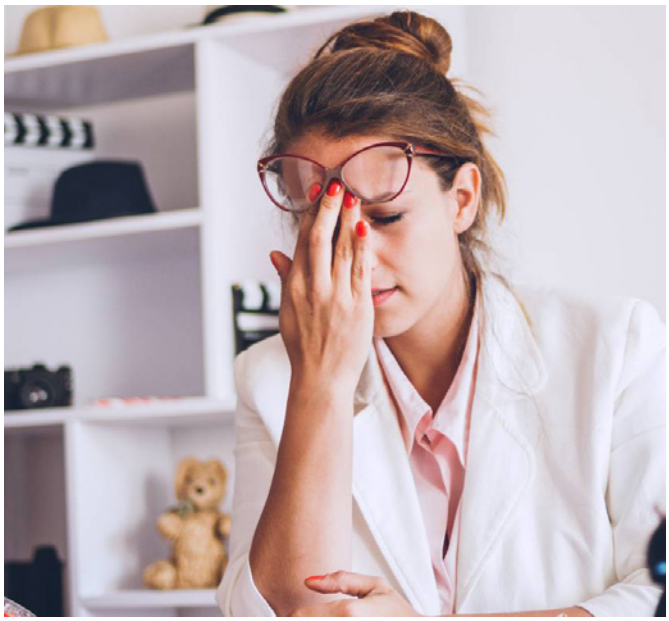
Angelo Pio Taronna
PhD in Biochemistry,
Molecular Biology and Biotechnology

Negli ultimi decenni, grazie a un crescente numero di studi sperimentali e clinici, si è scritto sempre più sulla relazione tra alimentazione e infiammazione. I segni fisici che sono alla base dello stato flogistico – *rubor* (arrossamento), *calor* (calore), *tumor* (gonfiore) e *dolor* (dolore) – risalgono a un antichissimo trattato medico scritto nel I secolo d.C. da Celso.
Il ruolo dell'infiammazione come fattore di rischio per diverse patologie croniche, come quelle cardiovascolari e neoplastiche, è stato studiato in relazione ai fattori dietetici. A tal riguardo, un problema di primaria importanza è rappresentato dall'obesità. In particolare,

l'obesità addominale è associata all'infiammazione cronica di basso grado. **Il tessuto adiposo è metabolicamente attivo e produce una varietà di molecole bioattive (adipochine), che comprendono ormoni, proteine, fattori di crescita, citochine e macrofagi.** Questi ultimi – che in condizioni fisiologiche aiutano a combattere le infezioni, a riparare le cellule danneggiate e a ripristinare l'omeostasi – sono in grado, in condizioni di flogosi cronica, di esercitare un'attività incontrollata, coinvolta nello sviluppo di forme neoplastiche. Le molecole di ossigeno e azoto, altamente reattive, rilasciate dai macrofagi durante il processo di guarigione possono produrre sostanze nocive in grado di mutare il DNA. Le citochine pro-infiammatorie, invece, bloccano la riparazione del DNA e promuovono la crescita tumorale e la metastatizzazione. I nutrienti, quindi, svolgono un ruolo fondamentale sia nella promozione che nella lotta ai processi infiammatori. Tra i fattori alimentari pro-infiammatori si annoverano: l'apporto calorico eccessivo, in quanto stimola la crescita e la proliferazione delle cellule adipose e promuove l'obesità addominale, aumentando il rischio di diabete, la sindrome metabolica e altre malattie croniche; l'eccesso di carboidrati; gli acidi grassi trans, saturi e polinsaturi omega-6. Un'azione opposta (effetto anti-infiammatorio), invece, è svolta da acidi grassi polinsaturi omega-3, vitamina C, vitamina E, polifenoli, pre e probiotici.



> Una cattiva alimentazione innesca lo stato infiammatorio, dal quale, attraverso il processo di cronicizzazione, si può arrivare al processo neoplastico



Alimenti antinfiammatori e schemi dietetici

Schemi dietetici specifici sono necessari per ridurre i processi infiammatori, responsabili delle malattie croniche. Un'alimentazione ricca di frutta e verdura può essere una delle migliori difese contro l'infiammazione cronica, essendo questa fonte altamente biodisponibile di vitamine, minerali, fibre e polifenoli con attività antinfiammatoria: il consumo quotidiano di due o più porzioni di frutta e tre di verdura abbassano i livelli plasmatici di sostanze pro-infiammatorie. La dieta mediterranea è caratterizzata da un cospicuo consumo di cereali, verdura, frutta, legumi e noci; adeguato consumo di pesce; minimo apporto di carne rossa e latticini; moderata assunzione di vino (soprattutto rosso); impiego costante di olio d'oliva. Rispetto alle diete occidentali, la mediterranea è abbondante di fibre, polifenoli, antiossidanti e acidi grassi omega-3 e povera di grassi saturi e carboidrati raffinati. **Studi epidemiologici e clinici hanno documentato che uno schema alimentare del tipo «mediterraneo» riduce i livelli plasmatici di biomarcatori pro-infiammatori.** Nell'ambito di questo schema alimentare, i cibi integrali come avena, orzo e riso sono essenziali per ridurre il rischio di flogosi e, quindi, di malattie cronico-degenerative. Le prove a sostegno del ruolo della dieta sia nel promuovere che nell'ostacolare i processi infiammatori aumentano costantemente. A tal proposito crescono in maniera proporzionale la produzione e il consumo di integratori, che potenziano l'effetto di quantità modeste di alcuni nutrienti. Ulteriori ricerche, però, sono necessarie per valutare il ruolo protettivo mirato di tali supporti dietetici; in realtà, bisogna sempre tener conto dell'individualità della persona e dello stile di vita. Non esistono, infatti, sostanze biologicamente attive che funzionano allo stesso modo per tutti. Ogni

individuo è un caso a sé: ogni azione e/o pensiero possono modificare la biochimica cellulare sia in senso positivo che negativo.

Dalla infiammazione al cancro: anello di congiunzione catastrofico

Se un'alimentazione è sbagliata, specie quando associata a stress ed errato stile di vita, porta al processo infiammatorio: se eccessivo e persistente nel tempo, conduce a un tragico epilogo, il cancro. La relazione tra infiammazione e cancro è insidiosa: l'infiammazione porta al cancro e quest'ultimo, a sua volta, scatena una risposta infiammatoria, che alimenta l'aggressività del processo neoplastico e la diffusione delle metastasi. Il protagonista di questo processo, che si autoalimenta e autosostiene è la **proteina p53,** nota per essere definita «guardiano del



genoma», in quanto in condizioni normali protegge le cellule da eventuali aggressioni (nella maggior parte dei tumori è mutata). In uno studio, si mette in evidenza che le varianti anomali di p53 non solo vengono meno al proprio ruolo di «guardia», ma si comportano addirittura da acceleratori della trasformazione e della progressione tumorale. Un'altra evidenza della relazione tra infiammazione e neoplasie riguarda una proteina nucleare secreta dalle cellule in seguito a uno stress e/o a un danno; essa rappresenta, quindi, una molecola d'allarme, che richiama le cellule del sistema immunitario nel sito danneggiato. La fase d'infiammazione che segue al loro arrivo è fondamentale per pulire il tessuto da agenti patogeni e sostanze tossiche. A questa deve però seguire una seconda fase (rigenerazione), in cui le cellule staminali ristrutturano il tessuto. È stato dimostrato che tale proteina nucleare, a seconda dello stato in cui si trova,

> Studi epidemiologici e clinici hanno documentato che uno schema alimentare del tipo mediterraneo riduce i livelli plasmatici di biomarcatori pro-infiammatori

è in grado d'influenzare la transizione tra le due fasi: quando è in forma ossidata, la proteina promuove l'infiammazione; viceversa, la forma ridotta funziona come segnale di richiamo per le cellule coinvolte nella riparazione tissutale.

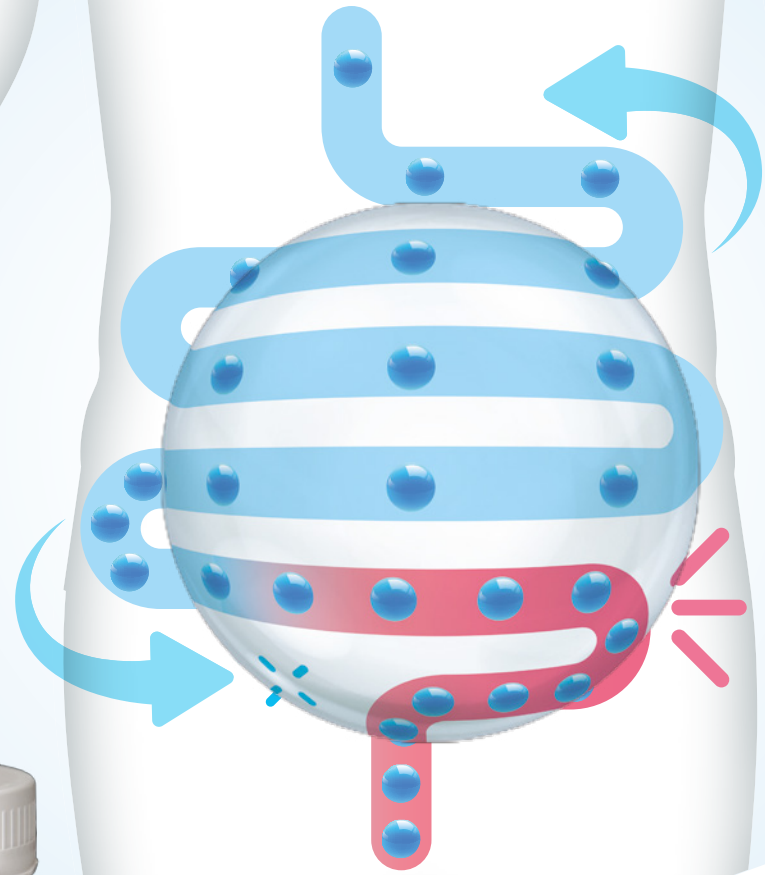
Il perfetto alleato dell'alimentazione errata: lo stress

Come riportato, una cattiva alimentazione innesca lo stato infiammatorio, dal quale, attraverso il processo di cronicizzazione, si può arrivare al processo neoplastico. Ma concentrare l'attenzione solo sull'alimentazione è sbagliato, in quanto il contesto in cui ciascun individuo vive è cruciale: un ritmo di vita stressante, condizione che caratterizza la società contemporanea, espone a un'alterazione dei processi biochimici e immunologici, diventando così un alleato «speciale» della cattiva alimentazione. Spesso, l'idea smodata di uno stile alimentare che ci preservi da ogni forma di male diventa un'ulteriore fonte di stress con compromissione dello stato generale di salute.

Relazione tra stress, immunità e neoplasie

Le neoplasie possono dipendere da diversi fattori e la loro origine passa attraverso più fasi. Tre le sue cause, oltre a geni-ambiente-alimentazione, rientra l'eccessiva e persistente condizione di stress. Sul rapporto tra stress e insorgenza di neoplasie ci sono solide evidenze sperimentali sugli animali; più deboli, invece, quelle sugli esseri umani, anche se nel corso degli ultimi anni vengono consolidate sempre più. Un incremento della produzione di neurotrasmettitori e ormoni dello stress può causare, da un lato, un aumento della segnalazione di proliferazione, mediata dall'incremento dei fattori di crescita e, dall'altro, provocare un'alterazione del sistema immunitario.

Gonfiore addominale?





Potenzia il tuo microbiota
e abitualo a digerire
correttamente le fibre
in modo naturale.

MICROBIOTIN
FIBRA

INTEGRATORE ALIMENTARE
A BASE DI FIBRE (SUNFIBER®)
ED ENZIMI DIGESTIVI

AVD

www.avdreform.it

Prodotto e distribuito da: **A.V.D. Reform** Srl B.go S. Biagio 9 - PARMA tel. 0521 628498

MAI SALTARE LA COLAZIONE IN ETÀ GIOVANE

Obesità, rischio cardiovascolare e predisposizione allo sviluppo di diabete e sindrome metabolica sono tra i rischi più ricorrenti per i cosiddetti *breakfast skipper*, i *millennial* che preferiscono non mangiare appena svegli. Anche il 25,5% degli adolescenti (ovvero 1 su 4) non consuma un pasto adeguato al risveglio, ma nelle famiglie in cui i genitori fanno colazione, nella maggior parte dei casi la consumano anche i figli (81%).

Io Comincio Bene è la campagna di Unione Italiana Food, con la consulenza della biologa nutrizionista **Martina Donegani**, che ha stilato un decalogo per ribadirne l'importanza.

In riserva di carburante dopo la notte, i ragazzi che trascurano la colazione evidenziano una minore capacità di concentrazione a scuola e una peggiore resistenza durante l'attività fisica, "sono anche indotti a consumare spuntini troppo abbondanti durante la mattinata e a ridurre al minimo il pranzo, con il risultato d'innescare un'alimentazione sregolata", spiega Donegani.

Al mattino è consigliabile prendersi il giusto tempo, fin da ragazzi, per un bicchiere d'acqua, appena svegli, seguito da una tazza di latte (o uno yogurt) e un panino integrale (50 g) oppure 30 g di biscotti (2-3 frollini o 4-5 biscotti secchi o 4 fette biscottate o 1 pancake) con crema spalmabile o marmellata e 3 noci spezzettate o, in alternativa, muesli o cereali (30 g) e un frutto fresco.

La prima colazione ricarica dopo il digiuno notturno, fornisce energia e nutrienti, stimola l'attività celebrale, garantendo maggiore concentrazione (il glucosio è il principale carburante del cervello), aiuta a controllare il peso corporeo (anche in età adulta), migliora l'umore, protegge il cuore, equilibra i livelli di glicemia. Inoltre, migliora le prestazioni fisiche (è una buona regola fare colazione almeno 30 minuti prima dell'attività sportiva) e l'efficienza metabolica, e aiuta a scandire i ritmi della giornata, specie a tavola. Per assolvere a queste funzioni, è consigliabile che sia leggera e digeribile, che apporti circa il 20% del fabbisogno energetico giornaliero. Il latte e derivati (primo tra tutti lo yogurt) offrono proteine e grassi che costruiscono e mantengono i tessuti e agiscono sul controllo dell'appetito; i carboidrati complessi di pane, cereali, biscotti o fette biscottate influenzano il rilascio e l'attività di ormoni coinvolti in diversi modi nella regolazione della sazietà e in quella della glicemia; un frutto fresco o una spremuta aiutano a integrare il giusto apporto vitaminico e a mantenere idratato l'organismo.





✔ SENZA ZUCCHERI AGGIUNTI

✔ SENZA OLIO DI PALMA

Gonuts! Croissant

è il lato dolce del tuo risveglio!

Una sfoglia soffice e fragrante, senza zuccheri aggiunti e senza olio di palma.
Lievitata naturalmente e lentamente secondo la migliore tradizione con all'interno una deliziosa farcitura di crema Gonuts!

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

RIMEDI NATURALI ALLA STITICHEZZA

La costipazione non ha sempre una causa chiara. Accade spesso che una persona non assuma abbastanza fibre con la dieta, non beva abbastanza liquidi o non esegua esercizio fisico, ma anche lo stress e un cambiamento nella routine possono contribuire alla stitichezza. Lassativi a parte, esistono rimedi naturali, come l'**esercizio fisico,** anche una camminata veloce e fare jogging, stimola i muscoli nella parte inferiore dell'apparato digerente, quello che elimina i rifiuti dal corpo sotto forma di feci. Sforzare o costringere il corpo non è salutare, mentre cercare di **rilassarsi e prendersi tempo** può aiutare: gli esperti consigliano di appoggiare i piedi su un blocco o su uno sgabello quando si è seduti sul water.

