Alimenti Funzionali

SALUTE | BENESSERE | BELLEZZA

GESTIONE DEL PESO pag. 12

SALUTE E BENESSERE pag. 16

NUTRIZIONE E FITNESS pag. 26

FREE FROM pag. 42

Settembre 2022 | anno 14 - numero 43

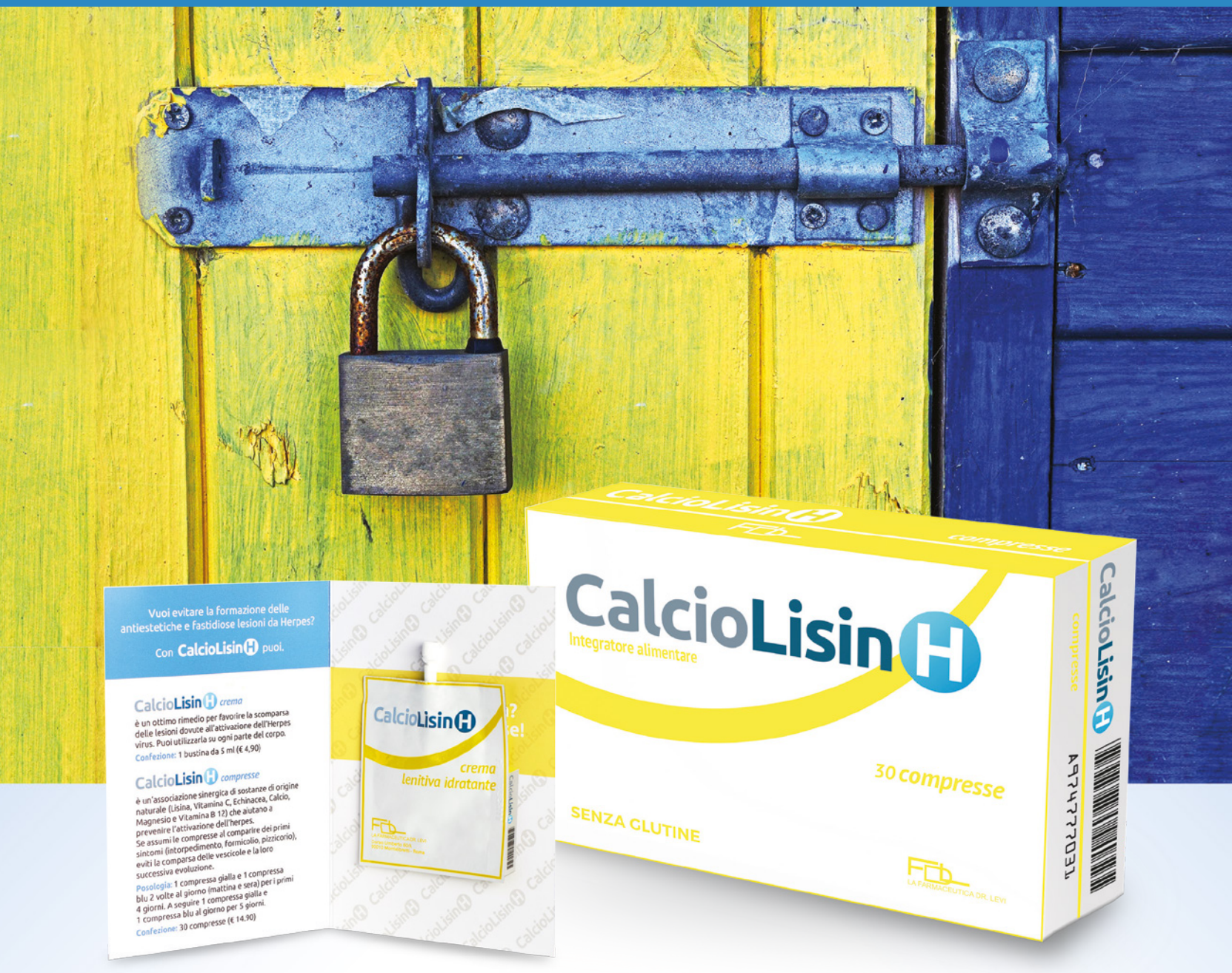


Poste Italiane spa - Sped. in A.P. - D.L. 353/2003 (Conv. in L. 27/02/2004 n 46) art. 1 comma 1 MBPA NORD OVEST - n.3/2022 - IP - ISSN 2039-6155

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

CHIRIOTTI EDITORI

Metti l'herpes sotto chiave



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

LA FARMACEUTICA DR. LEVI

www.fdllafarmaceutica.it

SU TUTTI I PRODOTTI

-10% USA IL CODICE **AF110**



Settembre 2022
anno 14 numero 43

FEATURES

Unplugged 3
Food law 4
Functional trend 8
Weight management 12
Health & wellness 16
Nutrition & fitness 26
Food 34
Free from 42
Healthy pastry 48
Recipes 52
New suggestions 54
The company 58
Limitless contaminations 62
Companies' address 64

RUBRICHE

UNPLUGGED 3

DIRITTO ALIMENTARE 4

I requisiti dei contratti di cessione alla luce delle nuove pratiche commerciali sleali tra operatori della filiera agroalimentare. Parte prima (A. Fiumara - G. Andreis)

FUNCTIONAL TREND 8

GESTIONE DEL PESO 12

Quanta acqua bere per mantenersi in salute? (F. Orsini) - Nuova molecola brucia grassi

SALUTE E BENESSERE 16

I sostituti dello zucchero nelle bevande (A. Taccari) - Melatonina naturale da pistacchio - La salute passa dall'intestino - Prevenire la comparsa dell'herpes - Booster mentale - Calcio ad alta tollerabilità - Le proteine nella terza età - Chetoni per la funzione cognitiva - Cibi ricchi di amido e salute dentale - Contro la neurodegenerazione - L'acqua ionizzata alcalina per i denti

NUTRIZIONE E FITNESS 26

I polioli nello sport (D. Palazzini) - Prodotti nutrizionali per gli e-sport - Reintegro di sali minerali e controllo dell'acidità mesenchimale - Caffeina e prestazioni sportive - Fitness 100% vegetale - Quando è meglio allenarsi

ALIMENTAZIONE 34

Si fa presto a dire prosciutto crudo (G. Comi) - Avena, una scoperta antica ora anche per celiaci (R. Del Santo) - Nuove frontiere per la ricerca sul microbiota - in-Vitality, l'evento che mancava

FREE FROM 42

Formaggi senza lattosio (T. Colombo) - Lorighittas con pecorino e broccoletti, un piatto d'altri tempi - Biscotti naturalmente senza glutine e zuccheri aggiunti - Gamma variegata - Couscous senza glutine - Finger food vegetali

PASTICCERIA SALUTARE 48

I dolci facciamoli "funzionale" (D. Galatà)

RICETTE 52

Zuppa di lenticchie al latte di mandorla, curcuma e zenzero

NUOVE PROPOSTE 54

La lattuga di mare ricca di magnesio - Non la solita farina d'avena - Il *packaging* sostenibile - Bevande vegetali alternative al latte vaccino - Non solo insalate

L'AZIENDA 58

Dedicata con gusto (S. Musso)

CONTAMINAZIONI SENZA RETE 62

INDIRIZZI AZIENDE 64

TRIMESTRALE - ISSN 2039-6155
September 2022 Year 14 Number 43

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
shop.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)

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
Italy: € 20.00
Abroad: € 40.00



Sebastiano Porretta

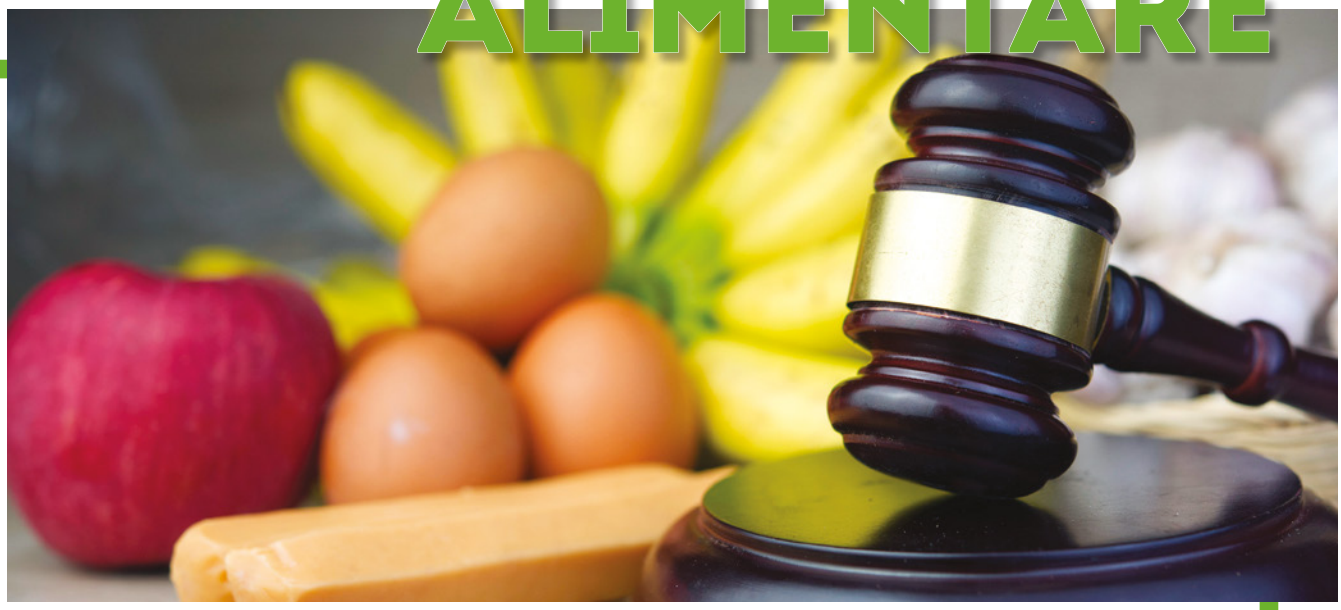
IL RISTORANTE COME ZONA FRANCA

È necessario un rapido cambio di paradigma culturale per adeguare i ristoranti tradizionali al trend salutistico ormai da tempo consolidato (come peraltro testimoniato dalla nostra rivista) e contrassegnato da elementi concettuali legati alla sostenibilità, alla produzione vegetale, e al rafforzamento delle difese immunitarie e, più in generale, a stili di vita più sani.



La contraddizione, solo apparente, inizia dai consumatori stessi, che nei ristoranti sono soliti scegliere alimenti di scarsa qualità nutrizionale, con meno dell'1% dei pasti che soddisfa i criteri per la qualità ideale.
La causa sembrerebbe risiedere nel fatto che ciò che manca più spesso nei menu sono i cereali integrali, legumi, noci, semi, frutta e verdura.
In un'ipotetica gestione delle colpe andrebbe considerato che, da un lato, i ristoratori per distinguersi in un mercato a dir poco agguerrito, dovrebbero servire le migliori opzioni dietetico-salutistiche, mentre, dall'altro, i consumatori non potrebbero ordinare quanto assente nel menu.
La vera ragione alla base della contraddizione è che i ristoratori non aggiornano i loro menu solo perché i clienti sembrano non gradire le alternative salutistiche che, invece, accettano di buon grado nei pasti domestici o nelle pause di lavoro.
Il ristorante riveste ancora quell'aura da "occasione speciale" che lo sdogana, di conseguenza, a zona franca da diete nutrizionalmente corrette, funzionali e salutistiche, dove tutto è consentito e riservato, secondo il vecchio adagio "quello che succede nel ristorante, resta nel ristorante".
Solo qualche numero per capire le dimensioni dell'impatto sulle diete: in America ogni giorno un terzo della popolazione consuma i pasti al ristorante e quasi la metà al fast food.
È del tutto inutile se i nostri chef si vantano di aver aggiunto la quinoa nei menu se, per contro, per ogni ciotola di cereali ricoperta di avocado troveremo una nuova pizza extra di formaggio o un doppio hamburger con tripla pancetta.

DIRITTO ALIMENTARE



I REQUISITI DEI CONTRATTI DI CESSIONE ALLA LUCE DELLE NUOVE PRATICHE COMMERCIALI SLEALI TRA OPERATORI DELLA FILIERA AGROALIMENTARE

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



Parte prima

Lo scorso 15 dicembre 2021 è entrato in vigore il D. Lgs. 198/2021 (di recepimento della Direttiva UE 633/2019) che ha apportato rilevanti modifiche, in particolare, alla disciplina dei contratti di cessione tra gli operatori della filiera agroalimentare e in materia di pratiche commerciali sleali, prevedendo specifiche sanzioni. Si tratta di novità importanti, non solo perché introducono nel nostro ordinamento una disciplina organica in tali ambiti, superando la controversa normativa previgente (quale ad esempio l'art. 62 D.L. 1/2012), ma altresì perché le nuove disposizioni costituiscono norme imperative che prevalgono sulle

eventuali discipline di settore con esse contrastanti. Per semplicità di lettura, affrontiamo separatamente le due materie.

Sui contratti di cessione tra operatori della filiera agroalimentare

La normativa di nuova introduzione prevede innanzitutto gli elementi che dovranno costituire i contratti di cessione conclusi tra operatori della filiera agroalimentare:

- obbligo della forma scritta (il contratto va stipulato obbligatoriamente prima della consegna dei prodotti ceduti);
- indicazione della durata, della quantità e caratteristiche del prodotto venduto;
- prezzo (che può essere fisso o determinabile sulla base di criteri stabiliti nel contratto);
- modalità di consegna e di pagamento.

L'elemento caratterizzante i contratti in esame è la forma scritta, adottata obbligatoriamente prima della consegna dei prodotti ceduti. Tale obbligo può essere assolto anche mediante forme equipollenti (documenti di trasporto o di consegna, fatture, ordini di acquisto con i quali l'acquirente commissiona la consegna di prodotti), purché gli elementi contrattuali siano stati preventivamente contemplati in un "accordo quadro"[1].

Salvo deroghe motivate concordate dalle parti contraenti, la durata dei contratti di cessione non potrà essere inferiore a 12 mesi; nell'ipotesi in cui il contratto avesse una durata inferiore a quella minima, la durata si considererà comunque pari a 12 mesi.

La disciplina si applica a tutti i contratti di cessione, salvo le eccezioni espressamente previste[2], purché i fornitori siano stabiliti nel territorio nazionale e indipendentemente dal fatturato.

Come osservato, tali disposizioni costituiscono norme imperative e prevalgono sulle eventuali discipline di settore con esse contrastanti, qualunque sia la legge applicabile al contratto di cessione di prodotti agroalimentari. In conseguenza di ciò, qualunque pattuizione o clausola contrattuale contraria alle predette disposizioni dovrà considerarsi nulla e non applicabile.

Le nuove disposizioni si applicano non solo a tutti i contratti conclusi dopo l'entrata in vigore del Decreto, ma anche a tutti i contratti conclusi in precedenza e in corso di esecuzione (per i quali vi era l'obbligo di renderli conformi entro il 15 giugno 2022).

Pertanto, gli operatori che dovessero utilizzare contratti privi degli elementi essenziali potranno incorrere nella sanzione amministrativa pecuniaria "fino al 5 per cento del fatturato realizzato nell'ultimo esercizio precedente all'accertamento".

La misura della sanzione verrà determinata facendo riferimento al valore dei beni oggetto di cessione o al valore del contratto, ma in ogni caso non potrà essere inferiore a €2.000.



Sulle pratiche commerciali sleali nei rapporti tra imprese della filiera agroalimentare

Il nuovo decreto è intervenuto anche in materia di pratiche commerciali sleali nelle relazioni commerciali tra operatori della filiera agroalimentare. Tale previsione nasce dalla considerazione che sono stati riscontrati squilibri considerevoli nel potere contrattuale tra fornitori e acquirenti ed "è probabile che tali squilibri comportino pratiche commerciali sleali nel momento in

[1] L'accordo quadro (anche chiamato contratto quadro o contratto di base) è il contratto che può essere concluso anche a livello di centrali di acquisto, e ha ad oggetto la disciplina dei conseguenti contratti di cessione dei prodotti agroalimentari, tra cui le condizioni di compravendita, le caratteristiche dei prodotti, il listino prezzi, le prestazioni di servizi e le loro eventuali rideterminazioni.

[2] La presente disciplina non trova applicazione per: (i) contratti conclusi direttamente con il consumatore, (ii) contratti con contestuale consegna e pagamento del prezzo pattuito, (iii) conferimenti di prodotti agroalimentari da parte di imprenditori agricoli e ittici a cooperative o organizzazioni di produttori di cui sono soci.

cui partner commerciali più grandi e potenti cercano di imporre determinate pratiche o accordi contrattuali a proprio vantaggio relativamente ad una operazione di vendita".
Si è quindi voluto rafforzare il quadro giuridico esistente, andando nella direzione della maggior tutela dei fornitori e degli operatori della filiera rispetto alle suddette pratiche. Per fare ciò, il Decreto 198 ha indicato, da una parte, un elenco di pratiche commerciali sleali sempre vietate – e che quindi non possono trovare alcun tipo di deroga ed eccezione – e, dall'altra, un elenco di pratiche che sono vietate salvo che non siano state precedentemente concordate dai contraenti.
Tra le condotte appartenenti alla prima categoria (c.d. *black list*) assumono interesse le nuove disposizioni sui termini per il pagamento, che sono divisi in due categorie, a seconda che si tratti di contratti di cessione con consegna pattuita su base periodica (come gli accordi quadro, ovvero i contratti di fornitura con prestazioni periodiche o continuative) o non periodica.



In sintesi, rappresenta una condotta vietata il versamento del corrispettivo da parte dell'acquirente dopo oltre 30 giorni dal termine del periodo convenuto, in cui le consegne sono effettuate, oppure dalla data in cui è stabilito l'importo da corrispondere per il periodo di consegna in questione (a seconda di quale delle due date sia successiva). Per i prodotti non deperibili viene invece stabilito il termine di 60 giorni[3].
Il mancato rispetto di tali termini per il pagamento comporta l'applicazione di una sanzione amministrativa pecuniaria fino al 3,5% del fatturato realizzato nell'ultimo esercizio precedente all'accertamento. La misura della sanzione verrà determinata in ragione della misura dei ritardi, ma, in ogni caso, non potrà essere inferiore a € 1.000.

> Sono considerati deperibili i prodotti agricoli e alimentari che per loro natura o nella fase della loro trasformazione potrebbero diventare inadatti alla vendita entro 30 giorni dalla raccolta, produzione o trasformazione, nonché i prodotti a base di carne che presentino: a_w superiore a 0,95 e pH superiore a 5,2 oppure a_w superiore a 0,91 oppure pH uguale o superiore a 4,5.

