Alimenti Funzionali

SALUTE | BENESSERE | BELLEZZA

GESTIONE DEL PESO
pag. 14

SALUTE E BENESSERE
pag. 18

NUTRIZIONE E FITNESS
pag. 30

FREE FROM
pag. 38

Giugno 2022 | anno 14 - numero 42



Poste Italiane spa - Sped. in A.P. - D.L. 353/2003 (Conv. in L. 27/02/2004 n 46) art. 1 comma 1 MBPA NORD OVEST - n. 2/2022 - IP - ISSN 2039-6155

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

CHIRIOTTI EDITORI

BEVI ALCALINO BEVI IDROBASIC®

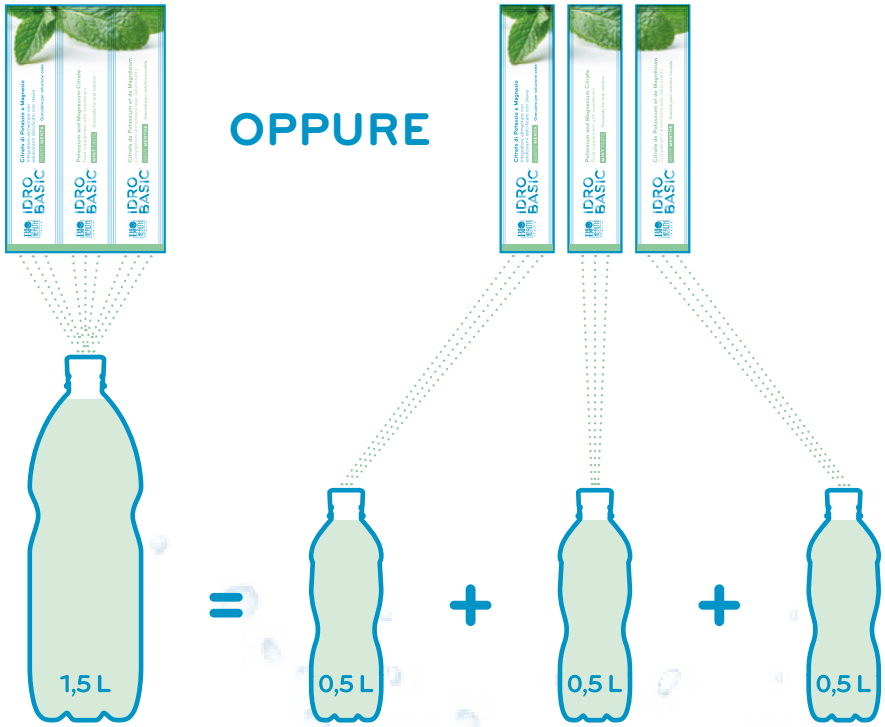
L'ACQUA CON QUALCOSA IN PIÙ!

CAMBIA IL MODO DI BERE, trasformando l'acqua in una deliziosa bevanda alcalinizzante **con Citrato di Potassio e Magnesio**



NOVITÀ GUSTO MENTA

15 BUSTINE PORZIONABILI DA 0,5 L



SENZA ACESULFAME
25 kcal
per bustina

SCOPRI GLI ALTRI GUSTI

PESCA MELA ARANCIA
CILIEGIA MANDORLA

SENZA GLUTINE
NATURALMENTE PRIVO DI LATTOSIO

3 g di Citrato
per bustina
PRAL
-19,5 mEq

BIO HEALTH ITALIA | MAYOLY SPINDLER

Numero verde
800 090 121

In vendita in farmacia e online su
www.biohealthstore.com



Giugno 2022
anno 14 numero 42

FEATURES

Unplugged 3
Food law 4
Functional trend 8
Safety 10
Weight management 14
Health & wellness 18
Nutrition & fitness 30
Free from 38
Recipes 44
Food 46
Healthy pastry 50
New suggestions 52
The company 62
News 66
Limitless contaminations 70
Companies' address 72

RUBRICHE

UNPLUGGED 3

DIRITTO ALIMENTARE 4
L'indicazione delle vitamine aggiunte (G. Andreis)

FUNCTIONAL TREND 8

SICUREZZA 10
Da consumarsi entro o preferibilmente entro (G. Comi)

GESTIONE DEL PESO 14
Regolazione della funzione termogenica e anti-diabetica del tessuto adiposo bruno - Rimedio naturale per il controllo del peso - La dieta influenza la sensibilità e l'orientamento di gusto - Il peso moderato può ridurre il colesterolo

SALUTE E BENESSERE 18
Miglioramento nutrizionale dei prodotti a base di carne (A. Taccari - E. Chiarello) - Elettroliti e proprietà idratanti delle bevande - Il tè può prevenire il cancro? - Innovazioni salutari - Il potere dei fagioli neri - Come assumere vitamina B12 - Omega-3 per la nostra salute - Diversificare le fibre scongiura la resistenza agli antibiotici - Potenziare il sistema immunitario - Vitamina D contro le fratture - Trattamento del reflusso gastroesofageo - Prevenire le infezioni delle vie urinarie - Oli essenziali ed estratti di piante per l'intestino

NUTRIZIONE E FITNESS 30
Contrastare il dolore muscolare a insorgenza ritardata (DOMS) con l'alimentazione (M. Malaguti - M. Freschi) - La salute dietro all'ananas - Attiva le energie - L'evoluzione salutare - Pane a fette proteico - Proteine al mattino per muscoli più forti - Più felici - L'idratazione post-esercizio fisico - Le proteine in età geriatrica - Booster di energia per la mente

FREE FROM 38
Intolleranze e allergie alimentari si sconfiggono a tavola - Terrina ricotta, fragole e coulis di lamponi - Deliziosa ricotta - L'alternativa veg - Cioccolato senza zucchero - Il *dark free from*

RICETTE 44
Gelato al cocco con spirulina blu e maca (senza gelatiera) (G. Giunta)

ALIMENTAZIONE 46
Funghi medicinali, rischi e benefici (F. Orsini) - Bevande funzionali e celiachia (R. Del Santo)

PASTICCERIA SALUTARE 50
La carta d'identità di un dolce salutare (D. Galatà)

NUOVE PROPOSTE 52
Cremoso in versione maxi - Tropical in *doypack* - Con estratti vegetali - *Veggy* in famiglia - Nuovo *pack* naturale - Creme spalmabili proteiche per dessert - *Chips* italiane - Non la solita patatina - Preparato proteico per pane e pizza - Pasta fresca in *pack* compostabile - Nuova idea di "vino" - Oltre la carne - Pecorino amico del cuore - Polvere di carota biologica fermentata - Il plus delle bevande a base di mandorla - *Chips* di platano originali - Gusto menta in bustine tripartite - Semilavorati all'oro nero - Per i flexitariani

L'AZIENDA 62
La svolta chetogenica (S. Musso)

NOTIZIE DAL MONDO 66
Surgelati, sicuri e nutrienti anche per i bambini - Da 10 anni sul mercato italiano - Industria del fitness: la salute è la chiave

CONTAMINAZIONI SENZA RETE 70

INDIRIZZI AZIENDE 72

TRIMESTRALE - ISSN 2039-6155
June 2022 Year 14 Number 42

ASSOCIATO A:

ANES ASSOCIAZIONE NAZIONALE EDITORIA DI SETTORE

Unione Stampa Periodica Italiana

Copyright Clearance Center

CHIRIOTTI EDITORI

LE NOSTRE 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 ALIMENTI FUNZIONALI:
4 FASCICOLI CARTACEI
€ 20,00

PER ABBONARSI

Telefonare allo 0121 378147
(servizio abbonamenti)
o inviare una e-mail a:
abbonamenti@chiriottieditori.it

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
Prezzo una copia € 1,00
numeri arretrati € 10,00

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

LA NUTRIZIONE DA BERE

Più volte abbiamo ribadito come l'impatto della pandemia abbia accresciuto l'interesse dei consumatori verso la ricerca del benessere e come siano sempre più i consumatori che desiderino alimenti e bevande multifunzionali, ricchi di nutrienti e "pseudo-farmaci". **Rafforzare l'immunità** e **ridurre l'infiammazione** sono stati tra i principali problemi di salute che i consumatori stessi hanno cercato di trattare con cibo e sostanze alimentari durante la pandemia: oggi lo stesso trend non mostra segni di cedimento.

Intanto, è innegabile registrare come la nutrizione sia virata in modo significativo verso il mondo vegetale: proteine vegetali come ceci, seitan, lenticchie, curcuma, zenzero, tè verde, avocado e oli d'oliva sono solo alcuni degli ingredienti presenti nei prodotti surgelati, nei dessert e nelle bevande.

È interessante sottolineare come gli stili di vita legati all'invecchiamento della generazione Z e dei millennial saranno dominanti, visto che **entro il 2025 il 41% della popolazione sarà composta da queste due generazioni.** Si tratta di segmenti di consumatori già molto attenti alla salute fisica e mentale: quasi il 70% utilizza regolarmente prodotti che presentano un vantaggio funzionale, mentre il 25% dei più giovani ne consuma con più di tre vantaggi funzionali.

Per entrambe queste generazioni la **perdita di peso, la forma fisica e l'esercizio fisico** sono diventati una priorità dopo essersi abbandonati a cibi di conforto negli ultimi anni. La generazione Z è più preoccupata per la propria salute mentale e l'umore. Gli alimenti che migliorano le funzioni cerebrali come verdure a foglia, noci, semi, cereali integrali e uova hanno aumentato ovunque il contenuto di nutrienti, dagli antipasti agli spuntini. Integratori come caffeina, L-teanina, un aminoacido che a volte si trova nel tè, funghi, ginseng, lavanda, cocco stanno trovando la loro strada in bevande a base di caffè, succhi, snack e gelati arricchiti.

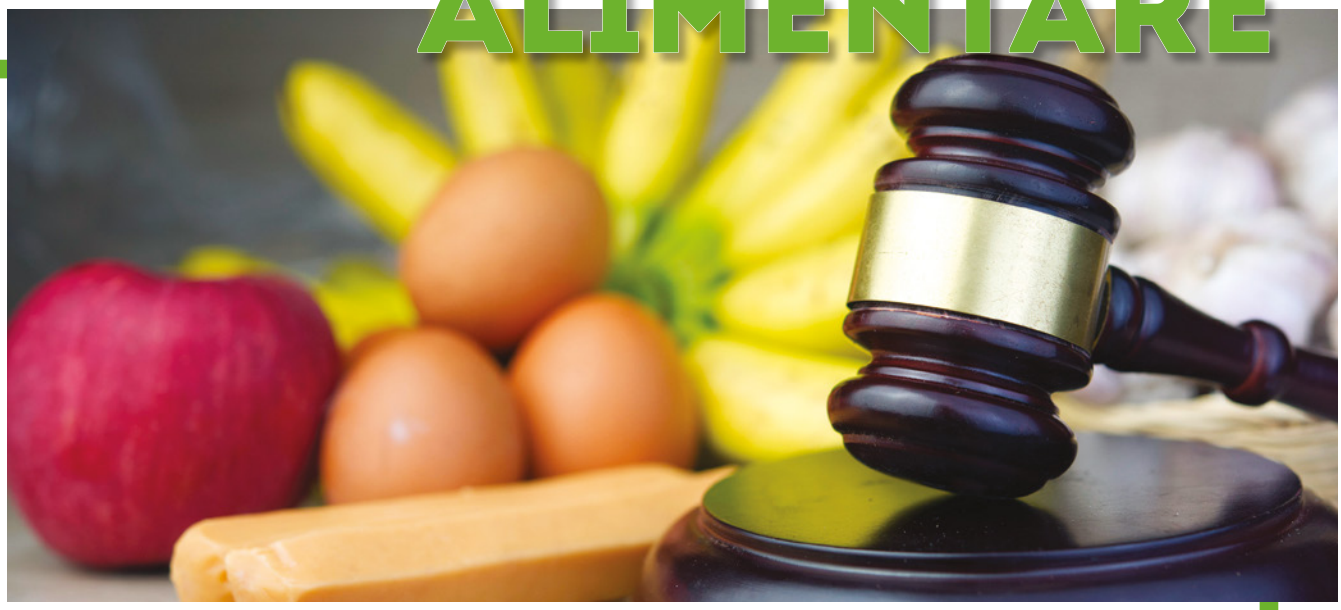
I consumatori più giovani, invece, sono oggi alla ricerca di modi più piacevoli per incorporare l'alimentazione nella dieta. L'85% preferisce consumare ingredienti che migliorano la salute attraverso i prodotti alimentari, un



forte 57% attraverso le bevande, mentre solo il 23% guarda ai formati di integratori tradizionali, come pillole e compresse.

È l'area dove le generazioni più giovani stanno creando cambiamenti radicali, quella denominata **nutrizione bevibile,** attualmente uno dei mercati in più rapida crescita, dove si cercano bevande con benefici tangibili, come una maggiore idratazione e un supporto cognitivo, capaci di ridurre al contempo il consumo di alcool e zucchero.

DIRITTO ALIMENTARE



L'INDICAZIONE DELLE VITAMINE AGGIUNTE

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



Il mercato degli ultimi anni ha apprezzato la diffusione e commercializzazione di alimenti "addizionati", arricchiti di vitamine e minerali. Il Legislatore comunitario nel 2006 ha voluto regolare la produzione e commercializzazione di tali alimenti, predisponendo una disciplina con il Reg. CE 1925/06, al fine di garantire l'efficace funzionamento del mercato interno e di assicurare un elevato livello di tutela dei consumatori.
La norma in questione prevede che possano essere aggiunti ai prodotti (a prescindere che siano o meno normalmente presenti) solo le vitamine e i minerali specificamente elencati nel suo Allegato I nella loro forma biodisponibile e rispettando particolari condizioni.

Infatti, il legislatore precisa che tali aggiunte possono essere apportate se può essere dimostrata una carenza di quelle vitamine e/o minerali nella popolazione o in gruppi specifici, oppure se si può provare una possibilità di migliorare lo stato nutrizionale della popolazione o di gruppi specifici e/o di compensare eventuali mancanze negli apporti dietetici di vitamine o minerali dovute a cambiamenti delle abitudini alimentari, oppure ancora a fronte di un'evoluzione di conoscenze scientifiche generalmente accettabili riguardo al ruolo nutrizionale delle vitamine e dei minerali e ai conseguenti effetti sulla salute.
Ci sono poi prodotti alimentari a cui vitamine e minerali non possono essere aggiunti



e il Legislatore ne fa un elenco, precisando che, a seconda dell'evoluzione scientifica e delle conoscenze tecniche, potrebbe essere modificato o ampliato. L'art. 4 precisa dunque che le sostanze in questione non si possono aggiungere ai prodotti non trasformati (compresi, a titolo esemplificativo e non limitativo, frutta, verdura, carne, pollame e pesce) e alle bevande con tenore alcolico superiore all'1,2% in volume (fatta eccezione per alcuni casi nel settore vitivinicolo e per i prodotti notificati alla Commissione da uno Stato membro, e a condizione che non ci siano indicazioni a carattere nutrizionale o sanitario). Ora, quando vitamine e minerali sono aggiunti non possono superare le quantità massime stabilite per ragioni di sicurezza e calcolato il

Allegato XIII - Consumi di riferimanto [2*3]

PARTE A - CONSUMI DI RIFERIMENTO GIORNALIERI PER VITAMINE E SALI MINERALI (ADULTI)

1. Vitamine e sali minerali che possono essere dichiarati e relativi valori nutritivi di riferimento (VNR)

Vitamina A (µg)	800	Cloruro (mg)	800
Vitamina D (µg)	5	Calcio (mg)	800
Vitamina E (mg)	12	Fosforo (mg)	700
Vitamina K (µg)	75	Magnesio (mg)	375
Vitamina C (mg)	80	Ferro (mg)	14
Tiammina (mg)	1,1	Zinco (mg)	10
Riboflavina (mg)	1,4	Rame (mg)	1
Niacina (mg)	16	Manganese (mg)	2
Vitamina B6 (mg)	1,4	Fluoruro (mg)	3,5
Acido folico (µg)	200	Selenio (µg)	55
Vitamina B12 (µg)	2,5	Cromo (µg)	40
Biotina µg)	50	Molibdeno (µg)	50
Acido pantotenico (mg)	6	Iodio (µg)	150
Potassio (mg)	2.000		

2. Quantità significative di vitamine e di sali minerali

Di norma, per decidere cosa costituisce una quantità significativa dovrebbero essere presi in considerazione i seguenti valori:

- 15% dei valori nutritivi di riferimento specificati al punto 1 per 100 g o 100 ml nel caso di prodotti diversi dalle bevande,

- il 7,5% dei valori nutritivi di riferimento specificati al punto 1 per 100 ml nel caso delle bevande, oppure

- il 15% dei valori nutritivi di riferimento specificati al punto 1 per porzione se l'imballaggio contiene una sola porzione.

PARTE B - CONSUMI DI RIFERIMENTO DI ELEMENTI ENERGETICI E DI DETERMINATI ELEMENTI NUTRITIVI DIVERSI DALLE VITAMINE E DAI SALI MINERALI (ADULTI)

Elementi nutritivi o energetici	Consumo di riferimento
Energia	8.400 kJ/2.000 kcal
Grassi totali	70 g
Acidi grassi saturi	20 g
Carboidrati	260 g
Zuccheri	90 g
Proteine	50 g
Sale	6 g

[2*3] Allegato corretto da Rettifica pubblicata nella G.U.U.E 30 giugno 2017, n. 167 Serie L e da Comunicato di Rettifica 25 novembre 2021.

loro apporto nel contesto della dieta e dei consumi di riferimento della popolazione; quantità massime che, in realtà, ad oggi sono stabilite solo per gli integratori. Fondamentale è poi rispettare le quantità minime, perché l'aggiunta della sostanza assuma una significatività nell'alimento e nel suo consumo. Si tratta delle quantità significative che l'operatore deve garantire per poter rappresentare e vantare l'aggiunta di vitamine e minerali nel suo prodotto. Le quantità significative sono elencate nell'All. XIII Reg. UE 1169/11, che per praticità si riporta qui di seguito.
Il prodotto addizionato di vitamine e/o minerali dev'essere infine notificato alla Autorità competente per la sua commercializzazione.
Ebbene, di recente su tali prodotti arricchiti si è espressa la Corte di Giustizia europea, alla quale è stato chiesto se una vitamina, aggiunta a un alimento nel rispetto delle quantità significative, debba essere riportata in lista ingredienti con la sua formula vitaminica. In sostanza, dal momento che il Reg. UE 1169/11, che disciplina le informazioni al consumatore, stabilisce che i componenti di un alimento devono comparire nella lista ingredienti con la loro designazione specifica, si è chiesto ai Giudici europei se, e come, tale disposizione si applichi anche alle vitamine.
Intanto, si è rilevato come le vitamine siano qualificate dal regolamento 1169 come "sostanze nutritive" e in quanto tali possono essere indicate nella dichiarazione nutrizionale, comunque trattandosi d'indicazione volontaria; tuttavia, questa qualificazione non implica che non possano nel contempo costituire ingredienti.



Dato che la definizione d'ingrediente ricomprende qualsiasi sostanza utilizzata nella fabbricazione dell'alimento, che sia ancora presente nel prodotto finito, secondo la Corte "*nell'ipotesi in cui una vitamina venga aggiunta in un alimento, essa va obbligatoriamente indicata nell'elenco degli ingredienti di cui all'articolo 9, paragrafo 1, lettera b), e all'articolo 18 del regolamento n. 1169/2011*".
Il punto è comprendere come le vitamine debbano essere presentate in lista. Secondo i Giudici europei è sufficiente che la vitamina sia rappresentata con la sua designazione (vitamina A o C ad esempio) senza che sia accompagnata dalla formula vitaminica.
Tale considerazione discende dal fatto che quando il Reg. 1169 disciplina le diverse tipologie di denominazione dell'alimento o della sostanza (denominazione legale, usuale e descrittiva) nessuna di queste è direttamente relazionata alle vitamine, nessuna specificazione è prevista sul punto.
Anzi, così come avviene nell'All. I Reg. CE 1925/06, nell'All. XIII del 1169, le vitamine hanno la loro specifica designazione, come vitamina A, D, C.
Il fatto che lo stesso Regolamento 1925 elenchi in un altro Allegato (All. II) le formule vitaminiche (si pensi ad esempio per la vitamina A a retinolo, acetato di retinile, palmitato di retinile e beta-carotene, oppure per la vitamina D a colecalciferolo e ergocalciferolo), poi, non significa che tali formule debbano accompagnare l'indicazione della relativa vitamina in lista; non si tratta infatti di denominazioni aggiuntive, visto che quel regolamento non disciplina l'etichettatura nutrizionale, bensì le condizioni di utilizzo nei prodotti di queste sostanze.
È quindi con denominazioni come vitamina A, D o E che le vitamine presenti in quantità significativa negli alimenti prodotti o commercializzati nell'Unione sono designate dal regolamento 1169/2011, ai fini della loro indicazione nella dichiarazione nutrizionale e nella lista degli ingredienti.
La conclusione cui arriva la Corte di Giustizia conferma quanto è più usuale trovare sul mercato, guardando al contesto operativo, e consentendo agli operatori di rappresentare il loro prodotto nella maniera forse più chiara, ma allo stesso tempo precisa e completa, per il consumatore.

> Vitamine e minerali aggiunti agli alimenti non possono superare le quantità massime stabilite per ragioni di sicurezza, calcolato il loro apporto nel contesto della dieta e dei consumi di riferimento della popolazione. Quantità massime che, in realtà, ad oggi sono stabilite solo per gli integratori

SIAMO L'UNICO NETWORK SUI TEMI DELLE INTOLLERANZE ALIMENTARI

IL MONDO DELLE INTOLLERANZE È UN'ASSOCIAZIONE SENZA SCOPO DI LUCRO ACCREDITATA DALLA REGIONE LOMBARDIA

L' accademia nasce, prima in Italia, per dare una risposta definitiva alle esigenze di chi soffre di intolleranze, per dare un supporto completo a chi vuole tenersi sempre aggiornato su nutrizione e benessere, ma anche a chi vuole inserirsi a livello professionale nel mondo della ristorazione specializzata nel settore delle intolleranze alimentari. L'obiettivo è quello di costruire un centro di eccellenza, un polo multifunzionale in cui condivisione, networking, esperienze, siano le nuove parole chiave di professionisti, medici nutrizionisti e aziende che, per necessità o business abbiano un interesse per l'argomento e vogliano promuovere la cultura della salute in ambito alimentare.