Le **prugne** secche sono un'ottima fonte di fibre e queste aiutano a "muovere" il cibo attraverso il sistema digestivo; anche il succo può aiutare. La **senna** è invece una pianta di cui si usano foglie e frutti: impiega circa 8 ore per avere degli effetti, ecco perché alcuni l'assumono prima di andare a dormire, affinché possa agire durante la notte. Se ne raccomanda un utilizzo a breve termine,



mentre in caso contrario può avere effetti negativi irreversibili sul tratto digestivo.

Validi anche **kiwi, olio di semi di lino** (4 mL al giorno) e nell'elenco redatto online dal *Medical News Today* figura anche una tazza di **caffè:** uno studio del 2015 suggerisce che il decaffeinato sia collegato a un tempo ridotto per un movimento intestinale dopo un intervento chirurgico all'intestino, mentre un'altra ricerca del 2017 prova un effetto lassativo della bevanda con caffeina in alcuni soggetti. Resta però da chiarire il perché.

I benefici dello xilitolo

Lo xilitolo è un alcool zuccherino dal sapore deciso e molto dolce presente in alcuni tipi di frutta e verdura. I produttori alimentari lo trasformano in dolcificante per caramelle, cioccolatini, biscotti, miscele per dolci senza zucchero, gelato e burro di noci, e anche come ingrediente nei prodotti per l'igiene orale, oltre che come esaltatore di sapidità.

La maggior parte delle ricerche scientifiche dedicate ai suoi potenziali benefici per la salute si concentra sulla capacità di migliorare la salute orale, grazie a proprietà antibatteriche e antinfiammatorie. Si è visto, però, che può anche prevenire le infezioni dell'orecchio, aiutare nella gestione del peso e alleviare la stitichezza.

In una nota online, il *Medical News Today* spiega che lo xilitolo aiuta a prevenire la formazione della placca e può rallentare la crescita batterica associata alle carie, essendo efficace contro i ceppi *Streptococcus mutans* e *Streptococcus sangui*, può inoltre rimineralizzare i denti, supportando l'inversione dei danni causati dai batteri, e alleviarne la sensibilità, oltre a ridurre il rischio di future carie. È anche un agente antinfiammatorio con cui trattare le piaghe della bocca. Uno studio pilota del 2021 rivela che ha effetti sui livelli di glucosio e insulina nel sangue, suggerendo che potrebbe essere un'alternativa allo zucchero per i diabetici; già nel 2016 i ricercatori dimostravano che può aiutare a migliorare l'assorbimento del calcio, prevenire la perdita di densità ossea e ridurre il rischio di osteoporosi.



SALUTE CARDIOVASCOLARE

Le evidenze scientifiche stanno confermando la correlazione tra microbiota intestinale e sindrome metabolica, ossia l'insieme di fattori di rischio che predispongono a patologie cardiovascolari e diabete. Durante il congresso Nutrimi, Paolo Magni (Dipartimento di Scienze farmacologiche e biomolecolari, Università degli studi di Milano) ha trattato di alcuni biomarcatori associati all'attività dei batteri intestinali e a un conseguente aumentato rischio di tali malattie. Tra questi, il TMAO (ossido di trimetilammina), che si forma nel fegato a partire dalla TMA, a sua volta prodotta dalla trasformazione di alcuni nutrienti, come colina, L-carnitina e fosfatidilcolina (presenti soprattutto nelle carni rosse) ad opera del microbiota. Valori ematici elevati di TMAO sono associati a un maggiore rischio d'infarto; pertanto, tale sostanza costituisce un utile marker diagnostico, anche se il suo possibile ruolo causale non è ancora del tutto dimostrato. Lavori di ricerca condotti dallo stesso professore hanno evidenziato l'interazione tra il consumo di carni processate, ispessimento della carotide e alterazioni del microbiota, mentre il consumo di cereali integrali svolgerebbe un ruolo protettivo. Modulare il microbiota intestinale attraverso la dieta, dunque, appare sempre più una strategia da considerare a livello terapeutico. Anche gli approcci basati su pro, pre e post-biotici sembrano promettenti, tuttavia la complessità della materia richiede ulteriori approfondimenti.

Pulizia gentile dell'intestino tenue



Si parla sempre più spesso di microbiota intestinale e biodiversità, in stretta relazione con la varietà dei cibi che scegliamo di mangiare. Troppo spesso però questo aspetto è trascurato, complice il poco tempo, la vita frenetica, pasti veloci e a basso costo, fattori che fanno sì che la nostra alimentazione diventi sempre meno ricca e variegata, con un impoverimento che porta a disbiosi intestinale con fenomeni di gonfiore ed eccessiva fermentazione o putrefazione, anche a livello dell'intestino tenue. Per questo motivo, dalla ricerca e sviluppo **AVD Reform** nasce Oxicolon, integratore alimentare a base di ozono, basato sui fondamenti della scuola cubana di ozonoterapia, utile in caso di SIBO (sindrome da overcrescita batterica del tenue) per una prima pulizia intestinale controllata, con azione diretta verso i batteri Gram-. Oxicolon contiene Remediozon con ozonidi, acido lipoico e cisteina che ne preservano la stabilità chimica, per un effetto protettivo e cicatrizzante a livello della mucosa intestinale, migliorare l'assorbimento dei nutrienti, favorire la naturale eliminazione dei gas intestinali e coadiuvare un'efficace azione antibatterica. Può essere assunto anche preventivamente, per 10 giorni.

Parkinson e aspettativa di vita

Come sappiamo, non esiste ancora una cura, ma alcuni risultati scientifici sembrerebbero confermare che solo poche porzioni a settimana di frutti di bosco o qualche bicchiere di vino rosso potrebbero migliorare l'aspettativa di vita dei soggetti affetti da Parkinson, una diagnosi in rapida crescita che debilita, al momento in tutto il mondo, più di 10 milioni di persone. Si tratta di una condizione neurologica che porta a convivere con tremori, rigidità e problemi di equilibrio, a causa di un'insufficiente produzione di dopamina. Uno studio pubblicato su *Neurology* rivela che, prima della diagnosi, i partecipanti che assumevano flavonoidi con la dieta, inclusi gli antociani (i responsabili del colore rosso/blu della frutta) e i flavan-3-oli (nel tè e nel cacao) mostravano un rischio inferiore di morte, con effetti più pronunciati negli uomini che nelle donne. E si è scoperto che, dopo la diagnosi, una maggiore assunzione abituale di frutti di bosco e di vino rosso (3 o più porzioni a settimana) portava a una riduzione del rischio di mortalità ancora maggiore. I ricercatori hanno calcolato l'assunzione di flavonoidi moltiplicando il loro contenuto in tè, mele, frutti di bosco, arance e vino rosso per la frequenza di consumo e, dopo aver controllato età, fumo, farmaci ed altri fattori dietetici, hanno dimostrato che un semplice cambiamento nella dieta avrebbe un potenziale per migliorare l'aspettativa di vita nelle persone che vivono con il Parkinson.

Per proteggere memoria e linguaggio

La memoria, inclusa quella linguistica, le funzioni esecutive e la velocità psicomotoria rappresentano le tre aree principali del fare cognitivo. Attività prese in esame da un gruppo di ricercatori del Québec (Canada francese), nell'ambito di uno studio scientifico sull'invecchiamento (quasi 8.000 partecipanti tra i 65 e gli 86 anni), per comprendere gli effetti del consumo giornaliero di prodotti lattiero-caseari sulle *performance* cognitive. Assolatte rivela i risultati: è provato l'effetto protettivo e *anti-age* di principi nutritivi come vitamine B12 e D, minerali, peptidi e altre sostanze presenti in yogurt e kefir.
Le prestazioni migliori, soprattutto nel parlato sono state registrate nei partecipanti che consumavano almeno 2 porzioni e mezzo di latticini al giorno, dimostrando un'associazione tra consumo di latte e formaggi, ed efficienza nelle funzioni esecutive e tra consumo di yogurt e memoria.
L'esito dello studio spiega, dunque, come al consumo regolare di latticini sia attribuibile un effetto protettivo sulle *performance* mnemoniche e del linguaggio, anche se gli esperti sottolineano che non va dimenticato il ruolo del calcio e delle proteine nella protezione dell'apparato muscolo-scheletrico. Nei consigli per gli anziani, contenuti nelle nuove linee guida per la corretta alimentazione, il CREA raccomanda una "buona prima colazione", che comprenda anche latte o yogurt, preferibilmente a ridotto contenuto di grassi.

LE PRUGNE CONTRO L'OSTEOPOROSI

Se è risaputo quanto contribuiscano alla salute dell'intestino, una nuova ricerca della Penn State attribuisce alle prugne un ruolo nella prevenzione (e nel ritardo) della perdita ossea nelle donne in postmenopausa. Sembrerebbe che questo frutto inneschi un cambiamento nel microbioma intestinale, che quindi riduca l'infiammazione nel colon; questo può abbassare i livelli di citochine pro-infiammatorie e marcatori di danno ossidativo.
Lo studio, apparso su *Advances in Nutrition*, apre nuovi scenari per la prevenzione di una condizione, l'osteoporosi, che colpisce al momento più di 200 milioni di donne in tutto il mondo. Sebbene esistano farmaci per curarla, i ricercatori pongono all'attenzione i benefici dell'alimentazione e nel mirino delle loro ricerche vi sono le prugne, per i minerali, la vitamina K, i composti fenolici e le fibre alimentari che apportano all'organismo. Sono questi i nutrienti che possono contrastare lo squilibrio di radicali liberi e antiossidanti a cui si va incontro dopo i 40 anni, quando la demolizione delle vecchie cellule ossee inizia a superare la formazione di nuove.
Studi clinici provano che il consumo giornaliero di prugne migliora la densità minerale ossea, riduce i segni di *turnover* osseo e il TRAP-5b, un *marker* del riassorbimento osseo. Questi risultati, messi insieme ad altre prove preclinicche *in vitro*, evidenziano l'inibizione dell'infiammazione e la soppressione dei marcatori dello stress ossidativo.

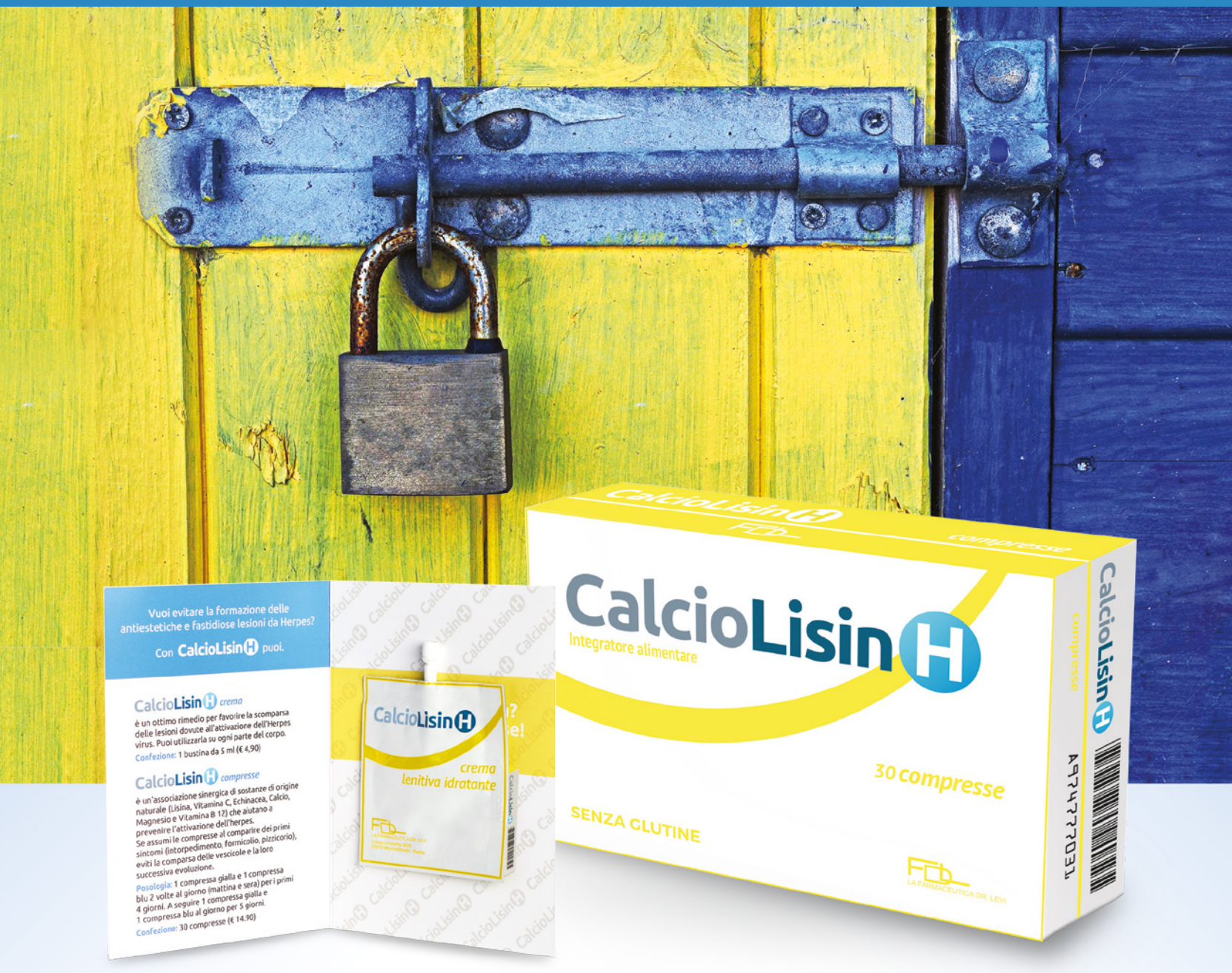
Bilanciato per il benessere intestinale

Stili di vita scorretti possono ridurre il microbiota intestinale sia in quantità che in numero di specie.
È possibile integrare i principali ceppi di probiotici con FOX, integratore alimentare a base di *Lactobacillus paracasei* LPC09 - *Lactobacillus plantarum* LP01 - *Bifidobacterium breve* BR03 di **BioHealth Italia.**
Il sistema di microincapsulazione permette agli organismi probiotici di superare



indenni lo stomaco e arrivare integri nell'intestino, con un'efficacia dieci volte superiore ai normali integratori di fermenti lattici.
E FOX ha un'altra peculiarità: la sua busta duocam ha una seconda camera interna contente 2 g di citrato di potassio e magnesio, utili nel contribuire a un corretto equilibrio acido base e a favorire un efficace benessere delle vie urinarie.

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

SU TUTTI I PRODOTTI

-10% USA IL CODICE **AF110**

Come ridurre l'impatto economico del diabete

Già una sola porzione di cereali integrali, come parte della dieta quotidiana, riduce l'incidenza del diabete di tipo 2 a livello di popolazione e, di conseguenza, i costi diretti legati alla malattia. Nei prossimi 10 anni, il potenziale della società di ottenere risparmi sui costi passerebbe da 300 milioni (-3,3%) a quasi un miliardo (-12,2%) di euro, a seconda della presunta quota di alimenti integrali inseriti nella dieta quotidiana. Questo significa di conseguenza più anni in salute. È quanto afferma **Janne Martikainen,** riferendosi alla diagnosi e alla gestione nazionale di una delle malattie croniche in più rapida crescita in Finlandia, ma anche nel resto del mondo.
Come noto, la gestione del peso è la chiave per prevenire il diabete di tipo 2 e l'associazione del consumo quotidiano di cibi integrali con un minore rischio di diabete è ormai dimostrata in diversi studi. Uno di questi è stato condotto presso l'Università della Finlandia orientale e l'Istituto finlandese per la salute e il benessere, pubblicata su *Nutrients*. "Combinando i dati a livello di popolazione sull'incidenza del diabete di tipo 2 e i costi del suo trattamento, nonché le prove pubblicate sugli effetti di come il consumo di cibi integrali ne riduca l'incidenza, emergono significativi benefici sanitari ed economici dal punto di vista sia sociale che individuale", spiega Martikainen.



