Alimenti Funzionali

SALUTE | BENESSERE | BELLEZZA

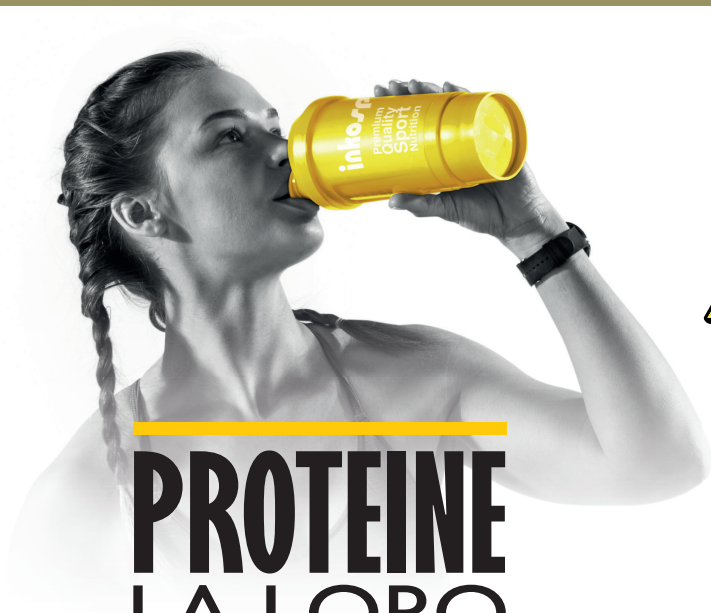
FREE FROM
pag. 12

GESTIONE DEL PESO
pag. 18

SALUTE E BENESSERE
pag. 20

NUTRIZIONE E FITNESS
pag. 32

Dicembre 2022 | anno 14 - numero 44



inkospor®

Premium Quality Sport Nutrition

PROTEINE
LA LORO
QUALITÀ
È FONDAMENTALE
PER IL NOSTRO
BENESSERE



PUNTEGGIO CHIMICO 160



PUNTEGGIO CHIMICO 156



PUNTEGGIO CHIMICO 138



PUNTEGGIO CHIMICO 156

SCOPRI **TUTTI I PRODOTTI** inkospor.it

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. 4/2022 - IP - ISSN 2039-6155

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

CHIRIOTTI EDITORI

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

PIXELfabricalab.it



Dicembre 2022
anno 14 numero 44

FEATURES

Unplugged 3
Food law 4
Functional trend 8
Free from 12
Weight management 18
Health & wellness 20
Nutrition & fitness 32
Food 40
Recipes 46
Healthy pastry 48
New suggestions 52
The company 56
News 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 seconda (A. Fiumara - G. Andreis)

FUNCTIONAL TREND 8

FREE FROM 12
Come gestire l'intolleranza al glutine con una deliziosa ricetta (T. Colombo) - Tarte tropezienne senza glutine e senza lattosio - Pane a fette proteico - Daily life amplia la linea chetogenica - Farine speciali e inulina - *Gluten free* e *rich in* - L'importanza dell'avena nella nostra alimentazione

GESTIONE DEL PESO 18
Obesità e percezione dei sapori - La gestione del peso con controllo glicemico

SALUTE E BENESSERE 20
Alimenti "ultra-processati" e salute (F. Orsini) - Consigli per dormire meglio (A. Taccari - E. Chiarello) - Stress e cattiva dieta alimentare - Alleato contro la cistite ricorrente - Microbiota al femminile - Equilibrio della flora batterica e sistema immunitario - I benefici della pasta integrale - Alternativa sostenibile di omega-3 microalgale - Invecchiamento: il ruolo preventivo della nutrizione - Dalla medicina complementare all'oncologia integrata - Per nutrire corpo e mente

NUTRIZIONE E FITNESS 32
Iniziare a correre dopo i 60 (D. Palazzini) - Di quante proteine hanno bisogno i muscoli? - "AlimentazionE DedicatA", il brand salutistico-funzionale - Creatina per le donne - La *fitness diet* - Proteine in polvere

ALIMENTAZIONE 40
I germogli di soia sono funzionali? (G. Comi) - Pasti veloci al lavoro (R. Del Santo)

RICETTE 46
Riso nero agli agrumi, salsa al finocchio, liquirizia e semi di anguria

PASTICCERIA SALUTARE 48
Ridurre lo zucchero in pasticceria (R. Contato)

NUOVE PROPOSTE 52
A base di canapa - L'insetto fa tendenza - Oatly arriva in Italia - Girasole e fiocchi d'avena

L'AZIENDA 56
Punteggio chimico certificato (S. Musso)

NOTIZIE DAL MONDO 58
"Coltivare" benefici - Di Bartolo: 70 anni di passione e dedizione - *Digital health*, tra gadget e dispositivi medici - Arrivano i *podcast* sugli integratori - Pistacchi antiossidanti - L'importanza dei cereali integrali

CONTAMINAZIONI SENZA RETE 62

INDIRIZZI AZIENDE 64

TRIMESTRALE - ISSN 2039-6155
December 2022 Year 14 Number 44

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)

FSC www.fsc.org 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

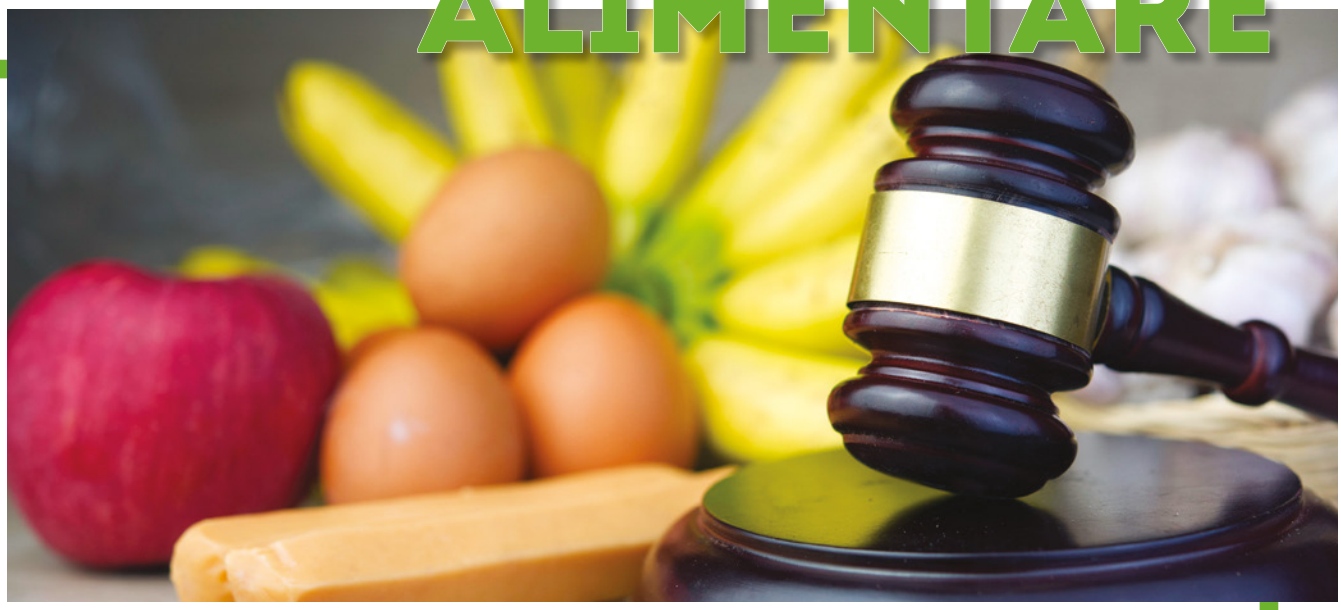
La porzionatura

Nel giorno del **Single Day**, l'11 novembre us, è stata diffusa una statistica (Istat), secondo la quale per oltre 8,4 milioni italiani vivere da soli prevede di affrontare un costo della vita in media più alto del 90% rispetto a quello *pro capite* di una famiglia tipo di 3 persone, con una situazione aggravata dai rincari delle bollette scatenati dalla crisi energetica.
Nato in Cina negli anni '90, il giorno dei Single si è affermato come ricorrenza in tutto il mondo. Il motivo per cui si festeggia l'11/11 è dovuto al fatto che l'1 rappresenta il cuore solitario, mentre in Occidente si festeggia il 15 febbraio (il giorno dopo San Valentino), ovvero a San Faustino, ricordato come colui che si adoperava per le donne che cercavano marito.
Negli ultimi 5 anni i single sono aumentati di quasi il 5%, superando gli 8,4 milioni e rappresentano 1 famiglia italiana su 3.