Fra le novità portate dalla nuova disciplina non vi è però solo la previsione di termini certi e inderogabili per il pagamento, ma anche la **nuova definizione di "deperibilità" di un prodotto alimentare.** Si stabilisce ora che siano deperibili i prodotti agricoli e alimentari che per loro natura o nella fase della loro trasformazione potrebbero diventare inadatti alla vendita entro 30 giorni dalla raccolta, produzione o trasformazione, nonché i prodotti a base di carne che presentino una tra le seguenti caratteristiche fisico-chimiche: a_w superiore a 0,95 e pH superiore a 5,2 oppure a_w superiore a 0,91 oppure pH uguale o superiore a 4,5.
In virtù di tale definizione, il termine inderogabile di 30 giorni per il pagamento si applicherà anche ai seguenti prodotti:

a) preconfezionati che riportano una data di scadenza o un termine minimo di conservazione non superiore a 60 giorni;
b) sfusi, anche se posti in involucro protettivo o refrigerati, non sottoposti a trattamenti atti a prolungare la durabilità degli stessi per un periodo superiore a 60 giorni;
c) prodotti a base di carne che presentino una tra le seguenti caratteristiche fisico-chimiche: a_w superiore a 0,95 e pH superiore a 5,2 oppure a_w superiore a 0,91 oppure pH uguale o superiore a 4,5;
d) tutti i tipi di latte.

[3] Quando si tratta di consegna pattuita su base non periodica il termine di 30 o 60 giorni decorrerà, invece, dalla data di consegna o dalla data in cui è stabilito l'importo da corrispondere.

#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

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 e per chi semplicemente è alla ricerca di novità.
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: **Kizilay Içecek**
Marchio: Kizilay Plus +
Prodotto: Immunity Elderberry Strawberry & Elderflower Flavoured Mineral Rich Carbonated Drink
Paese: Turchia
Packaging: bottiglia di vetro

È una bevanda priva di calorie e zuccheri, contiene zinco che contribuisce alla normale funzione del sistema immunitario, vitamina B3, B5, B6, B9 e dolcificanti. Certificata Halal, ISO 9001, ISO 22000 e ISO 14001, è venduta in una confezione da 200 mL.



Ingredienti
Acqua minerale naturale (98%), anidride carbonica, correttore di acidità (acido citrico), aromi naturali (aroma di fragola, aroma di sambuco), conservanti (sorbato di potassio, benzoato di sodio), edulcoranti (sucralosio, acesulfame-K), gluconato di zinco, estratto di sambuco (0,01%), coloranti (antociani, blu brillante FCF), vitamine (niacina, acido pantotenico, vitamina B6, acido folico).

Azienda: **Pranathmaka Ayurvedics**
Marchio: Luvfud
Prodotto: Curcumin Infused Virgin Coconut Oil
Paese: India
Packaging: vasetto di vetro



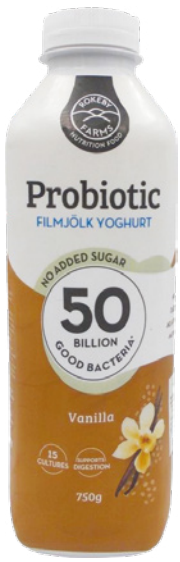
Si tratta di olio di cocco al 100% spremuto a freddo ed estratto per centrifugazione e addizionato di curcumina e pepe. Ricco di acido laurico e di trigliceridi a catena media, metabolizzati nel fegato per produrre energia e che non si depositano come grasso. Oltre alla curcumina, antinfiammatorio con proprietà antiossidanti e un'azione antimicrobica, l'olio vegano e vegetariano è addizionato con pepe, la cui piperina accelera la biodisponibilità della curcumina nell'organismo e ne favorisce l'assorbimento nello stomaco per trarne il maggior benessere. Privo di conservanti, glutine, grassi trans e colesterolo, è venduto in confezione da 300 mL.

Ingredienti
Olio vergine di cocco (*Cocos nucifera*) spremuto a freddo (100%), curcuma (*Curcuma longa*), pepe nero (*Piper nigrum*)

Azienda: **Made Brands**
Marchio: Rokeby Farms
Prodotto: Vanilla Probiotic Filmjölk
Paese: Australia
Packaging: bottiglia di PET

Yogurt ottenuto con almeno il 98% d'ingredienti di origine australiana, è frutto di una fermentazione lenta con 15 colture vive e contiene ingredienti naturali, tra cui 50 miliardi di fermenti vivi e latte fresco. A ridotto contenuto di lattosio, dal sapore di torta allo yogurt, è denso e cremoso; facilita il processo digestivo e contribuisce a bilanciare il microbioma. Fonte di calcio e proteine ad ampio spettro, non contiene zuccheri aggiunti, OGM, latte in polvere e dolcificanti artificiali. Venduto in bottiglie da 750 g prive di BPA.

Ingredienti
Latte intero, eritritolo, aroma naturale, baccello di vaniglia (0,1%), fermenti lattici vivi e probiotici (colture vive di *Bifidobacterium infantis, Bifidobacterium lactis, Lactobacillus acidophilus, Lactobacillus delbrueckii subsp. Lactis, Lactobacillus fermentum, Lactobacillus paracasei, Bifidobacterium animalis subsp. Lactis, Lactobacillus rhamnosus, Lactococcus lactis subsp. Cremoris, Lactococcus lactis subsp. Lactis, Lactococcus lactis sub. lactis biovar diacetylactis, Leuconostoc mesenteroides, Leuconostoc pseudomesenteroides, Streptococcus thermophiles and Lactobacillus delbrueckii subsp. Bulgaricus* , enzima lattasi, estratto di foglie di stevia.



Azienda: **Ito En**
Marchio: Matcha Love
Prodotto: Japanese Matcha + Blueberry + Ginseng Green Tea Blend with Real Matcha
Paese: Stati Uniti
Packaging: lattina

Il prodotto, a base di tè contiene 50 mg di caffeina naturale per una leggera dose di energia, una combinazione di matcha, L-teanina e ginseng per stimolare attenzione e concentrazione, e tè verde con il suo potere antiossidante. Non contiene zuccheri aggiunti, dispensa 56 mg di vitamina C ed è venduto in confezioni di quattro lattine riciclabili da 8,28 once.

Ingredienti
Acqua pura, tè verde, tè verde matcha, succo concentrato di mirtillo, aromi naturali, estratto di monkfruit *Siraitia grosvenorii*, L-teanina, vitamina C, gomma xantano, estratto di ginseng coreano.



Azienda: **Meijer**
Marchio: True Goodness by Meijer Organic
Prodotto: Maple Cranberry Flavored Instant Oatmeal with Probiotics
Paese: Stati Uniti
Packaging: barattolo di plastica



Cranberry aromatizzati naturalmente, forniscono 10 g di proteine e 5 g di fibre per porzione. Sono formulati con colture probiotiche e supportano il sistema immunitario. I cereali, certificati USDA e kosher, non contengono glutine né OGM; venduti in confezioni da 1,9 once con istruzioni di preparazione.

Ingredienti biologici
Avena integrale, zucchero di canna, proteine di soia, mirtilli rossi essiccati (mirtilli rossi, zucchero, olio di girasole), farina di lino, aromi naturali, aromi naturali, amaranto bio, quinoa bio, estratto di vaniglia, spezie, sale marino, inulina biologica, *Bacillus coagulans* GBI - 30.

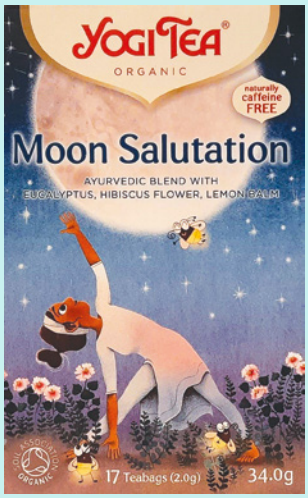
Azienda: **Pilecco Nobre Alimentos**
Marchio: Pilecco Nobre
Prodotto: Superfood Grains Rice & Wholegrain Mix with Quinoa
Paese: Brasile
Packaging: confezione sottovuoto

Riso integrale parboilizzato, contiene quinoa, con elevato contenuto di proteine, di fibra e fonte naturale di flavonoidi antiossidanti, insieme ad amminoacidi essenziali; amaranto, amminoacidi e proteine vegetali di elevato valore biologico, semi di lino fonte vegetale di omega 3, antiossidanti vitamine, minerali e fibra. Privo di glutine, è adatto ai vegani, vegetariani e celiaci, ed è in confezioni da 1 kg, contenenti due pacchetti sottovuoto da 500 g. La confezione riporta alcuni suggerimenti per la preparazione, insieme ai loghi FSC (Forest Stewardship Council) Mix e Carbon Positive Packaging Box Print.

Ingredienti
Non indicati sulla confezione.



Azienda: **Yogi Tea**
Marchio: Yogi Tea Organic
Prodotto: Moon Salutation Ayurvedic Blend with Eucalyptus, Hibiscus Flower & Lemon Balm
Paese: Polonia
Packaging: confezione flessibile



Miscela di tè alle erbe, spezie e frutta, unisce eucalipto fresco, menta, curcuma, ibisco bianco e melissa, per pace e relax. Vegano, biologico, etico e sostenibile, si prepara in cinque minuti aggiungendo 250 mL di acqua a 100°C. È naturalmente privo di caffeina ed è venduto in confezione da 34 g, contenente 17 bustine da 2 g, con codice QR e loghi EU Organic e FSC Mix.

Ingredienti biologici
Citronella, curcuma (17%), ibisco bianco (13%), liquirizia, melissa (9%), eucalipto (7%), lime, menta piperita (3%), scorza d'arancia, fiori di lavanda, scorza di limone, luppolo, pepe nero, olio di eucalipto.

Azienda: **NÖM**
Marchio: Nöm Fasten
Prodotto: Strawberry Active Yogurt Drink
Paese: Austria
Packaging: bottiglia di PET



La bevanda allo yogurt è a base di latte scremato con lo 0,1% di grassi e pastorizzato, polpa di fragole, dolcificanti e vitamine. Ipocalorica, è priva di OGM e zuccheri aggiunti, ed è arricchita con vitamine D e B6, che rafforzano il sistema immunitario e riducono l'affaticamento. Senza OGM, ha ottenuto una A nel punteggio Nutriscore ed è venduto in confezione da 1000 g, contenente 10 unità da 100 g recanti il logo AMA Gütesiegel (sigillo di qualità).

Ingredienti
Yogurt da latte scremato (84%) (contiene *Lactobacillus acidophilus, Bifidobacterium*), acqua, polpa di fragola (5%), stabilizzante (farina di semi di carrube), edulcoranti (sucralosio, acesulfame K), concentrato di carota, colorante (carotene), vitamina D, vitamina B6, aromi.

Azienda: **Red Bull**
Marchio: Red Bull White Edition
Prodotto: Coconut and Acai Flavoured Energy Drink
Paese: Francia
Packaging: lattina di alluminio

Il prodotto gasato è formulato con acqua alpina pura ed è ricco di caffeina, arricchito con niacina e vitamina B6, per ridurre lo stato di affaticamento, contribuire al metabolismo energetico e rivitalizzare corpo e mente. Venduto in una confezione da 250 mL.



Ingredienti
Acqua addizionata d'anidride carbonica, saccarosio, glucosio, acidificante (acido citrico), taurina (0,4%), correttore di acidità (citrati di sodio), caffeina (0,03%), vitamine (niacina, acido pantotenico, vitamina B6, vitamina B12), aromi, stabilizzanti (gliceril abietato, saccarosio acetato isobutirrato), coloranti (caramello, blu brillante FCF).

Azienda: **Nola Superfoods**
Marchio: Nola Superfoods
Prodotto: 100% Natural Manuka Honey Beverage
Paese: Tailandia
Packaging: vasetto di vetro

Rinnovata con una confezione contenente 6 unità da 45 mL, contempla miele di manuka (*Leptospermum polygallifolium*) di origine australiana, in grado di supportare la funzionalità dell'apparato digerente e più ricco di nutrienti rispetto al miele comune. Il prodotto agisce come rafforzatore del sistema immunitario; possiede attività antibatteriche e antivirali naturali; è ricco di antiossidanti e prebiotici per favorire la crescita della microflora batterica e dona sollievo al mal di gola. Adatto ai vegetariani, non contiene zuccheri aggiunti, coloranti né conservanti.



Ingredienti
Miele di manuka (98%).

inSalute
Vivi sano e felice

vallefiorita™

PANE A FETTE PROTEICO

con farina di mandorle e farine di legumi



NUOVO PRODOTTO

- 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

PIXEL fabricalab.it

GESTIONE DEL PESO



QUANTA ACQUA BERE PER MANTENERSI IN SALUTE?

Francesca Orsini
Biologa Nutrizionista



L'acqua è una risorsa importante per la vita e per il benessere, ma spesso non viene citata nelle raccomandazioni dietetiche.
Di conseguenza, c'è confusione riguardo alla giusta quantità di acqua che bisognerebbe assumere quotidianamente. La maggior parte delle persone è convinta che sia opportuno berne almeno 8 bicchieri al dì e che, quando arriva la sete, le cellule del corpo siano già disidratate.
È davvero così o si tratta solo di luoghi comuni?

L'acqua nell'organismo

Costituendo circa il 60% del peso corporeo nell'adulto, l'acqua rappresenta il componente principale del nostro organismo, distribuendosi per due terzi nel compartimento intra-cellulare e per un terzo in quello extra-cellulare. Quest'ultimo comprende il plasma sanguigno, il fluido trans-cellulare, ma soprattutto il fluido interstiziale, inclusa la linfa che fornisce il mezzo acquoso che circonda le cellule.
Quale ruolo svolge tutta questa acqua? Prima di tutto, funge da mezzo di reazione. Ad esempio, è implicata nelle reazioni idrolitiche degli altri macronutrienti (carboidrati, lipidi, protidi) e funge da trasportatore di altri nutrienti alle cellule e rimuove le sostanze di rifiuto prodotte dal metabolismo cellulare. Poi, mantiene il volume vascolare e consente la circolazione sanguigna, essenziale per il funzionamento di tutti gli organi e i tessuti del corpo.
L'acqua contribuisce, altresì, al mantenimento della temperatura corporea: attraverso il sudore, ad esempio, l'acqua evapora dalla superficie della pelle, consentendo al corpo di dissipare il calore in eccesso. Infine, in combinazione con molecole viscose, funge da lubrificante per articolazioni, saliva, mucosa gastrica e intestinale, ma anche per la mucosa del tratto genito-urinario.

Fabbisogno idrico giornaliero

Viste la percentuale compositiva e le innumerevoli funzioni esplicate nel nostro organismo, non dovrebbe sussistere alcun dubbio sul fatto che l'acqua faccia parte dei macronutrienti, cioè dei nutrienti che vanno forniti all'organismo in maggiore quantità e che quindi dovrebbe ritrovarsi alla base della piramide alimentare (non tutte la riportano però). Eppure le indicazioni a riguardo non sono sempre chiare. Ove riportata, si esplicitano 6-8 bicchieri al dì. Ma ci sono prove scientifiche a favore di tale raccomandazione? Come bisognerebbe orientarsi?
Il fabbisogno idrico giornaliero può essere orientativamente calcolato. Ci sono differenze in base a sesso, età, peso corporeo, livello di attività fisica, stile di vita, temperatura corporea e ambientale... In linea di massima, in condizioni di normopeso e situazione clinica nella norma, il fabbisogno idrico si può calcolare in modo semplice e personalizzato attraverso la formula: **peso corporeo (kg) x 0,03.** Tale fabbisogno aumenta in caso di gravidanza o allattamento, all'aumentare del dispendio energetico e della sudorazione (attività fisica), nonchè dell'apporto calorico (1 mL di acqua ogni Kcal alimentare introdotta).

Rischi dell'eccessivo introito idrico

Bere troppo può portare a un eccessivo affaticamento dei reni, con conseguente impatto sul cuore (un rene debole non riesce a controllare il cuore, come suggerisce da millenni la Medicina Tradizionale Cinese e come sanno bene anche i cardiologi). Inoltre, se si beve molto, per non appesantire troppo il lavoro dei reni, il corpo cercherà di liberarsi degli eccessi attraverso la sudorazione.
Anche chi soffre di ritenzione idrica non è detto che



bevendo di più risolverà la problematica. Cruciale è l'alimentazione: frutta, verdura, cereali concorrono a garantire l'apporto idrico, quindi nel contesto di una dieta sana e bilanciata non vale la pena affaticare la funzione renale.
Piuttosto che seguire indicazioni generali e poco affidabili che incentivano a bere più del necessario, seguire i segnali che manda l'organismo è la scelta migliore per essere sicuri di bere a sufficienza in base alle specifiche e variabili necessità giornaliere. Oltre al senso di sete, che aiuta ad auto-regolare l'introito di liquidi, anche il colore delle urine (che non dovrebbero essere trasparenti, né troppo scure) funge da spia per valutare il grado d'idratazione.

Conclusioni

La consapevolezza dell'importanza che l'acqua svolge nell'alimentazione, e nel benessere, è aumentata nell'ultimo decennio. Non è insolito vedere bottiglie d'acqua sulle scrivanie in ufficio o sui banchi di scuola, per incentivare frequenti sorsi d'acqua. Non è neppure inconsueto sentire frasi del tipo "oggi ho bevuto poco" seguite da un immancabile abbeveraggio. In fondo, si sa, "quando si presenta il senso di sete, è già tardi". Più che un emendamento, assomiglia a una minaccia, con scarso fondamento scientifico. Non sembra assurdo che un organismo evoluto come quello umano abbia come "spia" (la sete) che lo ammonisca in ritardo del proprio stato di idratazione?
C'è da dire, invece, che l'idratazione va incoraggiata in alcune categorie, come gli anziani, nei quali il senso della sete non di rado risulta compromesso o diminuito: in età senile sarebbe opportuno considerare un apporto idrico di 1,5 L/die soprattutto nei periodi caldi, al fine di scongiurare il rischio non inconsueto di disidratazione.

> In condizioni di normopeso e situazione clinica nella norma, il fabbisogno idrico si calcola attraverso la formula: peso corporeo (kg) x 0,03. Esso aumenta in caso di gravidanza o allattamento, all'aumentare di dispendio energetico e sudorazione, nonchè dell'apporto calorico

Nuova molecola brucia grassi

Contro il diffondersi dell'obesità alcuni farmaci sono in grado di normalizzare il bilancio energetico nel corpo, di un gruppo di ricercatori dell'Università di Bonn. Come dimostra la ricerca sull'inosina purinica.
Secondo un meccanismo di attivazione e dissipazione di energia sotto forma di calore, il tessuto adiposo bruno funge da riscaldatore biologico. È questo il caso delle temperature calde tipiche dei neonati, negli adulti invece l'attivazione è correlata positivamente alla salute cardio-metabolica.