LA DIETA 5:2 CONTRO IL DIABETE GESTAZIONALE

Uno studio dell'Università del South Australia prova l'efficacia della dieta 5:2 (o a digiuno intermittente) alla pari di una dieta continua a basso consumo energetico nelle donne che hanno avuto il diabete gestazionale. 5:2 sta per cinque giorni di alimentazione normale ogni settimana, limitando le calorie per due giorni.



Per gestire il diabete gestazionale, e prevenire l'insorgenza del diabete di tipo 2, si raccomandano un'alimentazione sana e un'attività fisica regolare, con una restrizione energetica continua, oppure diete che riducono le calorie del 25-30%. La 5:2 fornisce un'alternativa meno opprimente, poiché riduce le calorie in due giorni, al contrario di un regime ipocalorico che richiede una gestione costante.

ENZIMI DIGESTIVI CONTRO IL GONFIORE ADDOMINALE

Sappiamo che la corretta digestione comincia con la masticazione: molti fattori possono ridurre l'efficienza dei processi digestivi, come una dieta scorretta, l'uso eccesivo di antiacidi e lo stesso avanzare dell'età. Basti pensare che dopo i 60 anni la produzione degli enzimi digestivi si riduce fino al 30%. Gli enzimi digestivi servono a scomporre gli alimenti in piccole molecole semplici che possiamo assorbire. Una cattiva digestione può portare a sintomi come pesantezza, gonfiore e tensione addominale e innescare processi di disbiosi. Si può supportare una buona digestione con l'integrazione di enzimi digestivi da assumere insieme o subito dopo i pasti. I moderni enzimi digestivi, come MetaDigest Total di **Metagenics**, sono di origine fungina, operano in qualsiasi condizione di acidità già nello stomaco e sono ben tollerati.

L'ASTUZIA È QUESTIONE DI **EQUILIBRI.**

FOX®



Il primo integratore di **Citrato** di **Potassio** e **Magnesio**

CON **PROBIOTICI MICROINCAPSULATI** 100% VIVI NELL'INTESTINO

DOPPIA AZIONE: MIGLIORAMENTO DEL **MICROBIOTA** E DELLA **REGOLARITÀ INTESTINALE**



20 BUSTINE DUOCAM®

Bustina interfalda

PROTECTED BREVETTATO PROTECTED

SENZA GLUTINE
E SENZA LATTOSIO

2 gr. di **CITRATO** di **POTASSIO** e **MAGNESIO**

3 miliardi di PROBIOTICI

- 1 mld Lactobacillus casei ssp paracasei LPC09
- 1 mld Lactobacillus plantarum LP01
- 1 mld Bifidobacterium breve BR03

BIO HEALTH ITALIA

www.biohealth.it

Numero verde
800 090 121

In vendita anche online su
www.biohealthstore.com

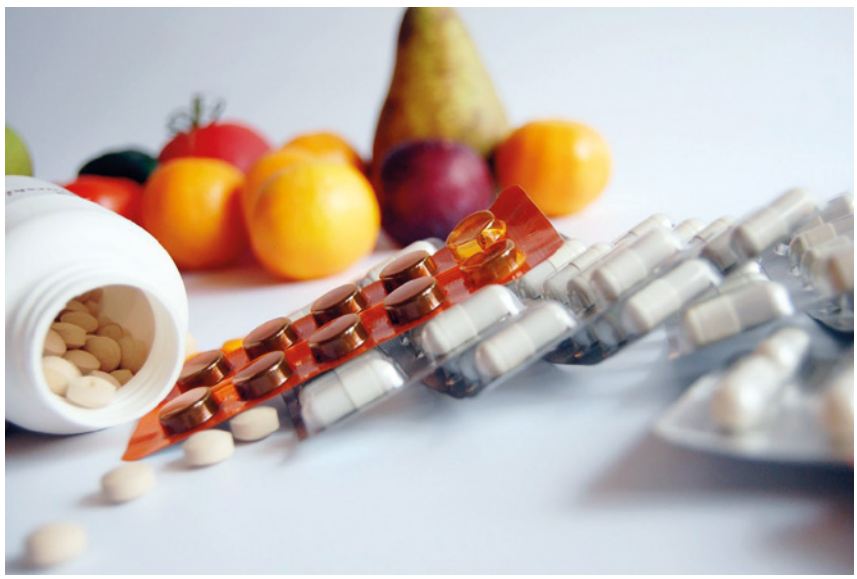
IL BUONO DELLE FOGLIE D'OLIVO

Per prima in Italia, **Evergreen Life Products** si è specializzata nella produzione e commercializzazione di integratori alimentari e prodotti a base di Olivum, il suo infuso di foglie d'olivo dalle proprietà antiossidanti per il benessere della persona.
Il prodotto di punta è Olife, integratore che si presenta oggi anche in un'innovativa versione monodose concentrata, Olife gel.



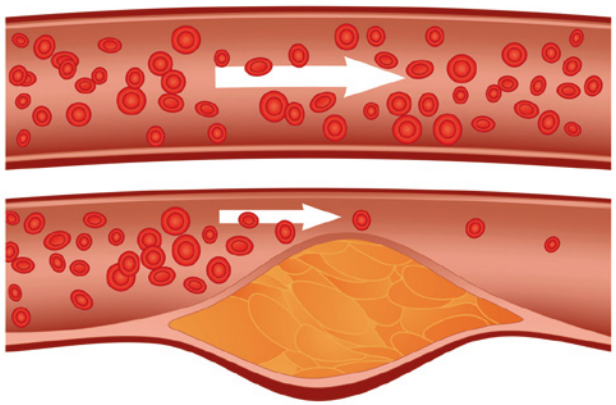
Quante vitamine e minerali assumere ogni giorno?

Sono i micronutrienti responsabili di molti processi biologici e, nonostante la maggior parte di loro venga fornita dalla sola dieta, a volte bisogna assumerli in forma di integratori e multivitaminici. Ma qual è l'apporto giornaliero? *Medical News Today* riporta i valori suggeriti dalla Food and Drug Administration (FDA).
La tossicità è rara e si verifica solo in quantità molto elevate, e comunque non tutti sono dannosi se consumati in eccesso. Le vitamine idrosolubili (C e B per esempio) si dissolvono nell'acqua e per questo il corpo di solito elimina l'eccesso nelle urine. Quelle liposolubili (che includono A, D, E, K) si dissolvono in grassi e oli: i tessuti grassi e il fegato le immagazzinano e possono accumularsi nel tempo, portando – in alcuni casi – a livelli tossici, ma comunque non tutte risultano dannose. È generalmente sicuro consumare un eccesso di vitamina D per esempio, anche se le persone dovrebbero evitare di farlo per lunghi periodi. Anche il consumo eccessivo di calcio, magnesio, zinco e selenio può avere effetti negativi. In linea generale, il corpo utilizza ogni micronutriente in modo diverso e ognuno può causare sintomi diversi.
Discorso a sé va fatto sui rischi dei multivitaminici: se è vero che i regimi alimentari vegetariani o vegani, come quelli seguiti da soggetti con allergie o intolleranze alimentari, possono essere carenti di nutrienti, e in questo caso è bene integrare con vitamine, minerali o entrambi (gli esperti suggeriscono vitamina B12, iodio, zinco e ferro per i vegani), i multivitaminici contengono livelli elevati di sostanze nutritive che potrebbero già assumere con la dieta.



LE CERAMIDI SONO IL NUOVO COLESTEROLO?

Sappiamo che dei livelli elevati di colesterolo nel sangue ci espongono a un rischio maggiore di contrarre malattie cardiache e ictus; uno dei modi per ridurli è assumere statine. Numerosi studi hanno tuttavia dimostrato sì la loro efficacia, ma anche gli effetti negativi, come l'aumento del rischio – o il peggiorare – del diabete di tipo 2.
Una revisione scientifica, apparsa su *Trends in Pharmacological Sciences*, esorta i ricercatori a studiare di più le ceramidi al fine di sviluppare una nuova classe di farmaci che potrebbe integrare le statine, portando a sostegno della loro tesi una provata



associazione fra alte concentrazioni sieriche di ceramidi e malattie cardiache e diabete negli esseri umani, indipendentemente dal colesterolo. Nello studio, quando si usano farmaci o mezzi genetici per ridurre la sintesi di ceramidi negli animali s'impedisce loro di sviluppare malattie cardiovascolari e diabete; altri studi sugli animali rivelano che le ceramidi possono aumentare l'accumulo di grasso, ridurre l'uso di glucosio e l'efficienza dei mitocondri, definite le centrali elettriche delle cellule, segni distintivi della sindrome metabolica.
Lo sviluppo di nuovi farmaci per le ceramidi ha la sua rilevanza: esercitano i loro effetti dannosi nei tessuti, come il fegato, non nel sangue; per le persone che assumono statine, le ceramidi probabilmente si accumulano nel fegato, il che è potenzialmente problematico. Questo spiegherebbe alcuni degli effetti collaterali delle statine.



Non tutti sono però convinti della necessità di sviluppare una nuova classe di farmaci. Metabolites riporta, infatti, un articolo sull'effetto dell'esercizio fisico sui livelli di ceramide, in cui figurano prove preliminari nelle quali si evince che le ceramidi avrebbero un futuro come biomarcatori per stratificare i rischi cardiovascolari e, sebbene ulteriori ricerche siano necessarie, alcuni ricercatori ritengono che questa sarà una nuova area di interesse nella comunità medica internazionale.

YOGURT PER RIDURRE L'IPERTENSIONE

Secondo una ricerca dell'Università del South Australia, in collaborazione con l'Università del Maine, una dose giornaliera di yogurt aiuterebbe le persone ipertese.
I latticini in generale, e lo yogurt in particolare, sono in grado di ridurre la pressione sanguigna, perché contengono micronutrienti, tra cui calcio, magnesio e potassio, coinvolti nella regolazione della pressione sanguigna. Lo yogurt contiene anche batteri che promuovono il rilascio di proteine, gli stessi che riducono la pressione sanguigna.
Dunque, che si tratti di una cucchiaiata con cereali al mattino o di uno spuntino *on-the-go*, lo yogurt porta valori inferiori della pressione sanguigna, di quasi sette punti rispetto a chi non lo consuma.
Questi risultati, apparsi sull'*International Dairy Journal*, aprono la strada ad ulteriori studi osservazionali e d'intervento per continuare a esaminare i potenziali benefici dello yogurt.



Lo zinco riduce i sintomi di raffreddore e influenza?

Nutriente essenziale che svolge un ruolo nel sistema immunitario è oggetto di una rapida meta-analisi, che ha indagato la sua efficacia nel ridurre i sintomi di infezione del tratto respiratorio, quando assunto come integratore. Parliamo dello zinco, che ritroviamo in ostriche, carne rossa, pollo, frutti di mare, fagioli, noci, cereali integrali e latticini, oltre che in multivitaminici e in forma spray, gel nasali e pastiglie.



Il *Medical News Today* pubblica i risultati della revisione incentrata su studi randomizzati controllati, che includevano adulti a rischio (o avevano infezioni virali del tratto respiratorio), misuravano esiti specifici, come l'incidenza di infezione del tratto respiratorio e la gravità dei sintomi e che esaminavano l'uso dello zinco, escludendo le ricerche che lo consideravano come trattamento con altri interventi farmacologici.
L'analisi ha prodotto risultati contrastanti: l'uso di zinco per via orale o intranasale ha prevenuto le infezioni del tratto respiratorio in alcuni individui, i sintomi delle infezioni del tratto respiratorio sono stati risolti circa 2 giorni prima nelle persone che lo assumevano sublinguale o intranasale rispetto al placebo, ed ha contribuito a ridurre la gravità dei sintomi il terzo giorno di valutazione. L'evidenza scientifica è che nei soggetti che non riportano carenza di zinco, l'assunzione può aiutare a prevenire le infezioni virali e ridurre la durata dei sintomi. I ricercatori, tuttavia, sottolineano che alcuni degli studi avevano un potenziale di parzialità, alcune attività sono state completate da un solo revisore, e nessuno degli studi riguardava le persone affette da Covid-19.

VITAMINA D E OMEGA-3 CONTRO LE MALATTIE AUTOIMMUNI

Il *British Medical Journal* ha pubblicato un contributo di **Andrea Poli** presentato al congresso annuale dell'American College of Rheumatology, nel quale il presidente di Nutrition Foundation of Italy, fa il punto sul valore clinico e pratico dell'integrazione dietetica.
Se la vitamina D3 e gli acidi grassi omega-3 a lunga catena giocano un ruolo importante nella modulazione del sistema immunitario, e a confermarlo è un *trial* controllato con tre opzioni di trattamento attivo, si getta nuova luce sulla loro azione nel contrastare il rischio di sviluppare patologie autoimmuni e Poli approfondisce la relazione tra stile di vita, alimentazione e integrazione, sul sito Integratori e Benessere di Integratori Italia.
"Gli acidi grassi omega-3 a lunga catena (EPA e DHA) presenti nel sito dell'infiammazione – spiega – vengono convertiti enzimaticamente in sostanze quali resolvine, maresine e protectine, specializzate nella risoluzione dell'infiammazione stessa". La vitamina D facilita la differenziazione dei monociti in macrofagi e aumenta la loro capacità di uccidere i batteri, modula la produzione di citochine infiammatorie e facilita l'esposizione dell'antigene, rilevante per attivare la produzione di anticorpi specifici. "Molte cellule immunitarie sono, infatti, dotate di recettori per la vitamina D, che ne condizionano la funzione quando attivati".
La vitamina D3 e gli omega-3 da soli e la loro combinazione hanno mostrato una riduzione dell'incidenza di artrite reumatoide, polimialgia reumatica, malattie autoimmuni della tiroide e psoriasi.
Da qui la conclusione di Poli: "Utilizzata secondo modalità dirette e basate sull'evidenza scientifica, l'integrazione dietetica può ottenere risultati di grande interesse clinico e pratico, a tutt'oggi solo in parte accertati".



NUTRIZIONE E FITNESS



LA NUTRIZIONE DI UN *IRONMAN*

Marco Malaguti
Dipartimento di Scienze per la Qualità della Vita
Università di Bologna



Il triathlon sta riscontrando, soprattutto nelle sue versioni di più lunga durata *ironman* un continuo aumento del numero di praticanti, specie amatoriali. Sebbene sia uno sport aerobico, richiede un impegno estremo sia dal punto di vista energetico che muscolare, oltre che psicologico. Gli aspetti nutrizionali diventano quindi essenziali insieme ad una corretta programmazione degli allenamenti per contrastare il rischio di infortuni e sindromi da sovra-allenamento. **Un atleta amatoriale può arrivare a dedicare agli allenamenti anche 15-20 ore settimanali,** il che inevitabilmente mette alla prova la sua tenuta psicofisica.



Come tutte le attività multiple il triathlon presenta anche notevoli difficoltà organizzative, come gli allenamenti multipli, le doppie sessioni giornaliere. In queste giornate la gestione dei pasti diventa complessa e l'aiuto di un nutrizionista specializzato è quasi sempre essenziale. In generale valgono le indicazioni classiche date per gli sport di *endurance*: **5-10 g/kg/die di carboidrati; 1,2-2 g/kg/die di proteine e una quita di grassi che apporti circa il 30% dell'energia giornaliera, suddivisi tra pasti principali, spuntini e razioni durante gli allenamenti più lunghi.**

La gestione del *timing*, organizzare i pasti nella giornata in funzione delle attività da svolgere, è la cosa più complessa: è importante ricordare che è opportuno consumare il pasto circa 2-3 ore prima dell'inizio dell'attività e che questo deve apportare prevalentemente carboidrati complessi. Poiché la competizione a cui ci si sta preparando può arrivare a richiedere anche 10.000 kcal (gara di *ironman*) è cruciale dedicare tempo e sessioni di allenamento specifiche alla stimolazione del metabolismo dei lipidi. Infatti, solo una parte dell'energia richiesta sarà ottenuta direttamente dagli alimenti che s'introdurranno durante la competizione stessa. Una quota maggioritaria verrà dalle scorte energetiche endogene, prevalentemente lipidi.