Vivere da soli è più costoso: si stima che la spesa media per alimentari e bevande di un single sia di € 298 al mese, il 58% superiore a quella media di ogni componente di una famiglia tipo di 3 persone che è di € 189.
Per la verità, da anni gli alimenti in monoporzione rappresentano un business nel business che cresce per soddisfare le esigenze di un consumatore "singolo", sempre più orientato verso prezzi contenuti e risparmio in termini di spreco. La monoporzione, infatti, pur non essendo conveniente nel rapporto euro/chilo, consente di comprare solo il necessario per il pasto e risparmiare in maniera indiretta, evitando sprechi sul lungo periodo.
La monoporzione per eccellenza è oggi rappresentata dai prodotti freschi confezionati che, proprio grazie alla tipologia di packaging, possono essere acquistati in più pezzi e, se ben conservati, si preservano a lungo, mantenendo la freschezza che li caratterizza.
Certamente, il prezzo ha un'incidenza differente sulle due tipologie, in quanto il preconfezionato ha costi derivanti dalla realizzazione della confezione.
Gli imballaggi sempre più piccoli con cui vengono confezionati gli alimenti riportano a una grande questione legata alla sostenibilità e alla produzione dei rifiuti. Quelli in plastica sono utilizzati in massima parte per i prodotti food & beverage (76% del totale), con una prevalenza assoluta del comparto delle bevande (3 imballaggi su 4). L'attenzione alla sostenibilità è adesso un trend in forte crescita per gli italiani e sta spingendo alla ricerca di nuove confezioni completamente riciclabili o almeno ibride. Aumentano, infatti, gli investimenti verso la ricerca di materiali alternativi che possano garantire una buona conservazione degli alimenti e un ridotto impatto ambientale.
E ricordiamoci che la scelta di non stare in coppia non è sempre volontaria, ma è anche determinata dall'invecchiamento della popolazione con un maggior numero di anziani rimasti in casa da soli.

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 seconda

Oltre alla disciplina sui termini per il pagamento, la *black list*[1] contempla ulteriori condotte sleali per le quali si prevedono, in caso di violazione, apposite sanzioni amministrative.

Come anticipato, il nuovo Decreto individua anche la c.d. *grey list*, che contempla condotte vietate, a meno che non siano state precedentemente concordate – in termini chiari e univoci – da fornitore e acquirente nel contratto di cessione, nell'accordo quadro, ovvero in un altro accordo successivo.

Si tratta delle seguenti condotte:

a) la restituzione, da parte dell'acquirente al fornitore, di prodotti agricoli e alimentari rimasti invenduti,

senza corrispondere alcun pagamento per tali prodotti invenduti o per il loro smaltimento;

b) la richiesta al fornitore, da parte dell'acquirente, di un pagamento come condizione per l'immagazzinamento, l'esposizione, l'inserimento in listino dei suoi prodotti, o per la messa in commercio degli stessi;

c) la richiesta al fornitore, di farsi carico, in tutto o in parte, del costo degli sconti sui prodotti venduti dall'acquirente come parte di una promozione, a meno che, prima di una promozione, l'acquirente ne specifichi il periodo e indichi la quantità prevista dei prodotti agricoli e alimentari da ordinare a prezzo scontato;

d) la richiesta al fornitore, di farsi carico dei costi della pubblicità, effettuata dall'acquirente, dei prodotti agricoli e alimentari;

e) la richiesta al fornitore, di farsi carico dei costi per il marketing dei prodotti agricoli e alimentari effettuata dall'acquirente;

f) la richiesta al fornitore, di farsi carico dei costi del personale incaricato di organizzare gli spazi destinati alla vendita dei prodotti del fornitore.



Anche per queste pratiche, è prevista l'applicazione di una sanzione amministrativa pecuniaria che può quantificarsi in un importo fino al 3% del fatturato realizzato nell'ultimo esercizio precedente all'accertamento. La misura della sanzione potrà essere determinata facendo riferimento al beneficio ricevuto dal soggetto che ha commesso la violazione, nonché all'entità del danno provocato all'altro contraente, ma in ogni caso la sanzione non potrà essere inferiore a 15.000 euro.

Delineate le due categorie, si deve in ultimo osservare che la nuova normativa ha previsto "altre pratiche commerciali sleali"[2] che risultano sempre vietate,

[1] Le ulteriori condotte contemplate dall'elenco sono:
c) l'annullamento, da parte dell'acquirente, di ordini di prodotti agricoli e alimentari deperibili con un preavviso inferiore a 30 giorni. Con regolamento del Ministro delle politiche agricole, alimentari e forestali, da adottare ai sensi dell'articolo 17, comma 3 della legge 23 agosto 1988, n. 400 entro 90 giorni dall'entrata in vigore del presente decreto, sono individuati i casi particolari nonché i settori nei quali le parti di un contratto di cessione possono stabilire termini di preavviso inferiori a 30 giorni;
d) la modifica unilaterale, da parte dell'acquirente o del fornitore, delle condizioni di un contratto di cessione di prodotti agricoli e alimentari relative alla frequenza, al metodo, al luogo, ai tempi o al volume della fornitura o della consegna dei prodotti, alle norme di qualità, ai termini di pagamento o ai prezzi oppure relative alla prestazione di servizi accessori rispetto alla cessione dei prodotti;
e) la richiesta al fornitore, da parte dell'acquirente, di pagamenti che non sono connessi alla vendita dei prodotti agricoli e alimentari;
f) l'inserimento, da parte dell'acquirente, di clausole contrattuali che obbligano il fornitore a farsi carico dei costi per il deterioramento o la perdita di prodotti agricoli e alimentari che si verifichino presso i locali dell'acquirente o comunque dopo che tali prodotti siano stati consegnati, purché tale deterioramento o perdita non siano stati causati da negligenza o colpa del fornitore;
g) il rifiuto, da parte dell'acquirente o del fornitore, di confermare per iscritto le condizioni di un contratto di cessione in essere tra l'acquirente medesimo ed il fornitore per il quale quest'ultimo abbia richiesto una conferma scritta, salvo che il contratto di cessione riguardi prodotti che devono essere consegnati da un socio alla propria organizzazione di produttori o ad una cooperativa della quale sia socio e sempreché lo statuto o la disciplina interna di tali enti contengano disposizioni aventi effetti analoghi alle disposizioni di un contratto di cessione di cui al presente decreto;
h) l'acquisizione, l'utilizzo o la divulgazione illecita, da parte dell'acquirente o da parte di soggetti facenti parte della medesima centrale o del medesimo gruppo d'acquisto dell'acquirente, di segreti commerciali del fornitore, ai sensi del decreto legislativo 11 maggio 2018, n. 63 di attuazione della direttiva (UE) 2016/943 del Parlamento europeo e del Consiglio dell'8 giugno 2016, o qualsiasi altra informazione commerciale sensibile del fornitore;
i) la minaccia di mettere in atto o la messa in atto, da parte dell'acquirente, di ritorsioni commerciali nei confronti del fornitore quando quest'ultimo esercita i diritti contrattuali e legali di cui gode, anche qualora consistano nella presentazione di una denuncia all'Autorità di contrasto, come individuata ai sensi del presente decreto, o nella cooperazione con essa nell'ambito di un'indagine;



indipendentemente dal soggetto che le ponga in essere, e non limitate al rapporto fornitore/acquirente. Anche per la commissione di tali condotte, il Decreto ha previsto specifiche sanzioni amministrative.