WWW.ILMONDODELLEINTOLLERANZE.ORG



Segui l'associazione

Ogni settimana grazie al contributo del nostro team organizziamo attività mirate a condivisione e networking sul tema intolleranze. Corsi di cucina rivolti a privati e professionisti, eventi dedicati alla stampa di settore, eventi di team building, conferenze mediche sono solo alcuni esempi delle attività svolte in Accademia.

Instagram: mondodelleintolleranze
Facebook: ilmondodelleintolleranze
Twitter: MIntolleranze

IL MONDO DELLE INTOLLERANZE

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

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 Europe Trading**
Marchio: W.K. Kellogg by Kids
Prodotto: Multi-Grain Shapes Cereal with Blueberry, Apple & Beetroot
Paese: Grecia
Packaging: confezione flessibile



Il prodotto integrale contiene frutta e vegetali, senza zuccheri, dolcificanti artificiali, coloranti né aromi, e con elevato contenuto di fibra e più del 15% della quantità di riferimento di magnesio per 100 g, per ridurre stanchezza e fatica. Certificato halal, è adatto ai vegani e ai vegetariani, ed è venduto in confezioni da 300 g con veste grafica progettata con il contributo creativo di bambini. Per ogni confezione venduta, 10 centesimi sono devoluti a sostegno di progetti che promuovono l'agricoltura sostenibile e che forniscono colazioni ai bisognosi.

Ingredienti
Farina (riso, avena, frumento integrale, mais), fibra di mais, succo concentrato di vegetali, frutta e derivati della frutta (succo concentrato di mela, succo concentrato di mirtillo, succo concentrato di ciliegia, succo concentrato di carota. Frutta e vegetali liofilizzati, mirtillo in polvere, mela in polvere, bietola rossa in polvere, succo di bietola rossa, aromi, sale, proteine isolate della soia.

Azienda: **George Weston Foods**
Marchio: Bürgen
Prodotto: 85% Lower Carb High Protein Sunflower and Linseed Bread
Paese: Australia
Packaging: confezione flessibile



Con 21,4 g di proteine e 3 g di carboidrati a porzione, possiede un contenuto di fibre molto elevato, corrispondente al 4,3% della dose giornaliera consigliata. Appositamente formulato con più del 50% di ingredienti di origine australiana, privo di coloranti, aromi e conservanti artificiali, il pane pre-affettato è ricco di semi, adatto ai vegetariani e ai vegani, e può essere congelato; venduto in confezioni da 660 g che riportano le 5 stelle di punteggio ottenute nella valutazione *Health Star Rating*.

Ingredienti
Acqua, semi (lino e girasole), glutine di frumento, fibra di frumento, proteine isolate della soia, amido modificato di frumento, proteine isolate del frumento, lievito per panificazione, aceto, farina di frumento, farina di grano fermentato, gomma guar, sale iodato, farina di malto d'orzo.

Azienda: **Mamacia Treats Makmur**
Marchio: Mamacia Treats
Prodotto: Triple Collagen Dessert
Paese: Indonesia
Packaging: confezione flessibile autoreggente



Formulato con 11 ingredienti *premium*, tra cui gomma di pesco (resina ricavata da alberi di pesco selvatici), nidi di rondine, miele di spino di Giuda (*Gleditsia triacanthos)*, ricchi di collagene con funzione idratante ed elasticizzante, è certificato halal ed è venduto in confezioni da 500 g.

Ingredienti
Gomma di pesco (ricavata da alberi di pesco selvatici), nidi di rondine, funghi *Tremella fuciformis*, miele di spino di Giuda (*Gleditsia triacanthos*), datteri rossi, semi di loto, giuggiole disidratate, melone, bacche di Goji, cristalli di zucchero, semi di chia.

Azienda: **An An Agri**
Marchio: Anpaso
Prodotto: Launaea Sarmentosa Pasta
Paese: Vietnam
Packaging: confezione flessibile

Pasta biologica al 100%, è formulata con una generosa quantità di vegetali oltre al frumento, un'importante quantità di fibra in grado di proteggere le funzioni digestive, ferro per il sangue e per prevenire l'anemia, oli essenziali e micronutrienti in grado di rafforzare la resistenza fisica. Ricca di nutrienti, fritta ma non unta, non contiene additivi né conservanti ed è venduta in confezioni da 120 g, con le istruzioni per la preparazione.



Ingredienti
Launaea Sarmentosa, farina di frumento.

Azienda: **Haganic**
Marchio: Queen Food
Prodotto: Chacha Sweet Yellow Sauce
Paese: Vietnam
Packaging: bottiglia di PET

Con ingredienti naturali al 100%, non contiene conservanti, è ricco di vitamine A e C, ed esplica un effetto benefico su apparato digerente, pelle e vista. Questa salsa vegetariana non speziata può essere usata anche come condimento per le insalate ed è in confezioni da 100 mL.



Ingredienti
Succo fresco di limone, zucchero bianco, condimento in polvere, sale, foglie di limone, peperone giallo.

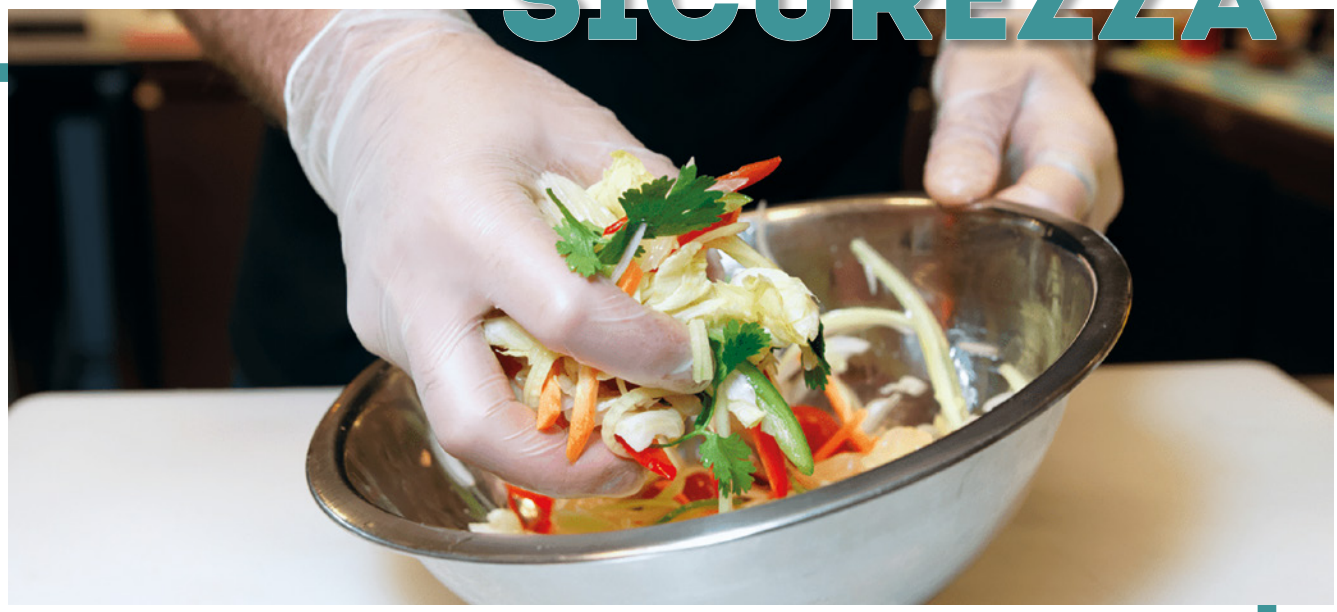
Azienda: **Burgen**
Marchio: Burgen
Prodotto: Soya and Linseed with Sprouted Grains Bread
Paese: Regno Unito
Packaging: confezione flessibile



Pare adatto alla dieta vegana e vegetariana, è formulato per l'8% da soia e il 12% da semi di lino, con il 25% di farina integrale germogliata. Ogni pagnotta contiene 1/4 di farina integrale germogliata e vitamina D. Aiuta il controllo dei livelli di colesterolo come parte integrante di una dieta bilanciata povera di grassi saturi; è una buona fonte di proteine in grado di contribuire al mantenimento della massa muscolare, buona fonte di vitamina D per il buon funzionamento del sistema immunitario e contiene elevato contenuto di fibre. Due fette forniscono il 30% della dose consigliata giornaliera di vitamina D, oltre a essere fonte di vitamina B12. Venduto in confezioni riciclabili da 575 g, che riportano il logo FSC Mix (Forest Stewardship Council), ONG per la corretta gestione forestale e la tracciabilità dei prodotti derivati.

Ingredienti
Farina Integrale, Acqua, Farina Integrale Germogliata (12%) (Farina Integrale Germogliata, Farina Integrale Germogliata di Farro (Frumento)), semi di lino marrone, soia tostata in crocchette, semi di lino germogliati (3,5%), proteine di grano, oli vegetali (colza, palma sostenibile), farina di soia sostenibile, lievito, farina di frumento fermentata, sale, aceto, premiscela vitaminica (carbonato di calcio, vitamina D, vitamina B12), agente di trattamento della farina: acido ascorbico (vitamina C).

SICUREZZA



DA CONSUMARSI ENTRO O PREFERIBILMENTE ENTRO

Giuseppe Comi
Università degli Studi di Udine



Come sappiamo, ogni materia prima o prodotto alimentare va incontro durante la sua conservazione ad alterazioni di tipo chimico, fisico e/o microbiologico. Fra i diversi interventi tecnologici che tendono a rallentare questi processi, che rendono il prodotto immangiabile o potenzialmente pericoloso, vi sono la refrigerazione e il confezionamento, il congelamento o la surgelazione e la trasformazione, che implica l'impiego del calore (cottura, pastorizzazione o sterilizzazione), l'acidificazione o la fermentazione. La **sterilizzazione** inattiva ogni microrganismo e ogni enzima naturale dell'alimento e ciò ne permette la conservazione nel tempo; l'**acidificazione** dei vegetali posti poi sottolio, impedisce lo sviluppo di microrganismi patogeni (*Clostridium botulinum* fra tutti) o alteranti e l'olio crea un ambiente privo di ossigeno



inadatto allo sviluppo di muffe, abili a sviluppare in ambienti acidi e in presenza di aria (aerobiosi); la **refrigerazione** rallenta l'attività microbica, che può essere ulteriormente incrementata tramite il confezionamento in **sottovuoto** o in **atmosfera modificata;** l'**essiccazione** seguita da un confezionamento evita lo sviluppo microbico (vedi lo stoccafisso), il **sale** ha la stessa funzione (il baccalà); il **congelamento** blocca ogni attività microbica, ma il prodotto cambia colore, irrancidisce e si disidrata.

Facciamo un esempio per spiegare meglio il concetto di decadimento: prendiamo tre pezzi di carne. Uno lo conserviamo a temperatura ambiente (T.A., 20°C), uno in frigorifero senza confezione e uno in frigorifero confezionato sottovuoto. In poche ore il pezzo conservato a T.A. imbrunirà e puzzerà, causa ossidazione e attività microbica; quello in frigorifero diventerà bruno entro 2 giorni, ma l'odore verrà percepito dopo 5 giorni, causa rallentamento attività microbica; l'ultimo in sottovuoto durerà anche 10-12 giorni, il colore rimarrà rosso cupo e imbrunirà, perché il metodo eviterà il contatto con l'ossigeno e bloccherà lo sviluppo di quei microrganismi aerobi responsabili della putrefazione. Tuttavia, nel tempo altri microrganismi aerobi/anaerobi facoltativi si adatteranno alla refrigerazione e sviluppandosi produrranno l'alterazione.

In base a quanto detto e indipendentemente dalla tecnologia impiegata, ogni prodotto va incontro inesorabilmente a deterioramento nel tempo. Per questo motivo ogni alimento può riportare in etichetta due diciture (Regolamento Europeo n. 1169/2011): **"da consumarsi entro" e "da consumarsi preferibilmente entro";** diciture che spesso producono confusione nei consumatori.



La dicitura **da consumarsi entro** indica la data di scadenza tassativa, superata la quale il prodotto viene considerato pericoloso per la salute. L'alimento è sicuro fino alla data indicata, a patto che vengano rispettate le regole per la conservazione, suggerite in etichetta dal produttore.

La dicitura **da consumarsi preferibilmente entro** indica il termine minimo di conservazione e si applica agli alimenti, che deperiscono lentamente e che, una volta scaduti, le loro proprietà sensoriali risultano modificate, ma non diventano pericolosi per la salute.

La data di scadenza **da consumarsi entro** viene riportata obbligatoriamente sugli imballaggi dei prodotti preconfezionati rapidamente deperibili (carni fresche, prodotti della pesca e dell'acquacoltura freschi, latte e prodotti lattiero-caseari freschi, pasta fresca, vegetali). In etichetta occorre riportare, nell'ordine: giorno, mese ed eventualmente anno. E devono essere inoltre riportate le condizioni di conservazione ed eventualmente la temperatura in funzione della quale è stato determinato il periodo di validità. È molto importante rispettare le modalità di conservazione (a 4°C), che assicurano la salubrità e la durabilità del prodotto in questione. Superata tale data, l'alimento può costituire un pericolo per la salute a causa della crescita microbica. Per legge è vietata la vendita dei prodotti che riportano la data di scadenza a partire dal giorno successivo a quello indicato sulla confezione. Viceversa sui prodotti a lenta deperibilità si usa la dicitura **da consumarsi preferibilmente entro,** seguita dalla data, che indica il termine minimo di conservazione (TMC), che sostituisce la data di scadenza e rappresenta il momento fino al quale un alimento conserva le sue proprietà specifiche in adeguate condizioni di conservazione.

La data si compone dell'indicazione, nell'ordine, di giorno, mese e anno, con le seguenti modalità: per prodotti conservabili per meno di 3 mesi, è sufficiente l'indicazione del giorno e mese; per quelli conservabili per più di 3 mesi, ma non oltre 18 mesi, è sufficiente l'indicazione di mese e anno; per i conservabili per più di 18 mesi, è sufficiente l'indicazione dell'anno. Superato il TMC è ancora possibile il consumo, ma più ci si allontana dalla data di superamento del TMC, più vengono meno i requisiti di qualità senza che venga intaccata quello della sicurezza. Tuttavia, per alcuni prodotti quali frutta, verdure fresche (intere e non sbucciate o tagliate), vino e aceto, sale e zucchero, prodotti di confetteria consistenti quasi unicamente in

zuccheri aromatizzati e/o colorati; pane, focaccia, prodotti di pasticceria freschi, bevande alcoliche con percentuale di alcool superiore al 10%, gomme da masticare e prodotti simili; prodotti da banco (salumi e formaggi venduti in supermercati e ipermercati che devono solo indicare la temperatura di conservazione), il termine minimo di conservazione può essere omesso.



Spesso il consumatore si chiede: ho lasciato nella mia dispensa un prodotto che ha oltrepassato il TMC: posso consumarlo?

La risposta dipende dalle condizioni di conservazione e dalla tipologia di prodotto, dal vostro gusto e dalla vostra propensione al rischio. In pratica l'alimento può essere consumato, entro certi limiti, oltre questa data ma avrà una minore qualità (alterazioni del colore, consistenza, sapore, odore). Infatti il TMC è da riferire unicamente alle caratteristiche sensoriali e di gradimento. Più ci si allontana dalla data di superamento del TMC, più vengono meno i requisiti della qualità, senza che venga intaccata quello della sicurezza. Quindi uno yogurt sarà ancora edibile, perchè è acido e non si ha alterazione microbica, al limite cambiano e si perdono le proprietà nutritive o i motivi per cui lo si mangia (ingestione di microrganismi vivi), ma le caratteristiche sensoriali si conservano. Una conserva sterilizzata (carni in scatola, polpa di pomodoro...) o stabilizzata con tecnologie quali acidificazione, confezionamento e pastorizzazione (vegetali sottolio, pesci in carpione...) o i prodotti naturalmente acidi (succhi di frutta) soggetti a pastorizzazione o sterilizzazione possono essere consumati oltre la scadenza, ma è probabile che le loro caratteristiche sensoriali e nutrizionali siano ridotte o modificate.

Ma come vengono valutate le scadenze e i TMC?

Si dice da esigenze di distribuzione, da confronti di prodotti simili, da sensazioni e osservazioni legate a particolari circostanze contingenti. In realtà ogni azienda alimentare che si rispetti valuta sia scadenze che TMC attraverso test. In pratica, nello **Storage test** l'alimento subito dopo la produzione viene posto a diverse temperature, che considerano anche abusi termici durante la conservazione (dal trasporto alla conservazione in supermercato e nel frigorifero di casa) ed analizzato in tempi successivi. Solitamente si utilizzano temperature di 4°C per un terzo del periodo considerato e di 8°C (abuso termico simulante le temperature di frigorifero) per i successivi due terzi di conservazione. Ad esempio per un prodotto con una TMC di 60 giorni, esso viene tenuto 20 g a 4°C e 40 g a 8°C. Durante la conservazione ai diversi tempi, si studia la crescita microbica e i cambiamenti chimico-fisici (pH, molecole indice attività microbica, quali ammoniaca e solfuri, e indici di rancidità, dovuti a degradazioni chimico-fisiche dei grassi). Il tempo in cui l'attività microbica e i cambiamenti chimico-fisici sono ancora accettati definiscono il TMC o la scadenza. Il **Challenge test** è simile: prima di essere prodotto o prima del confezionamento, l'alimento viene contaminato intenzionalmente con microrganismi alteranti o patogeni, come con *Salmonella* o *Listeria monocytogenes*. Dopo gli inoculi, viene conservato e analizzato come sopra. Lo sviluppo di tali patogeni implica una modifica del processo di produzione, come l'utilizzo di una pastorizzazione finale del prodotto dopo confezionamento, la modifica del pH, della concentrazione dell'umidità, l'impiego di conservanti o la riduzione della TMC o scadenza.

In ogni caso indipendentemente dalla tipologia di prodotto, si suggerisce di consumare l'alimento entro la data di scadenza o entro il TMC.

Indipendentemente dalla tecnologia impiegata, ogni prodotto alimentare va incontro a deterioramento nel tempo. Per questo motivo ogni alimento riporta in etichetta due diciture (Regolamento Europeo n. 1169/2011): "da consumarsi entro" e "da consumarsi preferibilmente entro"; diciture che spesso producono confusione

#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

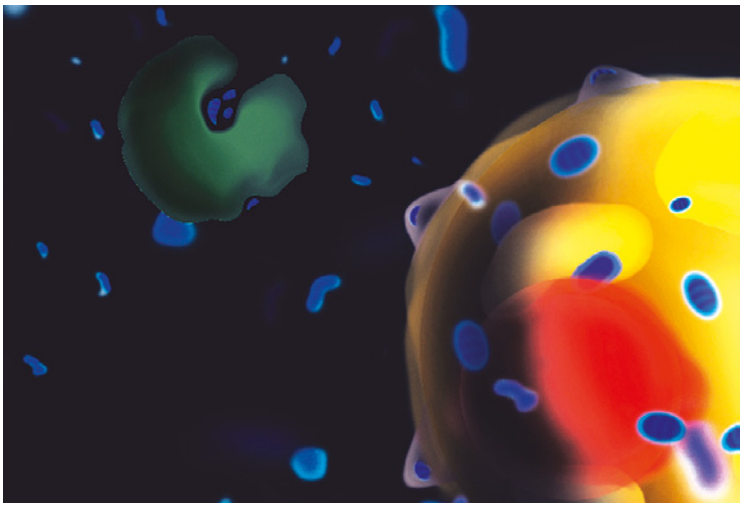
GESTIONE DEL PESO



Regolazione della funzione termogenica e anti-diabetica del tessuto adiposo bruno

Il Laboratorio di Biochimica della Nutrizione, diretto da Katia Aquilano, e il Laboratorio di Fisiologia, diretto da Daniele Lettieri Barbato, del dipartimento di Biologia dell'Università di Roma Tor Vergata, in collaborazione con diversi gruppi di ricerca italiani e internazionali, hanno scoperto un nuovo meccanismo di regolazione del tessuto adiposo bruno, basato sull'interazione tra cellule immunitarie e adipociti.
Il tessuto adiposo bruno è presente in grande quantità nel neonato, con il ruolo di mantenimento della temperatura corporea, ed è ricco di mitocondri, responsabili della produzione di calore, attraverso l'azione di una proteina specializzata chiamata termogenina. Esso perde le sue caratteristiche con l'età, pur mantenendo una residua attività termogenica, importante nel preservare la salute metabolica. Per funzionare, infatti, il tessuto adiposo bruno utilizza le riserve di grassi, immagazzinati all'interno degli adipociti o cellule adipose brune, il glucosio e gli altri grassi, che provengono dalla circolazione, e li "brucia" all'interno dei mitocondri per produrre calore attraverso la termogenina. La sua attività porta quindi a una dissipazione energetica e all'abbassamento dei livelli di glucosio e di grassi nel sangue.
Da ricerche condotte negli ultimi anni è emerso che individui obesi o affetti da diabete di tipo 2 possiedono un tessuto adiposo bruno poco attivo dal punto di vista termogenico.
A oggi, le cause della perdita della funzione del tessuto adiposo bruno non sono ancora note, come

anche i meccanismi di regolazione della sua attività termogenica. I due gruppi di ricerca hanno dimostrato che gli adipociti bruni, quando sono stimolati a produrre calore a seguito di un'esposizione al freddo, rilasciano parti di mitocondrio danneggiate nell'ambiente extracellulare. Cellule immunitarie specializzate, i macrofagi, sono richiamate all'interno del tessuto adiposo bruno, agendo da spazzini. L'attività fagocitica dei macrofagi del tessuto adiposo bruno nei confronti dei mitocondri danneggiati extracellulari è fondamentale per il mantenimento dell'attività termogenica: se i macrofagi non rimuovono questi detriti, questi ultimi danneggiano gli adipociti bruni, compromettendo la loro attività metabolica e termogenica.
Lo studio, pubblicato su *Cell Metabolism*, apre la strada verso l'identificazione di nuovi bersagli farmacologici per la prevenzione e cura delle malattie metaboliche associate all'invecchiamento.