> Gli aspetti nutrizionali diventano essenziali insieme ad una corretta programmazione degli allenamenti per contrastare il rischio di infortuni e sindromi da sovra-allenamento nel triathlon



Un'attività come il triathlon su lunghe distanze richiede un impegno di molte ore, ancora più se si tratta di atleti amatori, ne consegue che l'intensità dell'esercizio in termini di percentuale di massimo consumo di ossigeno (VO_2max) non potrà essere elevata e, di conseguenza, i lipidi potranno fornire una quota notevole del fabbisogno energetico. Ecco quindi che un organismo abituato a metabolizzare i grassi con efficienza sarà avvantaggiato, così come lo sarà un fisico addestrato a svolgere il gesti tecnici e i movimenti alla perfezione e in economia, risparmiando energia e riducendo il rischio di infortuni.

L'**idratazione** è un altro fattore essenziale. Già una modesta disidratazione può essere responsabile di un calo significativo delle prestazioni di *endurance*, mantenersi idratati è quindi fondamentale. Attraverso una bevanda adatta alla reidratazione è possibile introdurre oltre che l'acqua anche minerali e carboidrati. Reidratarsi con sola acqua durante e dopo un'attività lunga e intensa, o ancor peggio bere acque povere di minerali, può essere pericoloso. Con questo tipo di acque, infatti, non è possibile recuperare la quota di sali (prevalentemente sodio) eliminati con la sudorazione.
I pasti più lontani dagli allenamenti devono poi essere in grado di garantire il recupero dei nutrienti consumati, il ripristino delle strutture proteiche inevitabilmente danneggiate dall'attività, ma anche fornire tutte quelle componenti dietetiche che generalmente non vengono assunte a ridosso dell'attività fisica, come la fibra e alimenti ricchi di sostanze nutraceutiche. Nutraceutici che a maggior ragione diventano di primaria importanza per potenziare le difese antiossidanti e anti-infiammatorie, messe a dura prova da volumi di lavoro muscolare così elevati.
Le attività aerobiche sono le più praticate e consentono di ottenere importanti benefici per la salute, tuttavia, è bene ricordare che attività estreme come le gare d'*ironman* e i lunghi allenamenti necessari a prepararle sono attività estreme i cui rischi possono anche superare i benefici. Il percorso di avvicinamento a queste attività deve essere graduale, senza improvvisazioni e monitorato da preparatori e nutrizionisti professionisti.

> Un organismo abituato a metabolizzare i grassi con efficienza sarà avvantaggiato, così come lo sarà un fisico addestrato a svolgere i gesti tecnici e i movimenti alla perfezione e in economia, risparmiando energia e riducendo il rischio di infortuni

PERFORMANCE SPORTIVA

L'attività fisica moderata praticata con regolarità ha effetti benefici. A fare da mediatori molto probabilmente sono i microrganismi che vivono nel nostro intestino. Di recente, infatti, si è visto che il fitness cardiorespiratorio influenza favorevolmente alcuni parametri legati alla salute intestinale, fra cui la diversità tassonomica del microbiota, ossia la ricchezza in specie differenti. Come conferma **Roberto Codella** (Università degli Studi di Milano), uno dei meccanismi su cui si basa tale correlazione è la promozione dello stato antinfiammatorio che deriva dall'esercizio fisico.



La capacità di modulare positivamente il microbiota intestinale attraverso specifici programmi di allentamento apre nuove ipotesi, non solo per contrastare le malattie cronico-degenerative, ma anche per migliorare la performance atletica. "La sfida futura consisterà nell'orchestrare programmi che sappiano combinare regimi dietetici e d'allenamento *ad personam*", afferma Codella. Occorrono, tuttavia, studi più approfonditi sull'uomo per confermare le ipotesi e individuare modalità, intensità e durata dell'esercizio.

Lo spirito non invecchia, i tuoi muscoli invece sì.

I tuoi muscoli meritano di essere nutriti con proteine di alta qualità, scopri le nostre.





Scopri tanti prodotti sul nostro e-commerce ***www.inkospor.it***
Mail: ***info@inkospor.it*** *Tel:* ***0586941374-0586941114***

inkospor_italia

Inkospor Italia

IL MICROBIOMA INTESTINALE PUÒ COMBATTERE IL DECLINO MUSCOLARE



I batteri intestinali producono l'urolitina A, un metabolita ottenuto dalla decomposizione dei polifenoli presenti in melograni, noci e bacche, che sembrerebbe migliorare l'efficienza complessiva dei mitocondri. Come riportato dal *Medical News Today*, un gruppo di ricercatori ha analizzato un integratore a base di questo composto (prodotto da Amazentis, che ha finanziato lo studio), rivelando come aiuti a contrastare il calo delle prestazioni muscolari legato all'età.
Quando le persone invecchiano, tendono a perdere massa muscolare, forza e resistenza; nel muscolo scheletrico, la diminuzione delle prestazioni e l'aumento dell'affaticamento sono associati a un calo dell'efficienza dei mitocondri: le cellule perdono progressivamente la loro capacità di mitofagia, ovvero la rottura e il riciclaggio dei cosiddetti "mitocondri in fallimento".
I batteri intestinali potrebbero non generare quantità sufficienti di urolitina A e gli integratori possono fungere da fonte alternativa. Ecco perché, come riportato sul JAMA Network Open, i ricercatori ne hanno analizzato l'efficacia, coinvolgendo anziani con un'età media di 72 anni in una ricerca volta alla misurazione della contrazione di particolari muscoli e della capacità di questi ultimi di produrre adenosina trifosfato (generato dai mitocondri ed utile all'alimentazione di tutte le attività della cellula), prelevando altresì campioni di sangue per analizzare i biomarcatori della funzione mitocondriale e dell'infiammazione associata a diverse malattie legate all'età.
I risultati evidenziano piccoli miglioramenti nella resistenza alla deambulazione nei partecipanti che hanno assunto l'integratore rispetto a quelli del placebo e cambiamenti significativi nella produzione di adenosina trifosfato; gli esami del sangue hanno suggerito inoltre una minore infiammazione e una migliore salute dei mitocondri.
La ricerca supporta un potenziale effetto cardioprotettivo dell'urolitina A, ma mostra alcuni punti deboli: quanto rilevato per i partecipanti potrebbe non essere applicabile a popolazioni più ampie e lo stesso coinvolgimento nello studio potrebbe averli motivati ad aumentare i livelli di esercizio.

Benefici degli integratori antiossidanti

Uno studio scientifico condotto dal professor **Antonio Molina Lopez,** farmacista spagnolo e nutrizionista dell'Udinese Calcio, condotto per un periodo di 10 settimane, somministrando ai calciatori particolari integratori alimentari della **4+Nutrition**, afferma che il loro utilizzo regolare da parte di atleti professionisti può prevenire i danni alla salute dovuti a "stress ossidativo": infatti, i parametri relativi sono migliorati, rafforzando lo stato di salute.
A catalogo 4+ Nutrition ha circa 300 referenze di altrettanti prodotti studiati lungo tutta la filiera: dalla materia prima da cui sono estratti i nutrienti, fino al packaging finale col quale sono presentati.

DI BARTOLO

QUALITY INGREDIENTS SINCE 1951

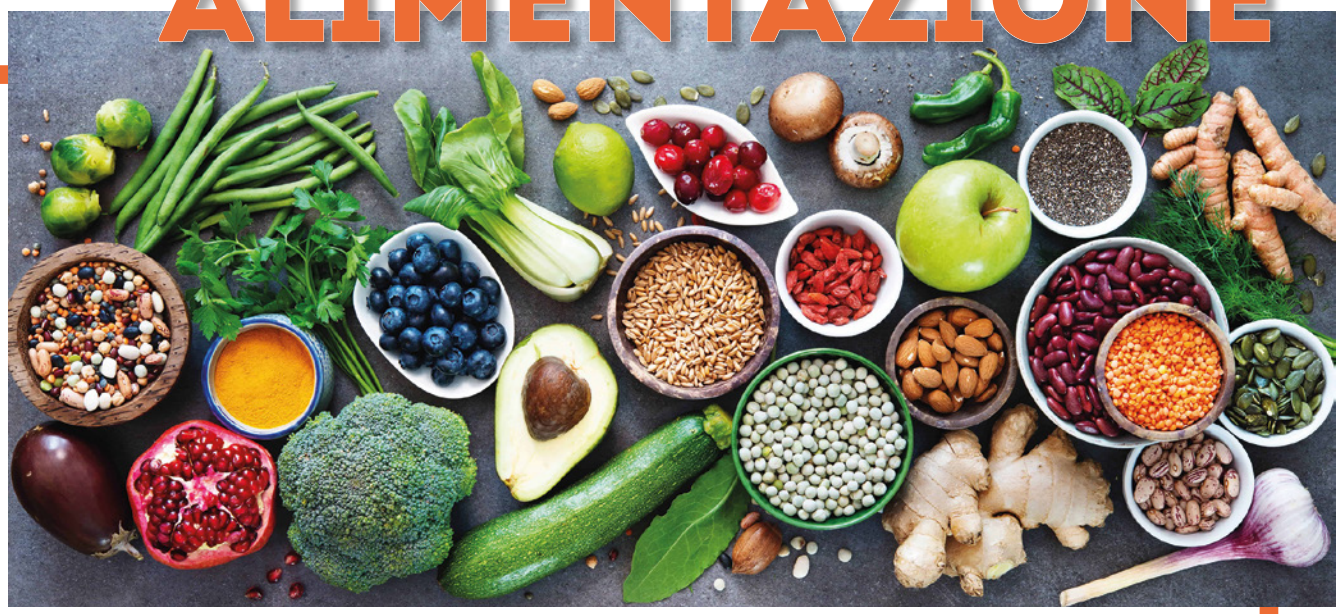


Dall'unione delle pregiate Mandorle del Val di Noto e la storica azienda Di Bartolo nasce la **Pasta Latte di Mandorla del Val di Noto**, un semilavorato fluido, versatile, cremoso e dall'ottima resa, che esalta tutte le proprietà di questo super food.

PRODOTTO CON LE SOLE VAL DI NOTO MANDORLE

DI BARTOLO Srl - Via Garibaldi, 165 - Calatabiano 95011 Catania (ITALY)
+39 095 645103 - info@dibartolosrl.it - www.dibartolosrl.it

Mandorla di Avola · DENOMINAZIONE D'ORIGINE PROTETTA D.O.P. Pistacchio Verde di Bronte · UTZ Certified · BRC FOOD CERTIFICATED · Badatz Mehadrin Milan · eu k · Rabbi Gerelik & Rabbi Hazan · halal italia · Sedex Member



POSSIBILE MIGLIORAMENTO NUTRIZIONALE DEI PRODOTTI A BASE DI CARNE





Annalisa Taccari[1]
Elena Chiarello[2]

[1]PhD in Scienze degli Alimenti Food Consultant
[2]dottoressa in Scienze e tecnologie alimentari

Gli alimenti di origine animale rappresentano una fetta importante della dieta mediterranea, non solo grazie al loro elevato contenuto di proteine ad alto valore biologico, le quali forniscono tutti gli aminoacidi essenziali al mantenimento di un buono stato di salute, ma anche per la presenza di vitamina B12, ferro e calcio. Lo sviluppo delle tecnologie di produzione alimentare, in continua evoluzione, ha permesso la formulazione di alimenti a base di carne, contribuendo alla riduzione dello spreco alimentare, preservandone il loro impatto sull'ambiente. I salumi, e in particolare i salami, sono preparazioni a base di carne ottenute dal processo fermentativo, al quale sono stati incorporati sale, spezie, nitriti e nitrati e microrganismi

per preservare la conservazione, l'aroma e una colorazione rosso acceso. Il contenuto proteico è pari a circa il 20% ed è determinato in maggiore quantità dalle proteine del muscolo scheletrico. La loro qualità può essere influenzata dalla quantità di collagene, associata a un'elevata percentuale di idrossiprolina. I grassi rappresentano la frazione più abbondante, con percentuali comprese tra 17 e 49 e la quantità e il tipo di grasso possono influenzare significativamente le caratteristiche sensoriali del prodotto. Inoltre, i principali additivi aggiunti sono rappresentati dai nitrati (NO_3) e nitriti (NO_2), che giocano un ruolo decisivo nella formulazione, sia poiché conferiscono proprietà sensoriali come il sapore e il colore rosso, ma anche per l'effetto battericida nei confronti di alcuni microrganismi come *Clostridium botulinum, Salmonella e Listeria spp.* **Nonostante i salami siano alimenti molto apprezzati, essi sono caratterizzati da un elevato potere calorico e il loro eccessivo consumo è positivamente correlato all'insorgenza di patologie come obesità, diabete di tipo 2, malattie cardiovascolari e cancro al colon-retto.** Le linee guida per una corretta alimentazione hanno quindi dato chiara indicazione circa la necessità di ridurre il consumo di carni rosse e trasformate. Pertanto, negli ultimi anni, il crescente interesse verso la produzione di alimenti carnei caratterizzati da un migliore profilo nutrizionale, sta indirizzando le industrie alimentari verso l'impiego di tecnologie di produzione innovative volte al miglioramento delle caratteristiche nutrizionali dei salami, come la riduzione del contenuto di grassi, nitriti e sale e/o l'aggiunta di sostanze con proprietà benefiche. Per ottenere ciò, sia il miglioramento della dieta animale ma anche l'introduzione di nuovi metodi di lavorazione che sostituiscono il grasso animale con oli vegetali e di pesce e l'aggiunta di ingredienti come fibre alimentari, vitamine e minerali e polifenoli, potrebbero essere un approccio efficace. Alcuni studi sul



miglioramento del profilo lipidico dei salami sono stati effettuati aumentando il contenuto di acidi grassi monoinsaturi e polinsaturi (MUFA e PUFA), oppure aggiungendo steroli vegetali. È stato anche rilevato che una combinazione d'incapsulamento proteico di un olio ad alto contenuto di DHA e un cocktail antiossidante di acido citrico, eritorbato ed estratto di rosmarino era in grado di controllare l'ossidazione dei lipidi senza alterarne le proprietà sensoriali. Inoltre, numerosi lavori hanno dimostrato che la sostituzione del grasso con l'aggiunta di fibre a livelli significativi (2-3 g/porzione) possa essere ottenuta senza un impatto negativo sulla qualità sensoriale. Oltre al beneficio nutrizionale, **le fibre alimentari nei prodotti a base di carne mostrano una maggiore capacità di trattenere l'acqua e contribuiscono a una migliore stabilità ossidativa, quando la fonte di fibra è associata ad antiossidanti fenolici.** Uno studio si è incentrato sulla fortificazione delle carni trasformate con calcio, potassio e magnesio ed è stato visto che può essere effettuata senza apportare grandi cambiamenti nel profilo sensoriale. Un vantaggio della fortificazione con questi minerali è che essi possono essere impiegati per



ridurre i livelli di cloruro di sodio nelle carni lavorate, migliorando ulteriormente il profilo nutrizionale del prodotto. Interessante è anche lo studio effettuato per implementare l'azione probiotica di salsicce fermentate aggiungendo inulina come prebiotico. In questo studio è stato osservato che i topi nutriti con queste salsicce avevano maggiore abbondanza di *Bifidobacterium spp.* e un'aumentata produzione di acidi grassi a catena corta (SCFA) nell'intestino, contribuendo così alla diminuzione del pH luminale e al benessere della barriera intestinale.