Conclusioni

Il Decreto 198 ha riorganizzato la materia delle pratiche commerciali sleali nell'ambito della filiera agroalimentare ponendosi l'obiettivo di riequilibrare i giochi di forza tra operatori con diverso potere contrattuale al fine di ottenere una efficienza complessiva maggiore della filiera. Per fare ciò, è stato dato un nuovo inquadramento alla materia dei contratti di cessione, superando le criticità derivanti dalla previgente normativa, e sono state individuate le specifiche condotte vietate. Inoltre, per rendere maggiormente cogente la nuova disciplina, è stato predisposto uno specifico apparato sanzionatorio.
Elemento fondamentale della nuova disciplina è rappresentato dal carattere imperativo delle citate disposizioni che prevalgono sulle eventuali discipline di settore con esse contrastanti, qualunque sia la legge applicabile al contratto di cessione, con la conseguenza che qualunque pattuizione o clausola contrattuale contraria dovrà essere dichiarata nulla.
È ancora troppo presto per sapere se la nuova disciplina consentirà di perseguire gli obiettivi prefissati dal Legislatore europeo e da quello nazionale, ma si tratta di un primo rilevante passo.

[2] a) l'acquisto di prodotti agricoli e alimentari attraverso il ricorso a gare e aste elettroniche a doppio ribasso;
b) l'imposizione di condizioni contrattuali eccessivamente gravose per il venditore, ivi compresa quella di vendere prodotti agricoli e alimentari a prezzi al di sotto dei costi di produzione;
c) l'omissione, nella stipula di un contratto che abbia ad oggetto la cessione di prodotti agricoli e alimentari, di anche una delle condizioni richieste dell'articolo 168, paragrafo 4 del regolamento (UE) n. 1308/2013 del Parlamento europeo e del Consiglio, del 17 dicembre 2013;
d) l'imposizione, diretta o indiretta, di condizioni di acquisto, di vendita o altre condizioni contrattuali ingiustificatamente gravose;
e) l'applicazione di condizioni oggettivamente diverse per prestazioni equivalenti;
f) il subordinare la conclusione, l'esecuzione dei contratti e la continuità e regolarità delle medesime relazioni commerciali alla esecuzione di prestazioni da parte dei contraenti che, per loro natura e secondo gli usi commerciali, non abbiano alcuna connessione con l'oggetto degli uni e delle altre;
g) il conseguimento di indebite prestazioni unilaterali, non giustificate dalla natura o dal contenuto delle relazioni commerciali;
h) l'adozione di ogni ulteriore condotta commerciale sleale che risulti tale anche tenendo conto del complesso delle relazioni commerciali che caratterizzano le condizioni di approvvigionamento;
i) l'imposizione, a carico di una parte, di servizi e prestazioni accessorie rispetto all'oggetto principale della fornitura, anche qualora questi siano forniti da soggetti terzi, senza alcuna connessione oggettiva, diretta e logica con la cessione del prodotto oggetto del contratto;
j) l'esclusione dell'applicazione di interessi di mora a danno del creditore o delle spese di recupero dei crediti;
k) la previsione nel contratto di una clausola che obbligatoriamente imponga al fornitore, successivamente alla consegna dei prodotti, un termine minimo prima di poter emettere la fattura, fatto salvo il caso di consegna dei prodotti in più quote nello stesso mese, nel qual caso la fattura potrà essere emessa solo successivamente all'ultima consegna del mese.

#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. 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: **LightCoach**
Marchio: Light Meal
Prodotto: Chocolate Flavoured Chia Protein Cake with Lemony Cream
Paese: Indonesia
Packaging: confezione flessibile

La torta al cioccolato ha un ridotto contenuto di calorie e 2 g di carboidrati: naturale al 100%, con un elevato contenuto di fibre, non contiene conservanti né glutine ed è in grado di tenere sotto controllo il senso di fame. Adatta per chi viaggia, per i diabetici e per chi soffre di ipercolesterolemia, è in confezioni da 5 porzioni da 37 g che riportano il logo Bangga Buatan Indonesia (prodotto orgogliosamente in Indonesia).



Ingredienti
Farina di mandorle, cacao in polvere, sale, bicarbonato di sodio, latte in polvere, vaniglia in polvere, sucralosio, semi di chia, acido citrico.

Azienda: **Suntory Foods**
Marchio: Suntory Tennensui
Prodotto: Salty Ume Plum Flavoured Water
Paese: Giappone
Packaging: Bottiglia di PET

Si tratta di un'acqua aromatizzata che contiene 1000 mg di acido citrico e un pizzico di sale, studiata per l'idratazione del corpo. Contiene acqua naturale proveniente da Shizuoka, miele, estratto di *Prunus mume* nonché l'1% di succo di frutta. Venduta in bottiglie da 540 mL riciclabili ed eco-sostenibili.

Ingredienti
Acqua minerale naturale, zuccheri (saccarosio e sciroppo di mais ad alto fruttosio) succo di frutta (limone e *Prunus mume*), sale, estratto di *Prunus mume*, miele, acidificante, aromi, condimento (a base di amminoacidi)



Azienda: **Miranda**
Marchio: Miro Nova Sweet
Prodotto: Blackcurrant Marshmallows
Paese: Russia
Packaging: confezione flessibile

Marshmallow realizzati con ingredienti naturali, tra cui il ribes nero, che contiene vitamina A, C, B6 e B12, calcio, potassio, ferro, magnesio e sodio capaci di normalizzare la pressione sanguigna, di alleviare le malattie da raffreddamento, prevenire le malattie cardiache e alleviare i gonfiori. Privi di conservanti, OGM, glutine e grassi, contengono meno zucchero e sono in confezione da 140 g con un gioco all'interno.

Ingredienti
Zucchero, purea di mele, sciroppo di amido, acqua, purea di ribes nero, gelificante (pectine), albume in polvere, coloranti naturali (tonalità blu HP, tonalità blu uva), correttori di acidità (acido lattico, citrato trisodico), aroma naturale di ribes nero.



Azienda: **Abico Dairy Farm**
Marchio: Ovaltine Smart
Prodotto: White Malt Vanilla Flavoured UHT Milk with DHA
Paese: Tailandia
Packaging: cartoncino di poliaccoppiato

Latte aromatizzato con una nuova veste grafica, contenente 4 brik da 170 mL, il prodotto, certificato Halal, contiene vitamina B12 per supportare la salute cerebrale e del sistema nervoso; le B6, B12 e C per contribuire a rafforzare il sistema immunitario; 4,6 mg di DHA (acido docosaesaenoico) GABA (acido gamma-amminobutirrico) per 170 mL; omega 3, 6 e 9; calcio e fosforo; vitamina D per il normale assorbimento di calcio e fosforo; vitamina A per la salute degli occhi; insieme alle B1, B2, B3, B5 ed E, manganese e iodio.



Ingredienti
Latte a basso contenuto di grassi, latte vaccino, zucchero, malto in polvere, vitamine, DHA da olio di pesce, emulsionante (INS 471), stabilizzante (INS 339(iii), INS 407, INS 460(i), INS 466), aromi natural identici.

Azienda: **S&S Gourmet**
Marchio: Sarai's Superfood Spreads
Prodotto: Maca Cinnamon Almond Butter
Paese: Stati Uniti
Packaging: vasetto di vetro

Il burro di mandorle, cheto e vegano, è addolcito con il frutto del monaco *Siraitia grosvenorii* privo di olio di palma. Si tratta di mandorle macinate a pietra e maca, un superalimento che aumenta l'energia e migliora la salute sessuale. Certificato Kosher, è venduto in confezione da 8,1 once che riporta la Vegan label.



Ingredienti
Mandorle, miscela di dolcificanti (eritritolo, frutto di monaco *Siraitia grosvenorii* (3%)), cannella in polvere, radice di maca in polvere, semi di sesamo.

Azienda: **Copérative Chahda**
Marchio: Miel Chahda
Prodotto: Cashew Nut Amlou Spread
Paese: Marocco
Packaging: vasetto di vetro

Questa preparazione tipicamente berbera a base di arachidi esplica più funzioni, tra cui preservare l'organismo dalle malattie, rafforzare il sistema immunitario e fornire l'energia di cui ha bisogno. Venduta in una confezione da 400 g.