L'adipocita bruno è rappresentato come un corpo celeste caldo, i mitocondri (blu) come detriti emessi nell'atmosfera fredda dello spazio, il macrofago (verde) come una sorta buco nero che inghiotte i detriti potenzialmente dannosi. (Rielaborazione grafica - credits Francesca Rufini)

RIMEDIO NATURALE PER IL CONTROLLO DEL PESO

Secondo i dati dell'Organizzazione Mondiale della Sanità, negli ultimi 40 anni, in molti Paesi, si è osservato un aumento dell'incidenza di sovrappeso e obesità, sia nei bambini che negli adulti. Questa condizione incide sulla qualità della vita e le cause sono spesso il risultato di componenti sociali e metaboliche, alcune geneticamente determinate, altre riconducibili a fattori ambientali, caratterizzate da un'alimentazione scorretta e/o una ridotta attività fisica. **Bionap**, azienda italiana produttrice di estratti botanici standardizzati da piante mediterranee, ha sviluppato Morosil, un estratto dal succo di arance rosse della cultivar Moro. Il colore della polpa è rosso violaceo intenso, grazie all'elevato contenuto di antociani che, come noto, contribuiscono a svolgere un'importante attività contro l'accumulo di grasso corporeo. L'attività di Morosil è stata valutata in uno studio clinico che ha coinvolto 102 soggetti in sovrappeso di entrambi i sessi, che hanno ricevuto 400 mg di estratto *vs* placebo per 6 mesi. Già dopo un mese di integrazione si sono osservati i primi risultati, fino ad arrivare a una significativa riduzione del peso corporeo del 4,2%, della circonferenza della vita (-3,9 cm) e dei fianchi (-2,4 cm) dopo 6 mesi. Lo studio ha ulteriormente dimostrato un'importante diminuzione della massa grassa addominale, dei grassi viscerali e del grasso sottocutaneo, mantenendo costante la massa muscolare magra. Morosil è distribuito in esclusiva sul mercato italiano da **IMCD Italia**.



LA DIETA INFLUENZA LA SENSIBILITÀ E L'ORIENTAMENTO DI GUSTO



Uno studio dell'Università della California condotto sui moscerini della frutta e pubblicato sul *Journal of Neuroscience* dimostra che ciò che mangiamo influenza il nostro gusto per ciò che potremmo voler consumare dopo.
La ricerca, che offre una migliore comprensione della plasticità neurofisiologica del gusto nelle mosche, ha previsto una dieta equilibrata, a ridotto contenuto di zucchero e arricchita di proteine, e una con zucchero e povera di proteine, tutte simili nel contenuto calorico totale. I ricercatori hanno valutato i soggetti giornalmente per una settimana per esaminare le modifiche nella scelta del cibo e la sensibilità al gusto, riscontrando che la dieta influenza la segnalazione della dopamina e dell'insulina nel cervello, che a sua volta ha effetti sulla risposta sensoriale periferica delle mosche, composta da neuroni coinvolti nel rilevamento di stimoli esterni. La dieta stessa influenza ciò che le mosche mangiano dopo.
"Per una dieta con un eccesso di proteine a scapito dei carboidrati, la sensibilità al gusto crea una risposta comportamentale compensatoria a breve termine per consumare più carboidrati e meno proteine, per ritrovare una dieta equilibrata", spiegano gli esperti. Tali evidenze nel gusto indotte dalla dieta, potrebbero valere anche per altri animali, compreso l'uomo. Gli individui con una dieta ricca di zuccheri potrebbero vedere uno smorzamento del gusto dello zucchero, rendendolo meno appetibile almeno per il breve termine. Allo stesso modo, bassi contenuti proteici migliorerebbero il gusto dell'umami, aumentando il valore degli alimenti ricchi di proteine. Le preferenze di gusto si sono rivelate reversibili.

Il peso moderato può ridurre il colesterolo

Sappiamo come il colesterolo sia essenziale per il funzionamento del corpo, sebbene una quantità eccessiva del tipo lipoproteico a bassa densità (LDL) possa portare a un accumulo di depositi di grasso nelle arterie e aumentare il rischio di sviluppare aterosclerosi, infarto e arteriopatia periferica. Tra i fattori di rischio, ci sono sovrappeso, fumo, stile di vita sedentario, pressione alta, diabete di tipo 2, una storia familiare di colesterolo alto e l'età. Un soggetto in sovrappeso (o in condizione di obesità) può avere livelli di LDL più elevati, che cambiano a seconda di come il corpo elabora le forme di lipidi o grassi, inclusi colesterolo e trigliceridi, lipidi prodotti nel fegato da acidi grassi liberi e glucosio, o zucchero. Studi dimostrano che le anomalie nel metabolismo dei lipidi sono comuni nelle persone obese.
Il mantenimento di un peso moderato riduce anche il rischio d'insulino-resistenza: quando il corpo non risponde correttamente all'ormone insulina, aumenta la quantità di acidi grassi liberi nel fegato, che fa crescere i livelli di trigliceridi. Se si è in sovrappeso, i livelli di composti pro-infiammatori risultano più alti; alcuni di questi cambiano il modo in cui il corpo regola il metabolismo dei lipidi e ciò può causare un aumento dei trigliceridi e, quindi, dei livelli di colesterolo nel sangue. Oltre a ridurre il fumo, che abbassa i livelli di lipoproteine ad alta densità e danneggia le arterie dove il colesterolo si accumula, e alle statine, prescritte dal medico, gli esperti consigliano una dieta ricca di fibre, frutta e verdura fresca, cereali integrali, noci, pesce e carni magre per raggiungere o mantenere un peso moderato, quindi diminuire i trigliceridi nel fegato e la quantità di colesterolo che produce. È quindi bene evitare cibi trasformati e fritti, zucchero in eccesso e grassi saturi, considerare le dimensioni delle porzioni quando si tratta di alimenti trasformati, limitare l'alcool e aumentare l'attività fisica.

DI BARTOLO

QUALITY INGREDIENTS SINCE 1951

Variegato Anidro Vegano alla **Nocciola**

Variegato Anidro al cioccolato con **"Cioccolato Modica I.G.P"**

Variegato Anidro Vegano alla **Mandorla Tostata**



Variegato Anidro Vegano al **Pistacchio**

Variegato Anidro Vegano al **Latte di Mandorla**

Variegato Anidro Vegano alla **Nocciola e Cacao**

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

SALUTE E BENESSERE



MIGLIORAMENTO NUTRIZIONALE DEI PRODOTTI A BASE DI CARNE



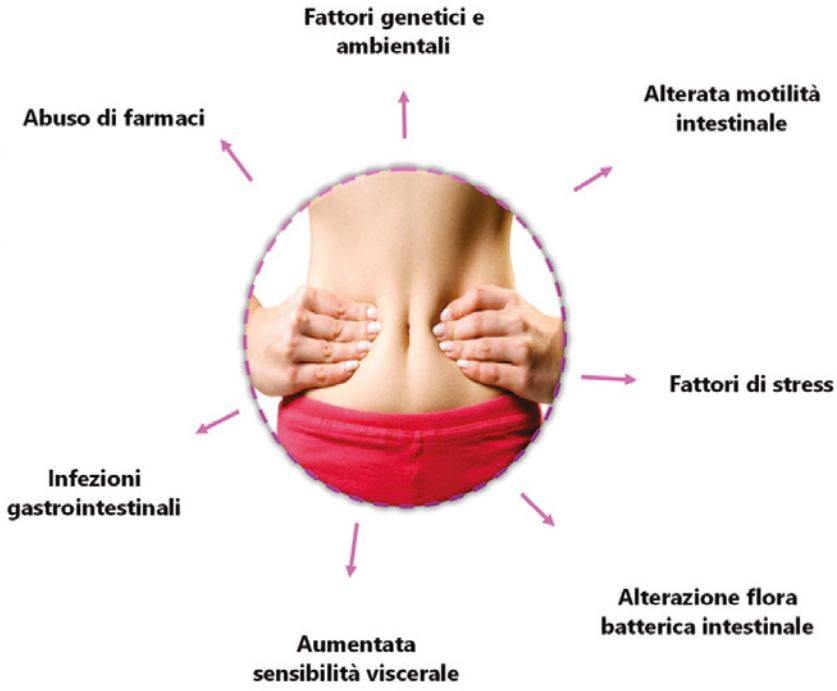


Annalisa Taccari[1]
Elena Chiarello[2]

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

Gli alimenti di origine animale rappresentano una parte 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 ed in particolare i salami, sono preparazioni a base di carne ottenuti 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 maggior quantità dalle proteine del muscolo scheletrico. La loro qualità può essere influenzata dalla quantità di collagene, associata ad 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 ad esempio 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, sia l'introduzione di nuovi metodi di lavorazione, sostituendo 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. Tali studi però presentavano un limite legato al mantenimento della stabilità, pertanto in un altro studio è stato rilevato che una combinazione di 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 alternarne 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) può essere ottenuto senza un impatto negativo sulla qualità sensoriale. Oltre al beneficio nutrizionale, **le fibre alimentari nei prodotti a base di carne hanno 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 effettuato nel 2008 da Moon S.S. *et al.* 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*.

> 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, come la riduzione del contenuto di grassi, nitriti e sale e/o l'aggiunta di sostanze con proprietà benefiche

e un'aumentata produzione di acidi grassi a catena corta (SCFA) nel loro intestino, contribuendo così alla diminuzione del pH luminale e al benessere della barriera intestinale.
L'emergente richiesta di prodotti animali caratterizzati da un profilo nutrizionale più salutare, senza però alternarne 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 ed il mantenimento di un buono stato di salute.

ELETTROLITI E PROPRIETÀ IDRATANTI DELLE BEVANDE

Funziona sul modello dell'indice glicemico ed è utile per stabilire l'efficacia dell'dratazione delle bevande, a confronto con l'acqua, per stabilire in particolare quanto restino in circolo e, dunque, idratino di più. Parliamo dell'indice d'idratazione, lo stesso utilizzato in uno studio randomizzato (con giovani adulti sani) condotto presso il Georgia Institute of Technology, ad Atlanta, Stati Uniti. Come accennato, i ricercatori hanno analizzato gli effetti di elettroliti, carboidrati e proteine sulla reidratazione, confrontando acqua deionizzata, solo elettroliti, carboidrati-elettroliti e dipeptide (alanil-glutammina)-elettroliti, e tenendo conto anche dell'osmolalità urinaria (ovvero le molecole di scarto urea e creatinina prodotte e rimosse dall'organismo) ed eventuali segnalazioni di gonfiore dello stomaco.
Lo studio, pubblicato su *Nutrients*, mostra che la sola aggiunta di elettroliti (nella gamma di bevande sportive) non migliora l'indice d'idratazione di per sé, ma sembrerebbe elevarlo in misura maggiore rispetto all'aggiunta di macronutrienti. La combinazione con carboidrati o dipeptidi aumenta la ritenzione di liquidi, mentre il contenuto di elettroliti sembra contribuire alle proprietà idratanti delle bevande per i giovani adulti se consumate a riposo.



Un inconveniente ti ferma?

CistiDyn®

Scegli il sollievo





Una bustina al giorno
14 bustine - € 25,95



CistiDyn® sostiene la salute di reni, vescica e vie urinarie*

www.cistidyn.it

Disponibile in farmacia e parafarmacia

Metagenics™

IL TÈ PUÒ PREVENIRE IL CANCRO?

Prevenire il cancro o migliorare la salute. Si è discusso sui benefici del tè al sesto appuntamento scientifico internazionale organizzato dal Tea Council degli Stati Uniti nato per richiamare l'attenzione su una nuova 'scienza' del tè e riunire esperti e ricercatori da tutto il mondo in una discussione sullo stato attuale delle conoscenze e nella comprensione dei suoi benefici per la salute. I ricercatori, dal canto loro, esprimono però la necessità di produrre ulteriori evidenze, inclusi analisi più ampie e studi clinici randomizzati, per provarne gli effetti sulla salute cardiovascolare e cognitiva, la funzione immunitaria e la possibilità di ridurre il rischio di cancro.



Numerose analisi osservazionali riportano come il consumo di tè aumenti l'attenzione e riduca ansia e stress; i flavonoidi presenti proteggano contro il comune declino cognitivo e la demenza legati all'età, riducano il rischio di malattie cardiovascolari e condizioni metaboliche, mentre i loro effetti positivi sulla salute cardiometabolica sono associati a una minore infiammazione e stress ossidativo, a una migliore regolazione della glicemia e dei livelli lipidici, al microbioma intestinale più sano e a effetti protettivi sui vasi sanguigni.

Se per il rischio di cancro delle vie biliari, della mammella, dell'endometrio, del fegato e orale la letteratura offre ancora delle prove limitate, sono invece inconcludenti quelle per altri tipi di cancro. E ancora: quali sono gli effetti sulla funzione immunitaria? Le catechine agiscono su virus e batteri per impedirne l'ingresso nei tessuti ospiti, inibirne la replicazione e limitarne la diffusione. Possono anche migliorare la risposta anti-patogena delle cellule immunitarie dell'ospite e combattere i patogeni. Le proprietà antiossidanti e antinfiammatorie del tè verde, invece, prevengono i danni ai tessuti causati da un'eccessiva infiammazione e alleviano i sintomi della malattia infiammatoria intestinale e l'artrite reumatoide. Restano, però, da affrontare alcune aree chiave della ricerca e sul perché, per esempio, alcuni integratori di tè verde sembrano essere associati alla tossicità epatica e ancora quali composti siano responsabili di questi effetti. Il tè produce, infatti, anche diversi effetti collaterali, come un ridotto assorbimento di ferro e irrequietezza.

Innovazioni salutari

Quale sarà il futuro della nutrizione? È stata questa la riflessione al centro della 16ª edizione di Nutrimi, a cui la *smart food tech* **Heallo** risponde con il lancio di JAXplus, una selezione di arabinoxilani e beta glucani che riducono il picco glicemico dopo i pasti, facendo proprio l'approccio sostenibile dei sistemi alimentari con una produzione ottenuta dal recupero degli scarti della lavorazione di cereali e barbabietole da zucchero. Queste fibre solubili contrastano gli effetti negativi dello zucchero senza eliminarlo: il brevetto consente di selezionare arabinoxilani efficaci nel ridurre il picco glicemico successivo alla digestione e nel diminuire la stimolazione insulinica, con vantaggi per il profilo metabolico, nel breve e nel lungo periodo.

IL POTERE DEI FAGIOLI NERI



Arriva dalla California la scoperta sugli effetti benefici dell'aggiunta di fagioli neri cotti, una varietà a basso contenuto di grassi e ricchi in fibre e proteine, sulla sensibilità all'insulina (e altre misure correlate al diabete) e sull'equilibrio dei batteri intestinali. Consumarne anche una piccola quantità può avere molteplici benefici, fanno sapere dalla Healthy Processed Foods Research Unit del Western Regional Research Center di Albany (Usa).
Lo studio evidenzia che l'equivalente delle dimensioni di un roditore di una singola porzione al giorno di fagioli neri (circa mezza tazza per un essere umano) abbassi la resistenza all'insulina in quelli obesi. Quest'ultima condizione si verifica quando la risposta dell'organismo all'ormone insulina è compromessa; quindi, il glucosio nel sangue non può essere utilizzato per produrre energia, con conseguente aumento della glicemia, un fattore che spesso porta al diabete.
Una dieta ricca in grassi e fagioli neri ridurrebbe il colesterolo delle lipoproteine a bassa densità (LDL) e i livelli di trigliceridi, entrambi fattori di rischio per le malattie cardiovascolari, e migliorerebbe alcuni biomarcatori correlati al diabete e un gruppo di sostanze biochimiche infiammatorie.
Le informazioni scientifiche più interessanti provenienti dai dati pubblicati su *Foods*, riguardano proprio la resistenza all'insulina. Sembra che i fagioli neri possano inibire una via metabolica chiave dalle molteplici funzioni, inclusa la regolazione delle risposte infiammatorie.
Gli studiosi ritengono che l'infiammazione cronica sia la base dell'insulino-resistenza e di altre malattie metaboliche. Ma l'aggiunta di fagioli neri a una dieta ricca in grassi ripristina altresì l'equilibrio dei batteri più sani nell'intestino, diminuendo i livelli del rapporto tra *Firmicutes* e *Bacteroidetes* (associato all'obesità) e di *Blautia* e *Clostridium*, legati all'infiammazione. Gli effetti si riscontrerebbero, però, solo con l'assunzione di fagioli neri interi e non con i loro singoli componenti.

Come assumere vitamina B12

La vitamina B12, la più grande e strutturalmente la più complicata del gruppo B, riveste un ruolo fondamentale in vari processi corporei: contribuisce alla salute del tessuto nervoso, alla funzione cerebrale, alla produzione dei globuli rossi e di energia, regola il DNA, può prevenire anomalie congenite e protegge gli occhi dalla degenerazione maculare. Negli Stati Uniti e nel Regno Unito, se ne registra una carenza di circa il 6% degli adulti (fino a 60 anni) e il tasso sale al 20% fra gli over 60; il National Institutes of Health (NIH) raccomanda che adolescenti e adulti ne consumino quotidianamente 2,4 microgrammi.



Idrosolubile, come tutte le altre del gruppo, può dissolversi in acqua e viaggiare attraverso il flusso sanguigno; il corpo ne immagazzina fino a 4 anni e può eliminarne l'eccesso nelle urine. Si trova naturalmente in prodotti animali, come carne e uova, e si può produrre attraverso la sintesi della fermentazione batterica. Buone fonti sono anche manzo, maiale, prosciutto, pollame, agnello, pesce latticini, alcuni lievitati e uova. Alcuni tipi di latte vegetale e cereali, inoltre, possono contenere delle aggiunte ingredientistiche. Quando i livelli diventano insufficienti alle richieste del corpo, perfino quando sono di poco inferiori, si registrano alcuni sintomi, che tuttavia non sono specifici e non sufficienti alla diagnosi. Alcuni soggetti

mostrano un rischio maggiore, come gli anziani, chi segue regimi alimentari restrittivi o con determinate condizioni di salute, come i celiaci. Anche la malattia di Crohn è un fattore di rischio, a causa del frequente coinvolgimento dell'ileo terminale, e la stessa gastrite figura tra le condizioni di salute che ne riducono l'assorbimento.
Tra i sintomi, depressione, confusione, problemi di memoria, fatica, mal di testa, sbalzi di umore e difficoltà di concentrazione. Una volta che questi peggiorano, possono portare a intorpidimento e formicolio alle mani e ai piedi, alla difficoltà di restare in equilibrio, e in altri casi una carenza di vitamina B12 può portare all'anemia e sue manifestazioni.
Seguire una dieta equilibrata ci assicura un'assunzione sufficiente alle richieste del nostro corpo, i medici in ogni caso possono prescrivere integratori orali e iniezioni.

Omega-3 per la nostra salute

Gli Omega-3 sono elogiati per il potenziale ruolo protettivo in diverse patologie croniche, come malattie cardiache e demenza. Sono essenziali, che significa che il corpo umano non è in grado di crearli da solo, ma (con i loro precursori) devono essere inseriti nella dieta; rappresentano uno degli elementi costitutivi chiave per le membrane cellulari e rimangono oggetto d'interesse nella comunità scientifica. DHA ed EPA sono i principali grassi polinsaturi nelle membrane delle cellule cerebrali, resi popolari e commercializzati con successo come integratori alimentari e, con il DPA, sono sintetizzati da organismi come alghe e fitoplancton.



Se consumati da pesci, mammiferi acquatici e crostacei, entrano nella catena alimentare e vengono immagazzinati nel grasso corporeo, nel fegato e nel grasso, quindi consumati dagli umani. Le loro fonti alimentari includono pesce grasso (come salmone, sardine, sgombri, menadi o aringhe), fegato di pesce bianco magro (halibut o merluzzo), grasso di foche o balene ed olio di pesce. L'ALA, invece, è concentrato in fonti vegetali ed è l'omega-3 più utilizzato dall'organismo per creare tutti gli altri del gruppo; si trova in noci e semi, olio di semi di *echium*, colza e oli di soia.
Decenni di ricerche hanno fornito risultati controversi. Hanno dimostrato di esercitare **effetti antinfiammatori** e possono aiutare a ridurre la proteina C-reattiva e l'interleuchina-6, e proteggono potenzialmente dallo sviluppo di malattie croniche. **Abbassano il colesterolo;** riducendo i marcatori associati a un aumentato rischio di sviluppare malattie cardiache, **possono ridurre il rischio di malattie cardiache;** migliorano l'efficacia e la tolleranza della chemioterapia, e l'integrazione quotidiana con EPA e DHA aiuta i pazienti con tumori della testa e del collo e cancro al seno a mantenere il peso corporeo e ridurre la perdita muscolare correlata al cancro. È stato dimostrato, infine, che **migliorano la salute dei vasi sanguigni,** aumentando la biodisponibilità dell'ossido nitrico, e **la depressione.**
Tuttavia, potrebbero non ridurre il rischio di morte per malattie cardiache, sebbene riducano il rischio di svilupparle, abbassando trigliceridi, colesterolo LDL e pressione sanguigna; e neppure prevenire i coaguli di sangue. Studi suggeriscono che l'aumento dell'assunzione non influenzi la glicemia a digiuno, la resistenza all'insulina o l'emoglobina glicosilata in soggetti con diabete di tipo 2 e sindrome metabolica; ed è stato riportato che questi acidi grassi riducano sì le complicanze di alcuni pazienti affetti da cancro (con primi risultati promettenti), ma non ci sono prove di alcuna loro azione che prevenga lo sviluppo di tumori.

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

Diversificare le fibre scongiura la resistenza agli antibiotici

I microbi che mostrano resistenza agli antibiotici di comune utilizzo, come la tetraciclina e l'aminoglicoside, rappresentano una significativa fonte di rischio per le persone in tutto il mondo e l'aspettativa, ampiamente diffusa, che il problema della resistenza antimicrobica (ARG) peggiori nei prossimi decenni, di certo, non fa ben sperare.
Uno studio apparso su *Materials* sembrerebbe motivare delle linee guida dietetiche per ridurre il rischio di infezioni antibiotico-resistenti. D'altra parte, è proprio con la dieta che forniamo cibo ai microbi intestinali, dunque quello che consumiamo potrebbe essere una soluzione, modificando il microbioma intestinale.
I ricercatori dell'ARS Western Human Nutrition Research Center di Davis associano una dieta diversificata, con almeno 8-10 g di fibre solubili al giorno e meno proteine, in particolare di manzo e maiale, a un minor numero di microbi resistenti agli antibiotici. La fibra solubile in questione è presente in cereali, come orzo e avena, in legumi come fagioli, lenticchie e piselli, in semi (quelli di chia per esempio) e noci, in frutta e verdura (come carote, frutti di bosco, carciofi, broccoli e zucca invernale).