> Il crescente interesse verso la produzione di alimenti carnei caratterizzati da un migliore profilo nutrizionale sta indirizzando le industrie alimentari verso l'impiego di tecnologie di produzione innovative volte al miglioramento delle caratteristiche nutrizionali dei salami, come la riduzione del contenuto di grassi, nitriti e sale e/o l'aggiunta di sostanze con proprietà benefiche

L'emergente richiesta di prodotti animali caratterizzati da un profilo nutrizionale più salutare, senza alterarne le caratteristiche sensoriali, rappresenta un'importante sfida per i nutrizionisti e i tecnologi alimentari, i quali collaborano per studiare ed elaborare tecnologie di produzione alimentare innovative che possano rappresentare una strategia avvincente, in grado di unire il piacere del gusto con il perseguimento di una dieta più sana e il mantenimento di un buono stato di salute.

PIÙ ACQUA DI COCCO

L'acqua di cocco, ricavata dal liquido trasparente all'interno delle noci verdi e composta per circa il 95% da sola acqua, contiene elettroliti, vitamine e minerali; 1 tazza contiene 600 mg di potassio (il 16% del valore giornaliero), che mantiene equilibrati i livelli di liquidi ed elettroliti. Può essere, quindi, un'alternativa naturale alle bevande sportive, rispetto alle quali contiene però minore contenuto in sodio (il principale elettrolita perso con il sudore) e carboidrati. Per questa stessa concentrazione di potassio e sodio potrebbe non fornire abbastanza energia durante un allenamento faticoso o lungo, ma aiutare la reidratazione in seguito e bilanciare gli effetti del sodio sulla pressione sanguigna, riducendola.



Contiene anche calcio e magnesio. Il primo sostiene la forza di ossa e denti, aiuta i muscoli a contrarsi e a funzionare correttamente; il secondo sposta calcio e potassio nei muscoli e aiuta con la produzione di energia e la funzione degli organi. In quanto fonte di idratazione (una tazza contiene solo 45 calorie), aumenta i livelli di energia, sostiene la digestione, migliora la cognizione, riduce il dolore articolare, gestisce il peso, previene i calcoli renali, regola la temperatura corporea, riduce l'insorgenza di mal di testa e migliora la salute del cuore.
All'acqua di cocco i ricercatori annoverano anche benefici per glicemia e salute di cuore, reni e pelle. Aiuta a perdere più citrato, potassio e cloruro durante la minzione, indicando che potrebbe sciogliere i calcoli o impedirne la formazione. Berla o applicarla sulla pelle può avere un effetto idratante, i suoi antiossidanti aiutano a neutralizzare lo stress ossidativo e i radicali liberi (riducendo anche i segni dell'invecchiamento), mentre uno studio del 2017 proverebbe un effetto antimicrobico, suggerendo che applicarla sulla pelle potrebbe aiutare a curare l'acne.
La si può, infine, bere in gravidanza: gli elettroliti potrebbero aiutare a ricostituire quelli persi durante la nausea mattutina e i suoi nutrienti possono giovare al feto in via di sviluppo.

Deimos GROUP



LA FORMA DELLE IDEE

Grandi ingredienti per grandi idee: solo così ogni progetto prende la giusta forma.

Ricercare in giro per il mondo le migliori materie prime e i partner più affidabili per la produzione di integratori alimentari, di alimenti per sportivi e per la nutrizione clinica. Aprirsi all'innovazione mantenendo un rigoroso approccio scientifico, tecnico e legislativo, puntando solo ai più alti standard qualitativi.
Questi sono gli ingredienti per realizzare, coi nostri clienti, risultati di successo.
Tutto questo è ciò che fa diventare un'idea, una grande idea.

AETHRA
Ingredients for a smarter life

Deimos srl
viale Emilia, 92/94 - 20093 Cologno Monzese (MI) Tel. +39 02 89366510

www.deimossrl.it

UN BUON SORSO DI TÈ VERDE

Rossanina Del Santo
www.magamerletta.it



Come più volte detto per alimentazione funzionale s'intende l'utilizzo di una serie di cibi caratterizzati dall'avere effetti positivi sulla salute, che si estendono oltre il loro valore nutrizionale. Si tratta di alimenti che forniscono benefici fisiologici aggiuntivi, che possono ridurre il rischio di malattie croniche o prevenire patologie importanti. Questi alimenti, chiamati funzionali, rivestono un grande interesse a livello globale per l'ottimizzazione della salute.

Nella pletora di tali alimenti che possono aiutare il benessere quotidiano sono da annoverare anche alcune bevande, che non a caso rivestono un ruolo importante nella tradizione culturale delle zone in cui sono diffusi. Fra queste brilla, per la diffusione del consumo a livello mondiale, il tè verde, la bevanda ottenuta dalle foglie appena raccolte (e, diversamente da quelle utilizzate per il tè nero, meno lavorate e non fermentate) della pianta *Camellia sinensis*, coltivata fin dall'antichità soprattutto in India, Cina e Giappone. Le foglie sono poste in infusione in acqua a temperatura controllata e producono un liquido aromatico dal colore paglierino che può essere considerato funzionale per più proprietà: antiossidante, antimicrobico, antimicotico, cardio-protettivo e preventivo del cancro, grazie all'attività antiangiogenica della componente polifenolica.

Gli studi hanno dimostrato infatti come la concentrazione di polifenoli (e in particolare di catechine) del tè verde sia molto superiore a quella del tè nero (circa il 30-40% rispetto al 3-10%), con una conseguente importante azione antiossidante.

Il fatto che i polifenoli siano solubili in acqua permette, grazie all'immersione delle foglie in acqua calda appena prima dell'ebollizione e per una durata di 2-3 minuti, di avere rilascio dei composti salutari nella bevanda.

Il fatto che i polifenoli siano solubili in acqua permette, grazie all'immersione delle foglie in acqua calda appena prima dell'ebollizione e per una durata di 2-3 minuti, di avere rilascio dei composti salutari nella bevanda

Al **tè verde,** sono attribuite **proprietà neuroprotettive, anti invecchiamento e antimicrobiche** e, secondo

alcuni studi, a livello del **sistema cardiovascolare, sembrerebbe ridurre la presenza di grassi e colesterolo nel sangue, rallentare lo sviluppo di aterosclerosi e malattie coronariche,** oltre ad **inibire la formazione di coaguli.**
In più, contiene vitamine e minerali come acido ascorbico, riboflavina, niacina, acido folico, magnesio, potassio, manganese e fluoro.
Berlo, a differenza degli integratori alimentari sotto forma di pillole, produce un'azione antiossidante più attiva, a conferma del fatto che i fitocomplessi alimentari sono molto più attivi dei singoli componenti isolati e purificati.
Ma se "poco fa bene" non è detto che "molto faccia meglio", anzi, a volte è il contrario e dosi abbondanti di tè verde ripetute per lunghi periodi possono creare problematiche di rilievo. Occorre ricordare che esso contiene, anche se in misura ridotta rispetto a quello nero, una dose di caffeina, che, se assunta in eccesso, può causare ansia, tremori, battito cardiaco irregolare, nervosismo.
Occorre poi non dimenticare che può interferire con alcuni farmaci ed è quindi opportuno verificare che non ci siano divieti in tal senso.
E sembrerebbe inoltre che tannini presenti riducano l'assorbimento del ferro dagli alimenti e, poiché spesso prima della diagnosi i celiaci hanno carenza di ferro causata dal malassorbimento intestinale, è bene evitare di consumare la bevanda se si ha questa problematica.

Il celiaco deve fare attenzione alla tipologia di tè verde consumato.

Se è vero che il tè verde in foglie è sempre idoneo, in quanto naturalmente privo di glutine, occorre fare distinzione se si pensa alla versione in bustina. Se addizionato di erbe, frutta e aromi e oli essenziali è considerato sempre valido, mentre quello con all'interno altri ingredienti (come caramello, briciole di meringa, briciole di cioccolato...) è considerato un prodotto a rischio.
In questo caso, occorre verificare che in etichetta sia presente la dicitura "senza glutine" che garantisce la presenza di glutine inferiore a 20ppm, soglia di sicurezza per chi soffre di celiachia. La stessa cosa vale per la versione liofilizzata, con zucchero o edulcoranti.
Per quanto concerne la spiga barrata, si tratta di un marchio privato che sta ad indicare un controllo ulteriore sul prodotto da parte di una struttura, ma legalmente l'unica scritta a garanzia di un contenuto inferiore a 20ppm è "senza glutine", riportato in confezione, tanto che il marchio "spiga barrata" viene concesso solo a chi dichiara di avere anche la dicitura in etichetta.
Via libera quindi alle tazze di bevanda da consumarsi alla temperatura più gradita, sempre con attenzione a non esagerare e solo dopo aver verificato che il prodotto possa essere consumato in sicurezza.



I BENEFICI DELLE ALGHE



Secondo il *Medical News Today* le varietà Nori, kelp, wakame, kombu, dulse e le alghe azzurre, come spirulina e clorella possono contribuire alla buona funzione tiroidea perché contengono iodio (per controllare e rilasciare ormoni per la produzione di energia, la crescita e la riparazione cellulare, la tiroide infatti ha bisogno di iodio), aiutare ad aumentare l'assunzione di fibre di una persona senza un grande aumento delle calorie e si è scoperto che i composti di un tipo di alga possono ridurre direttamente i marcatori del diabete di tipo 2, l'infiammazione, i livelli elevati di grassi e la sensibilità all'insulina. Supportano la salute dell'intestino, fornendo molta fibra prebiotica sana, giovano a chi sta cercando di perdere peso, riducono i livelli di colesterolo e favoriscono la salute del cuore nel tempo, grazie all'elevato contenuto in antiossidanti. Tra gli effetti collaterali, gli esperti citano l'eccesso di iodio, e quindi variazioni di peso o gonfiore e oppressione al collo, e di metalli tossici (come alluminio, cadmio e piombo) che, sebbene siano contenuti in livelli bassi, nelle persone che le consumano quotidianamente potrebbero accumularsi nel tempo con effetti dannosi all'organismo.
Tra le FAQ più frequenti in merito alle alghe: contengono fibre prebiotiche e aiutano ad alleviare la stitichezza, possono agire come lassativo naturale, migliorare la salute dell'intestino e la digestione. I loro effetti antinfiammatori, insieme all'elevato contenuto in antiossidanti e composti bioattivi li rende un alleato per la cura della pelle (nei cosmetici possono avere un effetto idratante e protettivo, aiutano a ridurre l'acne, uniformano il tono e rallentano i segni dell'invecchiamento.

A proposito della farina di teff

Piccolo cereale che deriva dalla pianta *Eragrostis tef*, il teff si caratterizza per un leggero sapore di nocciola e melassa. La sua farina è un popolare sostituto di quella di frumento, perché è naturalmente priva di glutine e con un buon profilo nutrizionale.
Pianta originaria dell'Africa, oggi gli agricoltori la coltivano anche in India, Australia e Stati Uniti, così da ovviare alla minore disponibilità.
Produttori di alimenti naturali hanno iniziato a utilizzarne la farina per pasta, cereali, biscotti, cracker e pane senza glutine, grazie all'elevato contenuto in fibra alimentare (importante per una sana digestione), in aminoacidi essenziali (di più rispetto ad orzo e frumento) e in minerali, come calcio e ferro.
Il *Medical News Today* riporta però alcuni rischi: nelle zone climatiche mediterranee è stato documentato che le colture adottano alcuni meccanismi di difesa per proteggersi dai parassiti, che possono di conseguenza modificare gusto e qualità nutritiva. Inoltre, è bene prestare attenzione al contenuto di nutrienti: la Food and Drug Administration fa sapere che le farine etichettate come "arricchite" devono contenere tiamina, riboflavina, niacina, acido folico e ferro. E, sempre secondo la FDA, possono anche prevedere calcio aggiunto.



IMCD



In IMCD la sostenibilità è parte integrante della nostra cultura.

Si riflette in tutte le attività e nel successo che costruiamo insieme ai nostri partner.

Collaboriamo con i nostri fornitori e con i clienti offrendo un portafoglio unico di prodotti, sicuri per le persone e per l'ambiente e in grado di generare valore riducendo al contempo l'impatto ambientale.

IMCD Italia è partner di Forestami, Medaglia d'argento Ecovadis, Membro RSPO dal 2015 ed è certificata secondo lo standard ambientale ISO 14001.

Siamo al tuo fianco per ispirare le tue prossime innovazioni sostenibili, contattaci ora!

IMCD ITALIA SPA

T +39 02 557091
E info@imcd.it

SCAN ME

www.imcdgroup.com

Creating a world of opportunity

PASTICCERIA SALUTARE



SALUTISTICO E SALUTARE

Domenicantonio Galatà
biologo nutrizionista
direttore De Sidera Home Wellness
presidente AINC (Ass. It. Nutrizionisti in Cucina)



Per quanto non assolute, due definizioni possono agevolare il lettore

Salutistico per chi ha particolari esigenze dietetiche, a causa di un'allergia o di una intolleranza, e si rivolge al mercato del salutistico, "free from": senza glutine, senza lattosio.
Salutare per chi desidera mantenersi in forma mangiando con gusto, dovrebbe, il condizionale è d'obbligo, andare a caccia di prodotti salutari. Ad esempio, ricchi in fibre, con grassi buoni, nutraceutici, funzionali.

Nel primo caso, l'assenza di un determinato ingrediente causa non pochi problemi a livello tecnologico, spingendo professionisti e aziende a scegliere ingredienti alternativi, talvolta poco salutari. Questo può avvenire nei prodotti senza glutine, in cui spesso troviamo più zuccheri a sostegno di lievitazione e cristallizzazione a dimostrazione di alcuni studi che hanno evidenziato come i pazienti celiaci mostrino un alto rischio di sindrome metabolica un anno dopo aver iniziato una dieta priva di glutine.
È chiaro quindi che l'eccesso di zuccheri e grassi usati a supplire l'assenza di glutine impatti sul metabolismo. Le soluzioni non devono esporci a ulteriori rischi e devono presentare una migliore o uguale qualità sensoriale e nutrizionale del cibo.

L'approccio dolciario

Nella pasticceria salutistica ci si aspetta di realizzare dolci senza lattosio, glutine, nickel, mentre in quella cosidetta salutare l'obiettivo è realizzare un dolce che faccia bene con un giusto equilibrio tra i nutrienti, per una determinata porzione di consumo.

Lo strano caso del lattosio: quando il salutistico diventa salutare

Il lattosio ha un potere dolcificante (POD) pari a 0,2 rispetto al saccarosio, che con un POD pari a 1 funge da riferimento; è un disaccaride che nel latte "senza lattosio" viene idrolizzato nei suoi monosaccaridi glucosio e galattosio.
Il POD della miscela passa così da 0,2 a 0,5. Volendo ripristinare il POD della versione senza lattosio, possiamo ridurre un po' il saccarosio e trasformare la ricetta originale in una versione salutistica, con un minor contenuto di zuccheri.