Ingredienti
Anacardi (70%), olio di argan (20%), miele (10%).

Azienda: **Anveshan Farm Technologies**
Marchio: Anveshan
Prodotto: Wood pressed Mustard Oil
Paese: India
Packaging: Latta di metallo



Un olio che deriva dalla pressatura di semi di senape ed è ottenuto con metodi di spremitura a freddo, oltre a essere caratterizzato da un elevato punto di fumo che lo rende idoneo alla frittura, stimolando la produzione degli enzimi coinvolti nei processi digestivi. Con omega3 e 6, ha un 42% di acido. Vegetariano e *cruelty-free*, non contiene conservanti né semi di *Argemone mexicana* ed è venduto in latte da 2 L.

Ingredienti
Semi di senape al 100%.

Azienda: **Muddy Puddle Foods**
Marchio: Smoodies
Prodotto: Jhakkas Jamun & Black Salt Smoothie
Paese: India
Packaging: bottiglia di vetro



Questa bevanda vegetariana, che contiene *Syzygium cumini*, è ricca di aromi sorprendenti è utile a mantenere buoni i livelli di zucchero nel sangue. Non contiene zuccheri aggiunti né conservanti ed è venduta in bottiglie da 200 mL, riciclabili al 100% per una scelta ambientale responsabile.

Ingredienti
Purea di *Syzygium cumini* (prugna di Malabar), acqua, succo concentrato di mela, sale rosa, mango essiccato, sale nero.

Azienda: **SC Johnson & Son**
Marchio: Bfit
Prodotto: Dragon Fruit Flavour Hydration Beverage
Paese: Stati Uniti
Packaging: Bottiglia in PET

La bevanda a base vegetale, è ricca di elettroliti e rinfrescante. Non contiene conservanti artificiali, dolcificanti, coloranti, zuccheri raffinati, glutine né OGM. Fornisce 70 kcal ed è venduta in bottiglie riciclabili, prive di Bisfenolo A che riportano il logo Canada Organic.

Ingredienti biologici
Acqua filtrata, sciroppo d'agave, acqua di cocco, succo concentrato di limone, aroma di pitaya, succo concentrato di lampone, glicerolo, aroma di frutti misti, Uvaspina indiana, sale marino, aromi naturali, estratto di carota viola, *Aristotelia chilensis*, miele di Manuka, zenzero, Maca (ginseng peruviano radice di *Lepidium meyenii* Walp).



Azienda: **PepsiCo**
Marchio: Rockstar Xdurance
Prodotto: Blueberry, Pomegranate & Acai Flavour Energy Drink
Paese: Francia
Packaging: lattina di metallo

Bevanda energetica gasata che contiene guaranà, caffeina, vitamine del gruppo B, tra cui B3 e B6, in grado di contribuire a ridurre la stanchezza insieme alla taurina. Preparata con zucchero e dolcificanti, è venduta in lattine da 500 mL.

Ingredienti
Acqua addizionata di anidride carbonica, zucchero bianco, esaltatore di sapidità (eritritolo), succo concentrato di carota nera, acido citrico come acidificante, acido lattico, acido malico, aromi, pectina come addensante, caffeina, dolcificanti (sucralosio, potassio acesulfame) taurina, fosfato di potassio, estratto di guaranà, vitamine (niacina, vitamina E, vitamina B6), vitamina C (antiossidante).



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

FREE FROM



COME GESTIRE L'INTOLLERANZA AL GLUTINE CON UNA DELIZIOSA RICETTA

Tiziana Colombo
presidente
www.ilmondodelleintolleranze.org
nonnapaperina.it



Cos'è il glutine e dove si trova

Si fa un gran parlare di glutine. Alcune lo considerano una sostanza dannosa e quindi da evitare. In realtà è una componente fondamentale di molti alimenti, funzionale ad alcuni processi tipici, come la panificazione. Ma può essere un nemico, solo in presenza di patologie. Il riferimento è ovviamente alla **celiachia,** che genera sintomi importanti e pone seri rischi per la salute. In questo caso, l'unica soluzione è evitare il glutine. All'apparenza pare un impegno non da poco, essendo presente in molti cereali e di conseguenza anche nelle farine. È proprio il glutine a permettere una buona panificazione, garantendo una certa elasticità, stabilità e viscosità

agli impasti. Quindi non è un caso che si trovi in gran parte dei preparati cerealicoli, dal pane alla pasta, dai biscotti agli impasti di pasticceria. Dal punto di vista meramente biologico, è un complesso proteico; non si scioglie nelle soluzioni acquose ed è composto dalla **prolammina** e dalla **glutenina,** che sono due proteine.

Focus sulla celiachia

Si tratta di una patologia che impedisce il corretto assorbimento del glutine, generando sintomi molto fastidiosi e spesso invalidanti. I celiaci, a seguito dell'assunzione di glutine, lamentano **crampi intestinali, nausea, vomito, dissenteria e debolezza.**
Il meccanismo di azione della celiachia è ormai ben noto. L'organismo, quando si appresta a scomporre il glutine, produce gli enzimi transglutaminasi. Negli individui celiaci il sistema immunitario riconosce come "nemici" questi stessi enzimi e produce anticorpi specifici, attivando **reazioni infiammatorie.** Ne consegue un aumento dei linfociti, che attaccano i villi intestinali.
Ecco che, in caso di celiachia non trattata, si assiste a due tipologie di conseguenze: quelle immediate, che consistono nei sintomi appena descritti, e quelle di medio e lungo periodo, ovvero la **degenerazione dei villi intestinali.** Tutto ciò comporta a sua volta un peggioramento delle performance dell'apparato digerente, difficoltà nutrizionali e disturbi diffusi dell'apparato digerente.

Come gestire la celiachia?

È una patologia di interesse collettivo. L'incidenza è infatti piuttosto alta, in quanto pari all'1% della popolazione. Solo in Italia, dunque, vi sono più di **mezzo milione di celiaci.** Una cifra approssimata per difetto, anche perché **alla diagnosi si arriva spesso tardi,** vista l'aspecificità dei sintomi. Tutto ciò al netto degli evidenti processi diagnostici. Attualmente il test più efficace è l'**ELISA,** che misura il livello degli anticorpi anti-transglutaminasi.
Dalla celiachia non si può guarire, ma può essere gestita fino ad eliminare del tutto i sintomi. L'unico modo per risolvere il problema è quindi evitare il glutine. Per alcuni questo diktat assomiglia a una condanna, ma in realtà la soluzione è più semplice di quanto si possa pensare. In commercio esistono **molte farine** in grado di sostituire degnamente quelle tradizionali. Proprio per questo molte preparazioni, quotidiane e non, possono essere convertite in forma gluten-free.
È il caso della ricetta presentata qui: la **Tarte Tropezienne senza glutine** è la dimostrazione lampante di come i celiaci possano non rinunciare a nulla. Basta avere un po' di inventiva, utilizzando farine alternative, come quella di riso e di grano saraceno, supportate da amidi e leganti per rendere l'impasto più uniforme e compatto. Tale combinazione dà vita a un impasto delizioso e stabile, simile alla sua versione originale con glutine. A incidere vi è anche la crema chantilly, che per l'occasione può essere delattosata per rimanere in tema di intolleranze alimentari.

TARTE TROPEZIENNE SENZA GLUTINE E SENZA LATTOSIO

Per il mix di farine

amido di mais	g 580
amido di tapioca	g 60
farina di riso	g 120
farina di grano saraceno	g 100
gomma di guar	g 20
fibra di *psyllium*	g 30
bicarbonato di sodio	g 2

Versate tutte le polveri in una ciotola capiente e sbattetele con una frusta. Conservate il mix in un barattolo fino al suo utilizzo.