Lo studio riporta inoltre che i soggetti con i livelli più elevati di ARG contengono microbiomi intestinali significativamente meno diversi, suggerendo che il più importante predittore di bassi livelli di ARG, anche più delle fibre, è la diversità della dieta. Dovremmo, quindi, scegliere di assumere fibre da diversi alimenti per il massimo beneficio.

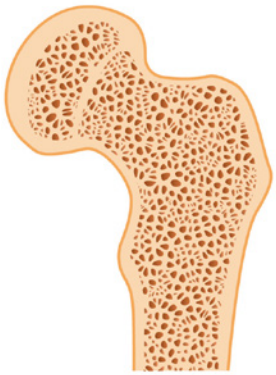
POTENZIARE IL SISTEMA IMMUNITARIO

Le piante medicinali possono essere un aiuto nutrizionale, in aggiunta ai tradizionali integratori alimentari e alle medicine classiche o convenzionali. Infatti la fitoterapia è adottata da un numero sempre maggiore di professionisti qualificati, sulla base di conoscenze scientifiche.
Imunid sviluppato da **Dietmed** è a base di propoli, maitake e shiitake, arricchito con vitamine C e D e zinco, che contribuisce alla normale funzione del sistema immunitario e alla protezione delle cellule dallo stress ossidativo. È disponibile in confezioni da 20 fiale da bere da 15 mL.

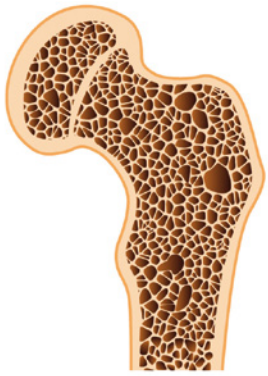


VITAMINA D CONTRO LE FRATTURE

Nel nostro Paese, l'osteoporosi coinvolge il 23% delle donne oltre i 40 anni e il 14% degli uomini con più di 60 anni. È una delle principali cause di frattura da caduta, insieme al basso apporto alimentare di vitamina D, come si legge nella sezione *Mind the gap* del sito IADSA.



Osso sano



Osteoporosi

Integratori Italia, associazione nazionale aderente a Confindustria, fa il punto sull'importanza della vitamina D per ridurre il problema e i costi che ne derivano. Sembrerebbe, come provano alcuni dati pubblicati da Frost & Sullivan, che sul periodo 2016-2020 sarebbe stato possibile ottenere un risparmio economico impiegando alcuni integratori, in una popolazione over 55 affetta da patologie croniche con gravi impatti sociali e a rischio di complicanze. Gli integratori con calcio e vitamina D, in particolare, avrebbero potuto far risparmiare circa 4 miliardi di euro per anno, in Europa, riducendo il rischio di fratture del femore, del bacino e di fratture in generale.
Un rapporto sulla prevenzione delle cadute tra gli anziani dell'OMS evidenzia come l'assunzione di calcio e vitamina D migliori la massa ossea e riduca il rischio di osteoporosi. Anche la Commissione europea riconosce la vitamina D quale alleato della salute; in una nota si legge che "aiuta a ridurre il rischio di caduta associato all'instabilità posturale e alla debolezza muscolare". Migliora la funzione muscolare, la forza e l'equilibrio; l'indicazione può essere utilizzata solo per gli integratori alimentari che forniscono almeno 15 µg di vitamina D per dose giornaliera (l'effetto benefico si ottiene con un'assunzione giornaliera di 20 µg).

Trattamento del reflusso gastroesofageo

Si tratta di un disturbo comune scatenato dal flusso anomalo del contenuto gastrico nell'esofago che, a causa della sua acidità e dei suoi componenti irritanti, può causare danni alla mucosa esofagea e la comparsa di lesioni e sintomi, quali rigurgito acido, bruciore, dolore retrosternale e tosse irritativa.
RefluG Isorepair di **Giellepi** è un dispositivo medico che consente un sollievo dei sintomi del reflusso gastro-esofageo, come il bruciore di stomaco e il reflusso acido, grazie alle proprietà mucoadesive, mucoprotettive e lenitive.
Si tratta di una soluzione orale pronta all'uso, confezionata in *stick on-the-go*, ad azione prolungata, al sapore di ciliegia. Forma rapidamente un film barriera, facilita la riparazione della mucosa fornendone una lubrificazione ottimale, allevia i sintomi ed è adatto alle diete vegetariane e vegane.



Prevenire le infezioni delle vie urinarie

La Farmaceutica Dr. Levi propone due integratori alimentari per favorire la normale funzionalità dell'apparato urinario. Cistonorm bustine è a base di Gse (estratto secco di semi di pompelmo), *Vitis vinifera* e mirtillo rosso; solubile, è rapidamente assorbito per una profilassi a base di estratti naturali. Si consiglia l'assunzione di una bustina al giorno da sciogliere in un bicchiere d'acqua, la sera prima di coricarsi (a vescica vuota).



Cistonorm Complex compresse contiene, oltre ai nutrienti presenti in Cistonorm bustine, D-mannosio (1.500 mg) e acido ialuronico a basso peso molecolare, utile per mantenere integra la mucosa uroteliale, barriera protettiva impermeabile necessaria per proteggere le vie urinarie dalle infezioni. In questo caso, per la presenza di D-Mannosio, si consiglia l'assunzione di una compressa la mattina e una la sera, da deglutire con un bicchiere d'acqua, al comparire dei primi segnali di una possibile infezione. Inoltre, per favorire una buona funzionalità delle vie urinarie occorre bere almeno 1,5 litri di acqua al giorno.

OLI ESSENZIALI ED ESTRATTI DI PIANTE PER L'INTESTINO

Il microbiota intestinale risponde a tutto ciò che mangiamo, aumentando o riducendo la prevalenza di alcuni ceppi microbici a scapito di altri. Con l'eccesso di zuccheri, alimenti processati, farine raffinate e l'utilizzo indiscriminato di antibiotici o antimicotici, la candida può prendere il sopravvento, formare biofilm (indice di recidività e di persistenza), con ripercussioni negative anche in altri organi. Per questo motivo, dalla ricerca e sviluppo **AVD Reform** nasce Mycoflor, integratore alimentare in capsule acido resistenti (DRcaps), che agisce soprattutto a livello intestinale, esplicando azione immunomodulante e di contrasto alla proliferazione fungina, grazie all'estratto secco del Lapacho o *Tabebuia impetiginosa*, efficace soprattutto in caso di candidosi intestinale, vulvovaginale, vaginosi batterica da flora mista, di overcrescita batterica (SIBO) del tenue, infezioni ricorrenti al tratto urinario, tendenza a stipsi ostruttiva e nella preparazione del "terreno" all'utilizzo di probiotici specifici. Alla base dell'efficacia risiede la formulazione, con oli essenziali di *Melaleuca alternifolia*, origano, limone e basilico, ad azione antimicrobica e di contrasto alla formazione del biofilm. Contiene anche Actigerm, estratto concentrato di *Thymus vulgaris*, *Rosmarinus officinalis*, *Salvia lavandulifolia* e *Origanum vulgare*, dotato di proprietà antibatteriche, antinfiammatorie e antiossidanti, utile anche nel contrastare i disturbi che interessano l'apparato respiratorio e il cavo orale, come nel caso di candidosi orale.



NOVITÀ

MOLINO Spadoni

AlimentazionE DedicatA®







ENERGIA, BENESSERE e GUSTO!

PREPARATO PER PANE E PIZZA

- ✓ ad alto contenuto di **proteine vegetali** - 30g per 100g di prodotto -
- ✓ fonte di **fibre**
- ✓ con farina tipo «1» **macinata a pietra**
- ✓ per la preparazione di pane e pizza **ad elevato tenore proteico**

Un Preparato ideale per realizzare pane e pizza adatti ad atleti e sportivi, ma anche per tutti coloro che, per mantenere il proprio **benessere fisico** sono attenti al profilo nutrizionale ricercando la presenza di proteine vegetali di elevata qualità (**frumento**, **ceci** e **soia**), ma **senza rinunciare al gusto**.

DISPONIBILE NEI NEGOZI PIÙ RIFORNITI DELLA **GRANDE DISTRIBUZIONE** E SULLO **SHOP ONLINE DI MOLINO SPADONI**

MOLINO SPADONI S.p.A. Via Ravegnana, 746 - 48125 Coccolia (RA), Italia
www.molinospadoni.it - Seguici su

NUTRIZIONE E FITNESS



CONTRASTARE IL DOLORE MUSCOLARE A INSORGENZA RITARDATA (DOMS) CON L'ALIMENTAZIONE



Michela Freschi



Marco Malaguti

Dipartimento di Scienze per la Qualità della Vita, Università di Bologna. Campus di Rimini

Un fastidioso effetto che si può verificare con l'attività sportiva intensa è il *Delayed Onset of Muscle Soreness* (DOMS), ovvero dolore muscolare a insorgenza ritardata.
Sebbene resti chiaro che un adeguato livello di attività fisica sia considerato un componente essenziale di uno stile di vita sano, è noto che l'esercizio rappresenta comunque, in base all'intensità dello sforzo e alla sua durata, fonte di stress per l'organismo.
Il DOMS è la manifestazione del danno muscolare a seguito di uno sforzo fisico ed è generalmente caratterizzato dalla combinazione di dolore e rigidità

muscolare. Si manifesta diverse ore dopo, con un picco tra le 24 e le 48 ore successive, e può protrarsi per diversi giorni, rendendo difficoltosa la normale funzionalità motoria.
La generazione del DOMS non va confusa o associata alla produzione di acido lattico, i cui livelli ritornano ai valori basali poco tempo dopo il termine dello sforzo.
Fra le strategie che si possono utilizzare per ridurre gli effetti del fenomeno o per accelerarne la risoluzione, una delle più innovative è legata al consumo di particolari alimenti.

FRUTTI ROSSI

Ciliegie, mirtilli e amarene sono ricchi di composti con proprietà antiossidanti e antinfiammatorie, come le antocianine, pigmenti idrosolubili appartenenti



alla famiglia dei flavonoidi. Numerosi studi hanno dimostrato gli effetti benefici sulla salute legati al consumo di frutti rossi e hanno mostrato come possano avere specifico impiego per ridurre il DOMS e l'infiammazione conseguenti a un esercizio fisico intenso. Grazie all'elevato potere antiossidante, sono capaci di contrastare in maniera efficace condizioni di stress ossidativo e infiammatorie indotte dall'esercizio. La supplementazione della dieta di frutti interi o di loro estratti si è dimostrata una valida strategia per attenuare l'indolenzimento muscolare, per migliorare il recupero della forza muscolare e per ridurre i *marker* del catabolismo muscolare.

ZENZERO

Da tempo riveste un ruolo di rilievo nella medicina ayurvedica e cinese per il trattamento di artrite, reumatismi, distorsioni e dolori muscolari, mostrando effetti analgesici e antinfiammatori. Queste sue azioni trovano spiegazione nella capacità d'inibire la produzione di citochine pro-infiammatorie. Inoltre, i gingeroli e gli shogaoli, entrambi costituenti dello zenzero, si sono dimostrati responsabili dell'inibizione delle cicloossigenasi, interferendo sintesi delle prostaglandine responsabili della risposta infiammatoria. Diversi studi hanno anche dimostrato come i componenti di questa radice siano altresì capaci di interagire con il recettore vanilloide, noto per il suo ruolo nella generazione di segnali nocicettivi. A conferma di tutto ciò, è stato dimostrato come l'assunzione di 2 g (soprattutto se prima dell'esercizio fisico) possa agire a monte della generazione del processo infiammatorio.



CURCUMA

Per secoli la curcumina è stata impiegata nella medicina indiana e dell'Estremo Oriente per i suoi effetti antiossidanti, analgesici e antinfiammatori. In particolare, gli effetti benefici si esplicano attraverso diversi meccanismi nella regolazione di processi di proteolisi e d'infiammazione muscolare. Il blocco dell'attivazione di questo fattore di trascrizione da parte della curcumina le conferisce un effetto nell'alleviare i sintomi dovuti al DOMS. È dimostrata la capacità della spezia di prevenire la perdita di massa muscolare e di stimolare la rigenerazione muscolare in seguito a lesioni traumatiche. Evidenze sperimentali mostrano come possa diminuire alcuni effetti negativi associati a DOMS, come il rilascio delle citochine pro-infiammatorie e di *marker* specifici delle lesioni muscolari, come la creatina-chinasi (CK). L'assunzione di curcuma, quindi, esercita un potenziale effetto preventivo e migliorativo nei confronti di DOMS, poiché riduce dolore e danno muscolare che si generano in seguito ad un esercizio fisico di tipo eccentrico.

GINSENG E *SALVIA MILTIORRHIZA*

I ginsenosidi, principali componenti del ginseng, e i loro metaboliti sono considerati responsabili di effetti protettivi sulla vascolarizzazione, in quanto agiscono come *scavenger* dei radicali liberi, aumentando la produzione di ossido nitrico e mostrando effetti antiossidanti. È stato dimostrato che l'integrazione della dieta con ginseng asiatico (*Panax Ginseng*) o americano (*Panax Quinquefolium L.*) produca un effetto protettivo contro i danni indotti da esercizi eccentrici attenuando il rilascio di CK e riducendo le risposte infiammatorie dell'organismo.



Il DOMS è la manifestazione del danno muscolare a seguito di uno sforzo fisico ed è caratterizzato dalla combinazione di dolore e rigidità muscolare. Si manifesta diverse ore dopo, con un picco tra le 24 e le 48 successive, e può protrarsi per diversi giorni, rendendo difficoltosa la normale funzionalità motoria

La salvia (*Salvia Miltiorrhiza*) è un'erba medicinale cinese con proprietà farmacologiche, in grado di migliorare la circolazione e ridurre la stasi del sangue. È in grado di favorire la dilatazione delle arterie coronarie e l'aumento del flusso ematico, e mostra azione di *scaverger* di radicali liberi nelle malattie ischemiche. L'integrazione della dieta con queste erbe potrebbe essere una strategia efficace per ridurre il danno muscolare e l'irrigidimento vascolare ritardato indotto da esercizi di tipo eccentrico. Esse infatti determinano una riduzione dei livelli di CK, permettono la conservazione dell'integrità mitocondriale, riducono l'infiltrazione macrofagica nei muscoli scheletrici, svolgono azione antiossidante.

LA SALUTE DIETRO ALL'ANANAS

Il suo significato è di frutto eccellente e ricco di nutrienti, anche se non rientra fra i dieci frutti più consumati. Storicamente considerata un segno di ricchezza, giunta in Europa grazie a Cristoforo Colombo, l'ananas **regola il transito intestinale e favorisce la digestione,** essendo composta per l'85% da acqua. Le fibre favoriscono inoltre l'eliminazione delle tossine e dei grassi in eccesso, mentre la bromelina, un enzima proteolitico, aiuta a digerire e scomporre nello stomaco e nel pancreas le proteine degli alimenti; per questo è considerato un frutto dalle **proprietà antinfiammatorie** e svolge un ruolo importante anche nell'aumento della fluidità del sangue, migliorando la **circolazione sanguigna.**



È antiossidante e favorisce il corretto funzionamento del sistema immunitario (grazie alla vitamina C), **fornisce energia,** è un supporto utile per le diete dimagranti (grazie al suo elevato contenuto in acqua e scarse calorie e carboidrati), e **migliora l'aspetto della pelle.**

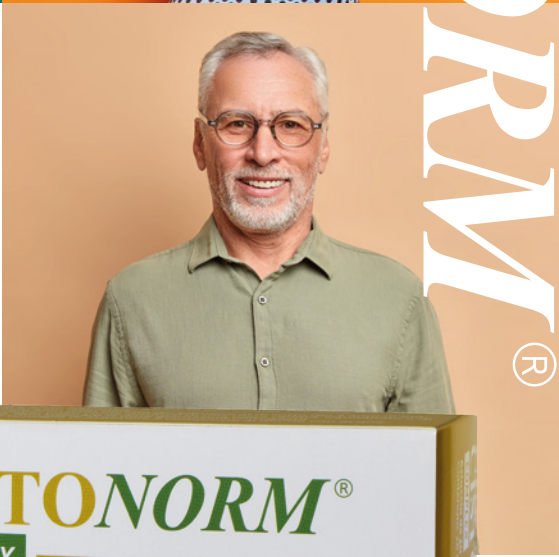
Con magnesio, fosforo e ferro, lo iodio stimola la normale produzione degli ormoni tiroidei; oltre a ridurre il gonfiore addominale **produce un effetto saziante** ed **evita la ritenzione idrica.** Essendo una fonte di vitamina C, favorisce la formazione di collagene ed è anche utilizzata in cosmetica come ingrediente nei prodotti che favoriscono la cicatrizzazione, la guarigione delle ulcere della pelle e nei trattamenti per l'acne.

Ma come possiamo sapere se l'ananas è maturo al punto giusto? È pronto per essere gustato al meglio quando è giallo, tendente al dorato e le sue foglie sono verdi (devono staccarsi con facilità); le dita non devono affondarvi dentro e dev'essere duro e pesante, a indicare la presenza di molto succo all'interno.







Nutri il tuo benessere.

Cistonorm Complex, integratore alimentare a base di D-Mannosio, Acido Ialuronico, GSE, Vite rossa e Mirtillo rosso per il **benessere delle vie urinarie**.

- Senza glutine e senza lattosio



APPROFITTA DELLO SCONTO DEL 10% SU TUTTI I PRODOTTI
Inquadra il qr code o visita il sito:
levaifarmashop.com
USA IL CODICE AFI10

LA FARMACEUTICA DR. LEVI

ATTIVA LE ENERGIE



Levissima+ Vitamine B sostiene il corpo per il 30% del fabbisogno giornaliero, grazie ai benefici delle vitamine del gruppo B. Senza calorie, né zuccheri aggiunti, al gusto lime, aiuta l'organismo a rilasciare l'energia che assumiamo dal cibo.
La vitamina B1, come noto, contribuisce al normale metabolismo energetico e alla funzione psicologica, la B3 è importante per il funzionamento del sistema nervoso, la B6 mantiene un buon funzionamento del sistema immunitario e riduce la stanchezza e l'affaticamento.
Grazie al suo apporto vitaminico, l'acqua funzionale migliora la concentrazione mentale e la reattività fisica, oltre ad avere un effetto depurativo.
Con le altre di gamma, allo zinco, magnesio e potassio, condivide il formato da 60 cL e una bottiglia riciclabile al 100%, secondo la filosofia *Regeneration*, il progetto che promuove stili di vita sostenibili in una logica di economia circolare.

Pane a fette proteico

Il pane a fette proteico InSalute di **Valle Fiorita** è 100% vegano e permette di incrementare in maniera equilibrata il consumo di fibre e proteine, risultando indicato non solo agli sportivi, ma anche a coloro che amano curare la propria alimentazione. Ricco di proteine provenienti da fonti di origine vegetale, quali frutta secca e legumi, grazie al connubio di ingredienti, è caratterizzato da elevata digeribilità della frazione proteica e dalla presenza di tutti gli aminoacidi essenziali. Inoltre, è ad alto contenuto di fibre, componente fondamentale della dieta per via dei benefici metabolici e intestinali; è fonte di magnesio, ferro e potassio, minerali importanti per l'attività sportiva e per la riduzione di stanchezza e affaticamento muscolare.



L'evoluzione salutare

Specializzata nella produzione di farine dal 1875, **Molini Pivetti** presenta **PROTE+,** un preparato ad alto contenuto proteico indicato per la preparazione di pane, pan bauletto, focacce, grissini e dolci.
Disponibile nel formato da 5 kg, contiene legumi germogliati, germe di grano e vitamina D, per un buon apporto di proteine e fibre.
Alla ricerca e alla tecnologia, il Molino di Renazzo, nella provincia ferrarese, affianca la cultura della sostenibilità, presentando nel 2021 il primo *Manifesto di Sostenibilità*, che esprime l'impegno verso una crescita responsabile, basata su quattro punti: agricoltura, territorio, responsabilità e squadra. Il tutto si traduce in una crescita integrata, applicando pratiche sostenibili e ottimizzando gli aspetti ambientali all'interno dell'azienda, in etica imprenditoriale e in progetti *Adotta un campo*, con la collaborazione di scuole ed istituti locali.



Proteine al mattino per muscoli più forti

In materia di **crononutrizione,** la ricerca che si occupa del legame tra l'ottenimento del massimo beneficio nutrizionale dal cibo e l'ora in cui lo si consuma, nuove evidenze scientifiche giungono dalla Waseda University di Tokyo, dove un gruppo di ricercatori rivela che consumare proteine nelle prime ore del giorno porta a una maggiore crescita muscolare (da *Cell Reports*).
I ricercatori hanno misurato l'ipertrofia nel muscolo plantare sul retro della parte inferiore della gamba di roditori assegnati a due differenti diete; per confermare che la differenza tra i due gruppi derivava dall'orario in cui consumavano le proteine, hanno ripetuto l'esperimento con roditori *knockout Bmal1*, che mancano del gene Bmal1, essenziale per mantenere un ritmo circadiano. Quest'ultimo influenza il comportamento delle cellule e la chimica del corpo, con effetti su metabolismo, digestione e crescita.
Per vedere se l'effetto si sarebbe trasferito sugli esseri umani, sono state reclutate 60 donne anziane, il cui apporto giornaliero di proteine era in linea con le raccomandazioni giapponesi. Una metà ha riferito di consumare più proteine a colazione che a cena, e l'altra metà il contrario. Sebbene non vi fosse alcuna differenza tra i due gruppi in termini di livello di attività, massa corporea, altezza, indice di massa corporea,



massa grassa, funzione fisica o assunzione alimentare, il gruppo che le assumeva all'inizio della giornata riportava massa muscolare più elevata: l'indice di massa muscolare scheletrica e la forza di presa risultavano significativamente più elevati.
E mentre tale studio prova gli effetti dell'assunzione di proteine nelle prime ore di veglia, il Medical News Today riporta alcuni suggerimenti della dietista Kristin Kirkpatrick: aggiungere proteine in polvere, consumare barrette proteiche e usare burro di noci, che ha sia grassi sani che proteine, su toast di grano germogliato o cracker a base di noci.