L'obiettivo è identificare sostanze che stimolino questo tipo di tessuto, in considerazione di tre fattori: le temperature sono elevate anche in inverno, seguiamo diete che apportano molta più energia e ci muoviamo meno, e quindi le cellule cessano gradualmente di funzionare.
Nell'ambito dello studio riportato da *Nature*, soggette a un forte stress le cellule di tessuto adiposo bruno secernono l'inosina purinica in grandi quantità e il dato interessante riguarda il modo in cui le cellule intatte vengano attivate da questa sostanza (o semplicemente dalle cellule morenti nelle loro vicinanze). La proteina nella membrana cellulare abbassa la concentrazione extracellulare e brucia.
I risultati suggeriscono che l'inosina regoli anche la termogenesi nelle cellule di tessuto adiposo bruno umano. Il farmaco già approvato per i disturbi della coagulazione, che inibisce anche il trasportatore dell'inosina, potrebbe essere quindi un punto di partenza per il trattamento dell'obesità, sebbene ulteriori studi sull'uomo dovranno chiarirne il potenziale farmacologico.

IL **SOSTEGNO** ALLE **DIFESE IMMUNITARIE**



Bifidobacterium lactis BL-04
2 miliardi UFC**

Vitamina C
Vitamina D
Zinco

Estratto secco di radice di Echinacea



Confezione da **28 bustine**

1 bustina al giorno da diluire in un bicchiere d'acqua, per almeno 4 settimane

Bustine DUOCAM®
per preservare i principi attivi

** Il contenuto in cellule vive si riferisce al prodotto correttamente conservato.

BIO HEALTH ITALIA | MAYOLY Committed to your health. Every day.

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

SALUTE E BENESSERE



I SOSTITUTI DELLO ZUCCHERO NELLE BEVANDE

Annalisa Taccari
PhD in Scienze
degli Alimenti Food Consultant



Lo studio e la ricerca di nuove molecole naturali con proprietà simili allo zucchero è un punto cruciale per lo sviluppo di bevande e alimenti dolci che non apportano rischi per l'organismo umano. La collaborazione fra tecnologi alimentari, nutrizionisti, industrie alimentari ed enti pubblici è fondamentale per creare una rete di comunicazione atta a promuovere il consumo con basso contenuto di zuccheri, prediligendo prodotti con dolcificanti naturali.



Negli ultimi anni si registra un crescente consumo di bevande zuccherate, soprattutto tra i bambini.
Queste contengono alti livelli di saccarosio aggiunto o sciroppo di mais ad alto contenuto di fruttosio e la pronta disponibilità e accessibilità, grazie anche al basso costo le rendono fortemente appetibili, soprattutto nel periodo estivo, poiché associate a un senso di ristoro e freschezza. Al contrario, promuovono la disidratazione e uno scarso potere saziante.
Alcuni studi hanno dimostrato che un'elevata assunzione di zucchero può contribuire a un'alta incidenza di diabete di tipo 2 e malattie cardiovascolari, disturbi del sonno e iperattività. Inoltre, una correlazione tra il consumo di bevande zuccherate e la maggiore formazione di carie ed erosione dello smalto dentale.
Secondo le indicazioni raccomandate dall'Organizzazione Mondiale della Sanità, l'assunzione di zuccheri liberi dev'essere inferiore al 5% dell'assunzione totale di energia. Purtroppo, il trend mondiale ha preso tutta un'altra direzione, infatti le stime di consumo hanno dimostrato che in Cina le bevande zuccherate consumate dagli studenti forniscono il 10-15% dell'apporto calorico totale. Un'indagine effettuata tra la popolazione giovane degli Stati Uniti ha mostrato che circa il 64% dei bambini e degli adolescenti tra 2 e 19 anni consuma ogni giorno bevande zuccherate, fornendo l'8,4% dell'apporto energetico giornaliero. Anche in Australia e in Messico si raggiunge rispettivamente il 5,5 e 8,3%.
La riduzione e/o la sostituzione dello zucchero con altri dolcificanti naturali rappresenta una strategia nutrizionale valida, in grado di limitare e arginare gli effetti negativi di una dieta ricca in zuccheri. I dolcificanti artificiali hanno poche calorie e sono sintetizzati chimicamente da composti organici naturali o sintetici, e sono caratterizzati da un basso indice glicemico e non hanno un impatto negativo sulla salute dentale.
Tra i dolcificanti artificiali più diffusi **acesulfame K, ciclammato, aspartato, sucralosio, saccarina e neotame** sono quelli più utilizzati.
Ad oggi però, sono state individuate alcune proteine dal sapore dolce, con un basso potere calorico, tra cui **taumatina, monellina, lisozima del bianco d'uovo, curculina, miracolina e brazzeina,** come dolcificanti naturali e potenziali sostituti dello zucchero da impiegare nella formulazione delle bevande. L'utilizzo di queste molecole come sostituti è tuttora oggetto di numerosi studi e ricerche al fine d'identificare le forme più idonee e più sicure per il consumo umano. Alcuni studi hanno dimostrato che la taumatina, proteina estratta dal frutto katemfe, originario del Sudan e dell'Africa occidentale, e la brazziena, proteina estratta dal frutto della pianta rampicante Oubli, in Africa occidentale, sono dolcificanti ipocalorici naturali 2000 volte superiori allo zucchero. Queste proteine sono state ampiamente studiate anche per le ottime caratteristiche tecnologiche, come una buona stabilità alle alte temperature e un'elevata solubilità in acqua, i quali costituiscono dei punti critici per l'applicazione a livello industriale. Anche la monellina, 800–1500 volte più dolce del saccarosio, estratta dal frutto della bacca della Serendipita (*Dioscoreophyllum cumminsii*), originaria dell'Africa, è considerata un dolcificante, fornisce 4 calorie per grammo e ha indice glicemico zero, pertanto risulta adatto ai diabetici. È facilmente solubile in acqua, grazie alle proprietà idrofile, quindi potrebbe addolcire alcune bevande, ma alcuni studi hanno dimostrato che perde il suo sapore in quelle gasate.
Infine, anche la **polvere di Lucuma** è considerata un nuovo superfood che si sta espandendo nel mercato globale e si ottiene dall'albero chiamato *Pouteria obovata*, in Cile, Perù ed Ecuador. È un dolcificante acalorico, ha indice glicemico zero ed è indicato per le donne che allattano al seno e per i diabetici.



Melatonina naturale da pistacchio



I disturbi legati al sonno hanno un tasso d'incidenza tra il 20 e il 41,7%, e quasi un terzo della popolazione mondiale è affetto da problemi cronici del sonno, compresa l'insonnia. La melatonina, ormone naturale prodotto dal cervello, è utilizzata per aiutare a regolare il nostro ritmo circadiano, ossia l'orologio interno che controlla il ciclo sonno-veglia. È utile nei disturbi del sonno legati al *jet lag* e può anche ridurre il tempo necessario per addormentarsi in chi soffre d'insonnia aumentando la durata del sonno totale.
Sempre più consumatori cercano soluzioni naturali per favorire il sonno, evitando l'utilizzo di farmaci che spesso provocano il cosiddetto "effetto sbornia" e hanno breve emivita.
Network Nutrition, parte del gruppo IMCD e produttore di estratti botanici, ha sviluppato Prosomnial, la prima fonte di melatonina da pistacchio, la fonte vegetale più ricca in natura, standardizzata all'1% e formulata per favorire il sonno e alleviare il *jet lag*.
Prosomnial è distribuito in esclusiva sul mercato italiano da **IMCD Italia**.

LA SALUTE PASSA DALL'INTESTINO

Oltre il 70% del nostro sistema immunitario si trova nell'intestino e per questo, con l'arrivo dell'autunno, è importante rinforzare le difese, essendo più esposti al rischio di malattie.
Ma come possiamo bilanciare il microbioma nel nostro intestino? La risposta risiede nei probiotici, ovvero dei microorganismi che hanno la caratteristica, regolamentata dal Ministero della Salute, di raggiungere il nostro intestino vivi e vitali, in una concentrazione sufficientemente elevata per apportare benefici.



La gamma Probactiol di **Metagenics** garantisce batteri vivi e vitali in elevato dosaggio con ceppi specifici, in base alla fascia di età o alla situazione specifica. Grazie all'alto dosaggio di probiotici benefici, quali *L. acidophilus* NCFM, *B. lactis* Bi-07, *B. lactis* HN019, l'intestino è completamente colonizzato nel giro di 24 ore.
Probactiol è uno dei prodotti ad aver ricevuto il marchio di qualità della Lega Scientifica Europea, un comitato indipendente di medici e scienziati. In più Metagenics ha sviluppato la tecnologia ProtectAir che garantisce la stabilità di tutta la linea, anche a temperatura ambiente, fino alla data di scadenza.
Grazie al podcast "Le regole d'oro dell'intestino" (disponibile in tutte le principali piattaforme di streaming), la direzione scientifica Metagenics, insieme ad altri esperti, risponde alle domande sul tema della salute intestinale, individuandone le regole d'oro.


DI BARTOLO
QUALITY INGREDIENTS SINCE 1951
SAVE THE DATE
6-8 December 2022
at H6 - 6.D80
Fi - Food Ingredients
Europe
Paris, France
YOUR TAILOR MADE INGREDIENTS PARTNER
DI BARTOLO SRL
Calatabiano - Sicilia
P.IVA IT 02539880878
Tel. +39 095 645103
info@dibartolosrl.it
www.dibartolosrl.it

Prevenire la comparsa dell'herpes

Herpes labiale, genitale, zoster o fuoco di Sant'Antonio, mononucleosi o malattia del bacio e citomegalovirus sono tutte forme virali con lo stesso meccanismo di replicazione.
CalcioLisin H compresse, de **La Farmaceutica dr. Levi**, è l'integratore alimentare utile per prevenire gli herpes e accelerarne la guarigione quando il virus è attivo, perché studiato e formulato con elementi indicati per aiutare l'organismo. Il virus si nutre prevalentemente di arginina: se immettiamo nell'organismo lisina, un aminoacido molto simile nella sua struttura all'arginina, il virus ingloba la lisina e blocca il processo di replicazione. Inoltre, Calciolisin H, oltre a lisina, contiene vitamina C e B12 ed echinacea, nutrienti utili per aumentare le difese immunitarie, oltre a calcio e magnesio che, in sinergia con la vitamina B12, contrastano la sintomatologia dolorosa dell'herpes.
Se si assumono le compresse all'apparire dei primi sintomi, il virus non si sviluppa, quindi non compaiono neppure le tipiche vescicole. Il dosaggio consigliato è quindi di 2 compresse (1 gialla e 1 blu) la mattina e 2 compresse (1 gialla e 1 blu) la sera per 4 giorni. A seguire 2 compresse (1 gialla e 1 blu) al giorno per 5 giorni.



BOOSTER MENTALE

Brainberry è un innovativo estratto di bacche di aronia progettato da **BioActor** per supportare le prestazioni cognitive. Standardizzato in cianidina-3-O-glicoside, i suoi benefici sono dimostrati da più studi clinici: i composti bioattivi migliorano la concentrazione, il controllo psicomotorio, la precisione e la velocità psicomotoria in adulti sani di giovane e media età.
Di un vivace colore viola, si scioglie velocemente e



possiede gusto piacevole, risultando quindi idoneo alla formulazione di una vasta gamma di integratori alimentari e bevande funzionali: favorisce la concentrazione prolungata e potenzia le prestazioni oculari; è un nootropico adatto per formulare integratori dedicati a studenti, professionisti, sportivi e atleti ed e-gamer. Il dosaggio giornaliero consigliato è di 65 mg.
Brainberry è distribuito in Italia da **Faravelli**.

EVERGREENLIFE

OLIFE KEEP SAFE PER IL BENESSERE DEL SISTEMA IMMUNITARIO

L'integratore alimentare di **Evergreen Life Products** è nato per migliorare il funzionamento del sistema immunitario e favorire le naturali difese dell'organismo. Con una formulazione in gel al gusto limone e miele con **OLIVUM®**, estratti di origine vegetale, vitamine e minerali è efficace per difendere l'organismo da agenti esterni patogeni e combattere le cellule dell'organismo che presentano anomalie. La combinazione di Echinacea, Sambuco, Vitamina D, B6, Zinco e Selenio contribuisce a migliorare il funzionamento del sistema immunitario favorendo così le naturali difese dell'organismo. Grazie ad Echinacea e Sambuco fornisce un aiuto alla funzionalità delle prime vie respiratorie. Completa la formulazione **OLIVUM®**, l'esclusivo Infuso di Foglie d'Olivo ricco di antiossidanti, in grado di proteggerci dai danni causati dallo stress ossidativo.

Le principali proprietà riconosciute agli ingredienti presenti in **Olife Keep Safe** sono:

- Normale funzione del sistema immunitario (Vitamina D3, Vitamina B6, Zinco e Selenio)
- Naturali difese dell'organismo (Echinacea e Sambuco)
- Funzionalità delle prime vie respiratorie (Echinacea e Sambuco)
- Antiossidante (Foglie d'Olivo)
- Si assume a cicli di 8 settimane 1 bustina al giorno prima di coricarsi (4 confezioni).

Adatto anche ai bambini dai tre anni in su.



Evergreen Life Products per prima in Italia si è specializzata nella produzione e commercializzazione di integratori alimentari e prodotti per il benessere della persona a base di **OLIVUM®**, brevettato Infuso di Foglie d'Olivo dalle proprietà antiossidanti.
L'azienda, nata da appena dieci anni, con sede a San Giovanni Al Natisone in provincia di Udine, uno dei primi player italiani ed europei nel settore della vendita diretta, cresce attraverso l'espandersi di una rete distributiva sul territorio basata sul Network Marketing, conta oltre 20 mila incaricati di vendita indipendenti di cui 5 mila costantemente operativi.
Evergreen Life Products, associata Avedisco (Associazione Vendite Dirette Servizio Consumatori), ha sedi presenti in Italia, Spagna, USA, Russia e Austria e opera in Francia, Romania, Bulgaria e Germania.
Il prodotto di punta è Olife, l'integratore alimentare a base di **OLIVUM®**, che si presenta oggi anche in una innovativa e pratica versione monodose, Olife Gel. Grazie alla presenza di **OLIVUM®** questi prodotti coadiuvano il metabolismo di lipidi e carboidrati, aiutano a regolare la pressione arteriosa e normalizzano la circolazione sanguigna, oltre ad avere una grande azione antiossidante.



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

Maggiori informazioni sul sito www.evergreenlife.it

CALCIO AD ALTA TOLLERABILITÀ



Una buona integrazione di calcio e vitamina D3 è fondamentale non solo per le ossa, ma anche per il corretto funzionamento del sistema immunitario. Studi recenti infatti dimostrano il ruolo centrale della vitamina D3 nell'efficienza della risposta immunitaria, evidenziandone bassi livelli in chi si ammala con maggiore frequenza. Parallelamente, il metabolismo osseo è migliorato da una corretta integrazione di calcio che, se assunto sotto forma di sali di citrato, risulta meglio tollerato (e quindi assorbito) rispetto al carbonato. L'assunzione quotidiana di almeno 250 mg di calcio citrato e 1.000 UI di vitamina D3 è il presupposto fondamentale per mantenere il sistema scheletrico in perfetta forma e garantire all'organismo gli elementi per una corretta omeostasi. Inoltre, la natura alcalina del citrato corregge gli eventuali difetti dell'equilibrio acido-base e contribuisce a proteggere l'organismo dai danni di una protratta acidosi metabolica subclinica, spesso collegata al nostro stile di vita e regime alimentare.

Biohealth mette a disposizione Alkalos A 120 compresse, contenenti 250 mg di calcio citrato e 1.000 UI di vitamina D3 e Alkalos A 20 Stick orodispersibili, contenenti 500 mg di calcio citrato e 2.000 UI di vitamina D3.

Le proteine nella terza età

Se consideriamo come la muscolatura abbia un ruolo cruciale a livello metabolico, capiamo perché le linee guida per la terza età indichino come fabbisogno proteico, per kg di peso corporeo, un valore più alto rispetto a quello dei giovani. Con l'avanzare dell'età infatti le capacità funzionali diminuiscono e una minore massa muscolare rispecchia la perdita generale delle proteine muscolari e per questo è necessario affidarci a chi ha competenze specifiche.

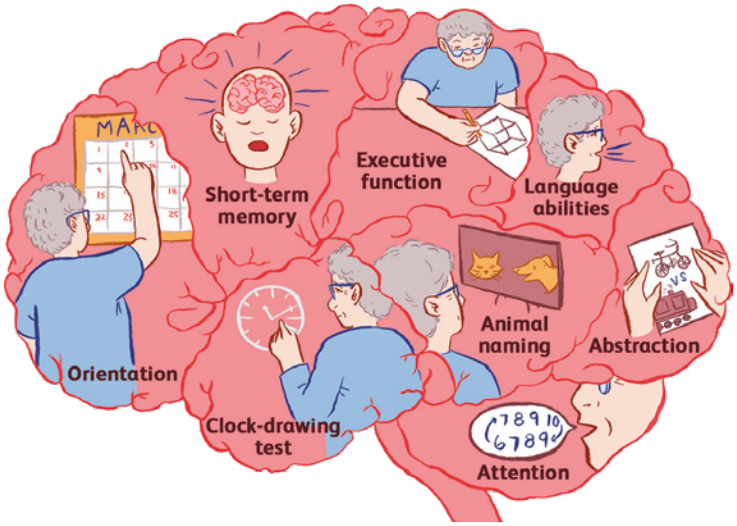
Nutrichem Diät + Pharma, azienda leader nel settore dell'alimentazione clinica enterale e parenterale, nel 1982 sviluppa il marchio di integratori alimentari Inkospor, focalizzandosi sullo studio dei nutrienti adeguati. Le proteine Inkospor rispondono ai requisiti richiesti, come l'alta digeribilità e, grazie all'elevato punteggio chimico, dichiarato in etichetta, garantiscono il maggior contenuto di aminoacidi e la più alta qualità proteica.



Questi prodotti sono distribuiti in Italia da **Inko Italia**.

Chetoni per la funzione cognitiva

Una ricerca condotta presso l'University of British Columbia's Okanagan Campus e pubblicata su *The Journal of Physiology* ha dimostrato che gli integratori a base di chetoni potrebbero essere una nuova strategia terapeutica per proteggere e migliorare la salute del cervello nelle persone con obesità, a più alto rischio di sviluppare un deterioramento cognitivo e malattie neurodegenerative.
Lo studio ha scoperto che l'assunzione di un supplemento di chetoni tre volte al dì per 14 giorni ha migliorato il flusso di sangue al cervello, la memoria e la velocità di elaborazione.
Gli integratori che contengono il corpo chetonico beta-idrossibutirrato (B-OHB), sicuri per il consumo umano, sono per lo più studiati per le prestazioni fisiche (nello sport e in ambienti militari). In questo caso, i ricercatori hanno misurato la funzione cognitiva utilizzando test convalidati tramite un'applicazione su tablet, e misurato il flusso di sangue del cervello,



utilizzando l'ecografia Doppler delle arterie extracraniche (collo). Hanno anche preso campioni di sangue per misurare gli ormoni che aiutano i neuroni a migliorare le funzioni cognitive.