Per l'impasto

mix di farine	g 500
latte intero consentito	g 150
acqua	g 150

tuorli	n. 2
uovo intero	n. 1
burro chiarificato	g 50
zucchero	g 50
lievito fresco	g 15
sale fino	2 g

Versare in una planetaria (con gancio a foglia) latte, lievito spezzettato, uovo intero, tuorli e zucchero. Attivate il dispositivo e fate amalgamare, quindi unite sale e burro sciolto a temperatura ambiente. Lavorate l'impasto fino ad una sorta di pasta brioche uniforme. Trasferitela in una teglia e fatela riposare per un paio d'ore, affinché lieviti.
Trascorse le 2 ore, modellate l'impasto a forma di disco e spennellatelo con una soluzione di uovo e latte. Guarnite con la granella di zucchero e cuocete in forno a 170°C per 45 minuti, o fino a quando non sarà completamente dorato. Per verificare la cottura, infilzate l'impasto con uno stecchino, se è asciutto allora è pronto.

Per la crema chantilly

latte intero consentito	mL 250
panna da montare consentita	mL 200
tuorli	n. 3
zucchero di canna extrafine	g 75
farina di riso	g 20
cucchiaio di crema di vaniglia	n. 1
cucchiai di zucchero a velo	n. 2
scorza di mezzo limone	q.b.

In un pentolino, portate a ebollizione latte, crema di vaniglia e scorza di limone; lasciate raffreddare la soluzione. In una ciotola a parte, montate tuorli e zucchero. A questa montata aggiungete la farina setacciata e mescolate con delicatezza. Aggiungete quest'ultimo composto alla soluzione di latte e vaniglia, e cuocete per 15 minuti senza smettere di mescolare. Versate la crema in una ciotola, avvolgetela nella pellicola alimentare e fatela raffreddare, per poi trasferirla in un sac à poche.
A parte, montate panna e zucchero a velo.

Per la decorazione

uovo	q.b.
latte intero consentito	q.b.
granella di zucchero	q.b.

Montaggio
Ricavate due basi dalla pasta brioche, applicando un taglio orizzontale. Distribuite la crema su una base e poi applicate la seconda. Decorate con la granella di zucchero e fate riposare in frigo per 2 ore. Al momento del servito, accompagnate con la panna montata e zucchero a velo.



Pane a fette proteico

InSalute di **Valle Fiorita** è un pane a fette proteico 100% vegano e permette di incrementare in maniera equilibrata il consumo di fibre e proteine, risultando indicato non solo agli sportivi, ma anche a chi ama curare l'alimentazione.



Ricco di proteine provenienti da fonti di origine vegetale, quali frutta secca e legumi, è caratterizzato da elevata digeribilità della frazione proteica e dalla presenza di tutti gli aminoacidi essenziali. Inoltre, è ad alto contenuto di fibre, componente fondamentale della dieta per via dei benefici metabolici e intestinali; fonte di magnesio, ferro e potassio, minerali importanti per l'attività sportiva e per la riduzione di stanchezza e affaticamento muscolare.

Farine speciali e inulina

La nuova linea Bontà & Benessere firmata **Loacker** nei formati da 45, 90 e 175 g, contempla due varianti, Loacker Multicereali e Loacker -30% di zuccheri, con materie prime provenienti da filiere controllate e sostenibili, e con ricette prive di aromi, edulcoranti, coloranti, conservanti e OGM..
I wafer Loacker Multicereali nei gusti Napolitaner e Cremkakao sono caratterizzati da tre cialde preparate con farine integrali di farro, grano e avena, che racchiudono due strati di crema.. Nella ricetta dei wafer Loacker -30% di zuccheri spicca l'inulina, la fibra di cicoria idrosolubile e di origine 100% vegetale.



DAILY LIFE AMPLIA LA LINEA CHETOGENICA

Morbidi panini Bagels, a forma di ciambella, simile ai donuts, sono a ridotto contenuto di carboidrati (1,2 g per porzione), fonte di proteine (grazie all'impiego dell'albume d'uovo) e alto contenuto di fibre, sono senza glutine e *keto friendly*.
La novità vanta l'utilizzo della farina di mandorla che, oltre a essere priva di glutine possiede proprietà antiossidanti e anticolesterolo. Essendo privi di glutine e quindi di cereali, i keto Bagels sono arricchiti con le fibre vegetali di piantaggine, bambù e mela.
Gustosi al naturale, senza ripieno e leggermente tostati oppure farciti con diversi ingredienti sono compatibili con la dieta chetogenica per qualsiasi momento della giornata.



Gluten free e rich in

Si amplia la linea di prodotti *free from* con i quali **Probios**, ha raggiunto quota +20% nel fatturato 2021, crescendo del 12% nel solo *gluten free*, rispetto al +0,8% dell'andamento di categoria (dati Osservatorio Immagino 2022).
L'azienda punta alla componente *healthy* e partire dalla colazione, con due novità per la linea *porridge*: **Avena Bowl** con semi e in versione uvetta e frutti di bosco (dolcificati con i soli zuccheri della frutta e pronte in due minuti). I **Bis-Free dark cocco e cacao** completano le referenze *vegan* e *gluten free*, senza lattosio e proteine del latte; amaranto, quinoa e grano saraceno sono alla base dei **Crispy 3 Cereals Muesli** (con il 60% in meno di zuccheri rispetto alla media dei cereali croccanti più venduti).
E mentre i **Crackers di avena con fiocchi di avena** (in confezioni monodose) possono esser gustati in qualsiasi momento della giornata, per l'aperitivo Probios propone gli **Aperi-stick,** a base di farina di avena certificata senza glutine.



L'IMPORTANZA DELL'AVENA NELLA NOSTRA ALIMENTAZIONE

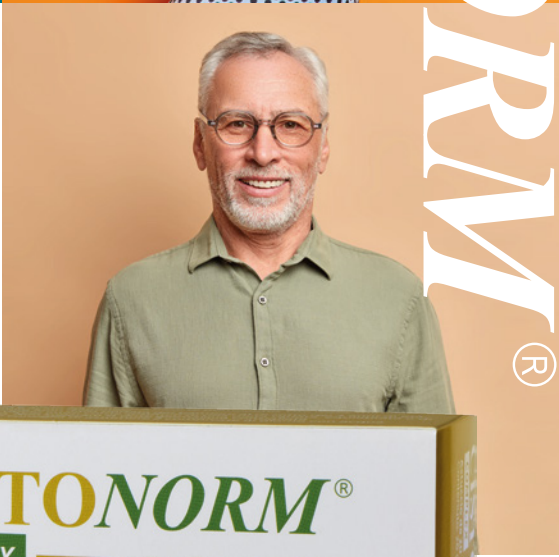
L'utilizzo dell'avena ha origini in Scozia e, a oggi, è un alimento più che popolare, che sta acquisendo fama anche nel nostro Paese, soprattutto tra chi sceglie di consumare un prodotto con etichetta pulita e più naturale possibile. Nel 1896, l'azienda scozzese **Nairn's** ha cominciato a confezionare e, col tempo, a espandere una gamma di alimenti senza glutine a base di avena frutto dell'esperienza tramandata da generazioni di famiglie locali, custodi orgogliosi e attenti alle proprie ricette e tecniche di miscelazione. Oggi, l'obiettivo è lo stesso di allora: rendere gustoso, sano, semplice e naturale un prodotto, utilizzando le migliori materie prime. Il successo si deve anche alla fornitura di agricoltori e mugnai degli Scottish Borders, che garantiscono la migliore avena integrale, ricca di fibre, proteine, vitamine, minerali e antiossidanti. Così oggi Nairn's è il più grande produttore di biscotti d'avena nel Regno Unito ed esporta in oltre 30 nazioni.
P&T Distribution è lieta di averlo dal 2021 come partner premium ed esclusivo nel mercato italiano. L'avena della linea senza glutine proviene da aziende agricole britanniche specializzate, che la coltivano in modo separato evitando contaminazioni con orzo o grano sia sul campo, sia durante la lavorazione. Dal seme al piatto, Nairn's fa tutto il possibile per rendere la gamma *gluten free* più sicura possibile per chiunque segua una dieta senza glutine e l'azienda è in continua espansione, per migliorare l'offerta e restare attenta ai consumatori celiaci.