CREMA PASTICCERA CLASSICA

80 g di tuorli
40 g di amido di mais
100 g di zucchero **POD = 100**
500 ml di latte ***POD 25*X 0,2 = 5***
1 bacca di vaniglia
1 g di sale
*quantità in grammi di lattosio

POD complessivo 5 +100 = 105
Zucchero complessivo 25 + 100 = **125 g**

CREMA PASTICCERA (senza lattosio)

80 g di tuorli
40 g di amido di mais
100 g 92,5 di zucchero **POD = 92,5**
500 ml di latte senza lattosio ***POD 25*X 0,5 = 12,5***
1 bacca di vaniglia
1 g di sale

POD complessivo 12,5 +92,5 = 105
Zucchero complessivo 25 + 92,5 = **117,5 g**



Preparazione

1. Pulire la bacca di vaniglia e aggiungerla al latte.
2. In una ciotola di vetro, montare i tuorli con lo zucchero, in modo da ottenere una crema.
3. Inserire l'amido di mais, mescolando di continuo.
4. Unire il latte a filo, sempre mescolando.
5. Trasferire in un pentolino con il fondo alto e cuocere a fuoco lento, mescolando di continuo, fino a quando la crema non si addensa.
6. Spostare la crema pasticcera in una ciotola di vetro e farla raffreddare coprendola con della pellicola



TEMPEH ALLE ERBE CON PÂTÉ DI TOFU ALLE OLIVE E MORINGA

funny VEG academy

Ingredienti per 3 persone

Per il tempeh

250 g di tempeh al naturale
2 cucchiai di tamari
2 cucchiai d'olio evo
2 cucchiai di succo di limone
erbe secche a piacere (rosmarino, origano, salvia, maggiorana)

Per il pâté

150 g di tofu al naturale
10 olive verdi snocciolate
1 cucchiaio raso di capperi sott'aceto
1 cucchiaio di succo di limone
1 cucchiaio raso di moringa in polvere
1 cucchiaio di olio evo
olive, pomodorini e prezzemolo per decorare

Procedimento

Tagliare il *tempeh* a fettine triangolari e disporlo in una ciotola insieme a tamari, olio, succo di limone ed erbe. Mescolarlo e lasciarlo marinare per un paio d'ore in frigo, girandolo ogni tanto. Sciacquare e asciugare il tofu, tagliare a pezzetti e frullarlo a immersione insieme a olio evo, olive, capperi sciacquati, succo di limone e moringa fino ad ottenere una crema liscia e omogenea. Scaldare una padella e rosolare le fettine di tempeh con la loro marinatura per pochi minuti da entrambi i lati. Con un *sac à poche*, disporre il pâté di tofu su ciascuna fetta, che va poi adagiata nei piatti. Decorare con altro pâté, olive, pomodorini e prezzemolo.

La moringa è una pianta tradizionalmente usata in ambito medicinale, chiamata anche "albero miracoloso" per le presunte capacità curative. Da noi si trovano in commercio in genere le foglie essiccate e polverizzate. È considerata un *superfood* in quanto ricca di amminoacidi essenziali, vitamine (A, C, gruppo B) e minerali (calcio, ferro, potassio, magnesio, fosforo, manganese, zinco).

Perchè molti nuovi prodotti falliscono?



Lo sapevate che **oltre il 90% dei nuovi prodotti falliscono nei primi 12 mesi**?
A cosa è dovuta questa moria dei nuovi prodotti?
La causa è che sono mancati i presupposti fondamentali per rimanere sul mercato. Lanciare nuovi prodotti è una disciplina che non si può lasciare al caso.
Se doveste affrontare una lunga traversata in barca vi affidereste a vecchie carte nautiche non verificate e ad uno skipper che non saprebbe leggere neanche le mappe più accurate, e che magari non conosce la differenza tra una randa e un fiocco?
Eppure è ciò che molti fanno, si affidano al cugino che fa il cuoco, al pasticciere pasticcione di turno (conosco cuochi e pasticcieri anche molto bravi, ma pochi sono quelli che capiscono veramente ciò che fanno), e poi si lamentano che la colpa del fallimento è ... fate voi. Poi esistono le scorciatoie, sapete cosa sono?
Una scorciatoia, si dice, consente di fare meno strada e meno fatica. E se porta in una direzione sbagliata?
- Sono stati persi tempo e soldi
- Sono state perse opportunità di fare nel frattempo qualcosa di utile...

e, per giunta, si è persa strada nei confronti della concorrenza
Allora **serve una mappa aggiornata, e uno skipper che la sappia leggere**
Il problema è come trovarlo:
Avrà abbastanza esperienza?
Saprà adattarsi alle varie condizioni meteorologiche ?
Queste e molte altre domande arriveranno spontanee.
Ma lo skipper non devi cercarlo , c'è già; sei tu
Quante tempeste hai già passato, quanta esperienza hai accumulato?
Certamente non ti manca il carattere e il fiuto per affrontare le molte situazioni e variabili che si presentano nel fare impresa; non è mancato il coraggio e neanche la capacità di raccogliere e gestire il tuo equipaggio.
Non sempre il contesto politico ed economico ti sono venuti in aiuto, comunque sei rimasto a galla in modo più o meno soddisfacente; ma le tempeste in arrivo potrebbero essere di tipo nuovo (e anche le opportunità).
Un buon skipper prima di uscire guarda sempre le condizioni meteo relative al breve ed al medio termine; è bene sapere se è opportuno uscire o meno, e se si con quali eventuali accortezze (cibo e carburante adeguati, controllo maggiore alle dotazioni di sicurezza e briefing adeguato per l'equipaggio)
Ma cosa sappiamo delle nuove condizioni meteo, con variazioni più repentine e violente?
Come ci si prepara?
Come si leggono i nuovi dati, come si interpretano?
Ci sono delle opportunità di avere venti adatti ad andare più veloci e magari più in sicurezza?
Che approccio adottare?
Nelle regate vi è la figura del tattico.
Chi è il tattico?
E' colui che supporta lo skipper (che nel tuo caso spesso è anche l'armatore, cioè chi ci mette i soldi), nel prendere le decisioni circa la rotta da prendere.
Quali sono le capacità (skills) del tattico?
Sa leggere il campo di gara e le condizioni meteo nel modo corretto per andare il meglio possibile (e più veloce rispetto agli altri regatanti).
Il tattico deve conoscere bene le caratteristiche della barca, dei venti , del campo di gara e anche dei concorrenti.
Come scegliere il tattico "giusto" ?
Il tattico giusto è colui che ha già dimostrato di saper leggere il campo di gara prima di molti altri.
Il tattico di esperienza sa vedere in un refolo di vento, poco apparente, l'opportunità per vincere una regata.
Da qualche piccola increspatura lontana capisce se sta arrivando il vento e anche il tipo di vento, e quindi capire come preparare le vele (e tutto il resto).
Ma fuor di metafora tutto questo cosa vuol dire ?
Tempi nuovi richiedono nuovi approcci e nuove competenze, tra queste una delle principali è quella di saper adeguare la propria offerta di prodotti a quelle che saranno le future condizioni di mercato.
Immagino che in questo momento stai probabilmente pensando : "Ma come faccio a capire quali progetti di sviluppo prodotti devo portare avanti?"
Bisogna capire come indirizzare gli sforzi.
Quali progetti bisogna portare a termine? Quelli a breve o quelli a lungo termine ?
Bisogna evitare gli errori di lavorare a progetti che nascono sbagliati.
Questi errori si possono evitare solo se i vertici aziendali sono veramente consapevoli dell'importanza dell'innovazione.
In Italia vi sono aziende che ne sono ben consapevoli (e infatti vanno bene).
Se stai continuando a leggere questa lettera è perché vorresti trovare un aiuto per lavorare meglio al futuro della tua azienda.
Se vuoi prenotare una visita di diagnosi strategica chiama questo numero:

3400829443,
Fenga Food Innovation

Risponderò io o un mio stretto collaboratore, mi dovrai fornire almeno un paio di date, SICURAMENTE disponibili e senza distrazioni per le due ore che staremo insieme.
Se vuoi prima conoscemi meglio potrai visitare il mio profilo Linkedin.
Potrai anche leggere il mio nuovo libro : "**Il futuro del cibo**" (si trova su molte piattaforme online); te ne posso anche fare avere gratuitamente una copia autografata se ti farai intervistare (il video delll'intervista andrà sul mio nuovo canale YouTube e il testo sul prossimo libro).

NUOVE PROPOSTE



Concentrato di alfa alfa (erba medica)

La società di ricerca francese **L-RD** presenta Luzixine, un estratto concentrato di foglie di erba medica (*Medicago sativa*), approvato come novel food. A differenza di altri prodotti a base di alfa alfa (così è nota l'erba medica) già presenti nel mercato, non deriva da foglie essiccate e polverizzate, ma viene estratto dal succo delle foglie fresche, ottenendo così un concentrato in grado di massimizzare i benefici nutrizionali, grazie all'alto tenore in ferro e alla presenza di calcio, manganese, vitamina A, vitamina B9, vitamina E, vitamina K1, omega3 e proteine, che consente l'uso di diversi claim salutistici e nutrizionali, oltre che il suo impiego come supporto dei bambini malnutriti nel mondo.



Inoltre, con un dosaggio giornaliero di 10 g e il suo alto contenuto di ferro (8,44 mg in 10 g) copre il 60% dell'assunzione giornaliera raccomandata.
La polvere è versatile e può essere utilizzata tal quale come unico ingrediente o in combinazione con altri attivi in formulazioni di integratori alimentari in capsule, compresse, stick pack e sachet.
Aethra, business unit di **Deimos,** è il distributore esclusivo per il mercato italiano.

I BENEFICI DEL SALMONE NORVEGESE

La nuova collaborazione in casa **IMCD Italia** porta il nome di **Hofseth BioCare,** azienda norvegese impegnata nella produzione di ingredienti per il mercato della nutrizione, che, sfruttando l'idrolisi enzimatica, un processo sicuro e brevettato, degli scarti del salmone fresco norvegese, garantisce una lavorazione minima, senza additivi, antibiotici o OGM. Unica azienda che dispone di un codice QR sul prodotto di consumo per la tracciabilità del salmone e il suo processo integrato e sostenibile, sposa i valori di sostenibilità che IMCD Italia persegue anche attraverso la collaborazione con i partner.



Diversi sono i benefici offerti da questi prodotti: OmeGo, puro olio di salmone, fresco, non raffinato e non trasformato, contiene l'intera gamma di acidi grassi e omega; ProGo, fonte proteica in forma di polvere, con contenuto di proteine superiore al 97%. Entrambi prevedono sia l'effetto antiossidante che antinfiammatorio. Infine, CalGo, naturale fonte di calcio a supporto della salute delle ossa, favorisce la deposizione minerale ossea e ne riduce la fragilità. IMCD integra in questo modo il suo portfolio con ingredienti in grado di coprire diversi target, quali nutrizione sportiva, gestione del peso, supporto del sistema immunitario e benessere delle articolazioni.

A basso indice glicemico

La gamma salutistico-funzionale AlimentazionE DedicatA di **Molino Spadoni** è pensata per chi segue un'alimentazione a basso indice glicemico sia per motivi di salute che per mantenersi in forma, ma non vuole rinunciare al gusto. Nei prodotti della linea è presente l'amido resistente, non digeribile, che contribuisce a rendere graduale la digestione dei carboidrati e a limitare l'assorbimento di zuccheri, elemento cardine nel controllo dell'innalzamento glicemico post-prandiale. Comprende due proposte gluten free: **i Frollini** a base di cacao magro e nocciole e tre tipi di **Pasta** a base di farina



di mais e riso semintegrale; un **Preparato per pane, pizza e dolci; i Grissini** con olio extra vergine di oliva. Proposte accomunate dall'elevata presenza di proteine e fibre, come l'inulina, in grado di formare un gel viscoso che "imbriglia" gli zuccheri riducendone l'assorbimento. I prodotti sono disponibili in supermercati, farmacie, negozi specializzati e sull'e-shop di Molino Spadoni.

A BASE DI FITOCOMPLESSI E MICRONUTRIENTI NATURALI

Nata a Bergamo nel 1985, **La Farmaceutica dr. Levi** ha in listino 15 prodotti contenenti fito-complessi e micronutrienti di derivazione naturale formulati, distribuiti e commercializzati per garantire la qualità del Made in Italy.
Regola base nella formulazione dei prodotti è l'utilizzo di principi attivi di qualità, inseriti con dosaggi bioattivi ottimali, titolati e che lavorino in sinergia tra loro, attribuendo al prodotto la massima efficacia possibile.
L'azienda ha sempre attivo un servizio clienti che consente un contatto con l'utente finale e un canale di vendita diretto tramite l'e-commerce www.levifarmashop.com.



Inoltre, **è attivo uno sconto esclusivo del 10% su tutti i prodotti riservato ai lettori di "Alimenti Funzionali". Per approfittarne è sufficiente inserire il codice: AF110 durante la fase di ordine.**

Da tendenza a stile di vita

Fra le alternative vegetali al latte vaccino spiccano, per il maggiore apporto nutritivo e il basso contenuto di grassi saturi e zuccheri (5 g/100 mL), il latte di mandorla e il nuovo arrivato, il latte di pistacchio, che si rivela un'alternativa importante dal punto di vista ambientale, dato che la coltivazione dell'oro verde prevede un 75% in meno di acqua rispetto ad altra frutta a guscio.
L'azienda siciliana **Di Bartolo** ha creduto fortemente nel potenziale delle bevande vegetali fin dagli albori: la pasta di mandorle, con solo frutti della Val di Noto, è l'ingrediente studiato per offrire una soluzione ingredientistica per la facile realizzazione di bevande vegetali a base mandorla, prodotto super *healthy*, ricco di proteine, fibre e ottimo per combattere il colesterolo. Anche la pasta di pistacchi Sicilia è un ingrediente molto utilizzato per prodotti *dairy* free e *healthy*.



In più, Di Bartolo propone una diversificata gamma di succhi concentrati che adatto a svariati impieghi e personalizzazioni. Succhi di arancia, mandarino e limone di Sicilia sono prodotti ricchi di vitamine C e A, con elevata percentuale di bioflavonoidi e antiossidanti e rappresentano l'ingrediente ideale per prodotti salutari e dall'aroma e profumo inconfondibile degli agrumi.
Non solo una tendenza, dunque, quella delle bevande vegetali *healthy*, ma un mercato in crescita, che guarda sempre più alla qualità e alla diversificazione dei prodotti.

La soluzione olistica

I peptidi di collagene Peptan promuovono un'integrazione efficace a beneficio di pelle, ossa e cartilagini. I peptidi di tipo 1, gli stessi presenti in ossa e pelle, sono un prodotto naturale di elevata purezza e la loro forma idrolizzata è altamente digeribile. Peptan IIM è collagene idrolizzato di tipo II, di origine naturale, sotto forma di peptidi bioattivi e glicosaminoglicani (GAG). Contiene gli stessi componenti della matrice della cartilagine umana, a beneficio delle articolazioni. Diversi studi clinici ne hanno dimostrato l'efficacia in popolazioni etnicamente diverse.
5 g di Peptan per 90 giorni migliorano l'idratazione cutanea (28%), riducono le rughe intorno a occhi (13%) e bocca (10%), attenuano la visibilità dei pori (- 57%) e rinforzano i capelli (+13%).
Tali peptidi si sciolgono velocemente in acqua fredda e in qualsiasi tipo di bevanda. Gusto e odore neutro li



rendono adatti a tutte le ricette, anche calde. Sono fonte di proteine per l'integrazione sportiva e possono essere utilizzati in forma di barrette, gel o bevande energetiche. Sono distribuiti in Italia da **Faravelli**.

SNACK NATURALE E SANO

I **Raw Bites** sono bocconcini soffiati proteici prodotti con cinque ingredienti integrali di base: mais, proteine del latte, arachidi, olio di girasole e sale marino per creare un innovativo snack sano e nutriente, che può essere consumato da sportivi e da chi segua uno stile di vita salutistico, una dieta per perdere peso o senza glutine, "on the go" o come sostituto di un pasto. I *gluten free protein puff* sono unici nel loro genere sul mercato oggi: approvati dalla FDA, rispettano tutti i regolamenti USA. In Italia sono distribuiti da DM Italia.