PIÙ FELICI



Si tratterebbe della prima ricerca scientifica del suo genere a rivelare un rapporto di causalità tra stati di felicità, consumo di frutta e verdura ed esercizio fisico, piuttosto che generalizzare una correlazione. I ricercatori dall'Università del Kent e dall'Università di Reading hanno utilizzato un approccio variabile strumentale per filtrare qualsiasi effetto dalla felicità allo stile di vita, dimostrando quanto frutta, **verdura ed esercizio fisico rendano felici le persone e non viceversa.** I dati appaiono sul *Journal of Happiness Studies*.
La capacità degli individui di ritardare la gratificazione e di applicare l'autocontrollo svolge un ruolo importante nell'influenzare le decisioni sullo stile di vita, che a sua volta ha un impatto positivo sul benessere. Questi risultati potrebbero avere implicazioni significative per la politica di salute pubblica, se si pensa che le malattie legate allo stile di vita rappresentano una delle principali cause di cattiva salute e mortalità in tutto il mondo.

L'IDRATAZIONE POST-ESERCIZIO FISICO

L'isomaltulosio è un carboidrato a basso indice glicemico e insulinemico disponibile come costituente nelle bevande sportive, ma non è chiaro se la reidratazione post-esercizio ottenuta mediante la sola ingestione differisca rispetto ad altri carboidrati.
Presso il Laboratorio di Fisiologia dell'Esercizio e dell'Ambiente all'Università di Niigata, Giappone, i ricercatori hanno coinvolto tredici giovani in una valutazione di confronto tra isomaltulosio, saccarosio e miscele di glucosio e fruttosio sul loro stato di idratazione post-esercizio.



I partecipanti hanno eseguito esercizi intermittenti al caldo, per indurre una ipo-idratazione e poi reidratati con bevande formulate con più percentuali di glucosio e fruttosio, di saccarosio o isomaltulosio. Dai risultati, pubblicati sull'*European Journal of Nutrition*, si evincono una variazione del volume plasmatico inferiore in isomaltulosio rispetto al saccarosio, fino a 90 minuti di recupero e cambiamenti concomitanti nei livelli di glucosio nel sangue, maggiori nell'isomaltulosio (rispetto ad altre bevande dopo 90 minuti di recupero), mentre la secrezione plasmatica d'insulina, che potenzialmente aumenta il riassorbimento renale di sodio e la ritenzione di liquidi, non differiva tra i *trial*.
L'isomaltulosio ha, dunque, indotto una maggiore ritenzione del volume di fluido netto rispetto al saccarosio, dimostrando che la reidratazione con una bevanda isomaltulosica dopo lo stress fisico induca un recupero comparabile del volume plasmatico e una maggiore ritenzione di liquidi netta rispetto ad altre bevande, sebbene questa risposta sia ritardata. "Il trasporto ritardato dell'acqua insieme all'assorbimento del glucosio può modulare questa risposta", spiegano i ricercatori.

Le proteine in età geriatrica

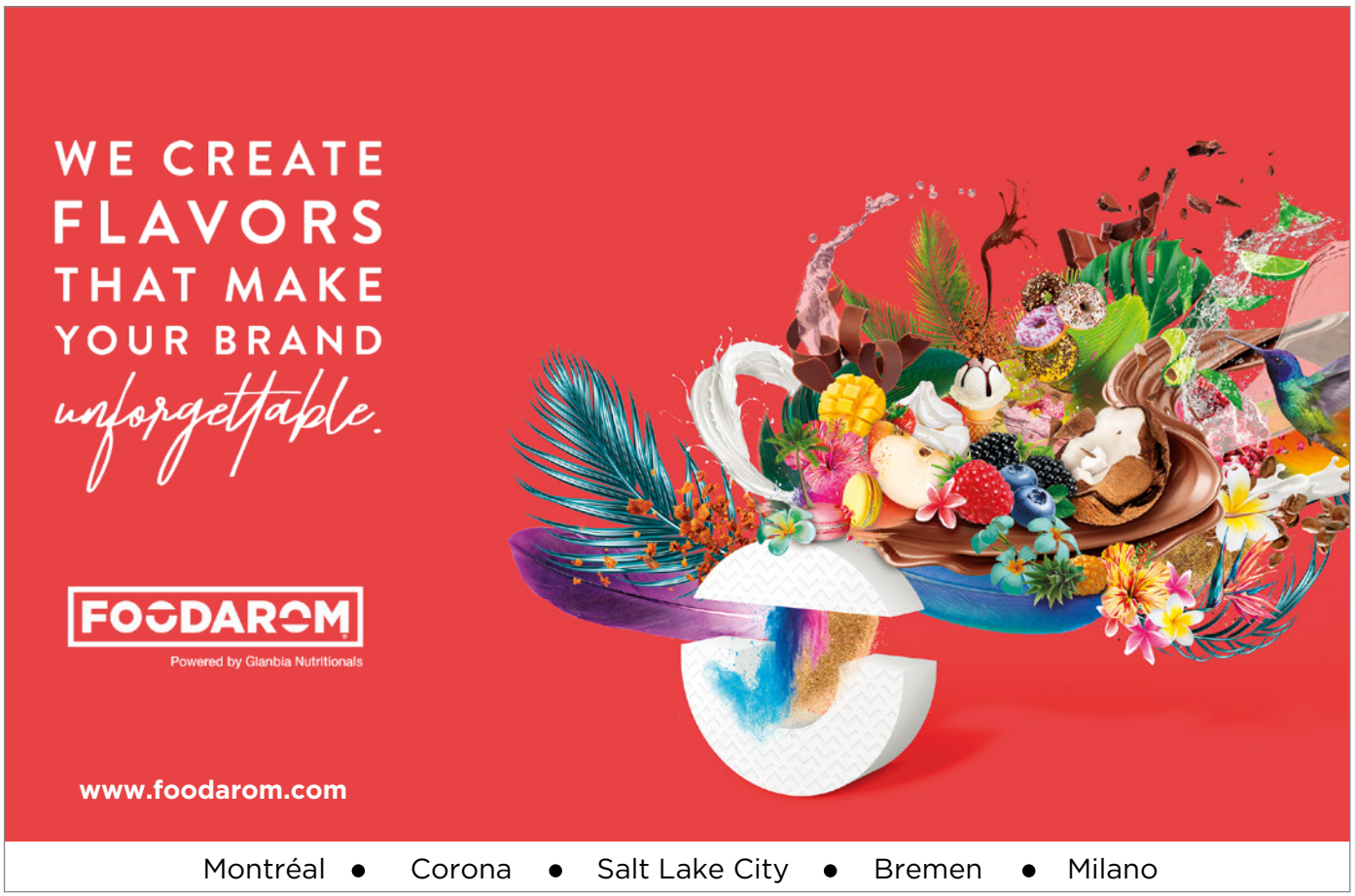
Con l'avanzare dell'età tutte le capacità funzionali diminuiscono, più velocemente nei sedentari e più lentamente nelle persone fisicamente attive. Oltre determinati valori, la perdita di massa muscolare e di forza è considerata anormale e si configura un quadro detto sarcopenia. La minore massa muscolare nell'anziano riflette una perdita globale delle proteine muscolari. Se consideriamo come la muscolatura abbia un ruolo di assoluta importanza a livello metabolico, capiamo perché le linee guida indichino come fabbisogno proteico per kg di peso corporeo un valore più alto rispetto a una persona giovane.
Sedentarietà e dieta povera in proteine nobili, oltre che stili di vita scorretti, rappresentano quindi tutti fattori che peggiorano sia l'aspettativa che la qualità della vita. Pertanto, è utile consigliare alla persona anziana di incrementare l'attività fisica atta a mantenere la tonicità muscolare e una supplementazione con proteine di alta qualità. Le proteine PRO 80 **Inko** rispondono ai requisiti richiesti, cioè alto contenuto di aminoacidi essenziali unitamente a un'alta digeribilità.



Booster di energia per la mente



Brainberry, estratto di bacche di aronia ricche di micronutrienti e proprietà antiossidanti, è stato progettato da **BioActor** per migliorare le prestazioni cognitive. È standardizzato per alti livelli di cianidina-3-O-galattoside, una potente antocianina, e clinicamente validato per migliorare la concentrazione e la velocità psicomotoria. Il dosaggio giornaliero è di 65 mg; è solubile al 100% e mostra un vivace colore viola.
I benefici sono stati testati in diversi studi clinici che hanno evidenziato come i composti bioattivi migliorino la concentrazione, il controllo, la precisione e la velocità psicomotori e i livelli sierici di BDNF in adulti sani di giovane e media età. Un terzo studio in partenza a breve mira a esplorare gli effetti dell'integrazione di Brainberry in soggetti a maggiore rischio di deterioramento cognitivo, ipotizzando che migliori la funzione vascolare cerebrale e la sensibilità all'insulina del cervello, migliorando così la funzione cognitiva.
Brainberry è un booster di energia cerebrale per una concentrazione prolungata, senza stimolanti; è un potenziatore delle prestazioni oculari e trova applicazione negli integratori dedicati a studenti, professionisti impegnati ed egamer.
È distribuito in Italia da **Faravelli**.



FREE FROM



INTOLLERANZE E ALLERGIE ALIMENTARI SI SCONFIGGONO A TAVOLA

Tiziana Colombo
presidente
www.ilmondodelleintolleranze.org
nonnapaperina.it



Gli alimenti per intolleranti sono dotati di una propria specificità e in grado di offrire molto sul piano sensoriale e visivo

Quello delle intolleranze e allergie alimentari rischia di diventare un problema di ordine sociale se non viene gestito con attenzione. In primis per le dimensioni del fenomeno: si stima, infatti, che circa il 10% della popolazione soffra di un qualche disturbo legato all'assorbimento di sostanze alimentari, in grado di generare sintomi più o meno importanti. Sul banco degli imputati vi sono l'intolleranza al lattosio e la celiachia, le patologie in assoluto più diffuse, ma vanno prese in considerazione anche l'allergia e la sensibilità al nichel. Per inciso, la distinzione fra intolleranza e allergia è fondamentale ai fini medici. I sintomi sono infatti diversi per tipologia o per intensità (o per entrambi). A fare il bello e il cattivo tempo è in particolar modo l'allergia, che coinvolge il sistema immunitario e quindi determina una sintomatologia spesso sistemica. Le intolleranze alimentari, invece, producono prevalentemente sintomi gastrointestinali. Discorso a parte per la celiachia, che tecnicamente non è un'allergia, ma coinvolge comunque il sistema immunitario.

La distinzione tra intolleranza e allergia, tuttavia, assume una posizione di secondo piano per quanto concerne gli **approcci terapeutici,** o per meglio dire "di gestione". Al netto di alcune eccezioni, che riguardano i casi di "scarsa tollerabilità", **intolleranze e allergie vanno trattate allo stesso modo:** evitando le sostanze che creano i disturbi. Nella quasi totalità dei casi non esiste una terapia risolutiva e quindi la guarigione è un'ipotesi da escludere.

> Si stima che circa il 10% della popolazione soffra di un qualche disturbo legato all'assorbimento di sostanze alimentari, in grado di generare sintomi più o meno importanti. Sul banco degli imputati vi sono intolleranza al lattosio e celiachia, le patologie più diffuse, ma vanno prese in considerazione anche allergia e sensibilità al nichel

Ne è consapevole chi viene raggiunto da una diagnosi d'intolleranza o allergia. L'impatto emotivo della diagnosi è molto forte proprio per l'impossibilità di raggiungere una guarigione completa. Sia chiaro, il disorientamento iniziale è fisiologico e giustificato, tuttavia, dev'essere destinato a durare poco, il tempo necessario a prendere atto della buona notizia riguardante intolleranti e allergici: **convivere con questi disturbi si può!** È possibile convivere con i disturbi alimentari senza rinunciare ai propri piatti preferiti e senza dire addio al proprio stile alimentare.

Non surrogati, ma scelte alimentari consapevoli

Le intolleranze alimentari e le allergie si combattono non solo con le armi della medicina, ma anche attraverso un cambio di mentalità, che a sua volta coinvolge il modo d'intendere la cucina. Gli alimenti per intolleranti sono alimenti dotati di una propria specificità e in grado di offrire molto sul piano sensoriale e visivo.
Non è questione di replicare il consumo di latte, pane o altri alimenti, ma di valorizzare gli alimenti a cui attingere in tutta sicurezza. Adottare questo approccio significa innanzitutto svincolarsi dal ruolo del "malato", focalizzandosi in realtà su altri alimenti.
Ad aiutarci c'è la natura con le sue molteplici varietà. Gli alimenti che fanno al caso del celiaco, o all'intollerante al lattosio, sono numerosi e spesso buoni e belli da vedere e molto versatili, in quanto possono dare inizio a molte ricette sfiziose, sia per chi soffre di queste patologie, che per tutti gli altri. Le implicazioni dal punto di vista sociale sono evidenti. Col mio sito di cucina **Nonnapaperina.it** porto avanti questa filosofia. Non si tratta solo di uno spazio per conoscere ricette, ma anche un vero e proprio manifesto per chi vuole affrontare le intolleranze alimentari con armi meno tediose di quelle esclusivamente sanitarie.
In quest'ottica, la farina di riso non è un surrogato della farina tradizionale, ma un elemento a parte con cui realizzare ricette golose, che si abbinano con una grande varietà di ingredienti. E lo stesso, ovviamente, si può dire delle farine di amaranto, di fonio, di quinoa. Un discorso simile può essere fatto anche per l'intolleranza al lattosio: al netto della possibilità di delattosare il latte, le varianti vegetali godono di una propria dignità gastronomica e porgono il fianco a un interessante approccio creativo in cucina.
Tra l'altro, questo cambiamento forzato pone le condizioni per un viaggio attraverso le cucine alternative e gli alimenti più esotici. Ecco che si capovolge la prospettiva: **intolleranze e allergia non sono solo una condizione gestibile, ma anche un'occasione di arricchimento.**

Intolleranze alimentari e socialità, un falso problema

Un altro dei motivi per cui la diagnosi d'intolleranza o allergia fa molta paura, gettando nello sconforto chi ne soffre, riguarda le implicazioni per la vita sociale. Chi ha ricevuto una diagnosi da poco è convinto nella maggior parte dei casi che la sua patologia inciderà negativamente sulle occasioni di socialità, sia dal punto di vista psicologico-emotivo che da quello pratico. Il timore è di sentirsi diversi e in qualche modo lontani dai canoni della normalità, portando a disagi anche tra parenti e amici.
In realtà sono paure infondate. In primo luogo **una condizione patologica non corrisponde a una condizione di "anormalità"**. Secondariamente, basta un minimo di organizzazione e di consapevolezza per gestire anche le occasioni di socialità. Anzi, quando queste si svolgono fuori casa, la questione è addirittura più semplice.
I gestori di locali di ristorazione, infatti, sono nella maggior parte dei casi preparati ad accogliere clienti con intolleranze e allergie. In ogni caso **basta informarsi prima e scegliere di conseguenza.**
Ma il problema non si pone nemmeno se si mangia a casa di altri o se si invitano a casa propria delle persone. In primis perché le diagnosi di questo tipo non fanno scalpore, essendo ormai molto diffuse. E poi perché i piatti per chi soffre di intolleranze alimentari sono in realtà buoni per tutti, anche per chi non soffre di alcun disturbo. **Se si pone attenzione al tema della contaminazione alimentare, cucinare per intolleranti alimentari (o per allergici) è più semplice di quanto si possa immaginare.**

TERRINA RICOTTA, FRAGOLE E COULIS DI LAMPONI

Ingredienti per 4 persone

400 g di ricotta consentita
250 g di zucchero
200 g di fragole
100 g di lamponi
4 fogli di colla di pesce
succo di 1 limone
3 albumi
qualche goccia di acqua di fiori di arancio



Preparazione

Setacciare la ricotta e trasferirla in una ciotola, mescolando abbondantemente fino a farle acquisire una consistenza cremosa. Intanto, in una pentola versare 120 g di zucchero, due cucchiai di acqua e accendere il fuoco. Fare cuocere per 2 minuti dal raggiungimento del bollore. Immergere la colla di pesce nell'acqua fredda e farla ammorbidire per circa 10 minuti, quindi scolarla, strizzara e trasferirla in un pentolino per farla sciogliere, a fiamma bassa. Una volta raffreddato il contenuto della pentola, ovvero lo zucchero trasformato in sciroppo, unire la ricotta e mescolare per bene. Infine, inserire qualche goccia di acqua di fiori di arancio.
Spostare il composto in frigo e lasciare riposare per mezz'ora. Intanto, montare gli albumi a neve, poi versare 30 g di zucchero e montare ancora. Unire la crema di ricotta e la colla di pesce, poi mescolare velocemente fino a ricavare un composto liscio e uniforme. Versare il composto in uno stampo leggermente bagnato. Aggiungere le fragole ben lavate e posizionare la punta verso il basso; mettere lo stampo in frigo per 12 ore.

Per il coulis di lamponi

Lavare i lamponi e cuocerli per 2 minuti con succo di limone e zucchero. Fare raffreddare e setacciare per bene il composto con il passino. Riprendere lo stampo dal frigo, sformarlo delicatamente sul piatto da portata e bagnarlo dall'alto verso il basso con il coulis di lamponi, così come da foto.

Deliziosa ricotta

Il dessert con ricotta, fragole e coulis di lamponi è un'idea splendida per un dolce bello da vedere, buono da gustare e non molto pesante. Si tratta dell'unione di tre componenti: la ricotta trasformata in crema, un semplice sciroppo di zucchero e una montata di albumi. Il tutto è arricchito dalla colla di pesce, necessaria per garantire consistenza. Il condimento è offerto da un colorato coulis di lamponi, a sua volta molto semplice da preparare. La decorazione, invece, è formata dalle fragole intere, che donano gusto e colore.
La lista degli ingredienti è molto lunga, ma la protagonista rimane la **ricotta,** attorno alla quale gravitano alcuni pregiudizi, che non rendono onore alle proprietà nutrizionali e sensoriali di questo meraviglioso latticino.
Per esempio, il senso comune suggerisce una certa pesantezza, un apporto calorico elevato e un'abbondante presenza di grassi. In realtà la ricotta contiene solo **170 kcal per 100 grammi,** con un'incidenza di grassi che non va oltre il 13%. In compenso fornisce una certa quota di proteine ed è ricca di **calcio,** fondamentale per la salute di ossa e capelli. Inoltre, fornisce un certo quantitativo di **vitamina D,** che impatta positivamente sul sistema immunitario.
Di base la ricotta contiene lattosio, ma ne esistono varianti senza lattosio, che non differiscono di molto dal punto di vista sensoriale. Il consiglio è di non rinunciare alla ricetta se si soffre di intolleranze alimentari, ma di optare per le varianti delattosate.

LA FRAGOLA, FRUTTO GUSTOSO E SALUTARE

Le fragole fungono da guarnizione nel nostro dessert con ricotta. Sarebbe però un errore pensare che il loro ruolo si limiti all'impatto visivo, visto che aggiungono sapore e ottimi valori nutrizionali. La **fragola,** infatti, è uno di quei pochi alimenti che coniuga gusto, leggerezza e qualità nutrizionali. Il riferimento è soprattutto alla **vitamina C,** che rafforza il sistema immunitario insieme alla vitamina D. In compenso è anche un antiossidante, che riduce lo stress ossidativo, combatte i radicali liberi e aiuta a prevenire il cancro. Ricco è anche l'apporto di **vitamina A,** che giova agli occhi, e di **sali minerali** come potassio e calcio. Il potassio, per inciso, interviene sulla circolazione sanguigna, combattendo l'ipotensione e alcuni meccanismi organici. L'apporto calorico delle fragole è davvero minimo, pari a **40 kcal per 100 grammi.**

COME PREPARARE IL COULIS DI LAMPONI?

Il coulis di lamponi conferisce colore, gusto e impatto visivo ed è molto semplice da preparare: basta cuocere i lamponi insieme a zucchero e limone. È infatti una salsina molto morbida, simile a una marmellata, ma meno densa.
Sul piano sensoriale va menzionato il contributo del limone, che limita la componente dolce e la arricchisce con sentori aciduli.
Le proprietà nutrizionali sono attribuite soprattutto al **lampone,** frutto che ha molto in comune con la fragole, essendo ugualmente ricco di vitamina C, vitamina A, potassio e calcio. Contiene anche molti tannini e polifenoli, sostanze che fungono da antiossidanti e capaci di esercitare un'azione anti-tumorale.

A COSA SERVE L'ALBUME?

La presenza dell'albume non stupisce, d'altronde è una componente fondamentale di molti budini e dolci semi-solidi. **L'albume** presenta caratteristiche addensanti, ma contribuisce anche sul piano del gusto, vantando alcune importanti proprietà nutrizionali, che rappresentano un valore aggiunto per la ricetta.
Il riferimento è all'apporto di **proteine,** che non raggiungono le quantità contenute nel tuorlo, ma è comune considerevole (11% contro 15%).
In compenso, l'albume è molto meno grasso e viaggia sulle 18 kcal per uovo. Ed è un alimento ricco di vitamine, come la vitamina B12, fondamentale per lo sviluppo, e la preziosissima vitamina D. Buono è anche l'apporto di sali minerali e, in particolare, di magnesio, potassio, calcio e ferro. Un punto a favore dell'albume è la presenza della **lecitina,** sostanza che ostacola l'assorbimento del colesterolo, aiutando a prevenire patologie cardiache acute (infarto, ictus).

www.nonnapaperina.it

L'alternativa veg

L'obiettivo di **BioVegeatal** è sempre in divenire e mai un approdo: proporre alternative vegane e senza glutine a formaggi e salumi, realizzate con materie prime 100% biologiche per offrire prodotti freschi e stagionati. Grattaveg è l'alternativa fresca 100% vegetale da grattugiare o già grattugiata a base di lenticchie e garantita senza glutine. Disponibile in formato da 220 g e grattugiato da 80 g. Il pesto con Grattaveg pronto, con basilico e pinoli e arricchito con Grattaveg è cremoso e 100% vegetale, garantito senza glutine e confezionato in vaschetta da 170 g.