Nutri il tuo benessere.

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

- Senza glutine e senza lattosio



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

LA FARMACEUTICA DR. LEVI

GESTIONE DEL PESO



Obesità e percezione dei sapori

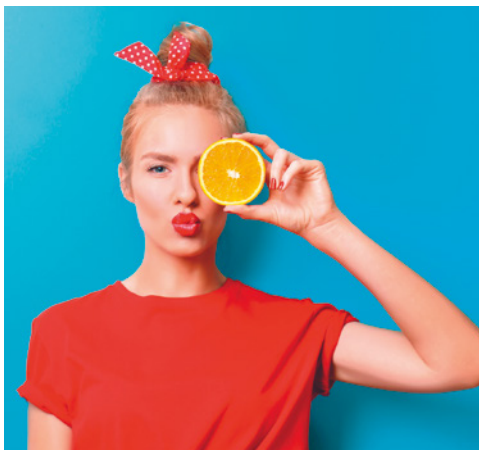
La sensibilità ai sapori cambia in base al sesso, all'età, alle abitudini alimentari, ad alcune patologie ormonali e neurologiche e anche al BMI (Body Mass Index). Come ha illustrato **Immacolata Nettore** (Dip. Di Medicina clinica e chirurgia, Università degli studi di Napoli Federico II), al convegno Nutrimi esiste una relazione inversa tra BMI e percezione olfattiva: a un maggiore BMI (e in particolare a valori corrispondenti all'obesità) è associata una condizione di iposmia. Ma è l'alterata percezione sensoriale a spingere le persone a mangiare di più, oppure è l'assunzione di cibi molto grassi e dolci ad alterare la funzionalità dei nervi coinvolti nella percezione dei sapori? I risultati di un lavoro condotto su soggetti sottoposti a chirurgia bariatrica fanno più propendere per la seconda ipotesi, visto che già dopo 1 mese dall'intervento si è notato un miglioramento nella percezione del dolce, dell'amaro e degli odori. Anche il gruppo di lavoro della relatrice ha osservato una netta diminuzione della percezione dei sapori nei soggetti obesi, mentre non emergono differenze tra persone sovrappeso e normopeso. Dopo una certa età, tuttavia, è il decadimento fisiologico ad alterare la percezione dei sapori più della stessa obesità.



LA GESTIONE DEL PESO CON CONTROLLO GLICEMICO

Metagenics firma un accordo per la distribuzione in esclusiva sul mercato italiano del primo postbiotico di nuova generazione per la gestione del peso con controllo glicemico. La formula di **The Akkermansia Company** prevede l'impiego dell'*Akkermansia muciniphila* pastorizzato (30 miliardi di batteri), l'epigallo-catechina-gallato da tè verde (aiuta a controllare il peso corporeo), cromo (contribuisce al mantenimento dei normali livelli di zucchero nel sangue), le vitamine D e B2.
Grazie al processo di pastorizzazione, il postbiotico libera molecole di segnale di comunicazione con i nostri enterociti, diventa di facile somministrazione e con lunga durata di conservazione. La sua azione è duplice: in maniera diretta contribuisce al normale metabolismo di carboidrati, grassi e proteine, oltre alle principali funzioni già evidenziate; le due vitamine svolgono una modulazione immunitaria e concorrono al mantenimento delle normali mucose. Sono stati necessari 17 anni di ricerca affinché l'EFSA ne approvasse l'efficacia e la sicurezza come *novel food*. Il batterio in questione è stato scoperto nel 2004, isolato dal microbiota intestinale umano e caratterizzato nei laboratori dell'Università di Wageningen, per poi individuarne gli effetti alla UC Louvain, in Belgio.
The Akkermansia Company è prodotto in Italia da **Sacco System.**




DESIGNERS DI SAPORI
FOODAROM.COM
INFO@FOODAROM.COM
+49 4222 805590
FOODAROM
Powered by Glanbia Nutritionals
MONTRÉAL • CORONA • SALT LAKE CITY • BREMEN • MILANO

SALUTE E BENESSERE



ALIMENTI "ULTRA-PROCESSATI" E SALUTE

Francesca Orsini
Biologa Nutrizionista



Il cosiddetto ultra-processamento industriale modifica la struttura e la composizione nutrizionale degli alimenti, con perdita di nutrienti e alterazione di meccanismi fisiologici, come l'aumento della risposta glicemica e un minore senso di sazietà. E gli effetti dannosi sono dovuti alla trasformazione industriale di per sé, durante la quale si può avere la formazione di sostanze tossiche e l'uso di prodotti chimici

La letteratura e le fonti autorevoli internazionali riconoscono sempre più il concetto di alimenti ultra-lavorati (*ultra-processed foods*, UPFs), come sinonimo di diete poco salutari. Gli UPFs, nonostante tutto, caratterizzano sempre più le diete in tutto il mondo, più o meno consapevolmente, in quanto compatibili con lo stile di vita caotico e frenetico. Quali sono i rischi correlati all'eccessiva assunzione e come minimizzarne il consumo?

Gli alimenti processati: concetti-chiave e definizione

Alcune abitudini alimentari sono nemiche note della salute, in particolare, l'eccesso di alcuni nutrienti, quali sodio, grassi saturi e grassi trans, zuccheri semplici, oppure, allo stesso modo, lo scarso approvvigionamento di cereali integrali, frutta, verdura, frutta secca e semi. Una ricerca brasiliana, dopo un *follow-up* di 25 anni, ha concluso che abitudini caratterizzate da alte percentuali di cibi ultra-processati, risultavano squilibrate e sconvenienti per la salute. Tale conferma ha portato allo sviluppo del sistema di classificazione internazionale denominata **NOVA** (un nome, non un acronimo), che assegna a quattro sotto-gruppi gli alimenti sulla base del loro grado di trasformazione industriale:



(1) alimenti non trasformati o minimamente trasformati (*unprocessed or minimally processed foods* - **MPF**). Comprende parti commestibili di piante, animali o funghi senza alcun processo applicato o alimenti naturali alterati da lavorazioni minime atte a preservare gli alimenti naturali per renderli idonei alla conservazione, oppure a renderli sicuri, commestibili o più appetibili (frutta fresca, verdura, cereali, legumi, carne, latte);
(2) ingredienti culinari trasformati (*processed culinary ingredients* - **PCI**), sostanze estratte dal gruppo 1 (come grassi, olii, zuccheri e amidi) o naturali (sale) utilizzati per cuocere e condire MPF, non destinati per essere consumati da soli;
(3) alimenti trasformati (*processed foods* - **PF**), da cui sono realizzati prodotti industriali con aggiunta di PCI e/o MPF (come verdure in scatola in salamoia, frutta sciroppata, formaggio);
(4) alimenti ultra-trasformati (*ultra-processed foods* - **UPF**), definiti come "formulazioni di ingredienti, per lo più di esclusivo uso industriale, che risultano da una serie di processi industriali (quindi "ultra-processati"), molti dei quali richiedono attrezzature e tecnologie elaborate" (snack dolci e salati, carni ricostituite, piatti a base di pizza e pasticceria...).

Gli ingredienti caratteristici degli UPF includono sostanze alimentari, compresi zucchero, proteine e derivati (sciroppo di mais ad alto contenuto di fruttosio, maltodestrine, isolati, olio idrogenato) e additivi (coloranti, aromi, esaltatori di sapidità, emulsionanti, addensanti e dolcificanti artificiali), studiati per rendere più appetibile il prodotto finale.
L'ultra-processamento modifica fortemente la struttura e la composizione nutrizionale degli alimenti, con la conseguente perdita di nutrienti e alterazione di meccanismi fisiologici come l'aumento della risposta glicemica e un minor senso di sazietà. Gli effetti dannosi sono inoltre dovuti alla lavorazione industriale di per sé, durante la quale si ha la formazione di sostanze tossiche e l'uso di prodotti chimici, come quelli impiegati nelle plastiche del packaging.