CIBI RICCHI DI AMIDO E SALUTE DENTALE

Fa notizia la scoperta della correlazione tra l'indice glicemico (IG) degli **alimenti ricchi di amido** e la **salute dentale**, con uno studio apparso su *Nutrients* e dati che confermano quanto un IG più elevato possa aumentare il rischio di carie.
L'alterazione della composizione di macro e micronutrienti, lo stesso IG o il carico glicemico dei suoi componenti, come pure i modelli e le quantità del cibo consumato, intervengono e influenzano la modulazione della glicemia. Si tratta di una relazione che vede nella qualità della dieta un ruolo cruciale.
È provato, dunque, che anche la qualità dei carboidrati abbia un impatto sul pH della placca dentale. Nell'ambito della ricerca condotta presso l'Università di Sydney, che ha previsto l'assunzione di pane bianco, purè di patate istantaneo, ceci in scatola, pasta, *corn flake*, riso bianco e una soluzione orale di glucosio, emerge che alimenti amidacei a IG più elevato producono una maggiore diminuzione del pH della placca e risposte glicemiche postprandiali complessive maggiori (il pane bianco rispetto ai ceci in scatola, per fare un esempio). E neppure abbinando alimenti con IG minori, tenendo monitorati fattori quali forma del cibo e composizione nutrizionale, si ottengono le medesime variazioni di pH, a coferma di quanto l'analisi di regressione lineare mostrava, ovvero più del 50% della variazione è imputabile al valore IG degli alimenti a base di carboidrati amidacei.



Contro la neurodegenerazione



Con oltre 6 milioni di persone negli Stati Uniti affetti dal morbo di Alzheimer e numeri purtroppo in aumento, la notizia su *Neurology* fa ben sperare. Sembrerebbe che alcuni antiossidanti, presenti naturalmente in vari alimenti, proteggano dalla neurodegenerazione.
L'interesse mostrato dalla comunità scientifica verso i potenziali effetti benefici delle diete ricche in antiossidanti per prevenire o rallentare il danno alle cellule (la difficoltà con la memoria a breve termine, il linguaggio e il processo decisionale), causato dallo stress ossidativo, trova ampio sostegno, perché le sperimentazioni sui farmaci per l'Alzheimer hanno avuto finora bassi tassi di successo.
I ricercatori del National Institute on Aging, nel Maryland (Usa), hanno esaminato la relazione tra i livelli di diversi antiossidanti nel sangue (comprese le vitamine A, C ed E, e diversi carotenoidi) e i tassi di malattia di Alzheimer e altre demenze. Lo stress ossidativo può verificarsi a un livello anormalmente alto nel corpo, compreso il cervello. In tali circostanze, il consumo di antiossidanti potrebbe aiutare a proteggere le cellule dai danni, comprese quelle cerebrali. Anche livelli più elevati di luteina e zeaxantina (in verdure a foglia verde) e di β-criptoxantina (in bacche, mele e papaia) sarebbero associati a un ridotto rischio di demenza.
Ora i risultati devono essere testati in uno studio controllato randomizzato, per determinare anche la quantità di antiossidanti (assunti attraverso cibi, bevande e integrato), utile a proteggere il cervello.

L'ACQUA IONIZZATA ALCALINA PER I DENTI

Lo smalto dentale, che ricopre e protegge la dentina, può subire un processo di demineralizzazione in seguito all'assunzione di cibi e bevande acide, comprese quelle sportive. In Giappone, dove si prediligono prodotti fermentati, si registra un aumento dell'incidenza dell'erosione dentale.
Un gruppo di ricercatori giapponesi ha pubblicato su *Nutrients* i risultati di un'indagine sull'efficacia dell'acqua ionizzata alcalina nella prevenzione dell'erosione dentale, confermando che il pH dello smalto superficiale diminuisce con l'ingestione di cole o di bevande sportive mentre, rapidamente, aumenta dopo aver bevuto acqua ionizzata alcalina, dimostrandone l'utilità contro gli effetti di demineralizzazione.



IMCD



Prosomnial™ – la risposta naturale contro insonnia e jet-lag

Come parte del gruppo IMCD, **Network Nutrition** si impegna a sviluppare prodotti innovativi, naturali e di alta qualità per il settore nutraceutico. I rigorosi controlli della filiera garantiscono trasparenza e tracciabilità in linea con le ultime tendenze di mercato.

L'esempio più recente è Prosomnial™:

- La prima fonte di melatonina naturale da pistacchio standardizzata all'1%
- Favorisce il sonno e allevia il jet lag
- Soddisfa il desiderio dei consumatori di un ingrediente 100% naturale

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

Network Nutrition

IMCD ITALIA SPA

T +39 02 557091
E pharma@imcd.it

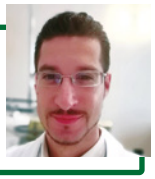
SCAN ME

NUTRIZIONE E FITNESS



I POLIOLI NELLO SPORT

Diego Palazzini
Nutrizionista Clinico e dello Sport - Adv. R&D
Dir. Scient. studiodinutrizioneumana.com



Zucchero, o meglio saccarosio, lo ritroviamo in molte preparazioni alimentari, per motivi tecnologici e gustativi, talvolta usato anche in eccesso per il mascheramento di produzioni non eccellenti.
Nelle produzioni industriali spesso ritroviamo anche il glucosio e altre molecole glucidiche dal potere edulcorante e dalla forte capacità iperglicemizzante.
L'impatto che queste molecole hanno sulle risposte ormonali umane ha portato a un consumo più accorto di certi alimenti, favorendo preparazioni artigianali a basso contenuto di saccarosio o, specialmente nel mondo sportivo, al consumo di alimenti definiti "senza zuccheri", ma dolci, che hanno trovato grande

interesse anche dalla comunità di soggetti perennemente a dieta o di molti salutisti che non vogliono rinunciare al dolce.
Il saccarosio, come altri disaccaridi, è presente in natura in differenti alimenti ed è importante per i processi biologici umani.



Un'alimentazione varia ed equilibrata, basata su cibi non elaborati, comprende già quote di monosaccaridi e disaccaridi adeguate, senza richiedere l'integrazione di queste molecole.
Durante la pratica sportiva il corpo attiva vie energetiche diverse in base all'intensità e alla durata dello sforzo, andando a utilizzare substrati energetici specifici. Possiamo avere momenti sportivi nei quali il glucosio è essenziale e altri dove lo sono i trigliceridi. Infatti, se per il sedentario lo zucchero spesso è definito "veleno", per lo sportivo può essere un valido alleato in più fasi.
Quando in ambito dietetico si parla di zucchero non viene fatto riferimento solo al saccarosio, ma anche ad altre molecole glucidiche, come glucosio, fruttosio, maltodestrine e numerose strutture che concorrono alla copertura dei fabbisogni dello sportivo. Infatti, vengono utilizzate varie strutture glucidiche in base ai momenti di assunzione e alle necessità energetiche. I **carboidrati** sono in generale i macronutrienti base sia nelle fasi di gara che in quelle di recupero degli atleti professionisti, ma non per gli amatori. Sia che si tratti di ripristinare le scorte di glicogeno, sia che si tratti di mantenere la glicemia stabile, i carboidrati vanno assunti con razionalità e precisi *timing*.
Negli ultimi anni l'attenzione generale, compresa quella degli sportivi amatoriali, verso un'alimentazione con pochi o senza zuccheri, ha portato allo sviluppo di numerosi alimenti elaborati e dolcificati, inizialmente con aspartame o acesulfame potassico, poi con **polioli**.
Ad oggi troviamo con facilità barrette e biscotti dietetici ricchi in polioli e privi di glucosio, consentendo a molte persone, che per motivi patologici devono contenere l'assunzione di glucosio, di gustare preparati dal sapore dolce senza particolari problemi. La presenza significativa nella dieta dei polioli ha però aspetti da tenere in considerazione, specie negli sport di resistenza, come la maratona.
I polioli, infatti, sono componenti naturali del regno vegetale, che rendono completa la nostra alimentazione e sano il microbiota intestinale, che si compone di differenti *phyla* batterici, ognuno con specie batteriche differenti dalle peculiari esigenze nutrizionali, che convivono con rapporti precisi. Squilibri a livello del microbiota, siano essi dovuti a patologie o all'introduzione di alimenti con prebiotici sbilanciati, comportano alterazioni della permeabilità intestinale



con conseguente riduzione delle capacità fisiche e quindi anche delle prestazioni sportive.
In ambito ambulatoriale spesso l'atleta professionista, supportato da aziende di integratori o alimenti dietetici, chiede come utilizzare al meglio gli alimenti ricevuti in dono, barrette per la maggior parte, che vanno sconsigliati o indicati come extra nelle giornate senza sport. Queste indicazioni lasciano l'atleta perplesso, che poi comprende come i disturbi che accusa in allenamento a volte dipendano proprio da quei pasti pronti non correttamente formulati.
Alimenti ricchi in polioli, specie nei maratoneti che vanno verso situazioni di stress gastrointestinale in gara, tendono a produrre una notevole fermentazione con una conseguente significativa riduzione della performance.
Se per l'industria sviluppare alimenti si attua studiando il target di consumo, interfacciandosi maggiormente con chi incontra i "consumatori", per gli atleti è invece essenziale valutare il quantitativo di polioli nella dieta e soprattutto negli alimenti pronti, così da garantire l'eubiosi e la naturale conseguente buona performance sportiva.



Prodotti nutrizionali per gli e-sport

Al mondo ci sono circa 234 milioni di appassionati di e-sport, un'attività in crescita esponenziale, con un mercato in rapida espansione in America del Nord ed Europa. I prodotti nutrizionali rivolti a questi "sportivi" sono pensati per stimolare le prestazioni di gioco, migliorare le abilità cognitive e la vista, stimolare la concentrazione per periodi più lunghi, aumentare la capacità di reazione. Ma la chiave del successo per *smoothie*, barrette proteiche, *shake*, *energy drink* e alimenti funzionali non è solo il valore nutrizionale o il contenuto calorico, ma il gusto. Ecco perché molti marchi si rivolgono a **Foodarom** per sviluppare un profilo aromatico unico, grazie allo sviluppo di sistemi di aromi su misura. È il caso delle bevande funzionali analcoliche con effetto salutare o stimolante, grazie all'aggiunta di alcune vitamine e minerali; per raggiungere un gusto equilibrato, agenti mascheranti, aromi e dolcificanti devono essere tutti bilanciati, come garantisce Foodarom.



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

REINTEGRO DI SALI MINERALI E CONTROLLO DELL'ACIDITÀ MESENCHIMALE

Con un'alimentazione non sempre corretta si può verificare un aumento dell'insorgenza di candidosi o riacutizzazione come intervento preventivo. Dal laboratorio ricerca e sviluppo di **AVD Reform** nasce Alkaflor in polvere e capsule, a base di citrati alcalini (magnesio, potassio e sodio), per garantire un adeguato apporto di sali minerali in caso di una loro maggiore perdita con il sudore, per chi pratica sport, per tamponare la produzione



di lattato, ma anche come deacidificante in caso di diete ricche di zuccheri e carboidrati raffinati, di cui la Candida intestinale si nutre. Alkaflor è la sinergia tra frutto-oligosaccaridi, prebiotici, per aumentare robustezza e benessere del microbiota intestinale, citrati e sodio bicarbonato, utile sia per la funzione digestiva che per l'azione di contrasto all'elevata acidità mesenchimale e intestinale, situazione ambientale che favorisce lo sviluppo e la prevalenza delle infezioni da Candida.

Caffeina e prestazioni sportive

I suoi effetti sono argomento d'interesse, come testimoniano le ricerche presenti in letteratura, e sembrerebbe univoca la direzione della comunità scientifica di comprendere anche il suo **impatto sulle prestazioni sportive.** La caffeina fa parlare di sé: l'*International Society of Sports Nutrition* prende posizione, a seguito di una valutazione critica delle ricerche disponibili fino a oggi, rendendo noti alcuni punti che ne chiariscono gli effetti.
Le evidenze scientifiche sul miglioramento delle prestazioni fisiche grazie all'integrazione di caffeina sono rintracciabili in molti studi. E ci si riferisce alla resistenza muscolare, alla velocità di movimento e alla forza muscolare, a prestazioni come *sprint*, salti e lanci, esercizi aerobici e anaerobici. In particolare, è la resistenza aerobica a essere la forma di esercizio con i benefici più consistenti, pur differendo da individuo a individuo.
La caffeina migliora le prestazioni fisiche se consumata in dosi di **3-6 mg/kg di massa corporea;** dosi molto elevate sono associate a una maggiore incidenza di effetti collaterali e non sembrano essere necessarie per un effetto ergogenico. Si consiglia **l'integrazione 60 minuti prima dell'esercizio,** anche se il momento ottimale dipende dalla fonte di caffeina: ad esempio, rispetto alle capsule, le gomme da masticare possono richiedere un tempo di attesa più breve dal consumo all'inizio della sessione di esercizio.

I ricercatori evidenziano differenze inter-individuali, imputano effetti negativi sul sonno o sui sentimenti di ansia e a variazioni genetiche associate al metabolismo della stessa caffeina, alla risposta fisica e psicologica, e chiariscono che anche l'abituale assunzione determina una diversa risposta tra gli individui. Alcuni aspetti più specifici riguardano la funzione **ergogenica per l'attività cognitiva,** inclusa l'attenzione e la vigilanza, che sembrerebbero migliorare anche in alcuni individui in condizioni di privazione del sonno.



Infine, l'uso della caffeina in combinazione con esercizi di resistenza al caldo e in quota è ben supportato quando i dosaggi variano rispettivamente da 3 a 6 e 4-6 mg/kg.
Ma quali sono le fonti alternative di caffeina? **Gomme da masticare, collutori, gel energetici** e prodotti da masticare hanno dimostrato di migliorare le prestazioni dell'esercizio aerobico, a dispetto delle **bevande energetiche e degli integratori pre-allenamento,** che migliorano le prestazioni sia anaerobiche che aerobiche.

Quanto ti costa la disinformazione?

Nel 90% dei casi il prezzo di una proteina non è determinato dalla sua qualità ma dalle politiche commerciali ingannevoli.
L'etichetta di un prodotto è la sua carta d'identità e solo leggendola attentamente e conoscendo quali sono i requisiti fondamentali che il consumatore sarà consapevole di ciò che acquisterà.
In questo caso specifico le etichette di entrambe le proteine non riportano il profilo amminoacidico, requisito indispensabile per poter effettuare il calcolo del punteggio chimico (cs - chemical score) ovvero l'unico elemento utile che permette di determinare la reale qualità di una polvere proteica. Più alto sarà il punteggio chimico, maggiore sarà la qualità della proteina.
Inoltre il profilo amminoacidico è fondamentale poiché la carenza, anche di un solo micronutriente, interrompe le reazioni metaboliche che si generano nell'organismo, impedendo la totale metabolizzazione del prodotto assunto.
Tutela il tuo benessere scegliendo solo aziende in grado di garantirti la migliore qualità con la massima trasparenza, proprio come Inkospor che dichiara in etichetta il profilo amminoacidico e il punteggio chimico delle sue proteine e grazie al KNOW HOW della sua casa madre Nutrichem Diät+Pharma GMBH, garantisce prodotti con il giusto apporto tra macro e micro nutrienti.

Prezzo al Kilo:



(Guarda i valori nutrizionali)

Analisi media (Cioccolato fondente)	Per 100 g	Per 3 misurini (30g)
Valore energetico	383Kcal / 161KJ	115Kcal / 485KJ
Grassi	8,3 g	2,49 g
acidi grassi saturi	5,26 g	1,58 g
Carboidrati	5,67 g	1,7 g
zuccheri	3,17 g	0,95 g
Fibre	2,16 g	0,65 g
Proteine	80 g	24 g
Sale	0,445 g	0,133 g

* AR = Assunzioni di Riferimento

Ingredienti: proteine del siero del latte concentrate (contiene **lattosio**), proteine del **latte** concentrate (contiene **lattosio**), cacao in polvere (8%), maltodestrine, addensante: carbossimetilcellulosa, emulsionante: lecitina di soia, aromi di cacao, antiagglomerante: biossido di silicio, edulcoranti: sucralosio, acesulfame K.

Questa proteina è venduta ad un prezzo alto per trarre in inganno il consumatore giocando sul detto "Più è cara, più è buona" Non è possibile però stabilire la reale qualità perché, come sopra detto, non riporta il profilo amminoacidico in etichetta.

Prezzo al Kilo:



(Guarda i valori nutrizionali)

Analisi media (Cioccolato)	Per 100 g	Per dose (28g)
Energia	371Kcal / 1517KJ	104Kcal / 440KJ
Grassi	4 g	1,1 g
di cui saturi	2 g	0,56 g
Carboidrati	5 g	1,4 g
di cui zuccheri	3,8 g	1,1 g
Proteine	78 g	22 g
Sale	0,8 g	0,22 g
L- Glutammina	3,52 g	986 mg
L- Arginina	0,99 g	277 mg
L- Leucina	0,20 g	56 mg
L- Isoleucina	0,10 g	28 mg
L- Valina	0,10 g	28 mg

* AR = Assunzioni di Riferimento

Ingredienti: proteine del siero del Latte (concentrate e isolate), Cacao magro in polvere, L-Glutammina, Aroma: Cioccolato, Agente cremoso: [Olio di cocco parzialmente idrogenato, Latte scremato in polvere, Emulsionanti: E471 ed E472a, Sciroppo di Glucosio, Saccarosio, Proteine del Latte, Stabilizzante: Potassio Fosfato Antiagglomerante: Fosfato di Calcio], Addensante: Gomma di cellulosa, L-Arginina, Sale, L-Leucina, Emulsionante: Lecitina di Soia, Edulcorante: Sucralosio, L-Isoleucina, L-Valina.

In questo ultimo esempio sono presenti in etichetta tre amminoacidi (BCAA). Questi però possono trarre in inganno un consumatore inesperto in quanto non rispettano i valori minimi richiesti dalla FAO per 100g ovvero L-Leucina 5.9g, L-Isoleucina 3.0g, L-Valina 3.9g (Whey Protein Inkospor L-Leucina 11.8g, L-Isoleucina 7.0g, L-Valina 7.5g)

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

Tel: ***0586941374-0586941114*** *inkospor_italia* *Inkospor Italia*

Premium Quality Sport Nutrition

FITNESS 100% VEGETALE

Oggi un'elevata percentuale di persone a livello globale si allena più di due volte a settimana. Per loro, **Juice Plus+** consiglia Perform, il *performance shake* per supportare nutrizionalmente qualunque programma di allenamento. Grazie al mix di ingredienti, fornisce 25 g di proteine vegetali di soia per porzione, che contribuiscono alla crescita e al mantenimento della massa muscolare, e vitamine del gruppo B, per il metabolismo energetico e le prestazioni mentali. Le proteine della soia contengono i 9 aminoacidi essenziali e vantano una migliore qualità e digeribilità rispetto ad altre proteine di origine vegetale. Senza glutine e adatto ai vegani, la quantità consigliata è di 40 g di polvere, da sciogliere in 300 mL di acqua, una volta al giorno, un'ora prima o fino a 2 ore dopo un allenamento.



Perform, lo *shake all-in-one* che supporta le *performance* sportive (Juice Plus+).