CIOCCOLATO SENZA ZUCCHERO



La linea Bontà e Salute nasce dalla collaborazione tra **Laerbium Pharma**, impegnata in studi e ricerche sulla nutrizione cellulare e sulla fitoterapia dal 1999, e Dolcezze Perugia, fabbrica di cioccolato nel cuore dell'Umbria.
Simbiflor Cioc sono tavolette monodose di fondente (60%), senza zuccheri aggiunti, edulcorato con maltitolo e arricchito con lievito lattico probiotico *Kluyveromyces marxianus fragilis* L. e FOS, efficace nell'attraversare lo stomaco e colonizzare l'intestino, del quale favorisce l'equilibrio microbiologico, mediante l'incremento di microbi che competono con altri microbi. Inoltre, migliora la digeribilità degli alimenti lattei grazie all'elevata produzione di enzimi specifici e può essere raccomandato ai soggetti intolleranti al lattosio.

Il *dark free from*

L'azienda toscana **Probios** amplia la linea di prodotti senza zuccheri aggiunti e a base di eritritolo biologico, un ingrediente 100% naturale estratto dal mais con un processo di fermentazione.
Senza calorie e con un indice glicemico pari a zero.
La novità *Snack Dark* è caratterizzata da una base di cacao e nocciola, senza glutine (e per questo mutuabile dal Sistema Sanitario Nazionale) e va ad aggiungersi alla linea dei senza zuccheri bio certificati, che comprende gli spalmabili cacao e nocciole al gusto gianduia, vegan e senza glutine; i frollini cacao e nocciole *vegan*, le ciambelline limone e zenzero, il tè bianco gusto pesca o limone, i corn flakes e le composte di frutta.



SENZA GLUTINE, CON PIÙ GUSTO

Ideali per decorare e arricchire di gusto dessert, crêpes, gelati, caffè e cappuccini.

GUSTO INTENSO **MATERIE PRIME DI ALTA QUALITÀ**



General Fruit fondata nel 1988 a Credaro (Bergamo) come evoluzione della Lochis Liquori e Sciroppi, ha trasformato completamente la propria attività, passando dalla produzione di liquori a quella di prodotti a base frutta (sciroppi, succhi e tè concentrati e basi per cocktail), succo di limone 100%, topping e preparati concentrati per soft drink, affiancandoli con un'ampia gamma di soluzioni complementari.

Idee innovative nutrite da strategie precise

Tra i principali obiettivi di General Fruit vi è sicuramente quello di presentare al mercato sempre nuove idee seguendo tre precise strategie.

Primo: mantenere costanti le relazioni con i clienti e con gli agenti e sviluppare nuovi clienti

Secondo: osservare e valutare con attenzione l'emergere di ogni nuova tendenza, anche e soprattutto alla luce delle nuove modalità di consumo, e ideare e sviluppare di conseguenza prodotti innovativi e con un elevato contenuto di servizio, arrivando ad affrontare nuovi segmenti di mercato, anche attraverso il digital marketing.

Terzo: sposare un approccio sempre più green, promuovere la sostenibilità ambientale, spingendo su efficienza energetica e utilizzo di materiali di confezionamento 100% riciclabili.

I gusti di Topping Toppking offrono straordinarie possibilità per guarnire e personalizzare gelati, semifreddi, macedonie, dessert e tutto ciò che la fantasia propone.

***Caratterizzati da un gusto intenso e preparati con materie prime di altissima qualità** rappresentano un ingrediente indispensabile per valorizzare ogni ricetta.*

I gusti Caramello salato, Pistacchio e Nocciolata sono ideale anche per arricchire il caffè, cappuccini e cioccolata in tazza per dare una forte connotazione alla bevanda

Tutti i Topping Toppking sono senza glutine – Ideali per chi soffre di intolleranze ma non vuole rinunciare al gusto.

GUSTI:

- CARAMELLO
- CARAMELLO SALATO
- CIOCCOLATO
- FRUTTI DI BOSCO
- NOCCIOLATA
- PISTACCHIO

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

Informazione pubblicitaria



GELATO AL COCCO CON SPIRULINA BLU E MACA (SENZA GELATIERA)

funny VEG academy

Ingredienti per 4 persone

2 lattine di latte di cocco puro da 400 mL ciascuna
3 cucchiai rasi di maca in polvere
15 g di estratto blu di spirulina in polvere
5 cucchiai di sciroppo d'agave
Per decorare: cocco in scaglie, fragole, menta

La **maca** è un tubero tropicale dal sapore naturalmente dolce, che in Italia si trova soprattutto in polvere. Ha proprietà ricostituenti, tonificanti e antistress, è ricca di amminoacidi essenziali e di minerali, tra cui il ferro, ed esercita un'azione benefica sulla fertilità di donne e uomini.

La **spirulina** è un'alga d'acqua dolce ultimamente coltivata anche in Italia. Contiene tutti gli amminoacidi essenziali, minerali, tra cui ferro e calcio, betacarotene, omega 3 e 6, vitamine E e del gruppo B. È ricostituente, tonificante, energizzante, antinfiammatoria, immunostimolante, antiossidante. Il suo colore caratteristico è il verde, ma si trova anche come estratto in polvere blu, da usare come colorante 100% naturale.

Procedimento

Tenere le lattine di latte di cocco in frigo per qualche giorno: con l'azione del freddo la parte più grassa e bianca, simile a una crema densa che ricorda la panna, si separerà dalla parte liquida e verrà a galla.
Aprire le lattine senza agitarle o capovolgerle, ed estrarre la parte cremosa, il tutto dovrà pesare circa 500 g. Mettere la "panna" di cocco in un contenitore provvisto di coperchio e, con una frusta, mescolarla con sciroppo, maca e spirulina blu. Chiudere il contenitore e riporlo in freezer per almeno 4 o 5 ore, mescolandolo ogni tanto per impedire che congeli in un unico blocco. Prima di consumarlo, lasciarlo a temperatura ambiente per 5 minuti e dare un'ultima mescolata, in modo che acquisisca la giusta cremosità. Decorare a piacere.

Giulia Giunta
Foto Andrea Tiziano Farinati
accademy.funnyveg.com



P&T
DISTRIBUTION

+4

presenta il Fresco
CON PARTNER D'ECCELLENZA



de Angelis PASTA FRESCA
ANIMA CREATIVA

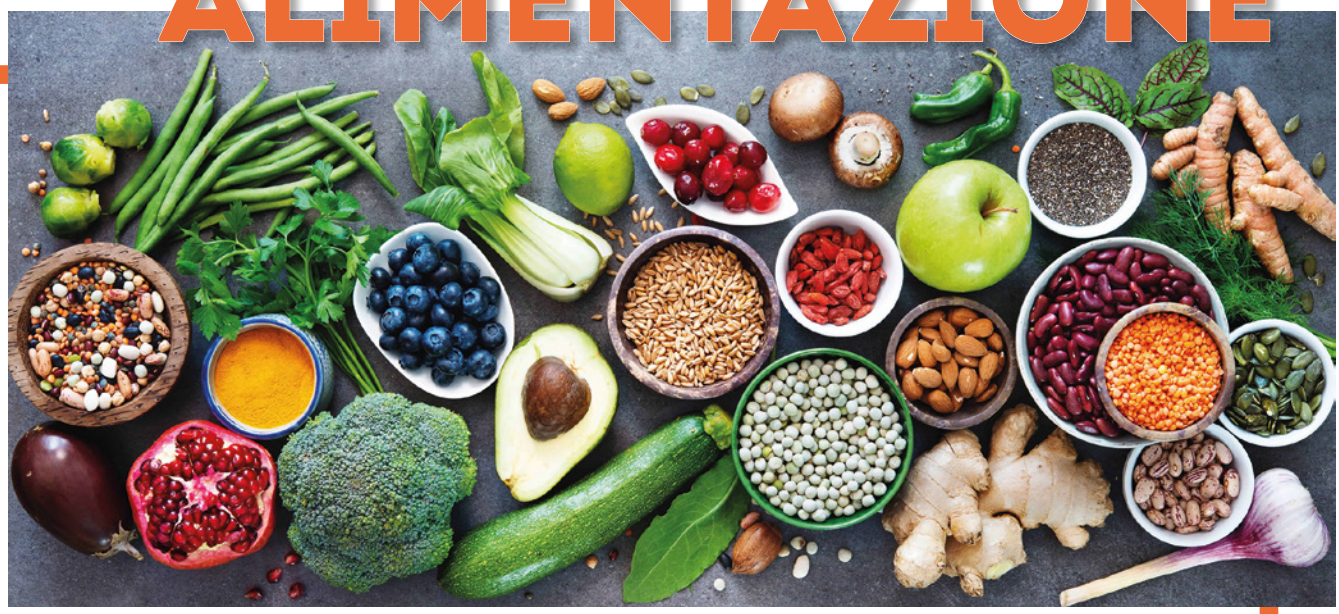
Belli Freschi
ARTIGIANI SENZA GLUTINE

Bunte Burger

Buona Compagnia Gourmet

PizzaMI

i Medicei
la cultura della gastronomia



FUNGHI MEDICINALI
rischi e benefici

Francesca Orsini
Biologa Nutrizionista



Micoterapia = *mykes* fungo e *therapeía* terapia

L'utilizzo dei funghi come elementi di supporto in medicina integrata per il loro valore nutrizionale e di supporto alle naturali difese dell'organismo, anche denominata Micoterapia, è una branca della fitoterapia e ha le sue radici nella Medicina Tradizionale Cinese (MTC), la più antica forma nota di medicina olistica.

Micoterapia: generalità

La micoterapia è una forma di medicina alternativa derivante dalla medicina tradizionale cinese. Tralasciando gli svariati utilizzi nelle medicine orientali, nel mondo

occidentale è sfruttata perlopiù (ma non esclusivamente) per rinforzare il sistema immunitario, riequilibrare e migliorare il benessere dell'organismo.
Tra i più utilizzati:

- *Grifola frondosa*, meglio noto con il nome di **Maitake,** viene sfruttato per stimolare il sistema immunitario e in presenza di alterazioni metaboliche, in particolare, riguardanti il metabolismo glicemico e lipidico. Cresce ai piedi di querce, faggi e altri alberi morti o morenti dal legno duro. Originario del Giappone nord-orientale, dell'Europa, dell'Asia e la fascia orientale del continente nordamericano. Cresce a grappoli e i suoi cappelli raggiungono in genere il diametro di 10-12 cm, sovrapponendosi e formando una specie di ammasso.
- **Shiitake,** il cui nome scientifico è *Lentinula edodes*, viene utilizzato per supportare il sistema immunitario, per proteggere denti e gengive, e in caso di eccesso di colesterolo nel sangue. Cresce su alberi dal legno duro morti o morenti durante l'inverno e la primavera. Il cappello è inizialmente marrone scuro, ma col tempo si schiarisce. Dopo lo champignon, è il fungo culinario più diffuso al mondo, avendo un ottimo sapore.



Micoterapia: funziona?

Benché esistano diversi studi che hanno confermato le potenziali proprietà dei funghi medicinali nel campo della salute, essi non sono tuttavia sufficienti a stabilire una reale efficacia nell'uomo. Inoltre, anche se alcuni estratti di funghi curativi hanno dimostrato di poter esercitare attività utili all'organismo in presenza di disturbi o malattie, l'efficacia sembra essere generalmente inferiore a quella dei trattamenti convenzionali.
A questo aspetto si aggiunge il fatto che le sostanze attive responsabili delle suddette attività sono contenute a basse concentrazioni negli integratori alimentari disponibili in commercio, che NON sono farmaci. Da non dimenticare, poi, la **componente soggettiva.** Se per alcuni individui l'assunzione di integratori a base di funghi curativi si rivela utile, per altri può rivelarsi del tutto inefficace.

Altrettanto importante da ricordare è il fatto che, quando si soffre di disturbi o malattie, gli integratori alimentari a base di funghi curativi NON devono sostituirsi a eventuali terapie farmacologiche/trattamenti convenzionali in corso. Eventualmente, qualora lo ritenesse utile e necessario, il medico potrebbe decidere di affiancare la micoterapia ai trattamenti e terapie di medicina moderna.

Controindicazioni: interazioni dei funghi medicinali con i farmaci

La micoterapia, intesa come l'assunzione di integratori alimentari a base di funghi medicinali, in genere non presenta particolari controindicazioni, ad eccezione dei casi accertati di allergie o intolleranze alimentari. Tuttavia, in presenza di particolari condizioni, malattie e/o terapie farmacologiche in atto, prima di ricorrere alla micoterapia, è assolutamente necessario rivolgersi al medico.
I **polisaccaridi non amidacei e solforati,** come il fucoidano, sono presenti nei funghi medicinali e in alcune alghe. Per le loro proprietà benefiche, sono sempre più utilizzati come nuovi ingredienti funzionali, specie sotto forma di funghi medicinali estratti. Dato che la ricerca clinica ha dimostrato che l'assunzione di polisaccaridi proveniente da funghi Maitake può teoricamente abbassare il glucosio nel sangue, la combinazione del fungo con farmaci antidiabetici potrebbe aumentare il rischio d'ipoglicemia. In uno studio clinico, il fungo Maitake ha aumentato gli effetti anticoagulanti del warfarin, probabilmente dovuti al polisaccaride contenuto nel fungo, che ha causato la dissociazione del warfarin dalle proteine. Poiché studi *in vitro* suggeriscono che gli estratti di Shiitake potrebbero stimolare la funzione immunitaria, in teoria l'assunzione potrebbe diminuire gli effetti della terapia immunosoppressiva.

BEVANDE FUNZIONALI E CELIACHIA

Rossanina Del Santo
rossaninafreefrom.it



Con il caldo si sa, si deve bere di più per riequilibrare la perdita di liquidi e mantenere l'organismo in salute. La bevanda più consumata resta l'acqua, ma con l'approfondimento delle conoscenze nutrizionali, sempre più spesso viene sostituita da ogni altra tipologia di bevanda, grazie anche allo sviluppo di una vasta selezione di prodotti funzionali che, oltre al valore nutrizionale, offrono uno specifico beneficio. Tra quelle che già hanno un posizionamento importante sul mercato, si trovano le bevande vitaminizzate, come gli ACE drink (che già dal nome rendono chiaro le vitamine di cui sono arricchite), le energetiche (arricchite di elementi stimolanti) e le sportive, ovvero integratori idrosalini. Stesso concetto negli ultimi tempi, vale anche per le bevande arricchite di fibre vegetali, di erbe e piante officinali, o a base di estratti freschi di frutta e verdura, da conservare in frigorifero e dalla scadenza ravvicinata.

Ma il celiaco che vuole poter usufruire di questi elisir può farlo in sicurezza?

Sì, ma solo se si seguono alcune regole.
Poche sono le bevande funzionali analcoliche frizzanti con zuccheri o edulcoranti, se si escludono gli **energy drink.** Per le altre si aprono strade diverse e lo studio di quello che è noto come l'ABC del celiaco dev'essere conosciuto per potersi ben districare.
Per quello che riguarda i **succhi di frutta,** ad esempio, si possono considerare idonei nettari, succhi di frutta e bevande alla frutta non addizionati di vitamine o altre sostanze (conservanti, aromi, coloranti), a esclusione di acido ascorbico (E300 o vitamina C), acido citrico (E330), zucchero, fruttosio, sciroppo di glucosio o di glucosio-fruttosio. Quindi risultano a rischio i succhi di frutta addizionati di vitamine diverse dalla C o quelle fibre che rivestono un ruolo tanto importante per l'intestino e per noi celiaci in particolare che consumiamo pochi alimenti integrali.

E allora che si fa?

Basta acquistare i succhi che riportano in etichetta la dicitura “senza glutine”, come da Reg. Eu. 828/14. Questa, e non le simili “no glutine”, “privo di glutine”, “non contiene glutine”, garantisce al celiaco l’idoneità al consumo, poiché il produttore dichiara, sotto la propria responsabilità, che il glutine contenuto sia inferiore alla soglia di sicurezza di 20 ppm. Stesso problema per le bevande a base di **acqua aromatizzata** addizionata di sali minerali o vitamine. Quindi, attenzione di fronte alle bevande isotoniche o quelle dissetanti leggermente aromatizzate che sempre più posto trovano sugli scaffali della grande distribuzione. Anche per queste è necessaria la dicitura “senza glutine” in etichetta.



Che dire del tè?

È una delle bevande più consumate al mondo nella versione nero, verde e Oolong.
Quello verde è assurto alla gloria anche in Italia, grazie all’abbondanza di polifenoli e antiossidanti, in grado, in azione congiunta, di contrastare i radicali liberi e supportare le funzioni cognitive. Aumentano intanto i tè giapponesi funzionali (quali *Sunrouge*, *Gabaron* e *Sencha Banifuki)*, capaci di portare ulteriori benefici all’organismo.
Per le versioni deteinate, consumate sfuse, in filtro o bustina, frutta e aromi e oli essenziali l’idoneità è assicurata e c’è il via libera totale.
Se invece i tè prevedono altri ingredienti (caramello, meringhe, cioccolato) oppure sono realizzati nella versione pronta (in lattina, bottiglia, bicchiere) o liofilizzata, diventano prodotti a rischio, ma anche in questo caso la dicitura funge da garante e rende idonee anche le versioni più golose.
La stessa cosa vale per le **tisane:** perfette se con ingredienti idonei sia in versione filtro, bustina o
sfuse, a rischio se liofilizzate, già pronte o arricchite di ingredienti al di fuori di erbe, frutta, aromi e olii essenziali.

E le bevande arricchite di proteine?

I drink proteici sono una conoscenza più recente, che s’inserisce nel mondo dello sport a fianco delle bevande isotoniche, per riequilibrare l’apporto di sali minerali e vitamine: sotto forma di drink o di frullati e smoothie entrano spesso nell’alimentazione dello sportivo (sempre sotto controllo medico) per aiutare a aumentare o mantenere la massa muscolare. Analcoliche e non gasate, rientrano nella categoria a rischio e il loro consumo sicuro per il celiaco è subordinato alla presenza della solita dicitura “senza glutine” in etichetta.

Cosa dire del latte e delle corrispondenti bevande vegetali?

Sempre idoneo il primo, se puro o arricchito con vitamine o minerali, anche nella versione delattosata, mentre sempre a rischio le seconde, così come il latte se condensato, arricchito con fibre, cacao, aromi, altre sostanze.

Per finire in bellezza, gli yogurt da bere.

Già alimenti funzionali nella versione pura (costituiscono un alimento probiotico, visto che i microorganismi contenuti sono di supporto al microbiota intestinale), sono sempre più commercializzati in versione arricchita di steroli vegetali, per aiutare a tenere sotto controllo i livelli elevati di colesterolemia. E se gli yogurt bianchi, nella loro versione naturale o dolcificata, anche se addizionati di panna o delattosati, risultano sempre idonei, appena si paventano aggiunte (di frutta, aromi, addensanti o altri elementi), il prodotto diventa anche in questo caso a rischio, come nel caso in cui non siano realizzati a partire da latte, ma da bevande vegetali.



PASTICCERIA SALUTARE



LA CARTA D'IDENTITÀ DI UN DOLCE SALUTARE

Domenicantonio Galatà
Biologo Nutrizionista
Ceo Cibo Utile
Pres. Associazione Italiana Nutrizionisti in Cucina
www.galatanutrizionista.com



Per elaborare un prodotto salutare è necessario definire le porzioni di consumo e i processi per mantenere inalterati i nutrienti fino alla tavola

Qualche volta ci piace pensare che esistano alimenti miracolosi che contengono ingredienti magici, pozioni salutari. Purtroppo non è così. Così come le lettere di una parola hanno significato nell'insieme, anche gli alimenti sono formati dall'unione di più nutrienti in grado di modulare il nostro corpo solo nel complesso.
È importante quindi un cambio di prospettiva: è la casa a essere funzionale, non i mattoni presi singolarmente. Acquista così importanza la porzione e a fare la differenza non sono più le calorie o i singoli micronutrienti, come vitamine e antiossidanti che, non dimentichiamolo, possono andare perduti, depauperati da cotture inappropriate e temperature elevate. È chiaro quindi che, per elaborare un prodotto salutare, sia necessario definire le porzioni di consumo e i

processi di preparazione per mantenere inalterati i nutrienti fino alla tavola.
Piuttosto che sui valori nutrizionali per 100 g, dobbiamo concentrarci su quelli dell'effettiva porzione di consumo che, anche se già indicata in etichetta, non rappresenta l'adeguata quantità calorica da consumare.
E poi rimane a noi un altro arduo compito:
contestualizzare il prodotto in una dieta.
La carta d'identità di un dolce salutare indica la porzione di consumo in g e contestualizza il consumo a colazione, merenda o pasti principali.
Il peso della maggior parte delle merendine acquistabili va dai 30 ai 50 g e c'è una ragione ben precisa: una merendina troppo piccola ha poco *appeal* anche se buona, al contrario una troppo grande risulta costosa.
Di norma finiscono nel carrello i prodotti che hanno un giusto rapporto qualità/quantità/prezzo. Ma non sempre questi corrispondono anche i più sani.
Se pensavate di rendere un dolce sano solo riducendone la quantità, questa è la prova che non è sufficiente.

Come possiamo intervenire in una ricetta?

Fino a oggi il nostro approccio è stato principalmente quello di sostituire il saccarosio con zuccheri alternativi a ridotto contenuto calorico.
La prima condizione fondamentale è stabilire l'esatta quantità di zuccheri in eccesso da sostituire, perché diversamente rischiamo di andare incontro ad altre problematiche. Lo zucchero è un conservante!
Non solo, per rimediare alla mancanza di zucchero spesso vengono aggiunti emulsionanti che possono portare a disbiosi, danneggiando il film lipidico che protegge i microorganismi autoctoni.
Se vogliamo adottare un'alimentazione gustosa e bilanciata dobbiamo lavorare su più fronti:
- stabilire i nutrienti in eccesso
- individuare alternative naturali a zuccheri e grassi in eccesso
- stabilire la porzione di consumo
- definire le caratteristiche nutrizionali delle porzioni di consumo
- indicare la frequenza settimanale di consumo

Tuttavia...
Se consumo una grande porzione di dolce una volta all'anno non mi accade nulla. Al contrario, se ne consumo una adeguata alle mie esigenze nutrizionali, posso gustarla quando desidero.