I rischi di una dieta ricca in UPF

Diversi studi correlano una dieta ricca in alimenti trasformati con **sovrappeso** e **obesità** (BMI ≥ 25), e quindi con tutte le conseguenze, quale, l'aumentato rischio cardio-metabolico (maggiore incidenza e prevalenza di sindrome metabolica, caratterizzata da ipertensione, alterata glicemia a digiuno, alterato metabolismo lipidico). La situazione diventa ancora più preoccupante se si analizza la letteratura relativa alla popolazione pediatrica: nei bambini e adolescenti si assiste negli ultimi anni a una vera epidemia di obesità e di sindrome metabolica, che non può più essere considerata un tratto clinico esclusivo dell'età adulta, come in precedenza.
La letteratura scientifica correla il consumo di alimenti ultra-trasformati con un aumento dell'incidenza di cancro, in particolare un rischio aumentato del 12% per tutti i tipi di cancro e dell'11% solo per quello al seno. Stesso incremento percentuale anche per le malattie vascolari (cardio e cerebro-vascolare), direttamente proporzionale alla quota di prodotti lavorati assunta con la dieta. Il consumo frequente e sistematico di prodotti eccessivamente trasformati industrialmente comporterebbe, inoltre, un incremento del rischio di diabete mellito di tipo 2 stimato intorno al 15%.
In definitiva, studi recenti osservano un aumento di mortalità per tutte le cause del 31% per chi consuma giornalmente UPFs, con un aumento esponenziale in base alla quota giornaliera introdotta nei vari pasti.
In altri studi comportamentali si è osservato come la sostituzione di UPF con MPF, viceversa, fosse implicata nella riduzione della mortalità.

Come minimizzare il consumo di cibi UP

Uno stile di vita attivo e un'alimentazione equilibrata sono la chiave per mantenersi in salute e "restare giovani" più a lungo. Un'alimentazione errata, al contrario, può favorire l'invecchiamento precoce dell'organismo, specie quando associata a sedentarietà.

L'alimentazione della popolazione mondiale include sempre di più cibi pronti, fast food e bevande zuccherate. Si tratta di alimenti densi di energia, ricchi di carboidrati semplici, grassi idrogenati, colesterolo, sale e con poche fibre. Queste caratteristiche, come noto, sono state associate a una maggiore incidenza di dislipidemia, sindrome metabolica, diabete di tipo 2, ipertensione e di diverse patologie non trasmissibili, considerate come le principali cause di mortalità.
L'indicazione principale, così come raccomandato dalle linee guida internazionali, è di ridurre il più possibile il consumo degli alimenti ultra-processati. Se questi sono già presenti nella dieta abituale possono essere gradualmente sostituiti con cibi minimamente e non processati, come frutta e verdure fresca, cereali integrali, frutta secca al naturale e legumi, ricchi di nutrienti preziosi quali minerali, vitamine e fibre. La progressiva inclinazione a una dieta più semplice ed equilibrata è in grado, infatti, di prevenire o contrastare eventuali patologie correlate a uno stile di vita malsano.



L'elevato consumo di prodotti UP è favorito dalla loro ampia disponibilità in commercio e spesso dall'inconsapevolezza totale o parziale dei consumatori. Talvolta anche alimenti apparentemente salutari (o presentati come tali) possono essere ricchi di ingredienti poco o affatto salutari, caratteristici dell'ultra-processamento. Ragion per cui, è di fondamentale importanza **leggere l'etichetta** dei prodotti reperibili in supermercato prima di acquistarli, seguendo tre regole-guida:

- prediligere alimenti con lista breve di ingredienti (non oltre 5 ingredienti);
- acquistare cibi che contengono ingredienti noti, facili da pronunciare (nomi lunghi e difficili sono spesso sinonimi di lavorazioni industriali);
- valutare il packaging del prodotto, spesso espressione di buona qualità del prodotto stesso.

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®

CONSIGLI PER DORMIRE MEGLIO





Annalisa Taccari[1]
Elena Chiarello[2]

[1]PhD in Scienze degli Alimenti Food Consultant
[2]dott.ssa in Scienze e tecnologie alimentari

I disturbi del sonno sono sempre più diffusi. In base alle ultime rilevazioni dell'Associazione Italiana per la Medicina del Sonno (AIMS), riguarderebbero più di 10 milioni di italiani. Ne deriva un rilevante impatto sanitario e sociale

L'insonnia si può manifestare in diversi modi: difficoltà ad addormentarsi, risvegli notturni o risveglio mattutino precoce. L'*International Classification of Sleep Disorder* definisce l'insonnia come difficoltà nell'iniziare e/o mantenere il sonno o come sensazione di "sonno non riposante". È in genere associata a un'alterazione della fase REM, cioè lo stadio più profondo del sonno. A livello neurologico si è riusciti a individuare una connessione tra i livelli di attività di alcuni neurotrasmettitori, come



dopamina, serotonina, noradrenalina e il tono umorale dell'individuo.
Raramente si tratta di una patologia primaria del sonno, spesso è dovuta a cause diverse, alcune legate a disturbi psichici, come ansia, depressione e importanti patologie psichiatriche, altre come la presenza di condizioni ambientali sfavorevoli (turni di lavoro notturni o periodi di intensa attività lavorativa) che, attraverso una produzione eccessiva di cortisolo e adrenalina, compromettono la capacità d'induzione e di mantenimento del sonno. Anche in situazioni fisiologiche, come gravidanza o menopausa, può manifestarsi questo disturbo per un cambiamento dell'assetto ormonale. Inoltre, con l'avanzare dell'età si ha una fisiologica diminuzione della durata del sonno.
L'insonnia ha un impatto devastante sull'attività cerebrale: a livello morfologico (compromissione

La melatonina mostra un'azione rilassante sul sistema nervoso: riduce i livelli di dopamina (l'ormone della veglia) e quelli del cortisolo (l'ormone dello stress). Viene sintetizzata per lo più di notte durante il sonno, in assenza di luce, e gli alimenti che contengono le vitamine del gruppo B, in particolare la B6, intervengono nel suo processo di sintesi.

della neuroplasticità) e a livello funzionale sulla sfera cognitiva (apprendimento e memoria).
Numerosi studi hanno dimostrato il rapporto tra sonno e alimentazione. Quello che mangiamo può influenzare la qualità del sonno, ma anche dormire male può riflettersi su come mangiamo. I disturbi del sonno possano associarsi a insorgenza di disturbi endocrino-metabolici, come il diabete, alterazione del sistema cardio-vascolare



e indebolimento del sistema immunitario. Quando si dorme bene nel nostro organismo viene rilasciata la **leptina** (ormone che diminuisce lo stimolo della fame). Al contrario, chi dorme male, presenta alti livelli di **grelina,** con un effetto opposto. Quindi, la carenza di sonno aumenta il rischio di obesità. E la cena ha un peso importante: va consumata 2 o 3 ore prima di coricarsi per consentire lo svuotamento dello stomaco, ma senza giungere al ritorno della sensazione di fame. In generale, pasti serali ipercalorici, che richiedono un processo digestivo complesso, possono comportare alcune difficoltà nell'addormentamento o il risveglio durante la notte. **La fase REM viene ridotta dal consumo di grassi saturi che necessitano di molto tempo per essere digeriti.** Anche un'eccessiva introduzione di **zuccheri raffinati** è correlata: aumentano lo stato di veglia e vigilanza, oltre a innalzare glicemia e insulina, e inibire la produzione di alcuni ormoni (come quello della crescita il GH) durante la fase notturna, essenziali per garantire un corretto riposo. **I micronutrienti come potassio e magnesio influiscono positivamente sulla qualità del sonno in quanto favoriscono il rilassamento neuromuscolare.**
Tè, caffè, cola (ricche di teina e caffeina) e cioccolato (che contiene teobromina) possono produrre una difficoltà per il loro effetto stimolante. L'alcool, sebbene possa favorire il sonno con un'azione sedativa rallentando la ricettività dei neuroni, altera l'omeostasi del sonno stesso, poiché aumenta la concentrazione di adenosina nel cervello. **Il sonno è favorito dal consumo di alimenti che contengono triptofano, aminoacido precursore della sintesi della serotonina:** pasta, riso e pane (prevalentemente integrali), legumi, pesce, carne, asparagi, funghi. La serotonina è un neurotrasmettitore che, insieme alla melatonina, regola l'umore e il ritmo del sonno. Noci, mandorle, banane e alcuni cereali sono ricchi di **melatonina.** Questo ormone ha un'azione rilassante sul sistema nervoso: riduce i livelli di dopamina (l'ormone della veglia) e quelli del cortisolo (l'ormone dello stress). La melatonina viene sintetizzata per lo più di notte, durante il sonno in assenza di luce e, per questo motivo, è bene ridurre il tempo di permanenza davanti agli schermi di tablet, computer e cellulari nelle ore serali, perché l'esposizione alla luce interferisce con la sua produzione. Inoltre, alimenti che contengono le vitamine del gruppo B, in particolare la B6, intervengono nel suo processo di sintesi. **Per contrastare l'insonnia e i risvegli notturni servono almeno 0,5 mg di melatonina al giorno.**
Esistono anche delle piante che aiutano a favorire il sonno, per cui potrebbe essere utile un'integrazione: **griffonia, melissa, valeriana, tiglio, malva, biancospino, camomilla, passiflora.** E poi, fare sport con regolarità ha effetti positivi sul sonno, ma se si tratta di un allenamento a elevata intensità si consiglia di non praticarlo nelle 2 ore prima di dormire.