Quando è meglio allenarsi

Uno studio pubblicato su *Frontiers in Physiology* riporta una differenza tra il modo in cui uomini e donne rispondono all'esercizio fisico, indicando una nuova 'sfumatura' .
Alle donne che si esercitano nelle ore pomeridiane migliora l'umore rispetto a quelle attive al mattino; negli uomini l'esercizio sembra diminuire tensione, depressione e rabbia, indipendentemente dall'ora; miglioramenti di tensione e depressione si osservano invece solo nelle donne che si esercitano di sera.
Le donne che praticano esercizio al mattino riducono più grasso totale e grasso addominale, abbassano la pressione sanguigna in misura maggiore e aumentano la potenza muscolare della parte inferiore del corpo, mentre quelle che si esercitano la sera migliorano la forza muscolare, l'umore e la sazietà della parte superiore.



Gli uomini attivi in qualsiasi momento della giornata migliorano le prestazioni fisiche, la sera ci sono invece benefici nel cuore e nella salute metabolica, oltre a una minore stanchezza.
Ma perché tale differenza tra i sessi? I ricercatori parlano di fattori molecolari, endocrini, metabolici e neuromuscolari. Il meccanismo potrebbe essere correlato agli effetti neuro-ormonali-psicologici dell'esercizio fisico serale come una forma di antistress, che può anche influire sulla qualità del sonno.

L'ACCADEMIA DI CUCINA
UNO SPAZIO DEDICATO AL TEMA DELLE INTOLLERANZE ALIMENTARI

NATA GRAZIE ALL'ASSOCIAZIONE IL MONDO DELLE INTOLLERANZE

L'ACCADEMIA È LO SPAZIO IDEALE PER NUMEROSE ATTIVITA LEGATE AL TEMA SALUTE E CUCINA

L' accademia nasce, prima in Italia, per dare una risposta definitiva alle esigenze di chi soffre di intolleranze, 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

Sotto alcune delle attività organizzate dall'accademia con il supporto di Chef professionisti e Tiziana Colombo, alias Nonna Paperina, food influencer specializzata in intolleranze alimentari:

- Corsi di cucina professionali
- Corsi di cucina amatoriali legati alle intolleranze
- Presentazioni aziendali e Show Cooking
- Open day per la stampa di settore
- Team Building
- Feste a tema ed eventi aziendali
- Catering per eventi sportivi e sociali
- Seminari e conferenze
- progetti su misura



due cucine professionali



spazi outdoor attrezzati



due sale conferenze e seminari

Segui l'associazione

Instagram: mondodelleintolleranze
Facebook: ilmondodelleintolleranze
Twitter: MIntolleranze

IL MONDO DELLE INTOLLERANZE

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



SI FA PRESTO A DIRE PROSCIUTTO CRUDO

Giuseppe Comi
Università degli Studi di Udine



Il prosciutto crudo è il prodotto più salubre proposto dalla salumeria italiana

Il prosciutto crudo è un prodotto di salumeria costituito da carne di suino (coscia) salata e lasciata maturare nel tempo per acquisire aroma e sapore. Come la salsiccia, si tratta di uno dei più antichi prodotti di carne a noi tramandato, preparato e consumato in Cina e in Europa già 2500 anni fa. In molte aree geografiche d'Italia vengono prodotti prosciutti crudi con tecnologie molto simili. Le differenze riguardano il reperimento della materia prima (nazionale o europea), la forma e talvolta l'uso di sale miscelato a nitrito. Tra i nostrani più conosciuti nel mondo si ricorda il prosciutto di Parma, che si diversifica per la classica forma tondeggiante, a coscia di pollo, per la mancanza del piedino e per il peso a fine maturazione non inferiore a 7 kg; e il prosciutto

di San Daniele, che ha la caratteristica forma a chitarra, mantiene la parte distale (il piedino) e un peso finito simile al Parma. Entrambi sono maturati per oltre 12 mesi e sono prodotti con solo sale. Quindi si può dire fatti "con carne, sale e..... tempo". Tuttavia ogni regione italiana ha propri prosciutti, che sono altrettanto noti per qualità e prelibatezza (Toscano, di Norcia, di Cuneo, di Carpegna, di Modena, Veneto-Euganeo, di Sauris...), determinata da una specifico e particolare aroma. Tutti derivano dalla tradizione artigianale. La moderna industria ha solo cercato di organizzare i diversi passaggi di produzione in una forma migliore. A titolo di esempio si riportano le fasi produttive del prosciutto di San Daniele in **Tab. 1**.



Tabella 1 - Fasi produttive del prosciutto di San Daniele

SCELTA DELLE CARNI

RIFILATURA - per eliminare grasso e carne in eccesso

MASSAGGIATURA - per dare la forma e favorire lo spurgo del sangue

SALATURA - REGOLA AUREA - il sale viene posto sul muscolo (interno coscia) e lasciato per 12-13 giorni (1 giorno per ogni kg di peso). Spesso si eseguono 2 salature consecutive

PRESSATURA - per conferire la forma e spurgare il sangue residuo in vene e arterie

PRERIPOSO E RIPOSO - per favorire la disidratazione

TOELETTATURA - per asportare e rifilare la parte sporgente dell'anchetta e la testa del femore, e favorire la disidratazione

RINVENIMENTO, LAVAGGIO E ASCIUGAMENTO - per asportare la patina superficiale detta "moliga" e residui di sangue

PRE-STAGIONATURA - a temperatura positiva 12°/19°C, per favorire l'inizio della maturazione

STAGIONATURA - per favorire la maturazione ed il raggiungimento di una buona aromatizzazione

VENDITA - il prosciutto viene commercializzato *in toto* con osso, confezionato in sottovuoto previo disosso e in pezzi, o preaffettato e confezionato in sottovuoto o in Atmosfera Protettiva priva di ossigeno per evitare ossidazioni (es. CO_2 20-30%; N_2 70-80%; O_2 residuo <0,3%).

Il prodotto *in toto* con osso può essere conservato a temperatura fresca, mentre le confezioni delle altre tipologie a 4°C, max. 8°C. I pre-affettati mostrano una *shelf-life* massima di 4-8 settimane, poi vanno incontro ad alterazioni chimico-fisiche (acidificazione, scoloramento). A causa dell'a_w<0,91 (acqua libera utilizzata per la crescita microbica), nessun microrganismo alterante o patogeno è in grado di crescere e quindi di alterare o rendere il prodotto, indipendentemente dalla tipologia di vendita, pericoloso per il consumatore. Del resto i microrganismi non sembrano intervenire anche nella sua maturazione. Tuttavia, durante il processo produttivo essi possono produrre alterazioni o difetti, che ne abbassano la qualità sensoriale, pur mantenendolo edibile: non risulta più "buono" e viene definito di bassa categoria.

Il prosciutto crudo è salubre, non supportando la crescita di microrganismi patogeni, e ha un alto valore nutrizionale

I principali difetti causati dai microrganismi sono: profondi (invernali) o di gambo; superficiali (estivi) o di acido fenico, sott'osso, vena femorale, noce (testa femore), e anchetta. Tali difetti sono evidenziati attraverso la puntatura con l'osso di cavallo, cui sono soggetti i prosciutti a fine maturazione e prima della marchiatura. L'osso di cavallo è poroso e, una volta inserito nel prosciutto, trattiene i suoi profumi e odori, percepiti dall'analista, che può così scoprire pregi e difetti dello stesso.

I difetti profondi o di gambo, tipici dei mesi invernali, sono prodotti da enterobacteriaceae (*Enterobacter agglomerans*, *Proteus vulgaris*, *Serratia liquefaciens)* e *Clostridium* spp.. Tale difetto interviene alla fine della fase di riposo (6-7 mesi) ed è caratterizzato da un odore simile a quello di uova marce (acido solfidrico). La causa sono le inadeguate salagioni.

I difetti superficiali, principalmente presenti in estate, sono denominati difetti di acido fenico, di sott'osso, di vena femorale, di noce (testa femore) e di anchetta. *Pseudomonas cepacia* produce un difetto superficiale denominato di patata (terra, rapa, muffa) ed è tipico della corona, sotto cotenna, zona anchetta–osso pubico (tessuto spugnoso anchetta). Il difetto di anchetta (superficiale) è percepito con un forte odore di acido fenico, prodotto da muffe della specie *P. commune*. Il famoso difetto di





vena, che rappresenta il 40% dei difetti di puntatura, è causato da diversi microrganismi, che possono sviluppare in superficie, sfruttando la presenza di residui di sangue o di materiale organico (moliga), nonostante la presenza del sale (10%). La prevenzione dei difetti citati avviene tramite il controllo del pH della vena femorale, il dissanguamento completo della carcassa (non deve ristagnare sangue in vene e arterie), un'adeguata aggiunta di sale, un'alta igiene delle attrezzature e intense opere di sanificazione.
I patogeni quali *L. monocytogenes* e *Salmonella* spp., pur essendo quasi impossibile da eradicare dalla carni suine, non rappresentano un pericolo perché non crescono o scompaiono durante la maturazione. Pertanto, il prosciutto crudo è il prodotto più salubre proposto dalla salumeria italiana.
Da tempo, i salumi italiani e in particolar modo il prosciutto crudo sono più "leggeri" e in linea con le richieste nutrizionali del consumatore. Negli anni si è osservato un incremento di quei fattori nutrizionali di alto valore biologico e un decremento di quelli considerati poco funzionali.
Il prosciutto contiene vitamine del gruppo B (B1,B2,B3,B6 e B12), oltre a minerali quali ferro, fosforo, magnesio, potassio, rame, selenio e zinco. Inoltre è migliorata la componente organica e si è osservato un incremento degli acidi grassi insaturi e dei poliinsaturi, quali omega 6 e omega 3, ritenuti funzionali per l'uomo. La **Tab. 2** riporta i più importanti parametri nutrizionali del prosciutto crudo. Inoltre non contiene additivi, quali nitrati/nitriti, ed è ricco di aminoacidi essenziali derivanti dalla idrolisi delle proteine della carne durante la maturazione. In base a queste considerazioni, emerge che il prosciutto crudo è salubre, non supportando la crescita di microrganismi patogeni, ha un alto valore nutrizionale ed è un alimento idoneo per ogni categoria di consumatori, dai bambini, agli adulti, agli anziani.

Tabella 2 - Parametri nutrizionali del prosciutto crudo

Fattori nutrizionali		Valori riscontrati
Proteine		29% (+8%)
Lipidi (grassi) di cui		18% (-19%)
	grassi saturi	35% (-14%)
	grassi insaturi	65% (+50%)
Acido linoleico (omega 6) g/50 g prodotto		1,18
Acido alfa-linolenico (omega 3) g/50 g prodotto		0,06
kCal 100 g		271 (-15%)

Legenda: i valori in parentesi indicano la variazione negli anni.

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

AVENA
UNA SCOPERTA ANTICA
ORA ANCHE PER CELIACI

Rossanina Del Santo
www.magamerletta.it



Da tempo il mondo degli alimenti funzionali ha messo l'occhio sull'avena, ottima fonte di fibre, in particolare di beta glucani, e ricca di proteine, vitamine, minerali e antiossidanti. Assai utilizzata da sempre nell'Europa del nord, grazie anche al fatto che questa pianta annuale riesce a superare i climi più rigidi, da qualche anno è arrivata anche in Italia di prepotenza nel settore degli alimenti salutistici e funzionali, sia come cereale puro che leggermente trasformato.



Oltre alla classica farina (in versione integrale o raffinata) e ai fiocchi (ideali per il *porridge*), sono entrati sul mercato varie tipologie di *muesli* (in cui l'avena si accompagna a frutta secca a guscio o frutta essiccata, altri straordinari alimenti funzionali), bevande e confezioni di sola fibra, crusca o polvere istantanea.
La crescita del mercato salutistico un po' in tutta Europa ha portato quindi con sé la ricerca dell'avena anche, dove fino a qualche tempo fa si trovava relegata ad un mercato secondario e di nicchia.
Oltre ad essere il cereale con maggior apporto proteico (ricca di lisina, che la rende ottima anche e soprattutto

L'avena è il cereale con maggior apporto proteico, un buon apporto di potassio, vitamine del gruppo B, lipidi insaturi, e un apporto calorico relativamente basso. Il 25% del suo amido è del tipo resistente, che sfugge alla digestione e, nutrendo i batteri intestinali "buoni", migliora la salute dell'intestino.

per i vegetariani), è caratterizzato da un buon apporto di potassio, vitamine del gruppo B, lipidi insaturi (soprattutto l'essenziale acido linolenico) e ha un apporto calorico relativamente basso. Il 25% del suo amido è inoltre del tipo resistente, che sfugge alla digestione e, nutrendo i batteri intestinali "buoni", migliora la salute dell'intestino.
La sua vera ricchezza però risiede nella sua abbondanza di fibre: quella integrale contiene quasi l'11% di fibre, la maggior parte delle quali solubili, tra cui spiccano i beta glucani solubili, capaci di formare una soluzione gelatinosa a una concentrazione relativamente bassa. Essi, oltre a una digestione più lenta, promuovono un senso maggiore di pienezza, con conseguente soppressione dell'appetito, sono noti per abbassare i livelli di colesterolo e aumentare la produzione di acidi biliari. È stato dimostrato come il consumo quotidiano di beta glucani, aumentando la viscosità del cibo ingerito, abbassi il colesterolo, specie quello LDL, e sia in grado di ridurre il rischio di malattie cardiache. Una volta nell'intestino, infatti questa fibra si lega agli acidi biliari ricchi di colesterolo, che il fegato produce per aiutare la digestione. I beta glucani quindi trasportano questi acidi lungo il tratto digestivo e, evitandone il normale riassorbimento, li espellono dal corpo, riducendo così il colesterolo disponibile.
In più, l'avena integrale è l'unica fonte alimentare di avenantramidi, un gruppo unico di antiossidanti che si ritiene protegga dalle malattie cardiache.
Studi hanno inoltre dimostrato come le fibre solubili riducano i livelli di zucchero nel sangue e d'insulina dopo un pasto ricco di carboidrati.
Infine, ma non per importanza, i beta glucani, legandosi all'acqua e formando un gel viscoso, hanno la capacità di fornire un senso di pienezza e sazietà, ritardando lo svuotamento dello stomaco e favorendo il rilascio della leptina, ormone della sazietà. La sensazione di pienezza induce a interrompere l'assunzione di cibo, con conseguente riduzione delle calorie ingerite.
In aggiunta, l'avena offre elevate quantità di vitamine del gruppo B e ferro, come manganese, fosforo, rame, selenio, magnesio e zinco.
Tutte queste caratteristiche nutrizionali hanno fatto impennare le richieste da parte di un pubblico sempre più attento al benessere e alla forma fisica, con conseguente adeguamento dell'offerta che non si è limitata a chicchi e farina.
Una dei formati da sempre più diffusi in commercio è quello dei fiocchi, consumabili sotto forma di porridge, oltre che nel più famoso muesli. A questi, nel tempo si sono aggiunte la farina d'avena veloce o istantanea, oltre a prodotti già pronti, come bevande, barrette, biscotti e pani.
Tutto ciò considerato, l'avena potrebbe rivestire un ruolo fondamentale nella nutrizione dei celiaci, caratterizzata da un'alimentazione spesso contraddistinta da una carenza di fibre, un grande apporto di amidi e talvolta sovrabbondanza di grassi. Nel tempo, però, ha rivestito un ruolo un po' controverso nel mondo della celiachia. In sé non contiene glutine, ma le diverse varietà hanno avenine (le prolammine del cereale), con proprietà e quantitativi differenti. Alcune di queste scatenerebbero una risposta immunitaria nel celiaco, mentre altre non creerebbero problemi. Su questo

> L'Associazione Italiana Celiachia ha dato il benestare al consumo dell'avena, purché, in ogni sua forma in commercio, sia presente la dicitura "senza glutine", che garantisce, come da Reg. Eu, 828/14 che la quantità di glutine presente sia inferiore a 20ppm.



aspetto già complesso si va a innescare la possibilità che ci siano contaminazioni in campo, a cui si uniscono quelle in fase di lavorazione.
Sulla possibilità di selezionare le varietà idonee e fare lavorazione ben distinta sono arrivati per primi nel Nord Europa, dove il consumo del cereale (sotto forma di farina, e ancor di più di fiocchi o muesli) è pressoché quotidiano e assai diffuso, e pertanto i celiaci spingevano affinché fosse possibile trovare una versione per loro idonea. Dopo lunghe verifiche, da qualche anno anche l'**Associazione Italiana Celiachia** ha dato il benestare al consumo del cereale purché, in ogni sua forma in commercio, sia presente la dicitura "senza glutine", che garantisce, come da Reg. Eu, 828/14 che la quantità di glutine presente sia inferiore a 20ppm. Il mercato sembra aver recepito tale richiesta e sempre più spesso è possibile trovare sugli scaffali, una vasta scelta di prodotti a base di avena con la dicitura "senza glutine": che si tratti di barrette, biscotti, farine, fiocchi, muesli o bevande (con e senza zucchero), la varietà per tipologia e aromi è infinita, in grado di soddisfare il desiderio anche del celiaco più esigente.



Nuove frontiere per la ricerca sul microbiota

L'Osservatorio Integratori & Salute sottolinea che il Programma nazionale per la ricerca 2021-27 conferma il valore della ricerca sul microbiota, guardando al futuro per allargare il numero di probiotici in uso. **Fabio Pace,** direttore U.O.C. Gastroenterologia ed Endoscopia Digestiva fa il punto sui risultati e spiega: "I probiotici sono da intendersi quei microrganismi vivi e vitali che, somministrati in dosi adeguate (più di 1 miliardo), consentono risultati benefici nell'ospite. Diverse ricerche confermano il loro ruolo nel contrastare discretamente o notevolmente una serie di patologie, come la sindrome dell'intestino irritabile e metabolica, steatosi epatica non alcolica e cardiopatie ischemiche. Gli psico-biotici sono invece somministrati per rispondere a patologie del sistema nervoso centrale o malattie psichiatriche".



Mentre le recenti tecniche di caratterizzazione molecolare rendono meno costosi e più rapidi gli studi sul microbiota, l'ambito più promettente riguarda l'ampliamento del numero di probiotici (derivanti dalla categoria batterica dei lattobacilli, dei bifidobatteri e dal settore dei lieviti) oltre all'utilizzo di nuovi. Ne è un esempio il *Faecalibacterium prausnitzii*, dalle doti antinfiammatorie.
Si può affermare, dunque, che una rivoluzione del microbiota sia stata resa possibile dalla determinazione genetica dei batteri che popolano il nostro intestino, la pelle, le vie respiratorie e quelle urinarie. La vera rivoluzione è iniziata quando si è passati dai metodi colturali ai sistemi di sequenziamento del cosiddetto meta-genoma, ovvero il microbiota. "Molti studi sono già avviati nel riconoscere un'alterazione nella traccia microbica presente in una determinata malattia, e nel comprendere qual è la conseguenza", spiega Pace.
Ecco che le linee guida del PNR 2021-27 mirano alla promozione di uno **stile di vita sano e sostenibile,** e all'**efficientamento della produzione alimentare.** In campo vi sono strategie di prevenzione più efficaci delle patologie umane e animali, avvalendosi di probiotici/prebiotici, che permettano una riduzione dell'utilizzo di antibiotici o che contrastino patogeni e metaboliti tossici, riducendo l'impatto delle malattie non trasmissibili.