TORTA MARGHERITA

- Porzione consigliata 60 g, di cui 8,4 di zuccheri e 7,6 di grassi
- Consumo consigliato per spuntini e merende
- Frequenza di consumo consigliata: fino a 2 volte a settimana



Ingredienti

uova intere	200 g
tuorli	90 g
saccarosio	185 g
buccia di limone	6 g
bacca di vaniglia	2 g
sale fino	2 g
farina 00	150 g
fecola	100 g
burro	66 g
inulina	13 g
mannite	1 g

In planetaria, mescolare uova e tuorli, quindi aggiungere saccarosio, bacca di vaniglia, buccia di limone. Azionare la macchina con la frusta a velocità media. Quando le uova non sono ancora completamente montate, unire il sale e montare fino a quando il composto non "scrive".
Setacciare le polveri (farina, fecola e inulina) e unirle gradualmente.
Con la marisa, far sciogliere il burro a 45°C e inserirlo in una parte di composto, girandolo finché non diventa lucido, quindi incorporarlo al composto rimanente, mescolando dal basso verso l'alto, sempre con una marisa.
Appena ottenuto un impasto omogeneo, trasferirlo in uno stampo da 20 cm infarinato.
Cuocere in forno statico preriscaldato a 170°C per 45 minuti.
Sfornare e lasciare raffreddare, prima di spolverare la mannite.

NUOVE PROPOSTE



CREMOSO IN VERSIONE MAXI



Fresco Cremoso dalle Prealpi Bavaresi **Exquisa** senza lattosio è anche maxi, in confezione da 300 g.
Da filiera certificata OGM *free*, senza glutine, nasce da un processo produttivo ecosostenibile, come gli altri cremosi, oltre Classico e Light, anche Fitline, ricco di proteine, alle Erbe e al latte di Capra.
In collaborazione con Tiziana Colombo, in arte @nonnapaperina, l'azienda propone le ricette del Trochetto al salmone e la Victoria Sponge Cake, online su www.alimentifunzionali.it

Tropical in *doypack*

Nasce da frutta selezionata, lavorata con estrazione a freddo: Puro Ananas è la novità **Frullà**, la linea di frutta frullata monogusto in un sacchetto richiudibile. Dissetante, drenante e depurativo, contiene sodio, ferro e potassio. Da bere durante l'allenamento, per completare yogurt e gelati, come topping in torte e dessert o unita al latte di mandorla e chips di cocco, la polpa di ananas dà vita ad un *milk shake* al profumo di menta e vaniglia (la ricetta è su www.alimentifunzionali.it).



Con estratti vegetali

Per le sue proposte biologiche, **Germinal Bio** utilizza degli integratori naturali di origine vegetale, alcuni ancora poco conosciuti, ma a cui la letteratura scientifica associa effetti benefici sulle funzioni del nostro organismo. È il caso dell'alga marina rossa, della *Physalis*, dell'amaranto e del teff, impiegati per la produzione di cereali, plumcake e biscotti dall'alto valore nutrizionale.
Scelta per i *Cereali Frutta+*, la *Physalis*, pianta originaria dell'America Centrale con frutti agrodolci e sentori di ananas e vaniglia, è fonte di polifenoli, vitamine e sali minerali, ha un elevato contenuto in fibre e un basso apporto calorico, oltre a proprietà drenanti e depurative. Il Plumcake al cioccolato è preparato con farina di amaranto, un cereale privo di glutine e ricco di antiossidanti, fibre, vitamine e proteine di alto valore biologico, coltivato già 3.000 anni fa nelle aree andine e nell'attuale Messico di recente riscoperto. È fonte naturale di magnesio, potassio e calcio, e fa dei Biscotti vegan alle nocciole un prodotto ricco di nutrienti. Il teff, infine, è un cereale originariamente coltivato nell'Africa centro-orientale, anch'esso privo di glutine, ricco di vitamine e fibre, integrale al 100% e utilizzato in abbinamento al riso per i suoi Biscotti limone e zenzero.



VEGGY IN FAMIGLIA

Amadori approda nel settore delle proteine vegetali con Ama Vivi e Gusta: Birbe, Cotolette e Burger Veggy, da cuocere in padella, in forno o alla griglia nel caso del burger. L'ingresso in un mercato che ha raggiunto 113 milioni di euro di fatturato nel 2021 è in linea con un'evoluzione dei consumi, orientati a diete equilibrate, che vede al centro del successo i prodotti a base di proteine vegetali ormai presenti sulle tavole di 5,2 milioni di italiani.



NUOVO *PACK* NATURALE

Il pastificio veneto che da oltre vent'anni produce con grano italiano da filiera corta, **Sgambaro** abbandona la plastica per la linea Etichetta Bio e sceglie una carta di sola fibra cellulosica vergine al 100%, certificata FSC, per un packaging riciclabile e insignito dell'ADI Packaging Design Award 2022 "per l'innovazione, la chiarezza d'informazione e l'utilizzo di materiali ecosostenibili completamente riciclabili".
La confezione è in Terpap, come detto una carta naturale resistente e adatta al confezionamento in automatico, grazie all'elevata elasticità della fibra, classificata con livello A in termini di riciclabilità (secondo la Norma UNI 11743:2019), dalla *texture* leggermente stropicciata, che ne conferma la naturalità, con stampa a inchiostri ecologici e atossici Acquapack.
E mentre due nuove referenze entrano in linea, Spaghetti Farro, Lenticchie e Quinoa, proteici con basso indice



glicemico, e Mezzi Rigatoni varietà Cappelli, l'azienda continua il percorso verso lo *status* di organizzazione *climate positive*, per diventare un modello di approccio *green* alla produzione di pasta di qualità entro il 2030. Da qui, l'utilizzo di sola energia da fonti rinnovabili e la costruzione di un molino interno per ridurre i trasporti.

Creme spalmabili proteiche per dessert

Le creme spalmabili proteiche al cioccolato Protein Cream di **Fitvia**, in versione fondente, bianco e caramello salato, sono per pancake, müsli e smoothie e dessert freddi. È il caso dei Tortini al caramello salato, una ricetta a base di fiocchi di avena e semi di lino (oltre ad acqua, albumi e dolcificante a piacere), con un ripieno di Protein Cream al caramello. E della *Cheescake fragola e due cioccolati*, con fette biscottate, yogurt greco e White Protein Cream, decorata con fragole e un cucchiaino di Dark Protein Cream.
Le ricette sono disponibili su www.alimentifunzionali.it



CHIPS ITALIANE

Stoppato 1887 coltiva legumi e cereali seguendone semina e raccolto e provvedendo a pulizia e selezione ottica della materia prima: le *chips* sono ora prodotte a Verona, con materie prime coltivate nella Pianura Padana, nel rispetto della filiera corta. Al mais e legumi, riso nero e ceci, riso Carnaroli integrale, mais e quinoa, e fagioli borlotti e soia edamame, sono senza glutine e vegane, non fritte.



Non la solita patatina

Un nuovo concetto di snack vegetale si fa strada tra il biologico e la certificazione della qualità e trova espressione anche in versione *gourmet*. In **Probios**, azienda toscana attiva da oltre 40 anni, arrivano tre nuove *chips*: all'olio extravergine di oliva, con il 30% di sale in meno, le croccanti a base di patate dolci, pastinaca, barbabietola e carota biologiche, alla polvere di tartufo da veri intenditori. Sono tutte gluten free e vegane e si aggiungono a una linea che ne conta ben 8, con il *best seller* ai ceci con olio di girasole.
D'altra parte quello degli snack a base vegetale è trend in crescita, lo conferma Bva-Doxa, secondo cui un italiano su due predilige l'acquisto di prodotti *plant-based*.



PASTA FRESCA IN *PACK* COMPOSTABILE

Sono del **Pastificio Fontaneto** i ravioli del plin e gli agnolotti piemontesi in vaschetta termoformata sigillata con film termosaldato ed etichetta compostabili industrialmente. La confezione garantisce un complesso di prestazioni tecniche elevate: dalla barriera all'ossigeno e all'umidità, per una shelf-life di circa 50 giorni, all'elevata resistenza meccanica del materiale nelle diverse condizioni atmosferiche e di temperatura (freezer, frigo e ambiente) e alla trasparenza.
Il pack compostabile multicomponente, certificato Ok Compost da TUV Austria, è in linea con le tendenze di consumo e comportamenti di acquisto orientati a ridurre l'impatto ambientale.



La nuova confezione completamente compostabile per gli Agnolotti piemontesi del Pastificio Fontaneto.

Preparato proteico per pane e pizza

SuperproteiN è la novità della gamma AlimentazionE DedicatA **Molino Spadoni**. Una miscela ad alto contenuto di proteine vegetali, ne contiene 30 g per 100 di preparato, che soddisfa anche chi ricerca la presenza di fibre, alleate del microbioma intestinale. A base di farina di grano tenero tipo "1" macinata a pietra, è adatto per realizzare con facilità pane e pizza indicati per atleti e sportivi che vogliono mantenere il tono della massa muscolare, ma anche per chi desidera mantenersi in forma prestando attenzione al profilo nutrizionale, prediligendo proteine di elevata qualità e di origine vegetale, come frumento, ceci e soia, ma senza rinunciare al gusto. La confezione è da 500 g e sul retro sono presenti ricette facili da eseguire.



Nuova idea di "vino"

Nato da un progetto di agricoltura biologica nel cuore dell'Abruzzo, ai piedi del Gran Sasso d'Italia e a due passi dal mare, il vingranato **Alma** mantiene nel tempo le tante proprietà del melograno: protegge dal colesterolo, grazie al contenuto in fibre solubili e insolubili, che lo rendono ideale per il microbiota intestinale, oltre a ridurre la colesterolemia; combatte l'invecchiamento, anche cutaneo, grazie agli antiossidanti, in particolare acido ellagico e acido gallico, utili a contrastare i radicali liberi e impedire la degradazione del collagene; previene le malattie cardiovascolari e si rivela un alleato nella prevenzione dell'aterosclerosi e Alzheimer.
È moderatamente alcolico, con una gradazione dipendente dall'annata (10-14%vol).



PECORINO AMICO DEL CUORE

Studi sostenuti dal **Caseificio Sociale Manciano** con l'Università di Pisa hanno dimostrato che le pecore allevate con un sistema semi-estensivo,



principalmente su prato-pascolo, producono un latte migliore che va a incidere sulle caratteristiche nutrizionali del prodotto grazie all'apporto di "grassi buoni". Ne è un esempio il Pecorino Toscano DOP Amico del Cuore, con grassi ridotti e un concentrato di vitamine, proteine, calcio e fosforo, ideale per chi ha problemi di colesterolo.

Oltre la carne

Nel 2017 a Barcellona nasce **Heura Foods** per consentire di cambiare l'attuale sistema alimentare, favorendone uno più sostenibile, sano e nutriente.
I prodotti respirano la tradizione mediterranea, grazie a ingredienti come l'olio d'oliva, sono *clean label* e hanno alti valori nutrizionali.
Heura è carne vegetale al 100% a base di legumi ad alto contenuto proteico e privi di OGM; una volta selezionati, sono macinati fino ad una farina concentrata che, mescolata con acqua e applicando diversi parametri di calore, pressione e umidità, porta a una consistenza tale da convincere anche i carnivori più scettici. I prodotti tipo pollo, manzo e maiale sono marinati con olio extravergine di oliva e spezie (timo, basilico, cumino), e confezionati e preparati per la distribuzione.

Con INKOSPOR la tua salute è in ottime mani!

Affida il tuo benessere a chi ha le competenze specifiche nel settore dell'integrazione alimentare.

Gli integratori a marchio INKOSPOR sono prodotti dal 1982 dalla casa farmaceutica Nutrichem Diät+Pharma GmbH, specializzata nell'alimentazione clinica enterale e parenterale, successivamente assorbita nel 2012 dal gruppo B-Braun che opera nel settore delle forniture ospedaliere dal 1839.

Il settore degli integratori induce spesso il consumatore a non saper cosa scegliere di fronte ad un'offerta varia, ma non sempre chiara, che fa sorgere non pochi dubbi sulla qualità e sulla garanzia dei prodotti. ***C'è invece bisogno di certezze*** *per chi ha necessità di mantenere un giusto equilibrio nell'assunzione di proteine, carboidrati, glucidi, aminoacidi e vitamine, studiati e formulati per rispondere alle esigenze di ogni target. I prodotti INKOSPOR sono caratterizzati dal giusto rapporto qualità/prezzo.*

"Porte aperte alla INKO" è l'importante iniziativa fortemente voluta da Inko Italia srl che verte a garantire la massima trasparenza ai consumatori, preparatori atletici, medici e giornalisti. L'iniziativa consiste nel far visitare i vari laboratori di ricerca e sviluppo e tutti i reparti di produzione che dispongono di macchinari tecnologicamente all'avanguardia a cui vengono effettuati i vari controlli chimici e batteriologici, indispensabili a garantire livelli qualitativi elevatissimi nella filiera produttiva.L'attività della Nutrichem si basa sullo studio approfondito di una vita sana ed attiva.

Ogni settore dell'azienda è dedito allo sviluppo e produzione di prodotti nutritivi, con l'obiettivo di proteggere, curare e ristabilire la salute. L'impegno di Inko Italia srl è quello di fare una corretta informazione atta a promuovere la qualità a tutela del consumatore.









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

inkospor_italia ***Inkospor Italia***

POLVERE DI CAROTA BIOLOGICA FERMENTATA

Collaborando con Laboratoires Standa, **Esenco** ha sviluppato la polvere di carote fermentate, con un livello garantito di vitamina B12 di oltre 10 µg/g, prima soluzione naturale certificata biologica, prodotta in Francia, adatta alle formulazioni vegan o vegetariane. Per un adulto, l'assunzione giornaliera raccomandata è di 2,5 microgrammi; è, pertanto, possibile riportare in etichetta l'indicazione "fonte di vitamina B12" con meno di 40 mg di polvere.
La vitamina B12 svolge un ruolo fondamentale nella produzione dei globuli rossi e nella formazione del midollo osseo. Ed è coinvolta nel metabolismo degli aminoacidi, degli acidi nucleici e degli acidi grassi. Rientra fra le vitamine idrosolubili e tra le sue principali fonti naturali troviamo gli alimenti di origine animale come carne, pesce, uova. Pertanto, vegani, vegetariani e chi ha ridotto il consumo di alimenti di origine animale, possono essere soggetti a carenza lieve o grave, che di solito porta a un disturbo chiamato anemia perniciosa e a svariati sintomi, quali stanchezza,



debolezza, stitichezza, perdita di appetito, perdita di peso e problemi del sistema nervoso. In caso di carenza grave, possono manifestarsi anche problemi di equilibrio, depressione, confusione, demenza, disturbi di memoria, dolore in bocca o alla lingua.
Aethra, BU di **Deimos Group** distribuisce questo ingrediente per il mercato italiano.

Il plus delle bevande a base di mandorla

Il mercato delle bevande a base vegetale si sta ampliando per il crescente interesse di coloro che richiedono alternative al latte vaccino per motivi di sostenibilità, salute e stile di vita.
La bevanda a base di mandorla, oltre a essere apprezzata per il sapore delicato, è adatta agli intolleranti al lattosio e ha diversi benefici grazie alle caratteristiche nutritive della mandorla stessa. Contiene vitamina E (nutriente importante per la sua azione antiossidante, che contribuisce a proteggere le membrane delle nostre cellule), magnesio, calcio e omega 6, acidi grassi essenziali non sintetizzati dall'organismo. Presenta un basso contenuto in carboidrati, che unitamente all'apporto in grassi e proteine,



determina un basso indice glicemico. Grazie al suo ridotto contenuto in calorie, può essere consumato da chi segue una dieta ipocalorica: una tazza apporta circa 40 kcal, ma attenzione a controllare la lista degli ingredienti e scegliere ricette senza zuccheri aggiunti. Inoltre, l'assenza di colesterolo e di acidi grassi saturi rende la bevanda ottima per proteggere la salute del cuore.
International Food propone, nella linea Terra e Pane, una bevanda all'8% a base di mandorle di origine siciliana provenienti da agricoltura biologica, a partire da mandorle intere e non utilizzando paste o farine.

Chips di platano originali

Nel 2000, un gruppo di appassionati di snack si è ispirato ai sapori e alle consistenze del Sud America, agli ingredienti naturali e all'abbondanza della foresta pluviale andina per fondare **Samai**, azienda ecuadoriana il cui nome si traduce in "respiro della foresta pluviale", e per racchiudere la passione per la tradizione culinaria e il rispetto per la terra generosa.
Samai produce chips di platano: un aperitivo in compagnia, un picnic all'aperto o un film tra amici, questi snack possono accompagnare qualsiasi occasione. Prodotti di qualità, di provenienza sostenibile, *plant based* e 100% naturali rispecchiano l'impegno dell'azienda a rendere il mondo un posto migliore, visto che si rifornisce di materie prime che abbiano un impatto minimo sull'ambiente e ha come obiettivo diventare *carbon neutral* entro il 2023.
P&T Consulting ha visto in questa azienda tutte le caratteristiche di un partner serio, affidabile e in linea con la sua policy aziendale ed è così che è iniziato con la divisione Distribution la distribuzione in esclusiva nel canale pharma e negozi specializzati.



GUSTO MENTA IN BUSTINE TRIPARTITE

IdroBasic di **BioHealth** cambia il modo di bere rendendo l'acqua ancora più gustabile, associando un'adeguata quantità di potassio e magnesio per mantenere il corretto equilibrio elettrolitico, il normale metabolismo energetico e la normale funzione muscolare e ossea.
Grazie alla natura alcalina dei sali di citrato, esso è utile a integrare una dieta povera di valenze alcaline (frutta e verdura) o compensare una dieta con elevato apporto di proteine animali, con eccessivo carico acido per l'organismo, causa di osteoporosi e calcolosi renale, che si manifestano spesso con una scarsa presenza di citrati nelle urine.
Ogni bustina di IdroBasic contiene 3.034 mg di citrato di potassio e di magnesio, pari a 20 mEq di potassio e 11 mEq di magnesio; un terzo di dose si scioglie in mezzo litro d'acqua naturale oppure tutta la dose in 1,5 litri.



Semilavorati all'oro nero

Dal 1951, **Di Bartolo** si impegna per la valorizzazione del territorio siculo e dei suoi prodotti, non solo attraverso un'accurata lavorazione monitorata da rigidi processi di controllo, ma creando rapporti consolidati con le più selezionate realtà del luogo. Da questa collaborazione nascono prodotti come il variegato al cioccolato di Modica e la granella di cioccolato di Modica IGP, ottenuti dalla trasformazione delle fave del *Theobroma cacao*, portato sulle coste siciliane nel XVI secolo.
Questo cioccolato si differenzia sia per lavorazione che per proprietà visive e sensoriali: dal colore tendente al nero opaco, ruvido, friabile, quasi grezzo al tatto, con cristalli di zucchero visibili a occhio nudo. Per mantenere l'aspetto e il gusto tipici, è necessario che in lavorazione ci sia almeno il 65% di cacao, manipolato a una temperatura costante, che non superi mai gli 80°C per non far sciogliere del tutto i cristalli di zucchero.



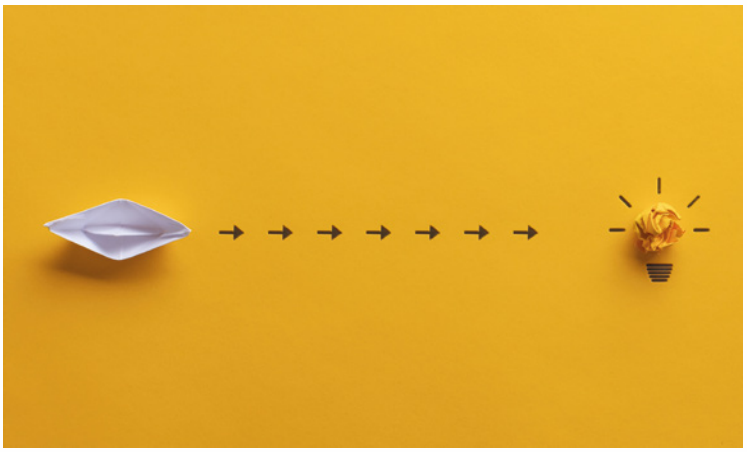
PER I FLEXITARIANI

Uno studio dello Smart Protein Project mostra che più della metà degli italiani consuma meno carne animale rispetto a un anno fa e più di un quarto si identifica come flexitariano. Il 36% afferma che ridurrà il proprio consumo di carne nei prossimi 6 mesi e il 27% intende aumentare la scelta di carne *plant-based* da qui alla fine dell'anno.
Beyond Meat, leader nel settore nei sostituti della carne a base vegetale offre una gamma con ingredienti vegetali senza colesterolo, progettata per avere lo stesso gusto e consistenza della carne animale. Beyond Burger, con 19 g di proteine, è senza colesterolo, soia o glutine; un'analisi del ciclo di vita, condotta



dall'Università del Michigan, ha scoperto che la sua produzione utilizza il 99% in meno di acqua, il 93% in meno di terra, quasi il 50% in meno di energia e genera il 90% in meno di emissioni di gas serra rispetto alla produzione di un hamburger di manzo americano da 120 g.
Beyond Mince può essere utilizzato per lasagne, sughi e altro, in sostituzione della carne animale in tutti i tipi di ricette convenzionali.
Beyond Meatballs, facili da cucinare, sono preparate con una miscela di rosmarino, salvia e origano, mentre Beyond Sausage prevede 17 g di proteine.

Fermati ed immagina la tua azienda tra 10 anni



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 conoscermi meglio potrai visitare il mio profilo Linkedin.
Potrai anche leggere il mio nuovo libro : "**Il futuro del cibo**" (si trova su molte piattaforme online).

L'AZIENDA



LA SVOLTA CHETOGENICA



Alessandro Panaccione.

Per comprendere l'evoluzione di **Anderson Research**, attiva da 25 anni nel settore dell'integrazione alimentare, coinvolgiamo il Ceo, Alessandro Panaccione.

Come si è evoluto il mondo degli integratori dal 1997, anno di nascita di Anderson Research?