L' alternativa con latte di mandorla



Fattoria della Mandorla amplia la gamma dei freschi, biologici, naturalmente privi di glutine e di soia, con Maciotta, alternativa 100% vegetale, la cui consistenza e forma ricordano la caciotta. È disponibile in 6 varianti: mandorle e noci, mandorle e pistacchio, peperoncino, tartufo, mediterranea e naturale.

IL PIENO DI ENERGIA

Per una nuova era piena di energia, **Foodarom** propone due novità per insaporire alimenti e bevande: *Tangerine Berry Bliss* e *Lotus Fantasy Punch*, per due emozioni chiave, quali gioia e consapevolezza. Sviluppato dal team di esperti di aromi, *Tangerine Berry Bliss* presenta una varietà di elementi fruttati, creando un fresco vortice e, con il cardamomo, la miscela è elevata a un sapore più vibrante. Con il fiore di loto e frutta per punch, *Lotus Fantasy Punch* regala un'esperienza sensoriale consapevole.
Foodarom esporrà a Vitafoods, Ginevra, dal 10 al 12 maggio.



Il tè che ricarica il sistema immunitario

È il momento degli Immune Tea di **Fitvia**, dei concentrati di vitamine e oligoelementi, con la caffeina naturalmente presente in tè verde e bianco (ma sono disponibili anche senza), pensati per sostenere le difese immunitarie e contribuire all'equilibrio dell'organismo. Proposte come alternative naturali agli integratori, ogni formula seduce con il gusto della frutta e dei fiori, e ancor più con l'aggiunta di *superfood*: antiossidanti e antifiammatori naturali, come curcuma e radice di liquirizia, che caratterizzano il profilo nutrizionale delle novità *Honey*, *Lime Mint*, *Multi Orange* e *Berry Apricot*. Un litro al giorno assicura il fabbisogno quotidiano di zinco e vitamina C, a sostegno delle difese immunitarie.



LET'S HAVE SETZ

È il nuovo trend del bere poco alcolico e con pochi zuccheri. Le *hard seltzer* sono un'alternativa *healthy* all'aperitivo, bevande alcoliche prodotte con la



miscelazione di una base alcolica con *seltz* e aromi oppure con la fermentazione di acqua con malto ed altri tipi di zucchero.
Hanno bassa gradazione alcolica, contengono pochi zuccheri ed è possibile connotarle con frutta o altri ingredienti.
Hard Seltzer, alcolica al 5%, è ottenuta con aromi naturali e ingredienti italiani, naturalmente priva di glutine e a basso contenuto di carboidrati, zuccheri e calorie. C'è quella all'anguria, agli agrumi, ai frutti di bosco e al melograno, sviluppate con la collaborazione di Teo Musso.



Vitafoods™ Europe

The world's nutraceutical event

10-12 May 2022 Geneva
2-13 May 2022 Online

Connect with nutraceutical experts

This year, Vitafoods Europe 2022 returns to its annual May slot in your diary. As it's a hybrid event you'll be able to join us in person and online to share ideas, see new products, source ingredients and innovate with an inspiring community of experts.

This is your chance to connect with industry-leading buyers, suppliers and manufacturers from over 110 countries, so don't miss it.

Register for your free badge now and save €160*



For more details and to register for free visit

vitafoods.eu.com

*Onsite visitor registration will cost €160

L'AZIENDA



PER IL PIACERE DELLA TAVOLA "FREE FROM"



È la prima azienda al mondo ad allestire uno stabilimento certificato riservato esclusivamente alla produzione di pasta all'uovo senza glutine, per assicurare prodotti senza rischio di cross-contaminazione. Per conoscere meglio **Taste Italy** rivolgiamo alcune domande alla CEO dell'azienda, **Oriana Pollio**.

Dove affondano le radici dell'azienda?

In origine si chiamava Pastificio Cerlacchia e produceva la pasta tradizionale, fresca e ripiena dell'Emilia-Romagna, dai tortellini ai tortelloni, che esportava in tutto il mondo. La svolta verso la nutraceutica arriva 8 anni fa, quando quattro amici, non al bar, tutti ingegneri, decidono d'investire non solo nel pastificio, ma in un'idea e una concezione alimentare nuova. Non solo la soddisfazione di un bisogno primario, ma sviluppare la pasta ad alto valore salutistico. Un anno di ricerca e sviluppo per far nascere Taste Italy e il marchio GustaMente con il primo tortellino al mondo senza glutine e ambient ovvero che si conserva

anche fuori frigo, grazie al processo di lavorazione.
All'epoca, l'industria dei prodotti senza glutine offriva poca scelta, la risposta alle giuste esigenze di gusto e non solo di salute dei celiaci era scarsa e limitata. Il tortellino GustaMente fu la risposta di gusto a un problema di salute.



Qual è la filosofia ispiratrice?

La mia azienda mira a diffondere il gusto e il salutismo a livello nazionale e internazionale. Mi piace molto essere ispirata dalle piccole cose fatte bene, veramente sane, genuine, gustose e ricercate. Un gran lavoro, ma la soddisfazione nel trovare le materie prime è impagabile, così come scoprire imprenditori convinti e decisi nel rinnovare con ottimi prodotti la nostra industria alimentare. Le "piccole cose" diventano grandi quando assaggio il prodotto finito, quando lo vedo sulle nostre tavole. Una conquista senza mai rinunciare ai valori della combinazione sano e gustoso.

Siamo curiosi, ci descriva i prodotti

Sono bontà create in un pastificio storico, per me un grande valore, e da persone che hanno le mani in pasta da tre generazioni. Pastai per tradizione familiare. Il valore della nostra sfoglia è creare una pasta ripiena senza glutine, con una miscela semplicissima di riso e mais da filiera controllata. Evitiamo di aggiungere tutto ciò che possa far male all'organismo, nel rispetto della tradizione emiliana. E sottolineo l'assenza, oltre del glutine e del lattosio, delle gomme (guar o xantano) e questo fa la differenza.

E sul fronte delle novità?

Quest'anno festeggiamo il gran ritorno dei formati lisci trafilati: i fusilli e i sedanini. Poi abbiamo soddisfatto il nostro ultimo "capriccio", la nuova linea *ambient*, senza uovo, senza glutine, senza lattosio. E, oltre "i senza", anche "i con": solo legumi e più proteine e meno carboidrati. Abbiamo lavorato per trovare i migliori ceci e lenticchie rosse per la nostra pasta. Un gran risultato per tutti e soprattutto per noi donne che vogliamo mantenere la linea senza soffrire. Le novità permettono di mangiare la "pasta" anche tutti i giorni perché propriamente "pasta" non è. Una rivoluzione di gusto e salute.

Quali sono i plus che i consumatori possono trovare?

La tradizione emiliana in versione salutista. I nostri estimatori amano mangiare bene, godere dei piaceri della vita, senza compromettere il loro stato di salute. Anzi, la nostra pasta è un nutriente salutista, fa bene al nostro corpo e alla nostra mente.

Come vi collocate sul mercato?

Occupiamo saldamente una nicchia, ma vogliamo conquistare il palato di chi oggi vede il cibo come elemento di cura del corpo. Vogliamo passare dalla nutraceutica per le persone che soffrono di problemi d'intolleranza alla nutraceutica per chi desidera una dieta salutista, ma senza rinunce.

Quali sono i vostri principali canali di distribuzione?

Gli specializzati, a iniziare dal farmaceutico, alle botteghe del senza glutine e senza lattosio. Ma esportiamo anche all'estero – soprattutto in Nord Europa – presso distributori del Made in Italy. E produciamo per marchi importanti.

Quali sono gli obiettivi futuri?

Il futuro me lo immagino più sano di ieri: oggi siamo molto più attenti alla scelta alimentare e GustaMente è pronta a realizzare prodotti mai visti sul mercato. Ci piace essere unici, distinguerci e garantire il risultato. Vogliamo offrire benessere a tavola quando si assapora, si degusta e si mangia!

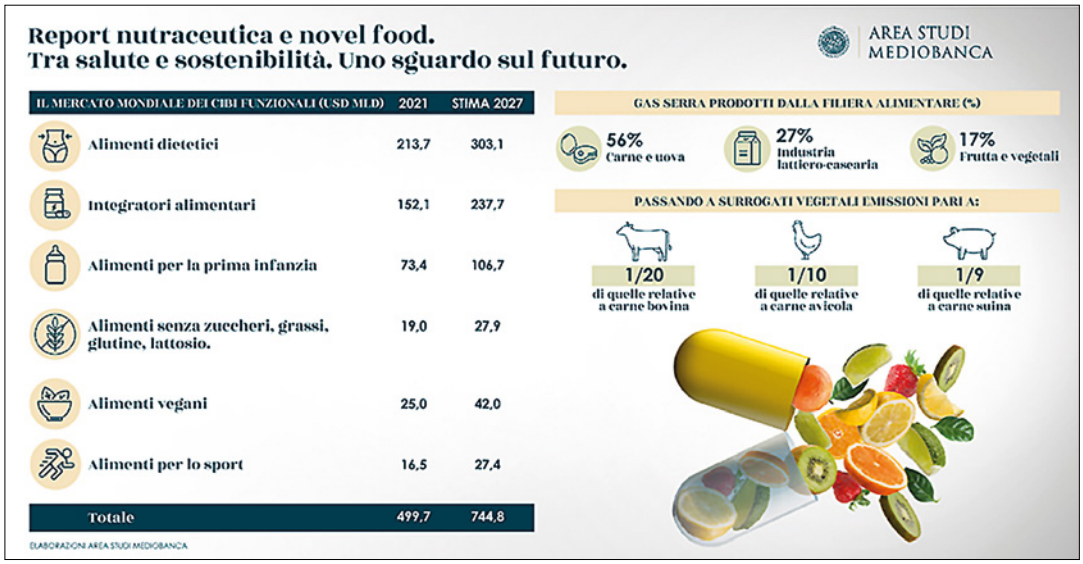
Simonetta Musso

NOTIZIE DAL MONDO



Il mercato della nutraceutica e dei *novel food*

Più volte abbiamo definito il termine nutraceutica, che nasce dall'unione delle parole "nutrizione" e "farmaceutica" e che, ancora in assenza di legislazione definita, comprende, fra i tanti, il comparto dell'alimentazione funzionale, di cui fanno parte gli alimenti "senza" (zuccheri, glutine, lattosio...) o "arricchiti" con elementi chimici (ferro, magnesio...), gli integratori alimentari, gli alimenti vegani e per l'infanzia, la carne sintetica e le farine di insetti.
Il primo report dell'Area Studi Mediobanca dedicato al mercato della nutraceutica e del *novel food* in Italia e nel mondo rivela che il comparto ha raggiunto nel 2021 un giro d'affari di 500 miliardi di dollari ed è ancora in continua espansione: si stima infatti che entro il 2027 toccherà quota 745 miliardi di dollari, con un tasso di crescita del +6,9% annuo. A brillare è, in particolar modo, il comparto dei *diet food* che da solo vale 214 miliardi di dollari (che diventeranno 303 nel 2027), seguito dagli integratori alimentari, un segmento da oltre 150 miliardi di dollari (ben 237 entro il 2027). Bene anche i *baby food* che hanno chiuso l'anno con un giro d'affari di oltre 73 miliardi (107 entro il 2027). Anche il cibo vegano ha ottimi numeri e vale in tutto 25 miliardi di dollari (che diventeranno 42 entro il 2027, con ritmo di crescita del +9% annuo, il più alto fra tutti).
In Italia, la nutraceutica valeva nel 2020 circa 4,8 miliardi di euro. La parte più cospicua spetta agli integratori alimentari, un mercato in cui è regina l'Europa e che cresce rapidamente: nel 2020 ha toccato quota 3,8 miliardi di euro (+9,2% sul 2008 e +2,9% sul 2019). La leadership italiana si candida a rimanere tale anche nel 2025, anno in cui potrebbe raggiungere i 4,8 miliardi



di euro, con un'ampia superiorità sulla Germania (3,6 miliardi) e sulla Francia (3,1 miliardi). Completano il mercato italiano il comparto della nutrizione specializzata in senso stretto, con ulteriori 700 milioni (400 milioni solo le soluzioni per celiaci) e i *baby food* (300 milioni di euro nel 2020).
Nei novel food, il segmento delle proteine alternative a quelle animali merita un capitolo a parte. A livello mondiale, entro il 2035 passerà dall'attuale 2% all'11% del mercato complessivo delle proteine, per un valore attorno ai 290 miliardi di dollari. La nuova frontiera dell'alimentazione è rappresentata dalla carne sintetica: attualmente operano circa 100 *start up* che, nel 2020, hanno raccolto capitali per 370 milioni di dollari, sei volte l'ammontare raccolto nel 2019. Complici le tante sfide che dovrà affrontare, le proiezioni sul comparto sono molto volatili (tra i 5 i 25 miliardi di dollari al 2030).
Infine, l'industria mondiale degli insetti: si prevede un aumento del valore fino a circa 1 miliardo di dollari nel 2023 per poi arrivare a 4,6 miliardi di dollari nel 2027, con un tasso di crescita medio annuo del 44%.

Il *novel food* è sostenibile

Secondo alcune stime, la filiera alimentare è responsabile del 26% delle emissioni di gas serra (GHG) e di tale quota il 50% è riferibile alle attività di allevamento (a causa della deforestazione e della produzione di metano dai processi digestivi degli animali). Anche le risorse idriche sono sollecitate dalle attività agricole e di allevamento, il cui consumo di acqua dolce è del 92% e solo l'8% finirebbe assorbito dai consumi industriali e umani. Ugualmente impegnativo è l'uso della terra: il 50% di quella abitabile è adibito ad attività agricole e di esso il 77% è destinato all'allevamento.
La filiera di produzione, lavorazione e trasporto di carne e uova dà conto del 56% delle emissioni, quella lattiero-casearia del 27%, il resto si riferisce essenzialmente a frutta e vegetali che, pertanto, sono assai meno impattanti.
L'ipotetica sostituzione nel 2035 della carne animale e delle uova con i loro surrogati vegetali porterebbe a una riduzione di emissioni pari a quelle prodotte dal Giappone in un anno. Ciò in quanto i sostituti vegetali comportano emissioni pari a un ventesimo di quelle relative alla carne bovina da allevamento, a un decimo di quella avicola e a un nono di quella suina.



Più integratori alimentari in farmacia

Gli italiani apprezzano e acquistano sempre di più gli integratori alimentari, un mercato che ha fatto registrare un +6,9% di vendite in un anno (ottobre 2020 – settembre 2021). A crescere a un ritmo sostenuto sono i prodotti dalle formulazioni più innovative e ad alto impatto, che garantiscono biodisponibilità, con l'utilizzo di forme minerali organiche o chelati, facilmente assimilabili e supportate dall'organismo; bio-attività degli ingredienti capaci di essere assimilati direttamente dall'organismo, senza passaggi di trasformazione; *compliance*, un concetto multidisciplinare che comprende l'alta tollerabilità, l'assenza di effetti indesiderati e anche un gusto gradevole e un giusto prezzo.

Le vendite di **Metagenics**, produttore e distributore di micronutrizione di livello scientifico, le cui vendite hanno raggiunto quota 27,43 milioni di euro, aumentando del 38,8% rispetto ai 12 mesi precedenti: la seconda più grande crescita fra i top 30 player italiani, secondo IQVIA. "Sono due in particolare le tipologie di prodotti che stanno trainando le vendite – commenta Van Eenoo, marketing manager Italia –. La prima è la vitamina D e la seconda è quella che riguarda gli omega-3, grazie al lancio di prodotti innovativi particolarmente efficaci, basati su brevetti esclusivi, quali ResolDyn. Più in generale, in questo momento sono molto performanti anche i prodotti dedicati al sostegno delle difese immunitarie o per favorire sonno e relax".