Un focus è dedicato alla **valorizzazione del microbioma nei sistemi produttivi agroalimentari,** con l'obiettivo di una sua migliore conoscenza, comprensione e utilizzo nell'ambito dell'intero sistema alimentare, compreso l'ambiente di produzione.
Qualche numero: entro il 2027 il PNR si ripromette di raggiungere un +10% di miglioramento della prevenzione di malattie associabili ad un'alterazione del microbioma/microbiota; un +15% di efficienza dei sistemi produttivi alimentari, a fronte di una riduzione del 30% di pesticidi ed antibiotici nella produzione primaria vegetale e animale, sfruttando le interazioni positive tra microbioma-pianta e microbioma-animale.

IN-VITALITY, L'EVENTO CHE MANCAVA

La quarta edizione dell'evento dedicato ai professionisti del settore nutraceutico si svolgerà il **23** e **24 novembre 2022** nella Hall 4 di Fiera Milano Congressi. Questa edizione di in-Vitality si preannuncia ancora più grande e dinamica, con nuove aziende espositrici e contenuti scientifici pensati appositamente per il "Made in Italy". La nuova sala, con un incremento espositivo del 90% rispetto all'ultima edizione in presenza del 2021, testimonia il crescente interesse e apprezzamento verso una proposta di incontro che ha colmato una necessità fortemente sentita da operatori di settore: un punto di incontro, condivisione e scambio nel periodo in cui il settore è fortemente in crescita e i produttori al massimo della creatività.
Caratterizzato dallo scambio culturale su tematiche inerenti agli integratori alimentari, senza costo di partecipazione, l'evento ha in programma conferenze scientifiche presentate da esperti e leader di settore e organizzate da Assoerbe, l'Associazione Italiana Commercio Chimico, Federchimica Miaf-Aispec, JOB e, per la prima volta, Federchimica-Assobiotec e Integratori e Salute.
Per iscriversi e visitare gratuitamente, si può visitare www.in-vitality.it



FREE FROM



FORMAGGI SENZA LATTOSIO
RISORSA PREZIOSA PER INTOLLERANTI E NON

Tiziana Colombo
presidente
www.ilmondodelleintolleranze.org
nonnapaperina.it



Esistono tantissimi formaggi privi di lattosio o che almeno ne contengono una quantità così bassa da non creare problemi, nemmeno a chi soffre di intolleranze gravi

Cosa si intende per formaggi senza lattosio?

Esistono tanti formaggi privi di lattosio o che almeno ne contengono una quantità così bassa da non creare problemi, nemmeno a chi soffre di intolleranze gravi. Conoscerlo significa poter arricchire la dieta, dettaglio non da poco se si considera che uno dei problemi di chi viene raggiunto da una diagnosi d'intolleranza alimentare è proprio **conquistare un equilibrio tra esigenze nutrizionali e limiti imposti dalla malattia.**

Di certo, la consapevolezza che tanti formaggi siano naturalmente privi di lattosio, mi ha cambiato la vita, quella gastronomica almeno. È stato un sollievo

realizzare che io, da intollerante alimentare, non avrei dovuto rinunciare ai formaggi. Ovviamente occorre conoscere con precisione quali rientrano nella categoria *lactose-free* e quali no. Non vi preoccupate, non è necessario memorizzare una lista! In linea di massima basta conoscere i principi attraverso i quali un formaggio comunque ricco di latte si ritrova a essere delattosato.
Il principio cardine è: **un formaggio è delattosato perché realizzato con un tipo di latte diverso,** ossia privato del lattosio o vegetale. In alternativa, **perché sottoposto a trattamenti che distruggono le molecole di lattosio.** Mi vorrei soffermare soprattutto su quest'ultima tipologia, approfondendo i trattamenti della stagionatura e dell'erborinatura.

Le proprietà dei formaggi stagionati

I formaggi stagionati sono privi di lattosio o almeno ne contengono pochissimo. Il merito di ciò va al processo di stagionatura, che non si limita alla riduzione del contenuto di acqua, ma lascia campo libero ad alcuni specifici batteri, che trasformano **il lattosio in acido lattico.**
Questa sostanza ha una struttura radicalmente diversa, non contenendo proteine, e dunque può essere digerita senza alcun problema da chi soffre di intolleranza al lattosio. Ovviamente, più lunga è la stagionatura e più completa risulta la trasformazione del lattosio. In linea di massima, però, già dopo i 12 mesi, il formaggio diventa sicuro.
Dunque via libera ai vari **Parmigiano Reggiano e Grana Padano.** Non è un dettaglio di poco conto, se si considera il ruolo che rivestono nelle abitudini alimentari degli italiani. Stesso discorso per il **pecorino,** che dev'essere stagionato. Da questo punto di vista, non vi sono differenze tra sardo, romano e siciliano. Altri formaggi stagionati totalmente sicuri sono il Montasio e il Piave, entrambi ben integrati nelle cucine regionali.

Quali sono gli erborinati?

Anche i formaggi erborinati sono di norma privi di lattosio. Con questa espressione si intendono quei formaggi il cui processo di produzione vede come protagonisti **batteri e muffe,** che garantiscono il carattere *lactose-free* del prodotto. Il risultato è un formaggio privo di lattosio o che ne contiene pochissimo.
L'erborinato più celebre è il **Gorgonzola,** che spicca per cremosità e sapidità (a seconda delle varianti), nonché per il sentore vagamente acidulo e amarognolo, frutto del processo di erborinatura. Anche all'estero ritroviamo una certa tradizione: il **Blue Stilton** è il più famoso e, come suggerisce il nome, l'erborinatura è molto abbondante, a vantaggio degli intolleranti al lattosio. Molto apprezzato è anche il **Roquefort,** che propone i sentori più intensi, essendo molto sapido, con sapore di muffa; ciononostante, risulta squisito anche per chi non è abituato agli erborinati.

I formaggi da evitare

Se da un lato i formaggi a prova di intolleranza al lattosio sono tanti, dall'altro abbondano anche quelli *off limits*. In questa categoria figurano tutti i non stagionati e non erborinati, in genere a pasta molle: mozzarella, ricotta, robiola, stracchino, crescenza, caprino, fiocchi di latte... e la lista è davvero lunga. Ma non tutto è perduto per chi, da intollerante, vorrebbe continuare a consumarli. Esistono infatti varianti delattosate, ottenute con latte trattato prima del processo di produzione. Il trattamento è finalizzato all'eliminazione del lattosio che, nel caso specifico, si ha con l'integrazione dell'enzima **lattasi,** che scompone il lattosio in galattosio e glucosio, digeribili anche da chi soffre di intolleranza.

Formidabili alleati in cucina

Vale la pena proporre un piccolo *excursus* dell'impatto che i formaggi senza lattosio esercitano sulla cucina italiana. Sul Parmigiano e sul Grana si potrebbero scrivere manuali, ma, per quanto concerne gli utilizzi, non si segnalano sorprese. Sono ottimi come guarnizione su un piatto di pasta o per le gratinature di celebri piatti, come lasagne e parmigiana di melanzane. Inoltre, sono ideali per creare creme particolari, come nel caso della ricetta che trovate in queste pagine.
Un discorso più complesso è, invece, quello relativo ai formaggi erborinati, che possono fungere da base per salse saporite o per abbondanti **mantecature.** È il caso del Gorgonzola, che ricorre in molti risotti dal sapore intenso. Ovviamente questo approccio è compatibile solo con le varianti non stagionate, perché se no il sapore sarebbe troppo sapido e quindi al limite dello sgradevole.

Lorighittas con pecorino e broccoletti un piatto d'altri tempi

Ecco una ricetta che parla della cucina sarda e del suo modo tutto peculiare d'interpretare i primi piatti. È un piatto di pasta molto rustico, realizzato con pochi ingredienti genuini. Il condimento crea un gradevole contrasto fra la deliziosa crema al pecorino e le cimette di broccoli saltati. Anche sul piano visivo la ricetta regala soddisfazione: pur senza strafare, propone interessanti combinazioni cromatiche.

Cosa sono le lorighittas?

Sono un formato di pasta tradizionale della Sardegna, che si ottiene da grossi e lunghi maccheroni che formano due giri di pasta intrecciati a costituire due anelli. Per secoli la ricetta originale è rimasta confinata nell'Isola, ma di recente si è diffusa anche sul continente, promossa da festival ed eventi gastronomici. È interessante non solo per la forma peculiare, ma anche perché riesce a trattenere i sughi e non disdegna i brodi. Si cuoce come qualsiasi altra pasta fresca, dunque basta qualche minuto in acqua abbondante e leggermente salata. In ogni caso, seguite le indicazioni che trovate impresse sulla confezione. Le originali sono conosciute come le lorighittas di Morgongiori.

I condimenti

La **crema al formaggio** non è esattamente una fonduta, in quanto il formaggio non viene posto sul fuoco. Si tratta di tagliare il pecorino a pezzi piccoli e lasciarlo in infusione per una ventina di minuti dentro al latte appena riscaldato e portato a bollore. Il risultato si fa apprezzare per sapore e texture. Dovete solo fare attenzione al formaggio e per questo è bene optare per un pecorino poco stagionato, che possa sciogliersi con relativa facilità. Il latte, invece, dev'essere intero, perché più saporito rispetto alla variante scremata e in grado di interagire con i sentori forti del pecorino.
Se soffrite d'**intolleranza al lattosio** si può utilizzare utilizzare la variante delattosata del latte intero, ugualmente buona e nutriente. È invece sconsigliato qualsiasi tipo di **latte vegetale**, in quanto il suo sapore non si addice a quello del pecorino. La ricetta gioca molto sugli ingredienti derivati dal latte. Per esempio, il passaggio dei broccoli in padella non è supportato dall'olio, bensì dal burro. Un accorgimento che aggiunge sapore su sapore. Mi raccomando, utilizzate solo il **burro chiarificato** perché resiste bene alle alte temperature, grazie all'assenza di caseine. Inoltre, è senza lattosio, a differenza del burro standard.

Le proprietà benefiche dei pinoli

Tra i pregi della ricetta spicca il contrasto a livello di texture. I broccoli sono morbidi, la salsa al pecorino è cremosa, la guarnizione è croccante, essendo composta dai **pinoli,** che aggiungono un tocco di aroma in più. I pinoli sono oggetto di qualche pregiudizio, come tutti i semi e la frutta secca, a cui sono spesso associati. Si dice che siano troppo calorici e che facciano male: che siano calorici è vero, in quanto apportano più di 600 kcal per 100 grammi. Tuttavia, fanno bene alla salute, se consumati con moderazione.
L'apporto calorico è infatti determinato dalla presenza di grassi benefici, che prevengono gli stati infiammatori e supportano cuore e circolazione del sangue. Nondimeno, i pinoli sono ricchi di vitamine e sali minerali alquanto rari. Mi riferisco alla **vitamina E,** che funge da sostanza *anti-age* (stimola la rigenerazione dei tessuti) e aiuta a prevenire il cancro. Abbondante è anche il contenuto di magnesio e fosforo, due sali minerali che giovano alla salute generale e favoriscono la concentrazione.

I broccoli, ortaggi sottovalutati

Come avrete capito, i broccoli giocano un ruolo fondamentale nella ricetta, aggiungendo colore e sapore forte e corposo. Tanto per cominciare, il loro profilo nutrizionale è eccellente: come buona parte di verdure e ortaggi, abbondano di **vitamina C e di potassio.** La prima potenzia le difese immunitarie dell'organismo, mentre il potassio ottimizza la circolazione sanguigna e l'attività del cuore. In aggiunta, apporta una buona dose di vitamina K, che regola la densità del sangue, parametro fondamentale per evitare patologie trombotiche.
I broccoli, poi, sono ricchi di **fibre e acqua.** La loro presenza rende l'alimento detossinante, diuretico, digestivo e depurativo. L'apporto calorico è davvero basso, visto che siamo sotto le 30 kcal per 100 grammi. Proprio per questo, i broccoli vengono spesso inseriti nelle diete dimagranti.

LORIGHITTAS CON PECORINO E BROCCOLETTI

Ingredienti per 4 persone:

360 g di pasta lorighittas senza glutine
2 dL di latte intero senza lattosio
80 g di pecorino sardo stagionato
20 g di pinoli
200 g di broccolo rapino
30 g di burro chiarificato
2 cucchiai di olio extravergine di oliva
1 pizzico di sale e pepe

Preparazione

Lavate con cura le cimette dei broccoli, poi cuocetele in acqua bollente per pochi minuti, in modo che conservino la loro tonalità brillante. Immergeteli subito in acqua e ghiaccio, affinché s'interrompa la cottura. Passateli a fiamma alta in una padella per 2 o 3 minuti, insieme all'aglio e al burro (già sciolto), condendo con un po' di sale e pepe.
Versate il latte in un pentolino, accendete la fiamma e portate a bollore. Spegnete il fuoco e versate il pecorino grattugiato, attendendo una ventina di minuti, affinché si sciolga. Intanto, cuocete le lorighittas in acqua salata, scolatele al dente e salatele insieme alla crema di pecorino. Per concludere, unite i broccoletti, condite con un giro di olio e decorate con i pinoli. Servite e buon appetito.



Biscotti naturalmente senza glutine e zuccheri aggiunti

Folea nasce da un'idea di **P&T Group** per soddisfare chi ricerca il benessere senza rinunciare al gusto genuino. Il nuovo *brand* debutta con quattro tipologie di biscotti (limone, vaniglia, nocciola e mandorla), frutto di combinazioni di cereali alternativi, quali farina di riso, grano saraceno, avena, teff e sorgo, senza l'uso di addensanti industriali, coloranti, conservanti, ogm.
Il mondo del senza glutine in generale utilizza grandi quantità di zuccheri e amidi, oltre che additivi chimici, per cercare di tenere insieme gli impasti, e velocizzare i processi produttivi. La linea Folea, invece, sceglie solo farine alternative e prive naturalmente di glutine, aromi di origine naturale, eliminando la presenza di uova, lattosio e zuccheri aggiunti, per un prodotto adatto a vegani, celiaci, intolleranti al lattosio e diabetici. La formulazione a ridotto contenuto di carboidrati li rende ideali anche per persone iperglicemiche e per chi segue diete sportive.



La linea è disponibile in oltre 900 punti vendita, tra farmacie e negozi specializzati, e sullo shop online www.shopsenzaglutine.com.

GAMMA VARIEGATA

Giusto – brand di **Farmafood**, azienda del Gruppo Lo Conte – debutta nel mondo della grande distribuzione organizzata con una selezione di prodotti senza glutine, composta da 19 referenze, notificate al Ministero della Salute, che godono della rimborsabilità per gli aventi diritto. Queste spaziano dal dolce al salato, con una selezione di pasta fresca, pane e sostitutivi, cereali, biscotti per la prima colazione, *snack* e dolci per ogni occasione.



La gamma di prodotti senza glutine Giusto (Farmafood).

COUSCOUS SENZA GLUTINE



I couscous senza glutine di **Martino** sono prodotti con materie prime alternative alla semola di grano duro, scelte sulla base dei risultati ottenuti in fase di sviluppo e pertanto senza glutine dalla fonte.
La linea comprende il couscous di ceci, di piselli e di lenticchie rosse, ricchi di proteine e fibre con tutta la digeribilità della cottura a vapore, e di mais.

Finger food vegetali



La linea di prodotti Raised&Rooted di **Tyson Foods** replica il piacere della carne nell'aspetto visivo, nel profumo, nella consistenza e nel sapore, con le virtù delle proteine vegetali delle fave.
Sono disponibili le Tortilla Nachos, triangoli vegetali croccanti al mais; i Dipping Fries, bastoncini vegetali pastellati; i Breaded Nuggets, bocconcini panati.
Tutti possono essere preparati in padella, in forno o in friggitrice, e consumati come stuzzichini o secondi piatti.



PASTICCERIA SALUTARE



I DOLCI FACCIAMOLI "FUNZIONALE"
INTRODUZIONE PRATICA ALLA PASTICCERIA BUONA E SANA

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



L'attenzione mediatica oscilla da un tema ad un altro, perché abbiamo bisogno sempre di nuovi contenuti, nuovi trend. Sui prodotti funzionali dobbiamo invece fermarci ad approfondire, inserendoli fra le nostre abitudini quotidiane, perché sono un ottimo veicolo di salute e possono farlo con gusto

Secondo una ricerca curata da **Unione Italiana Food,** i cibi funzionali sono tra gli alimenti che hanno performato meglio nel 2021. Un trend che prosegue spedito verso le tavole degli italiani.
Tra questi i più graditi sono, senza dubbio, i prodotti di pasticceria, come gelati, biscotti, snack. Ne consegue quindi un grosso interesse da parte delle aziende di sviluppare nuovi prodotti funzionali che rispondano a specifiche esigenze, nutrizionali e di gusto.
Come più volte ribadito su questa rivista, per cibi funzionali si intendono alimenti in grado d'influenzare la funzione di un organo, ovvero la sua fisiologia. Presentano particolari poteri nutrizionali benefici per la salute: possono proteggerci da alcune patologie, favorire uno sviluppo ottimale dell'organismo e del sistema immunitario.
Questi "poteri" sono influenzati dal modo in cui gli alimenti vengono processati, conservati, cucinati,

combinati... Insomma, sono molti i parametri da tenere in considerazione prima di poter affermare che un cibo, in questo caso un dolce, sia funzionale; ma almeno per oggi vi risparmio un po' di scienza. In questo articolo ci tengo a darvi esempi pratici per elaborare un dolce funzionale.
I cibi funzionali non sono fatti di sole calorie, contengono anche sostanze biologicamente attive che attivano processi biologici, come l'espressione di geni antitumorali, oppure favoriscono la produzione di ossido nitrico che contrasta l'ipertensione. Ad esempio i funghi hanno potere calorico molto basso – 100 g contengono circa 20 kcal – e forniscono una serie di sostanze che fungono da antiaggreganti piastrinici e rendono il sangue più fluido, impedendo la formazione di trombi.

Ora direte, ma che ci faccio con i funghi in pasticceria?

Da un punto di vista composizionale contengono acqua e fibre, che resi in polvere possono essere aggiunti a impasti da forno, mentre cotti e frullati possono stabilizzare creme e mousse. Inoltre, spesso sono insapori e incolori, e si "mimetizzano" facilmente con gli altri ingredienti.
Se pensate che l'evoluzione della pasticceria sia solo ridurre lo zucchero e i grassi state sognando in piccolo. Il vero nocciolo della questione è individuare nuovi ingredienti funzionali e i funghi sono ottimi candidati. Ecco un esempio di ricetta rivisitata.