Dal 1997, il mondo degli integratori si è evoluto in un'indescrivibile quantità di prodotti di qualità, grazie alla continua ricerca scientifica finanziata esclusivamente da privati. Tutto ciò contribuisce ad aumentare il benessere della nostra società e insegna a prenderci più cura di noi. Oggi, il mondo dell'integrazione si lega, inevitabilmente, a quello degli alimenti salutistici e funzionali, che ci aiutano ad assimilare solo le sostanze nutritive di cui abbiamo veramente bisogno, limitando l'apporto di grassi e zuccheri semplici, dannosi per il nostro corpo. Se l'obiettivo è il raggiungimento di forza, salute, longevità e stare bene, allora alla tradizionale integrazione sportiva va associata un'alimentazione sana. Anderson Research si evolve proprio in questa direzione, garantendo con i suoi tre brand (*Anderson Professional Sport Supplements*, *Daily Life* e *Absolute Series*) una gamma di prodotti studiati per ogni esigenza e di supporto per il raggiungimento di un ampio spettro di traguardi.

Com'è nato il marchio Daily Life?
Nasce 7 anni fa come risposta alle rapide evoluzioni degli stili di vita e all'esigenza, sempre più preponderante, di diete speciali e alimenti salutistici. Tutti i nostri prodotti sono realizzati da materie prime scelte e sottoposte a rigidi controlli, verificando gli elevati standard di purezza e qualità. La vasta gamma soddisfa il bisogno di ogni consumatore, dall'amante del fitness e dello sport a chiunque ami stare attento alla propria dieta. *Gluten free*, *keto*, *vegan*, senza lattosio, ad alto contenuto proteico, senza zuccheri aggiunti, *low carb*, *low calorie*, *low fat* sono solo alcune caratteristiche dei prodotti, ma la sfida più grande che abbiamo vinto è stata quella di conservare il profumo, il gusto e il piacere del cibo.

> Lo scopo della dieta chetogenica è da un lato idealista, riportare l'organismo in uno stato di equilibrio, favorendo salute e longevità, dall'altro pragmatico, portare l'organismo a bruciare i grassi per vivere e non gli zuccheri.



Un'ulteriore evoluzione è la linea Ketolife: ci descrive la dieta chetogenica?
Daily Life non poteva restare a lungo senza una linea di prodotti per la dieta chetogenica: il 2022 si è aperto proprio con questa novità. Lo scopo della dieta chetogenica è da un lato idealista, riportare l'organismo in uno stato di equilibrio, favorendo salute e longevità, dall'altro pragmatico, portare l'organismo a bruciare i grassi per vivere e non gli zuccheri. Questo si ottiene con uno sbilanciamento dei macronutrienti: si aumenta di molto la percentuale di grassi sani, si conserva una buona percentuale di proteine e si diminuisce drasticamente quella dei carboidrati. Questo scompenso crea, nel tempo, uno stato endogeno definito chetosi, con conseguente produzione di corpi chetonici. In questa condizione, l'organismo ottiene energia ossidando gli acidi grassi, anziché utilizzando gli zuccheri, come invece avviene in condizioni fisiologiche normali.

Cosa aspettarsi da una dieta chetogenica?
Nel breve termine si assiste all'eliminazione dei liquidi in eccesso; nel lungo termine si va incontro alla riduzione del tessuto adiposo. Affiancando a questo regime alimentare una sana attività fisica, si può osservare una vera e propria ricomposizione corporea: diminuzione della percentuale di grasso e aumento del tessuto contrattile.

Quali sono i prodotti di questa nuova linea?
Daily Life, con KetoLife, ha pensato di proporre un *blend* per la dieta chetogenica.
KetoLife Meal Shake è l'integratore in polvere comprensivo di proteine del siero del latte isolate, L-Carnitina, CLA (acido linoleico coniugato), acido alfa lipoico, vitamine, minerali e MCT, trigliceridi a catena media, assorbiti e idrolizzati direttamente dalla mucosa intestinale, senza richiedere l'azione dei sali biliari. *Meal Shake* è calibrato in base alle esigenze che la dieta chetogenica richiede, con una quota calorica proveniente prevalentemente dai grassi, mediamente dalle proteine e in minima parte dai carboidrati: 51% grassi, 26% proteine,11% carboidrati.
KetoLife Low Carb Bread è invece un pane a ridotto contenuto di carboidrati, ricco di grassi insaturi e proteine e senza glutine, preparato con ingredienti naturali come semi di lino, girasole e canapa, farina di semi di lino e di cocco e cardo mariano, molto noto per le sue proprietà antiossidanti e disintossicanti e di supporto epatico. Un prodotto molto versatile che può essere utilizzato sia nei pasti principali, sia negli spuntini.
Ketolife Coconut MCT Oil è l'olio di cocco biologico



contenente catene di grassi di media lunghezza chiamate trigliceridi. È incolore, inodore e ricco di acido caprilico C8 e acido caprico C10. Può essere assunto in forma pura o mescolato a cibi e bevande. È ricco di grassi benefici che possono aiutare a nutrire controllando l'appetito ed è progettato per dare una spinta di energia, totalmente priva di carboidrati, e per aumentare la chetosi.
Ketolife Bulletproof coffee è un preparato per bevanda in polvere a base di caffè, burro e latte di cocco. Si può diluire in acqua o latte ed è a basso contenuto di carboidrati e senza zuccheri aggiunti. L'olio di cocco contiene il 65% di trigliceridi a catena media (MCT), che aiutano a sopprimere la fame e mantenere la sensazione di sazietà. Il burro e gli MCT aiutano a rallentare l'assorbimento della caffeina per prolungare l'energia per diverse ore, evitando di creare picchi di concentrazione molto rapidi nel sangue.

A chi si rivolgono?

È d'obbligo, naturalmente, valutare il singolo individuo per comprendere se la dieta chetogenica sia la scelta migliore. Se si decide di optare per l'approccio chetogenico, è necessario impostare la dieta in maniera corretta a seconda delle caratteristiche fisiche. Per tali ragioni, è consigliabile affidarsi a un professionista della nutrizione, in grado di gestire le tante variabili da considerare nella stesura di un piano dietetico personalizzato. I prodotti KetoLife sono il grande supporto a questo piano personalizzato.

Dove si trovano?

La nostra rete vendita si basa sulla collaborazione tra persone: agenti, rappresentanti e concessionari esclusivi coordinati dal nostro ufficio commerciale che capillarmente è in grado di riuscire a posizionare i nostri marchi in tutta Italia. Gli obiettivi sono comuni: promuovere il prodotto, acquisire nuovi clienti, consolidare i vecchi, migliorare il prodotto e il servizio, presentare sempre novità per rispondere alle nuove esigenze di mercato. Al momento siamo presenti nella GDO, nella distribuzione specializzata dell'integrazione sportiva, nelle farmacie, erboristerie e parafarmacie e nelle palestre. La nostra presenza all'estero è in continuo e forte aumento, grazie al processo di internazionalizzazione.

Quali sono i progetti per il futuro?

La strada davanti a noi è ancora lunga e tanti i passi da percorrere. La grande sfida è quella di riuscire a essere sempre apprezzati per la qualità che ci contraddistingue e per le nostre creazioni che nascono da un sentimento di affetto e dedizione per quello che facciamo.

Simonetta Musso







Se ami il gelato
ABBONATI a TuttoGelato
shop.chiriottieditori.it
o se preferisci sfogliala
GRATIS in digitale

www.tuttogelato.it

NOTIZIE DAL MONDO



Surgelati, sicuri e nutrienti anche per i bambini

La praticità e la possibilità di variare spesso il menù e ridurre gli sprechi guidano un *trend* di crescita per il comparto surgelati, come rivela BVA-Doxa/IIAS. Vegetali, ittici, patate e pizze si confermano *must*: se le verdure sono le più amate dai single, il pesce conquista spazio sulle tavole delle famiglie con bambini piccoli.

Come noto, grazie al processo di surgelazione, gli alimenti conservano pressocché inalterate le proprietà sensoriali e nutrizionali. La conferma arriva dall'Istituto Italiano Alimenti Surgelati, che fa capo all'Unione Italiana Food e **Giuseppe Morino**, pediatra dietologo dell'Ospedale Pediatrico Bambino Gesù di Roma fa chiarezza sul loro consumo da parte dei più piccoli. "La surgelazione industriale è un processo attraverso cui gli alimenti raggiungono temperature inferiori a -18°C, in un arco temporale molto breve. Ciò comporta la formazione di micro-cristalli di ghiaccio, che non alterano la struttura intima degli alimenti, ma ne facilitano la conservazione". In primo luogo, riducendo l'attività degli enzimi, che altrimenti continuerebbero ad operare, danneggiando la qualità degli alimenti stessi; in secondo luogo, abbattendo la crescita dei batteri.

Non si dica che le verdure surgelate contengono meno vitamine. Un recente studio americano prova che broccoli, cavolfiori, fagiolini, piselli, spinaci, mirtilli e fragole surgelate hanno un contenuto di vitamina C, beta-carotene e folati maggiore rispetto ai freschi conservati per qualche giorno. Di contro, i prodotti freschi appena raccolti contengono le più alte quantità

di sostanze nutritive in assoluto, ma una volta a casa vincono i surgelati, essendo lavorati a poche ore dalla raccolta.
"Se acquistiamo la verdura al mercato, dobbiamo tener conto del fatto che quando la portiamo a casa e la teniamo in frigorifero per qualche giorno, un'alterazione delle proprietà sensoriali è inevitabile". **Le verdure sottozero mantengono invece costanti le proprietà sensoriali e nutrizionali**, mentre quelli freschi mostrano una perdita progressiva giorno dopo giorno.
I prodotti ittici surgelati contengono micro (vitamine A e D, e sali minerali) e **macro-nutrienti** (proteine nobili e acidi grassi Omega 3) **analoghi ai prodotti freschi**. Si pensa erroneamente che, durante l'attività di surgelazione, le aziende facciano ricorso all'uso di conservanti per mantenere il pesce fresco. "In realtà, questi processi consentono di preservare le proprietà, evitando contaminazioni e proliferazioni batteriche", spiega Morino.



DA 10 ANNI SUL MERCATO ITALIANO

Produttore di micronutrizione presente nel mercato a livello globale, **Metagenics** da 10 anni è in Italia registrando un'importante e continua crescita: i prodotti a marchio Metagenics sono, infatti, passati dal 48° posto nel 2020 al 27° a fine 2021 a livello nazionale e occupano la seconda posizione per velocità di crescita, tra i top 30.
In virtù dell'incremento del business, la sede italiana sta ampliando il proprio organico: sono in corso le selezioni di nuovi talenti nell'area marketing, *science* e commerciale. E il trend positivo che sta vivendo il marchio è rilevato anche a livello internazionale: per sfruttare appieno queste evoluzioni del mercato, Metagenics – da aprile – ha perfezionato la sua struttura, introducendo il Global Executive Leadership Team che, sotto la guida del Ceo Brent Eck, coinvolge i leader delle diverse filiali per garantire un allineamento continuo volto a cogliere non soltanto le attuali ma, soprattutto, le future opportunità. E in Italia saranno rinforzate sempre di più le partnership con gli specialisti della salute, grazie ai *topic* innovazione, formazione scientifica e prodotti High Impact, che contengono esclusivamente sostanze nutritive con dosaggio corretto, ben assorbite e tollerate dall'organismo.
A testimonianza di tale evoluzione, finalista della categoria Ricerca & Sviluppo, Metagenics ha vinto l'Award come Eccellenza dell'Anno Ricerca & Sviluppo



Da sinistra: Maurizio Salamone - science manager Metagenics; Evy Van Eenoo - marketing manager Italy Metagenics; Michele Di Qual - sales manager Metagenics.



Micronutrizione, "come leader nel settore della micronutrizione di livello scientifico. Per aiutare costantemente le persone a vivere una vita più sana e felice. Per essere sempre al fianco dei professionisti della salute e per l'impegno fondato sui più recenti sviluppi scientifici". Il riconoscimento è una leva motivazionale per continuare a sviluppare prodotti innovativi e proseguire nell'attività di divulgazione scientifica, grazie alla partecipazione a eventi e congressi e al percorso formativo proposto attraverso Metagenics Academy.

Industria del fitness: la salute è la chiave

A Colonia dal 7 al 10 aprile 2022, FIBO ha registrato l'affluenza di 51.270 operatori e buyer su scala internazionale, provenienti da 109 nazioni, fra cui Italia, Spagna, Francia, Regno Unito e Polonia, Sudafrica, Australia e Brasile, ma anche Israele ed Emirati Arabi Uniti.
La salute era il tema focale a questa edizione: la tendenza a utilizzare lo sport per promuovere la salute, prevenire malattie e sostenere la riabilitazione non è cosa nuova, ma è stata accelerata esponenzialmente dalla pandemia diventando parte integrante della prevenzione della salute olistica.
E il settore del fitness dà un contributo per sgravare gli oneri del sistema sanitario con attrezzature innovative e programmi di formazione. Molti sono i segnali per un alleggerimento del mercato sanitario: l'anno scorso il numero dei frequentatori delle palestre era già aumentato di un milione in Europa. Anche il numero di palestre in Europa è aumentato leggermente, secondo i risultati del rapporto European Health & Fitness Market Report 2022, effettuato da Deloitte per conto di Europe Active.
La prossima edizione si svolgerà, sempre nel Quartiere Fieristico di **Colonia,** dal **13** al **16 aprile 2023.**

Alimenti Funzionali

SALUTE | BENESSERE | BELLEZZA

campagna abbonamenti

Un gesto **importante**

Scopri tutti i vantaggi di essere **abbonato**

Ce l'ho!

Con l'abbonamento sarai sicuro di avere sempre l'ultimo numero a disposizione, in modo da non perdere nemmeno un'uscita

Senza pensieri!

Ordina, aspetta, leggi.
Ricevi comodamente a casa tua il nuovo numero

Meglio di così!

Per te il prezzo della rivista è bloccato, per tutto l'anno!

Abbonamento per un anno € 20

Segui le news su
www.foodexecutive.it
www.shop.chiriottieditori.it

#laculturarendeliberi

○ € 20,00
(4 FASCICOLI)

DATI PER LA SPEDIZIONE

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

Sottoscrivendo l'abbonamento si autorizza il trattamento dei dati ai sensi del Regolamento UE 679/2016 recante "Regolamento generale sulla protezione dei dati". Si esprime quindi il consenso al trattamento ed alla comunicazione degli stessi.

Chiriotti Editori srl, in qualità di Titolare del trattamento, è tenuta a fornirti informazioni in merito all'utilizzo dei tuoi dati personali.

Scegliamo di pagare l'importo con:

○ **Bonifico bancario** IBAN IT05X 03069 30750 100000078152

(specificare quale abbonamento nella causale)

○ **Contrassegno** *(richiedere al servizio abbonamenti 0121 378147)*

○ **Carta di credito:**

Scadenza _____ ○ VISA ○ MasterCard

N.carta | | | | | | | | | | | | | | | | |

Titolare carta _____

Firma _____

Se non intendi effettuare il rinnovo devi disdire l'abbonamento entro un mese dalla scadenza telefonando al n. 0121 378147 o inviando una mail a abbonamenti@chiriottieditori.it

CHIRIOTTI EDITORI SRL
Viale Rimembranza, 60 - 10064 PINEROLO (TO)
Tel. 0121 378147 - email: abbonamenti@chiriottieditori.it

CONTAMINAZIONI SENZA RETE



ELETTRICITÀ DAL CACAO

La **Costa d'Avorio** è la maggiore produttrice di cacao, con il 40% del totale mondiale. Le rese sono in diminuzione a causa dei cambiamenti climatici e del degrado del suolo, ma gli investimenti per combattere la diffusione delle malattie che colpiscono la pianta e introdurre trattamenti fitosanitari sono in crescita. Il cacao, introdotto durante la colonizzazione, è diventato il cardine dell'economia: secondo la BBC si contano 600.000 fattorie che coinvolgono sei milioni di lavoratori, su un totale di 24 milioni. Però, anche il cacao produce scarti di lavorazione che, se non trattati in maniera corretta, possono creare problemi ambientali.
La **Société des Energies Nouvelles** ha quindi elaborato soluzioni per sfruttare tali scarti come biomassa per alimentare una centrale elettrica.
Un impianto dedicato sarà realizzato nella città di Divo, in una delle regioni con la più alta produzione di cacao, e produrrà elettricità per soddisfare la domanda di 1,7 milioni di persone. E sarà la più grande dell'Africa occidentale: operativa nel 2023, produrrà dai 46 ai 70 megawatt di energia all'anno, contribuendo a ridurre le emissioni di CO_2 per quasi 5 milioni di tonnellate.
La Costa d'Avorio, che oggi ricava quasi tutta l'energia da combustibili fossili, ha l'obiettivo di raggiungere entro il 2030 una quota pari al 42% da fonti rinnovabili, con un costo stimato di circa 212 milioni di euro, ed altri nove impianti sono in cantiere in regioni ad alta intensità di coltivazioni, che forniranno anche una fonte di reddito ai coltivatori di cacao, per monetizzare la vendita di materiale altrimenti buttato. Intanto in Ghana le bucce permettono di generare energia su micro scala: un gruppo di ricercatori dell'Università di Nottingham, nel Regno Unito, ha sviluppato un piccolo generatore da 5 kW, così da portare energia in un'area rurale dove solo il 50% della popolazione ha accesso all'elettricità.

Antiparassiti rossi con i punti neri



Le *Adalia Bipunctata* allevate in Belgio sono coccinelle che possono essere rilasciate nell'ambiente, a sostituzione dell'uso di pesticidi in giardini e serre. Quando compaiono i primi parassiti, si collocano le larve sui boccioli, ad esempio una pianta di rose, per la quale ne servono una decina. I kit sono in vendita su **coccicoccinella.it**

Fonte proteica sostenibile

I grilli hanno un'alta efficienza nella sintesi di proteine: per ottenerne 1 kg bastano 2 kg di vegetali. Da questo assunto, la società agricola Alia Insect Farm presenta i grilli made in Italy per alimentazione umana, come fonte proteica sostenibile. Il processo di atomizzazione dà una polvere proteica dal sapore neutro, ideale per paste, muffin, smoothie. **aliainsectfarm.it**



Bella dentro

La filiera Bella Dentro nasce a Milano per recuperare la produzione scartata di frutta e verdura che non corrisponde agli standard imposti dai supermercati, andandola ad immettere in un mercato parallelo: una parte viene venduta sfusa in due negozi, il resto è trasformato in conserve presso la cooperativa social L'Officina, che forma ragazzi con disturbi nella sfera dell'autismo e altre fragilità. **belladentro.org**



Aziende citate

Alma - www.vingranato.com 56
Amadori - www.amadori.it 53
Anderson Research - www.anderson-research.com ..... cop. 1-62
AVD Reform - www.avdreform.it ..... cop. 3-28
Beyond Meat - www.beyondmeat.com 60
BioActor - in Italia: Giusto Faravelli - www.faravelli.it 37
BioHealth Italia - www.biohealth.it ..... cop. 2-59
Bionap - www.bionap.com 15
BioVegeatal - www.vegeatal.it 42
Caseificio Sociale Manciano - www.caseificiomanciano.it 56
Chiriotti Editori - www.chiriottieditori.it 65-69
Deimos Group - www.deimossrl.it 25-58
Di Bartolo - www.dibartolosrl.it 17-60
Dietmed - www.dietmed.pt 26
Esenco - in Italia: Deimos Group - www.deimossrl.it 58
Exquisa - www.exquisa.it 52
Fenga Food - www.fengafoodinnovation.it 61
Fitvia - www.fitvia.it 54
Foodarom - www.foodarom.com 37
Frullà - www.frutta-frullata.com 52
General fruit - www.generalfruit.com 43
Germinal Bio - www.germinalbio.it 53
Giellepi - www.giellepi.com 27
Giusto Faravelli - www.faravelli.it 13-37
Heallo - heallosolutions.com 22
Heura Foods - www.heurafoods.com 56
Il mondo delle intolleranze - www.ilmondodelleintolleranze.org 7
IMCD Italia - www.imcdgroup.com 15
Inko Italia - www.inkospor.com 36-57
International Food - www.intfood.it 58
La Farmaceutica Dr. Levi - www.fdllafarmaceutica.it 28-33
Laerbium Pharma - www.bonta-salute.it 42
Levissima - www.levissima.it 34
Metagenics Italia - www.metagenics.it 21-67
Mintel Gnpd - (Gran Bretagna) - www.gnpd.com 68
Molini Pivetti - www.molinipivetti.it 34
Molino Spadoni - www.molinospadoni.it 29-55
P&T Consulting - www.pt-consulting.it 45-59
Pastificio Fontaneto - www.fontaneto.com 55
Probios - shop.probios.it 42-55
Samai - in Italia: P&T Consulting - www.pt-consulting.it 59
Sgambaro - www.sgambaro.it 54
Stoppato 1887 - www.stoppato1887.com 54
Valle Fiorita - www.vallefiorita.it ..... cop. 4-34

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



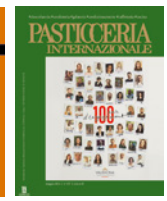
❑ € 40,00
6 fascicoli
❑ Digitale € 29,99



❑ € 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

Scopri i benefici della Micoterapia



I funghi tradizionalmente considerati medicinali sono delle vere e proprie farmacie naturali, ricchi di principi attivi agiscono migliorando la risposta immunitaria e la salute psicofisica, aiutando a ritrovare il benessere globale dell'organismo.

MICOTHERAPY

CERTIFICATO BIOLOGICO ICEA
OPERATORE CONTROLLATO N. H3155
ORGANISMO DI CONTROLLO AUTORIZZATO DAL MIPAAF IT BIO 006
AGRICOLTURA UE

www.micotherapy.it

AVD

www.avdreform.it

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

inSalute
vivi sano e felice

vallefiorita™

PANE A FETTE PROTEICO

con farina di mandorle e farine di legumi



NUOVO PRODOTTO

PIXELfabricalab.it

- ALTO CONTENUTO DI PROTEINE
- ALTO CONTENUTO DI FIBRE
- FONTE DI FERRO, MAGNESIO E POTASSIO

insalute.vallefiorita.it

Proteine vegetali altamente digeribili
Contiene tutti gli amminoacidi essenziali