VITAFOODS EUROPE RITORNA *SMART*

Vitafoods Europe ritorna combinando le attrazioni in persona con un vivace programma online per ispirare i professionisti nutraceutici in tutto il mondo dal 2 al 13 maggio, per guardare contenuti esclusivi e utilizzare lo strumento di matchmaking per condurre incontri virtuali. Inoltre, la piattaforma e la tecnologia *smart* permettono di pianificare la visita a **Ginevra** e organizzare incontri di persona, tra il **10** e il **12 maggio 2022**.

Con un'agenda che esplora le tendenze, le complessità normative, le sfide del packaging e dell'etichettatura, le donne nei nutraceutici e la sostenibilità, l'evento *smart* offre l'opportunità di fare rete ed esplorare le innovazioni del settore potendo godere di ampie presentazioni di esperti in 4 teatri, Vitafoods Insights, Life Stages, New Ingredients e Probiotics, con oltre 90 ore di contenuti.

Un servizio intelligente di *matchmaking* guidato dai dati fornisce l'opportunità di *networking* su misura e permette ai visitatori di trovare e connettersi con potenziali partner, sia di persona che *online*.

I tour dell'innovazione sono disponibili in formato video e audio per scoprire gli ingredienti, le formulazioni, i prodotti e i servizi all'avanguardia offerti in fiera. E sono presenti le zone "nuovi ingredienti e prodotti" e i centri dedicati a omega-3 e probiotici.

Salute e sicurezza prima di tutto

Vitafoods Europe 2022 è impegnata nella sicurezza di visitatori, personale ed espositori. Per garantire che tutti i visitatori possano fare rete e collaborare in modo sicuro, l'esposizione è pianificata in linea con gli ultimi standard Informa AllSecure e con le attuali linee guida locali svizzere. Ulteriori annunci sulle linee guida Covid-19 saranno condivisi attraverso il sito web di Vitafoods Europe.

Di nuovo al centro della comunità nutraceutica

Chris Lee, managing director a Informa Markets: "Con l'attuale ritmo di cambiamento e innovazione, non c'è mai stato un momento più eccitante per far parte della comunità nutraceutica e siamo lieti di esserne di nuovo il baricentro, facilitando il *networking*, l'apprendimento e la scoperta in tutto il mondo, attraverso il nostro evento *smart*. Vitafoods Europe 2022 è impostato per essere uno dei nostri migliori – così come più sicuro e accessibile – eventi finora e non vediamo l'ora di accogliere tutti, sia che partecipino a Ginevra o dalla comodità del proprio ufficio".

La registrazione per Vitafoods Europe 2022 è aperta: www.vitafoods.eu.com

INNOVAZIONE NEI CIBI

Fenga Food Innovation sta espandendo l'operatività grazie alla partecipazione a gruppi di lavoro sui temi dell'innovazione nel settore alimentare.
Nell'ambito del Cluster Agro (consorzio di aziende ed enti di ricerca nel settore alimentare dell'Emilia Romagna dedicato all'innovazione) parteciperà alla riunione dell'appena rinnovato gruppo di lavoro Primipack, dedicato allo sviluppo di nuovi processi di produzione.
Inoltre, sta valutando e organizzando anche collaborazioni su temi, quali l'economia circolare di alcune filiere: l'esperienza di Fenga Food Innovation nella formulazione di nuovi prodotti (e di miglioramento di quelli esistenti) può essere di aiuto per il miglior utilizzo di eventuali ingredienti ottenuti dalla valorizzazione di sottoprodotti di processi alimentari. In più, il miglioramento di processo per limitare gli sprechi e migliorare le rese di produzione; isolamento e valorizzazione di ingredienti per alimenti funzionali; l'innovazione nell'utilizzo di consorzi microbici per ottimizzare i processi alimentari; l'applicazione della blockchain per garantire provenienza e sicurezza degli alimenti.

Tecnologie e prodotti per una vita sana

Dal **7** al **10 aprile** FIBO riunisce l'intera industria del fitness nei padiglioni del quartiere fieristico di **Colonia**. Salute e digitalizzazione continuano ad avere un forte impatto sul mercato. Esperti e fornitori evidenziano, come mai prima d'ora, una domanda sempre più elevata: un'opportunità di business con un enorme potenziale con nuovi gruppi target, come il comparto turistico-alberghiero, dove la salute e il *fitness* giocano un ruolo sempre più importante.
Nella Hall 8, espositori ed eventi mettono particolare enfasi sulla salute come tema del domani. Una vera piattaforma catalizzatrice è il Meetingpoint Health & Wellness, completato da forum, conferenze ed eventi collaterali.
In futuro, il mondo del *fitness* sarà dominato dalla tecnologia. Questo è il motivo per cui l'offerta è sempre più rilevante sia tra gli espositori che nelle tematiche degli eventi: le Hall 6 e 7 si caratterizzano con un'offerta trasversale di attrezzature per l'allenamento e *speaker* esperti di innovazione spiegano come il futuro sarà fortemente dominato dalla tecnologia.
La Hall 9 si rinnova e fonde la più avanguardistica offerta del Functional Training con concetti di Group Fitness per trainer, istruttori, esperti di *wellness* e proprietari di palestre.
Un ampio programma *educational* è offerto per la prima volta da FIBO Congress, che si svolge in contemporanea a FIBO, dal 7 al 9 aprile. Organizzato dalla German University for Prevention and Health Management e dalla BSA Academy, copre tutte le tematiche fondamentali per operatori e trainer.
A dare il via a FIBO 2022, il 6 aprile, il Congress-Centrum Nord di Kölnmesse ospita l'European Health & Fitness Forum, organizzato da EuropeActive che, come da tradizione, riunisce la serie A dell'industria internazionale del *fitness*.

CONTAMINAZIONI SENZA RETE



SALE NEI BISCOTTI: POSSIBILE RIDURLO?

In Europa consumiamo più del doppio della quantità massima di sale raccomandata dall'Organizzazione Mondiale della Sanità di **5 g al giorno**. I biscotti sono tra gli alimenti che più contribuiscono all'assunzione di "sale nascosto", di cui non si ha consapevolezza. L'industria sta cercando di ridurlo, ma fino a che punto è possibile spingere la limitazione senza compromettere l'accettabilità del prodotto? Lo studio condotto nel Regno Unito dall'Università di Nottingham su **biscotti del tipo shortbread** mira a fornire una base scientifica, valutando l'impatto del sale su aspetto, sapore e consistenza. Analisi sensoriali e strumentali sono state effettuate su campioni di biscotti preparati con la stessa quantità di sale prevista dalla ricetta originale (1 g/ 100 g) e con riduzioni del 33, 67 e 100% (senza sale aggiunto). I test sensoriali hanno rilevato differenze significative di sapore e consistenza già con una riduzione del 33%, mentre l'analisi colorimetrica e quella al gascromatografo (per valutare i composti volatili) non hanno dato risultati differenti tra i campioni. L'analisi della texture e la microtomografia a raggi X computerizzata hanno evidenziato una riduzione della durezza e la presenza di alveoli più grandi e numerosi nei biscotti a ridotto contenuto di sale, i quali infatti risultavano più facili da rompere. Il fenomeno probabilmente è dovuto alla tendenza delle proteine della farina ad aggregarsi all'interfaccia delle bolle d'aria, in modo tanto più marcato quanto meno sale è presente; una possibile soluzione suggerita dagli autori consiste nell'impiego di emulsionanti. In conclusione, la riduzione di sale non passa inosservata: la strategia più semplice è optare per una **graduale riduzione**, per fare sì che il consumatore si abitui al cambiamento.



(*Rif. Fisk I.D. et al., The role of sodium chloride in the sensory and physico-chemical properties of sweet biscuits, Food Chem X. 2021 Jan 7;9:100115*)

R.C.

SORBETTO NUTRACEUTICO

Green Vibes nasce da un'idea di **Cinzia Otri**, della **Gelateria della Passera** nell'oltrarno fiorentino. È un **sorbetto nutraceutico**: gli scarti alimentari sono ricchi di oli essenziali, fibre e vitamine. "Partiamo da un decotto di scorze di arance, limoni, zenzero e foglie di alloro, che filtriamo e nel quale andiamo a inserire una purea ottenuta dalle bucce di mele e pere cotte. Il tutto dolcificato con miele di melata di abete", spiega. All'assaggio, spiccano le note amare delle bucce e quelle citriche delle scorze, seguite dalla speziatura del ginger, il sentore di alloro resta sullo sfondo e dà equilibrio. Cinzia si dice soddisfatta del risultato di questa sperimentazione e anticipa: "Il prossimo passo? Qualcosa con il latte e le croste del formaggio.



INNOVAZIONI DI INGREDIENTI

La storica azienda **Venchi** ha sviluppato una nuova ricetta per il cioccolato impiegando fibra di cicoria (inulina) in sostituzione del 70% degli zuccheri. Oltre a rimpiazzare in massa gran parte dello zucchero, questa fibra, in virtù dell'alto contenuto di FOS (frutto-oligosaccaridi), svolge anche un ruolo prebiotico, giungendo indigerita nell'intestino dove viene fermentata dal microbiota e contribuisce al suo equilibrio. Rispetto agli edulcoranti, come i polioli impiegati quando si vuole ottenere cioccolato senza zucchero, l'innovativo utilizzo di FOS rappresenta un'alternativa sia dal punto di vista salutistico che sensoriale.
L'azienda di Cuneo ha inoltre prodotto una cioccolata spalmabile all'olio extravergine d'oliva, oggetto di uno studio presso il Campus Biomedico dell'Università di Roma. Si è visto che i marker di insulino-resistenza erano migliori nei soggetti che avevano assunto la nuova spalmabile rispetto al gruppo di controllo, a cui era stata somministrata una tradizionale.

DAL PEPERONCINO AL NOBEL

Quali sono i meccanismi che ci permettono di avvertire calore e stimoli tattili? Alla domanda rispondono **David Julius** (Università della California) e **Ardem Patapoutian** (Scripps Research, San Diego) con i risultati delle ricerche (non collegate) grazie alle quali hanno ottenuto il Premio Nobel per la medicina 2021. Studiando il modo in cui la **capsaicina** del peperoncino provoca la nota sensazione di bruciore, Julius è riuscito a identificare il **recettore TRPV1**, proteina presente nelle membrane cellulari. Questo recettore è un **canale ionico** sensibile al calore, che si apre quando la temperatura è alta, ma anche in presenza di molecole come la capsaicina: ecco perché avvertiamo calore quando mangiamo cibi piccanti. L'apertura del canale permette il passaggio di ioni all'interno della cellula, innescando la propagazione del segnale nervoso attraverso il nervo trigemino, fino a raggiungere l'area somatosensoriale del cervello, preposta alla percezione di caldo, freddo, tatto e pressione. Entrambi i neo-Premi Nobel hanno scoperto un altro recettore a canale ionico, il **TRPM8**, che si attiva invece con il freddo e con molecole come il **mentolo**. A Patapoutian si deve inoltre la scoperta di recettori sensibili alle sollecitazioni meccaniche, battezzati **Piezo** (dal greco píesi = pressione), essenziali per il senso del tatto. Si tratta sempre di proteine a canali ionici, che però si attivano quando viene esercitata una pressione sulle cellule. Anche nella nostra bocca sono presenti recettori tattili di diverso tipo, che percepiscono variazioni di pressione e sollecitazioni meccaniche durante la masticazione, dandoci informazioni sulla consistenza del cibo. Le scoperte dei due scienziati hanno ricadute importanti nel campo della medicina, contribuendo allo sviluppo di nuovi farmaci soprattutto per la cura del dolore, ma ci permettono anche di comprendere alcuni meccanismi cellulari coinvolti nella degustazione.

R.C.



I due Premi Nobel per la medicina 2021, da sinistra: David Julius e Ardem Patapoutian.

Aziende citate

Anderson Research - www.anderson-research.com - www.dailylife.fit 22-29
AVD Reform - www.avdreform.it 27-31
BioHealth Italia - www.biohealth.it 32-35
De Angelis Food - www.deangelisfood.com 18
Deimos Group - www.deimossrl.it 49-58
Di Bartolo - www.dibartolosrl.it 45-60
Dialcos - www.dialcos.it 18
Evergreen Life Products - www.evergreenlife.it 23-36
Fattoria della Mandorla - www.fattoriadellamandorla.it 61
Fenga Food innovation - www.fengafoodinnovation.com 57-69
Fitvia - fitvia.it 62
Foodarom - www.foodarom.com 39-62
General Fruit - www.generalfruit.com ..... cop. 4-18
Giusto Faravelli - www.faravelli.it 19-61
Hofseth BioCare - in Italia: IMCD Italia - www.imcdgroup.com 59
Il mondo delle intolleranze - www.ilmondodelleintolleranze.it 13
IMCD Italia - www.imcdgroup.com 53-59
Inkospor - www.inkospor.it 43
International Sport Nutrition - www.4plusnutrition.com 44
L-RD - in Italia: Deimos - www.deimossrl.it 58
La Farmaceutica dr. Levi - www.fdllafarmaceutica.it 33-60
Metagenics Italia - www.metagenics.eu ..... cop. 2-34-68
Mintel Gnpd - (Gran Bretagna) - www.gnpd.com 37
Molino Spadoni - www.molinospadoni.it ..... cop. 1-59
P&T Consulting - www.pt-consulting.it 18
Raw Bites - rawbites.co 61
Setz - setzhardseltzer.com 62
Taste Italy - www.taste-italy.it - www.gustamente.it 9-64
Valle fiorita - insalute.vallefiorita.it ..... cop. 3
Vitafoods - www.vitafoods.eu.com 63

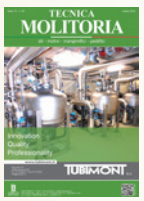
CHIRIOTTI EDITORI srl
Viale Rimembranza, 60
10064 Pinerolo TO
Per ordini immediati:
Tel. 0121 378147
abbonamenti@chiriottieditori.it
www.chiriottieditori.it/shop



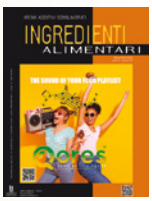
❑ € 65,00
11 fascicoli
❑ Digitale € 39,99



❑ € 40,00
6 fascicoli
❑ Digitale € 29,99



❑ € 50,00
12 fascicoli
❑ Digitale € 34,99



❑ € 45,00
6 fascicoli
❑ Digitale € 29,99



❑ € 55,00
9 fascicoli
❑ Digitale € 34,99



❑ € 20,00
4 fascicoli
❑ Digitale € 9,99

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 IT05X 03069 30750 100000078152
❑ 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

inSalute
vivi sano e felice

vallefiorita™

BASE PIZZA PROTEICA

NUOVO PRODOTTO



con farina di mandorle e miscela di legumi

- ALTO CONTENUTO DI PROTEINE
- ALTO CONTENUTO DI FIBRE
- RICCO DI ACIDI GRASSI INSATURI
- FONTE DI FERRO, MAGNESIO E POTASSIO



insalute.vallefiorita.it

PIXELfabricalab.it

ToppKing

SENZA GLUTINE, CON PIÙ GUSTO



Bottiglie da 200 g

Ideali per decorare e arricchire di gusto dessert, crêpes, gelati, caffè e cappuccini. Caratterizzati da un gusto intenso e preparati con materie prime di altissima qualità, tutti naturalmente privi di glutine.

- **GUSTO INTENSO**
- **MATERIE PRIME DI ALTA QUALITÀ**



Bottiglie da 300 g



General Fruit S.r.l. - Via Torquato Tasso, 8/10 - 24060 Credaro (BG) ITALY
Tel +39 035 927030 - info@generalfruit.com - www.generalfruit.com
General Fruit Srl - General Fruit Srl - Naturera Polot 1882 - naturerapolot1882

OFFICIAL SPONSOR
2021/22