CREMA PASTICCERA AL CIOCCOLATO

tisana ai frutti rossi ..... 910 g
funghi cotti in crema ..... 90 g
saccarosio ..... 100 g
maltitolo ..... 150 g
tuorli ..... 250 g
burro ..... 80 g
cacao amaro ..... 50 g
amido di mais ..... 40 g
cioccolato fondente ..... 150 g
bacca di vaniglia ..... 1 g

Infondere la tisana in 910 g di acqua.
In un recipiente mettere saccarosio, maltitolo, crema di funghi, tuorli, cacao, amido e vaniglia, mescolate bene fino a fare una pastella.
Stemperate poco alla volta la tisana nella pastella e versate il composto in casseruola, rimettete sul fuoco, mescolate bene e finite di cuocere.
Una volta pronta, fuori dal fuoco unite il cioccolato fondente e il burro, mescolate.
Al momento dell'uso, la crema deve essere lisciata, ovvero lavorata con la frusta.

Rispetto alla ricetta classica ho ridotto del 70% il saccarosio, sostituendolo con il maltitolo; mentre il latte l'ho sostituito con la tisana ai frutti rossi, ricchi di antociani potenti antiossidanti, che contrastano



l'invecchiamento. I funghi, come detto, sono un altro ingrediente funzionale.
Il modo più semplice per rendere un dolce più funzionale, senza stravolgere la ricetta classica, è iniziare a vedere l'acqua come un veicolo di nutrienti, appunto funzionali. Per questo ho sostituito il latte con la tisana ai frutti rossi. In tutte le preparazioni c'è dell'acqua, in parte evapora, ma nei cibi freschi ce n'è sempre almeno un 10%. Possiamo utilizzare quest'acqua per apportare preziosi nutrienti idrosolubili oppure creare un'emulsione per aggiungere nutrienti liposolubili.
Fidatevi, c'è da sbizzarrirsi!

Esempio di ricetta rivisitata

TORTA CAPRESE FUNZIONALE

mandorle non tostate ..... 200 g
cioccolato fondente 80% ..... 100 g
burro ..... 150 g
uova ..... 240 g
saccarosio ..... 80 g
maltitolo ..... 100 g
buccia di arancia non trattata 1
cucchiai di nettare di melograno 2
mannite ..... 1 g

In una ciotola, sbattete energicamente il saccarosio con il burro ammorbidito fino a un composto spumoso. Aggiungete tuorli, mandorle tritate, scorza dell'arancia, nettare di melograno e cioccolato fondente sciolto a bagnomaria.
Infine, unite gli albumi montati a neve, mescolando delicatamente con un cucchiaio, dal basso verso l'alto, fino ad amalgamare bene tutti gli ingredienti.
Versate il composto in uno stampo di silicone e cuocete in forno per 45 minuti a 170°C. Lasciate raffreddare e poi capovolgete la caprese sul piatto e cospargetela di polvere di mannite.

Perché la Torta Caprese è funzionale?

Partiamo dalla scelta di non tostare le **mandorle.**
La tostatura solitamente avviene a temperature superiori al punto di fumo dei grassi della mandorle, producendo acroleina, sostanza epatotossica. Inoltre, tende ad accelerare i processi di ossidazione dei grassi,



rendendoli proossidanti, quindi è preferibile scegliere mandorle fresche.
Il **cioccolato** apporta flavonoidi e polifenoli, molecole antinfiammatorie che svolgono un effetto protettivo dalle malattie cardiovascolari. Per godere di tali effetti è consigliabile un consumo quotidiano di una dose pari a circa 6 grammi (una porzione da 60 grammi di questa ricetta ne contiene esattamente 6,2 g).
Il **nettare di melograno** apporta tannini che rallentano il processo ossidativo, all'origine dell'arteriosclerosi.
Infine, la **mannite** ha proprietà digestive e, nelle dosi previste in ricetta, non è lassativo.

Tutte le notizie sui *trend alimentari più* innovativi

Alimenti Funzionali

SCOPRI TUTTI I VANTAGGI

→ senza pensieri

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

→ ce l'ho!

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

→ meglio di così!

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

ABBONAMENTO
per un anno €20
scarica una copia gratuita online

Segui le news su
www.alimentifunzionali.it

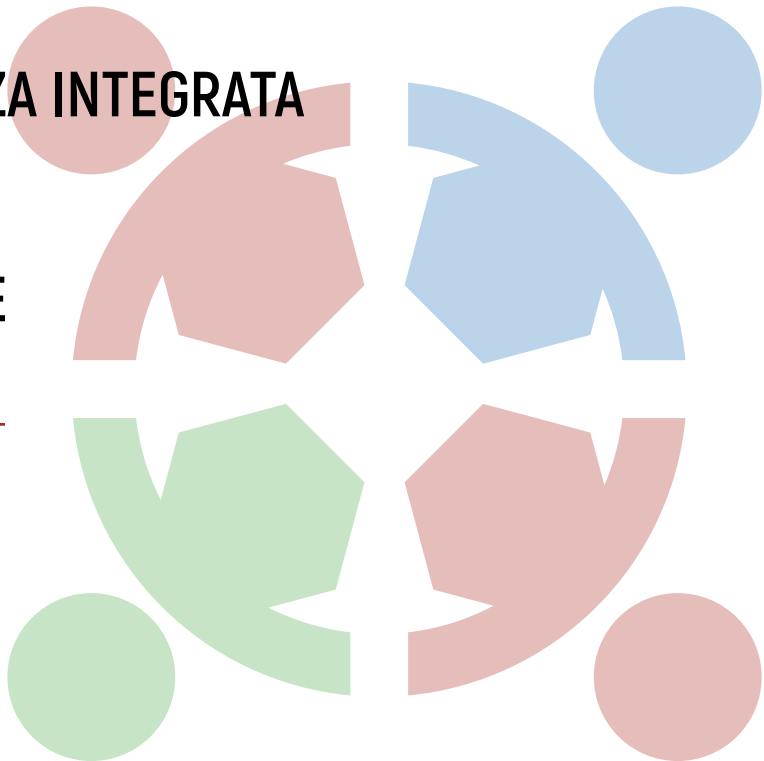
P&T

P&T CONSULTING

P&T DISTRIBUTION

P&T COMMUNICATION

IL PRIMO GRUPPO DI CONSULENZA INTEGRATA FOCALIZZATA AL FREE FROM & SPECIALIZZATA NEL GLUTEN FREE



SINERGIE VINCENTI
alta professionalità
soluzioni innovative
canali nazionali diversificati

NETWORK
IPERSPECIALIZZATO

CONSULENZA
COMMERCIALE
MIRATA

OPERATIVITÀ
LOGISTICA
CAPILLARE

MARKETING
STRATEGICO
DI PRODOTTO



ZUPPA DI LENTICCHIE AL LATTE DI MANDORLA CURCUMA E ZENZERO

Ingredienti per 4 persone:

250 g di lenticchie decorticate rosse o gialle
500 mL di latte di mandorla al naturale non dolcificato
1 cipolla
1 carota
1 gambo di sedano
1 foglia di alloro
1 peperoncino piccante fresco piccolo
1 cucchiaino di zenzero in polvere
1 cucchiaino di curcuma in polvere
granella di mandorle tostate qb
olio evo, sale qb

Tagliate a dadini cipolla, carota e gambo di sedano, quindi stufateli in una pentola con poco olio, alloro e peperoncino privato dei semi interni e tritato. Aggiungete le lenticchie sciacquate e scolate, quindi mescolate per insaporire. Versate il latte di mandorla, coprite e cuocete per 20 minuti circa o fino al grado di cottura e densità desiderato, eventualmente allungando con poca acqua. A fine cottura, incorporate zenzero e curcuma, aggiustando di sale. Completate il piatto con la granella di mandorle.

Ricetta di Giulia Giunta
Foto di Andrea Tiziano Farinati

funny VEG academy

La curcuma è un tubero di origine asiatica, che si trova in commercio in genere essiccata in polvere e, più raramente, anche fresca da grattugiare o tritare. Grazie alla presenza di curcumina, ha spiccate proprietà, soprattutto antinfiammatorie, ma anche un'azione antiossidante e preventiva nei confronti dei tumori.
Anche lo zenzero è una radice/tubero di origine asiatica venduta sia in polvere che fresca. A livello fitoterapico è impiegato per combattere nausea e vomito, per favorire la digestione e come blando antidolorifico.

Nutre il tuo business

in-Vitality insieme al Making Cosmetics unisce produttori, fornitori di materie prime, distributori, formulatori, tecnologi alimentari, marchi, distributori e specialisti nel settore della nutraceutica, della salute e della cosmesi!

Uno showcase di due giorni mirato a risorse innovative, sostenibili, naturali e riformatrici che possono essere utilizzate per creare prodotti per la salute, integratori e cosmetici.

Vi aspettiamo numerosi, il nuovo sito vi permetterà di prenotare appuntamenti e scoprire il vostro **perfect-business-match**, grazie al nuovo software di IA.

Le iscrizioni apriranno questo autunno, visita www.in-vitality.it

in-Vitality

23-24 novembre 2022

Vi aspettiamo nella
Hall 4 in Viale L. Scarampo



ACCESSO GRATUITO PREVIA ISCRIZIONE, VISITA WWW.IN-VITALITY.IT

Supporters, Co-organisers & Media Partners

agro FOOD industry hi-tech
FEDERCHIMICA AISPEC MAPIC GRUPPO MATERIE PRIME PER L'INDUSTRIA COSMETICA E ADDITIVI PER L'INDUSTRIA COSMETICA E FARMACEUTICA
FEDERCHIMICA AISPEC MIAF GRUPPO MATERIE PRIME PER INTEGRATORI ALIMENTARI E ALIMENTI FUNZIONALI
Alimenti Funzionali
ASSICC ASSOCIAZIONE ITALIANA COMMERCIO CHIMICO
ASSOERBE
b2b beautyToBusiness
beauty-on-line COSMETIC - MANUFACTURES GUIDE
BEAUTYSTREAMS
BEAUTY HORIZONS
INNOVAZIONE IN BOTANICALS
CEC EDITORE
COSMETICS POLO MAKE (UP) IN ITALY
COSMETIC TECHNOLOGY
EFFCI THE EUROPEAN FEDERATION FOR COSMETIC INGREDIENTS
integratori & salute
HPC TODAY
INDUSTRY CHEMISTRY
INGREDIENTI ALIMENTARI
ISTITUTO ITALIANO IMBALLAGGIO The Italian Institute of Packaging
Kosmetica
LAB WORLD
CEC EDITORE L'INTEGRATORE NUTRIZIONALE
NCF notiziario chimico farmaceutico
Make Up TECHNOLOGY
NUTRA HORIZONS
naturall Phytotherapy, Nutraceutics, Natural Cosmetics
NUTRIENTI e SUPPLEMENTI
GLOBAL PERSONAL CARE INGREDIENTS • FORMULATION • MANUFACTURE
SICC Società Italiana di Chimica e Scienze Cosmetologiche
SISTE

NUOVE PROPOSTE



La lattuga di mare ricca di magnesio

La lattuga di mare (*Ulva lactuca*) è un'alga marina che prende questo nome dalla somiglianza con la lattuga verde; è molto diffusa nell'Oceano Atlantico, sulla costa della Bretagna, così come nel Mare del Nord, nel Canale della Manica e nel Mar Mediterraneo.
Essendo commestibile e ricca di vitamine, proteine, fibre, ferro e minerali essenziali come sodio, iodio, potassio e, in modo particolare, magnesio è spesso utilizzata in insalate e zuppe, specie nel nord Europa, Giappone e Cina.
Esenco ha sviluppato una gamma di estratti vegetali biologici ad alto contenuto di minerali e vitamine, che comprende anche un estratto di lattuga di mare biologica con un titolo di magnesio non inferiore al 25%. Il solvente di estrazione utilizzato per la produzione è la stessa acqua del mare: il magnesio totale deriva in tal modo sia dall'alga, sia dal magnesio contenuto nell'acqua di mare.



Unico a essere certificato biologico e ad apportare una fonte così alta di magnesio, è prodotto in Francia ed è adatto alle formulazioni vegane o vegetariane.
Aethra, BU di **Deimos Group** distribuisce l'ingrediente per il mercato nutraceutico italiano.

NON LA SOLITA FARINA D'AVENA

La farina di avena proteica aromatizzata Oat&Pro Instant di Absolute Series, brand di **Anderson Research**, è frutto della macinazione dei semi dell'*Avena sativa*, proteine vegetali e aroma, senza zuccheri aggiunti e pensata in 7 gusti.
Nutriente, fonte di carboidrati e fibre, tra cui il beta-glucano, e proteine di qualità, con un buon equilibrio di aminoacidi essenziali l'avena è ricca di vitamine, minerali e composti vegetali antiossidanti. Inoltre, il beta-glucano riduce i livelli di LDL e colesterolo totale e della glicemia e dell'insulino-resistenza; offre una sensazione di pienezza e aumenta la crescita di batteri buoni nel tratto digestivo. Inoltre questa farina è arricchita con proteine isolate da piselli e proteine di riso. Le prime possono sostituire in parte o totalmente le proteine di origine animale: con un equilibrato tasso di assorbimento proteico e un alto livello di aminoacidi ramificati. Le seconde sono di facile digestione e contengono un ottimo profilo di aminoacidi solforati, importanti per la salute dell'organismo. Assunte insieme, queste proteine possono aiutare a sopperire alla carenza di lisina, intervenire sui livelli di glucosio nel sangue e contribuire al mantenimento e alla crescita della massa muscolare.
Il preparato è adatto per pancake, dessert, dolci e per diverse ricette. È solubile in acqua o latte, perché contiene farina e proteine istantanee.



Il *packaging* sostenibile

Piacere Vegetale è lo slogan che esprime l'essenza di NOA, linea vegana di hummus di ceci in nuovo packaging sostenibile, che si affianca all'assortimento lattiero-caseario di **Exquisa**, contraddistinto da olio di oliva al 100% nelle tre referenze di gamma (Olio di Oliva, Avocado ed Erbe) e l'Hummus di Ceci Pomodoro & Basilico.



BEVANDE VEGETALI ALTERNATIVE AL LATTE VACCINO



Che il motivo sia allergie o intolleranze, ipercolesterolemia, diete o questioni etiche e ambientali, il trend dell'alternativa vegetale al latte vaccino ha superato ogni aspettativa: nel 2020, infatti, secondo i dati IRI Infoscan Iper + Super + LSP - AT 2020, il mercato delle bevande vegetali è in crescita del 10,7% rispetto al 2019. Non più solo una tendenza, ma un mercato in crescita, che guarda sempre più alla qualità e alla diversificazione dei prodotti. Tra questi spiccano, per il maggiore apporto nutritivo e il basso contenuto di grassi saturi e zuccheri (5 g/100 mL), il latte di mandorla e il nuovo arrivato latte di pistacchio, che si rivela anche un'alternativa importante dal punto di vista ambientale, dato che la coltivazione dell'oro verde prevede un 75% in meno di acqua rispetto ad altra frutta a guscio.

L'azienda siciliana **Di Bartolo**, sempre attenta alle richieste del mercato in cui opera, ha creduto fortemente nel potenziale delle bevande vegetali sin dagli albori, in virtù delle peculiarità salutari e funzionali tipiche e proprie delle materie prime locali che utilizza e trasforma in ingredienti alimentari di qualità dal 1951.
La pasta di mandorle, realizzata con sole mandorle della Val di Noto, è l'ingrediente studiato e scelto dall'azienda per offrire una soluzione per una facile realizzazione di bevande vegetali a base mandorla, prodotto *healthy*, in quanto ricco di proteine, fibre e ottimo per combattere il colesterolo.
Anche la pasta di pistacchi Sicilia è ingrediente molto utilizzato per la realizzazione di prodotti *dairy free* e *healthy*.

Non solo insalate

Varie le insalate monoporzione Crea & Gusta di **Zerbinati**: Pokè abbina il lattughino biondo e rosso a carote e daikon in versione stick; Piada o Burger è un mix di cavolo cappuccio bianco, carote, invidia riccia e barbabietola.
L'azienda di Casale Monferrato e Borgo San Martino, nella provincia alessandrina, amplia la linea de *Le Monoporzioni*, le zuppe pronte in 3 minuti, con *Minestrone estivo* con fagioli, piselli, zucchine e fagiolini e l'*Estiva* con cereali e legumi.





Anderson

ABSOLUTE SERIES



VEGAN

VEGAN PROTEIN OATMEAL NO ADDED SUGAR

in 7 fantastici gusti

BROWNIE • CHOCOLATE • COOKIE • HAZELNUT • NATURAL • PISTACHIO • VANILLA



FARINA DI AVENA + PROTEINE DEL RISO + PROTEINE DEI PISELLI

✓ Senza lattosio ✓ Senza zuccheri aggiunti ✓ Con proteine vegetali ✓ Vegan friendly

info@absoluteseries.it | www.absoluteseries.it | ph. +39.0776.26146

L'AZIENDA



DEDICATA CON GUSTO



Leonardo Spadoni, amministratore delegato.

Punto di riferimento nel mercato delle farine speciali e miscele per uso domestico e professionale, **Molino Spadoni** è presente non solo nel mondo del biologico e del senza glutine, con farine, miscele e prodotti da forno ambient, ma anche nei prodotti da forno surgelati. Ne parliamo con l'amministratore delegato **Leonardo Spadoni,** per conoscere l'evoluzione del molino di proprietà, che, grazie a una politica di diversificazione, interpreta i nuovi stili alimentari e le esigenze dei consumatori moderni.

Dal 1921 a oggi, qual è la filosofia che guida la vostra crescita?

Siamo un'impresa radicata nel nostro territorio e nelle sue tradizioni: la nostra è una storia di famiglia che inizia oltre cent'anni fa, nel 1921, quando **Livio Spadoni,** mio nonno, acquistò il mulino di Coccolia costruito nel 1445 e diede vita a una vera stirpe della farina, passando di padre in figlio, da Livio a **Libero,** mio padre, sino a me. Nelle generazioni che nel tempo

hanno gestito l'azienda, si è sempre avvertito il nostro orientamento al futuro, una voglia di investire per crescere e innovare. La forte passione per il lavoro e l'esperienza sul campo ci hanno permesso di maturare una profonda conoscenza delle materie prime e dei metodi di lavorazione, insieme a investimenti continuativi e costante ascolto del mercato, alla ricerca di soluzioni sempre al passo con i tempi.

Quale ruolo svolge l'attività di ricerca e sviluppo?
Fondamentale: per noi è continuativa, permettendoci di avere un'offerta sempre attuale, in linea con le tendenze del mercato e dunque rispondente a gusti, esigenze e abitudini dei consumatori. Proprio grazie a questo spirito innovativo, siamo cresciuti in oltre un secolo di storia e siamo diventati un punto di riferimento per distribuzione e consumatori. L'ampiezza delle proposte Molino Spadoni a scaffale è il risultato di questo impegno e ci ha permesso di guadagnare fiducia di una fascia sempre più ampia e variegata di consumatori.





Nelle due foto, la produzione della pasta.

Com'è nato il marchio AlimentazionE DedicatA?
Nasce dopo anni di ricerche e studi, grazie alla nostra volontà di proporre soluzioni salutari, oltre che buone e gustose. "Dedicata" perché le linee sono da dedicarsi a specifici bisogni, come quella a basso indice glicemico, la senza glutine e la proteica, ma la volontà è quella di ampliare la gamma sviluppando altre categorie, con soluzioni per tutti i momenti della giornata.

Quali sono le caratteristiche?
AlimentazionE DedicatA Molino Spadoni è un progetto che abbiamo studiato a lungo e messo a terra un paio di anni fa. Due sono le radici. Da una parte, la nostra fortissima propensione all'innovazione ci fa essere sempre molto ricettivi agli stimoli che provengono dal mercato: monitoriamo con attenzione i *food trend* emergenti, i cambiamenti nelle abitudini di consumo, i nuovi interessi in ambito alimentare. Dall'altra, la nostra grande *expertise* nell'arte molitoria ci consente di essere flessibili a livello produttivo e in grado di aggiornare la nostra offerta. In questi anni abbiamo osservato l'attenzione crescente al tema della salute in tavola, del cibo come strumento di prevenzione e benessere: è un dato che emerge da tutte le ricerche





e che si evince osservando il carrello della spesa degli italiani. La pandemia, lo sappiamo, ha accelerato questa dinamica, ponendo la salute al centro della discussione collettiva, con conseguenze dirette sugli acquisti. AlimentazionE DedicatA è un'offerta dedicata a chi per necessità di salute o per volontà di tenersi in forma sceglie prodotti salutistico-funzionali (senza glutine, a basso indice glicemico, proteici), ma che hanno in comune, il gusto.

Quali sono le referenze?

Le linee sono tre, ognuna con referenze specifiche. Due le proposte **senza glutine**: la **Pizza Margherita *Ovenable*** è confezionata in un film che funge da barriera anticontaminazione per cuocerla direttamente in forno, senza doverlo pulire da tracce di glutine. È precotta, surgelata, condita con mozzarella di latte 100% italiano senza lattosio e pomodoro 100% italiano. I Panini Senza Glutine con Olio ExtraVergine di Oliva, sia da farcire a piacimento, sia come accompagnamento ai pasti. Anche questi, precotti e surgelati, mantengono la fragranza e il gusto originali al momento del rinvenimento in forno.

E l'offerta a basso indice glicemico?

Essa prevede varie alternative e tutti i prodotti sono accomunati dalla presenza di amido resistente, una particolare fibra che riduce l'assorbimento degli zuccheri, contribuendo alla riduzione della glicemia post-prandiale. In più, sono formulati in modo da garantire un'elevata presenza di fibre, in particolare l'inulina, che formano un gel viscoso che imbriglia gli zuccheri al proprio interno, riducendone l'assorbimento e aumentano la velocità di transito del materiale alimentare lungo il tubo digerente. Inoltre, nutrono i ceppi buoni del microbiota, nostro alleato naturale. Il Preparato per pane, pizza e dolci, a base di farina di tipo "1" e amido resistente, è ricco di fibre e di proteine e permette di realizzare pane, pizza e dolci, anche a lunga lievitazione, senza rinunciare al gusto. I Grissini, a base di farina di tipo "1", crusca di grano e olio extravergine di oliva, con amido resistente, rappresentano un'ottima fonte proteica e sono ricchi di fibre funzionali. Fragranti, croccanti e dal gusto unico



In questa pagina, alcune referenze della linea AlimentazionE DedicatA a Basso Indice Glicemico e, sopra Senza Glutine.

AlimentazionE DedicatA è un'offerta dedicata a chi per necessità di salute o per volontà di tenersi in forma sceglie prodotti salutistico-funzionali con caratteristiche specifiche (senza glutine, a basso indice glicemico, proteici), ma che hanno in comune il gusto.

sono adatti come accompagnamento ai pasti o come spuntino salutare. I Frollini al gusto di cacao magro e nocciole, con amido resistente e senza glutine, sono fonte di fibre che inglobano gli zuccheri (già presenti in bassa quantità nella ricetta) in un gel viscoso, limitandone la digestione. La Pasta, nelle varianti Maccheroni, Fusilli e Penne, a base di farina di mais e riso semi-integrale, con amido resistente e senza glutine, è un'ottima fonte proteica, grazie alla presenza dell'isolato di proteine della soia, e di fibre funzionali (bambù e inulina).

La gamma SuperproteiN è l'ultima nata?

Sì, la linea proteica è attualmente composta da un Preparato per Pane e Pizza: una miscela dall'alto contenuto di proteine di origine vegetale (30 g per 100 g di preparato), fonte di fibre e a base di farina di grano tenero tipo "1" macinata a pietra. Indicata per atleti e sportivi, ma anche per coloro che, per mantenere il 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.

A chi si rivolgono questi prodotti?

La platea dei potenziali consumatori è ampia e comprende innanzitutto chi ha necessità di salute che implicano un controllo accurato dell'alimentazione. Celiaci o intolleranti al glutine, per esempio, non possono prescindere da un'alimentazione *gluten free*, che però può essere anche scelta occasionalmente da chi non ha espressi bisogni in tal senso. La stessa cosa vale per i prodotti a basso indice glicemico o quelli proteici, il cui aspetto salutistico funzionale può essere il criterio di scelta di chi monitora l'indice glicemico della propria alimentazione, così come di chi vuole integrare l'apporto proteico quotidiano.



Il preparato della linea AlimentazionE DedicatA SuperproteiN.

Quali i plus?

Quello fondamentale è poter consumare prodotti bilanciati dal punto di vista nutrizionale, realizzati in collaborazione con nutrizionisti e gastroenterologi, quindi, equilibrati e con caratteristiche che li rendono salutari e gustosi, non privativi in termini di appetibilità.

Dove si possono trovare?

Sono disponibili sia nella grande distribuzione che in farmacia e nei negozi specializzati, oltre che sull'e-shop di Molino Spadoni. In questo modo abbiamo reso più capillare la distribuzione e quindi più facilmente reperibili i prodotti per tutti, contribuendo a diversificare e qualificare l'offerta a scaffale.

Simonetta Musso

CONTAMINAZIONI SENZA RETE



Profumo di mare

Noto per la particolarità dei suoi gelati e per il desiderio di valorizzare la propria terra attraverso eventi e narrazioni, il gelatiere campano di Sapri, **Enzo Crivella,** ha ideato insieme a un gruppo di colleghi il **panettone salato** che riunisce grani antichi di Cilento e Puglia, olio EVO, alghe atlantiche da Bretagna e, dal Mediterraneo, **alga spirulina** della start-up ApuliaKundi di Gravina in Puglia, Ba (**apuliakundi.it**), che fa parte di un progetto di economia circolare, dato che cresce con l'acqua recuperata da una fabbrica di pasta gluten free e poi diventa ingrediente di questa stessa pasta.



Con **Gerardo Di Dato**, dell'omonima pasticceria di Angri, Sa; **Simone De Feo**, gelatiere di Cremeria Capolinea, a Reggio Emilia; **Luca Lacalamita**, pastry chef dal felice presente con **Lula Pane e Dessert** a Trani, Bt, il panettone è decollato a livello internazionale, anche grazie al packaging, disegnato dal *creative director* di Maverick Adv Milano, **Nino Florenzano**, ed impreziosito dall'immagine naïf dell'artista parigino **Jean-Pierre Duriez,** ispirata all'effetto del sale delle alghe marine, che si mischia al grano insaporito da erbe medicinali del buon vivere.

E.B.
Foto Rachele Furiati

Il futuro degli insetti edibili in Europa



Nell'ultimo decennio il settore degli insetti edibili è cresciuto soprattutto per via del minore impatto ambientale che tale allevamento comporta rispetto ai convenzionali. Secondo Global Market Insights, nel 2019 il mercato ha superato i 112 milioni di dollari e crescerà del 47% entro il 2026. A dominare è la regione Asia-Pacifico (Tailandia, Cina e Vietnam in testa) con il 41% delle quote, seguita da Europa con il 22% (specie UK, Paesi Bassi e Francia), America Latina (21%), Nord America (13%) e Medio Oriente-Africa (3%). Gli insetti sono consumati in diverse forme: arrostiti, fritti, bolliti, così come in forma di polveri per barrette energetiche, burger o altro. Per quanto riguarda la normativa, in UE gli insetti sono considerati *novel food* e devono rispondere a un particolare processo autorizzativo. Ad oggi hanno ottenuto il via libera per l'alimentazione umana solo la **tarma della farina** (*Tenebrio monitor*) allo stadio di larva, la **Locusta migratoria** e il **grillo *Acheta domesticus***, mentre altri sono in fase di valutazione. I consumatori europei mediamente provano disgusto all'idea di nutrirsi di insetti, più per una questione culturale che di neofobia, mentre è accettata la "entomofagia indiretta", ossia il consumo di prodotti provenienti da animali allevati con insetti.

R.C.

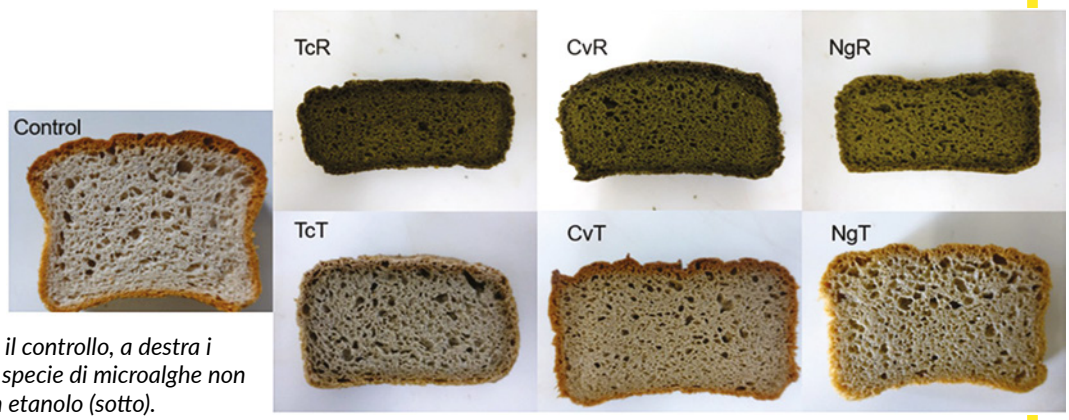
(Rif. Sogari G. et al., Exploring the Future of Edible Insects in Europe, Foods 2022, 11, 455)

PANE SENZA GLUTINE ALLE MICROALGHE

L'aggiunta di microalghe (più precisamente batteri fotosintetici) permette di migliorare le caratteristiche nutrizionali, generalmente scadenti, del pane senza glutine. Lo riferisce un articolo uscito su *Foods*, in cui si evidenzia un aumento nel tenore di proteine, lipidi, minerali (tra cui calcio, magnesio, potassio e fosforo) e attività antiossidante, più o meno marcato, a seconda della specie di microrganismo testata. Il rovescio della medaglia è un peggioramento delle proprietà reologiche e sensoriali dell'impasto. Per ovviare all'inconveniente, i ricercatori hanno trattato la biomassa con etanolo per eliminare i pigmenti e i composti responsabili dell'odore. Oltre che migliore dal punto di vista sensoriale, l'impasto arricchito di microalghe trattate è risultato più tenace e in grado di intrappolare bolle d'aria, e il pane è più morbido e dal volume maggiore rispetto a quello preparato con le microalghe tal quali. Entrando in dettaglio, l'impasto di controllo (senza microalghe) era composto da farina di grano saraceno (46%), farina di riso (31%), amido di patata (23%), olio di semi di girasole (5,5%), HPMC (4,6%), lievito di birra disidratato (2,8%), sale (1,8%) e zucchero (2,8%). La ricetta base è stata riformulata con il 4% di microalghe di diverse specie, sottoposte o meno a trattamento con etanolo.

R.C.

(Rif. Qazi, M.W. et al., Improving the nutritional, structural, and sensory properties of gluten-free bread with different species of microalgae. Foods 2022, 11, 397)



Pane senza glutine: a sinistra il controllo, a destra i campioni con aggiunta di tre specie di microalghe non trattate (sopra) e trattate con etanolo (sotto).

Aziende citate

Anderson Research - www.anderson-research.com 55-57
AVD Reform - www.avdreform.it ..... cop. 4-30
BioActor - in Italia: Giusto Faravelli - www.faravelli.it 20
Biohealth Italia - www.biohealth.it 15-22
Chiriotti Editori - www.chiriottieditori.it 50
Deimos Group - www.deimossrl.it 37-54
Di Bartolo - www.dibartolosrl.it 19-56
Esenco - in Italia: Deimos Group - www.deimossrl.it 54
Evergreen Life - www.evergreenlife.it 21
Exquisa - www.exquisa.it 55
Farmafood - www.giustofarma.com 46
Foodarom - www.foodarom.com 28-41
Giusto Faravelli - www.faravelli.it 7-20
Il mondo delle intolleranze - www.ilmondodelleintolleranze.org 33
IMCD Italia - www.imcdgroup.com 18-25
In-Vitality - www.in-vitality.it 53
Inko Italia - www.inkospor.it 22-31
Juice Plus+ - www.juiceplus.com 32
La Farmaceutica dr. Levi - www.fdllafarmaceutica.it ..... cop. 2-20
Martino - www.martinotaste.com 47
Metagenics Italia - www.metagenics.it ..... cop. 3-18
Mintel Gnpd - (Gran Bretagna) - www.gnpd.com 47
Molino Spadoni - www.molinospadoni.it 29-58
Network Nutrition - in Italia: IMCD Italia - www.imcdgroup.com 18
Nutrichem Diät + Pharma - in Italia: Inko Italia - www.inkospor.it 22
P&T Consulting - www.pt-consulting.it 46-51
Taste Italy - www.gustamente.it ..... cop. 1
Tyson foods Italia - www.tysonfoodsitalia.it 47
Valle Fiorita - insalute.vallefiorita.it 11
Zerbinati - www.zerbinati.com 56

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



❑ € 70,00
11 fascicoli
❑ Digitale € 39,99



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



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



❑ € 50,00
6 fascicoli
❑ Digitale € 29,99



❑ € 60,00
9 fascicoli
❑ Digitale € 34,99



❑ € 20,00
4 fascicoli

Per sottoscrivere un abbonamento annuo a:

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 IT05X0306930750100000078152
(specificare quale abbonamento nella causale)
❍ **Contrassegno** *(solo per l'Italia)*
❍ **C.C. postale** n. 10846103 (da utilizzare solo per la versione cartacea)

MasterCard VISA Disponibile su App Store Google Play satispay PayPal shop.chiriottieditori.it

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

shop.chiriottieditori.it

Probactiol®

Soltanto il meglio per il tuo intestino!



- **Dosaggi e ceppi specifici in base all'età o alla situazione**
- **Efficacia scientificamente provata**
- **1 assunzione al giorno**

www.probactiol.it

Metagenics™ Academy

LE REGOLE D'ORO DELL'INTESTINO

ASCOLTA IL NUOVO PODCAST

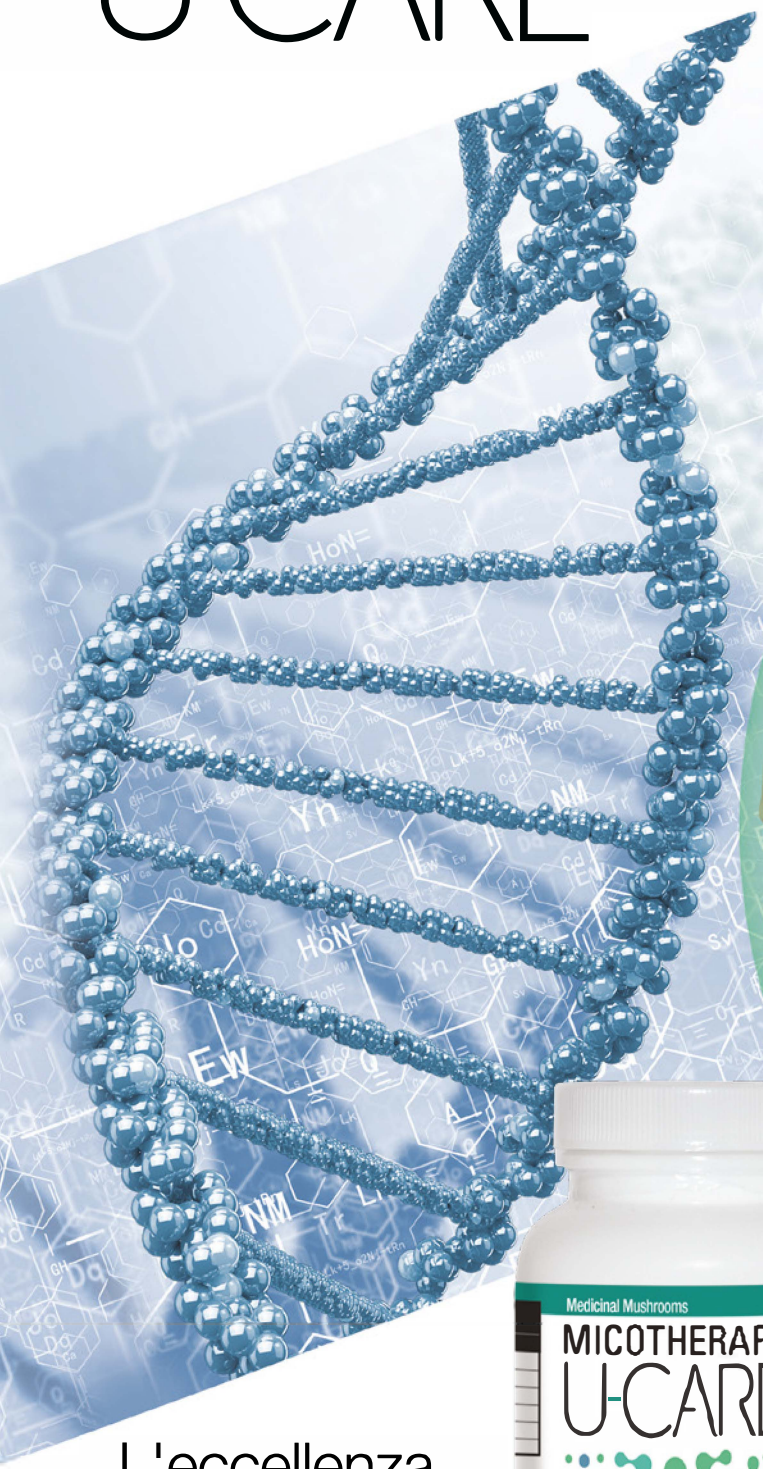
di aggiornamento scientifico sulla salute gastrointestinale.

Scansiona il QR code per scoprire tutti gli episodi.

Metagenics®

MICOTHERAPY
U-CARE

Per il tuo Sostegno Totale







Integratore alimentare
a base di Betaglucani estratti da funghi biologici, con Cordyceps e Ganoderma lucidum che favoriscono le naturali difese dell'organismo.

2 studi preclinici pubblicati
1 studio clinico con 4 case report
www.avdmed.it

L'eccellenza Italiana nella Micoterapia

www.micotherapy.it

www.avdreform.it

Prodotto Italiano

PLAY SURE doping free

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

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