Numerosi studi hanno dimostrato il rapporto tra sonno e alimentazione. Quello che mangiamo può influenzare la qualità del sonno, ma anche dormire male può riflettersi su come mangiamo.

STRESS E CATTIVA DIETA ALIMENTARE

L'intento è promuovere una **cultura dell'alimentazione,** i dati parlano chiaro: di fronte allo stress, otto italiani su dieci non riescono a fare attente scelte alimentari e ne subiscono gli effetti. I più combinano "pasticci" (33%), il 27% aumenta la quantità di cibo ingerito, il 21% reagisce con una perdita d'appetito, mentre un 3% assume alcolici. Comportamenti che incidono sullo stato generale di benessere, provocando gonfiore, bruciore o acidità e anche senso di nausea e pesantezza.
L'indagine condotta dall'istituto di ricerca Nextplora evidenzia che in realtà riconosciamo l'importanza di un'alimentazione attenta quale **forma di prevenzione** contro il sovrappeso, le malattie cardiovascolari, il diabete e la ritenzione idrica. La maggior parte di noi indica nel pranzo il pasto principale, seguito da cena e prima colazione.
Nel corso di Terra Madre Salone del Gusto, Reale Mutua e Slow Food hanno presentato un *white paper* dal titolo "Il nostro cibo è la nostra salute. Solo con la biodiversità si nutre il pianeta". In termini salute, si legge della cosiddetta **transizione nutrizionale,** un cambiamento che riguarda dieta e stile di vita causato dai prezzi degli alimenti, dalla rapida industrializzazione, da nuove e più efficaci infrastrutture di commercializzazione e distribuzione, da un maggiore accesso a fornitori stranieri e all'importazione e dalla globalizzazione dei modelli di consumo alimentare. E giungiamo così alla 'dieta occidentale', ovvero quella legata a un maggiore consumo di cereali raffinati, alimenti di origine animale, dolcificanti calorici, alimenti ultra-processati ricchi di grassi saturi, cibi confezionati precotti e pronti al consumo che spesso creano problemi nutrizionali.

Raccomandazioni sul consumo di sale e zucchero

L'OMS raccomanda di **non consumare più di 2 g di sodio al giorno;** un eccessivo consumo, specialmente se unito a carenze di potassio, contribuisce a elevare la pressione arteriosa e ad aggravare il rischio di disturbi cardiovascolari e ictus.
Si suggerisce ad adulti e bambini di limitare **a meno del 10%, anche se meno del 5% fornirebbe maggiori benefici, dell'apporto calorico totale** l'apporto quotidiano di **zuccheri liberi.**
Oltre a sale e a saccarosio vanno presi in considerazione gli additivi alimentari, altri zuccheri, come fruttosio, sciroppo di mais ad alto contenuto di fruttosio, succhi di frutta concentrati, zucchero invertito, maltodestrina e oli modificati, impiegati nella produzione di alimenti ultra-processati.



ALLEATO CONTRO LA CISTITE RICORRENTE

La parete vescicale è una struttura molto complessa formata da diversi strati: quello più interno è l'urotelio, un epitelio estensibile, selettivamente permeabile, che protegge le vie urinarie dalle infezioni. È rivestito da uno strato di glicosamino-glicani (GAGs), principalmente condroitin solfato e acido ialuronico. Tra i GAGs, l'unico che si trova libero all'interno della matrice extracellulare, quindi in grado di agire autonomamente, è l'acido ialuronico a basso peso molecolare con un'azione biostimolante capace di contrastare il processo infiammatorio. Quando lo strato superiore di glicosammino-glicani è danneggiato a causa di un'infezione, si verifica un'irritazione della parete, con conseguente presenza di dolori e bruciori. L'acido ialuronico a basso peso molecolare è utilizzato con successo nel trattamento delle cistiti ricorrenti, essendo in grado di riparare i danni allo strato protettivo della parete interna vescicale, ricostruendo il rivestimento dell'urotelio. Cistonorm Complex, de **La Farmaceutica dr. Levi**, è un integratore alimentare in compresse che abbina, in un unico prodotto, l'azione antibatterica ad ampio spettro di GSE, D-mannosio, vite rossa e mirtillo, all'azione disinfiammante e ristrutturante dell'acido ialuronico a basso peso molecolare, contribuendo al generale benessere dell'apparato urogenitale.



Microbiota al femminile

Studi osservazionali su esseri umani hanno rilevato differenze tra uomini e donne nella composizione del microbioma intestinale. Ciò conferma che l'ambiente ormonale può plasmare le tipologie di microrganismi che vivono nel nostro intestino, e probabilmente questi a loro volta regolano i livelli degli ormoni sessuali. Ne ha parlato al convegno Nutrimi **Caterina Neri** (Fondazione Policlinico Universitario Agostino Gemelli IRCCS, Roma), riferendo ad esempio che in donne con ovaio policistico sono state osservate alterazioni del microbiota intestinale. Inoltre, in menopausa il deficit estrogenico può portare alla riduzione di alcune specie di batteri *(Clostridium, Lactobacillus acidophilus e Bacillus clausii)* che modulano l'espressione di cellule del sistema immunitario coinvolte nella regolazione della perdita ossea. Anche l'aumentato rischio cardiovascolare in menopausa si ritiene in qualche modo legato a modifiche del microbiota intestinale. "Nuove strategie mirate a risolvere la disbiosi intestinale con l'obiettivo di rallentare la progressione delle malattie cardiovascolari, autoimmuni, metaboliche e neurodegenerative, dovrebbero essere valutate tenendo in considerazione le differenze legate al sesso", conclude Neri.



Equilibrio della flora batterica e sistema immunitario



Più volte abbiamo ribadito come l'efficienza della nostra risposta immunitaria dipenda anche dalla salute del nostro microbiota. Se la flora batterica intestinale è in equilibrio, il sistema immunitario diventa una barriera efficace contro l'attacco di virus e batteri. Fattori come infezioni, cambi di stagione, sbalzi di temperatura e alimentazione scorretta, possono per contro indebolire le naturali difese degli adulti.
Probiolog Immunité di **BioHealth Italia – Mayoly** è indicato a tutti i soggetti che vogliano rafforzare le difese immunitarie durante la stagione più fredda, a chi si ammala frequentemente e va spesso incontro a influenza stagionale, faringite e raffreddore. È una combinazione esclusiva di *Bifidobacterium lactis* BL-04, echinacea, vitamina C, vitamina D e zinco.
La qualità e l'efficacia sono dimostrate da studi clinici pubblicati, come previsto dalle linee guida internazionali e dalle indicazioni dell'EFSA sui probiotici.
La bustina duocam permette anche di mantenere separati i ceppi liofilizzati di Bl-04, da vitamine, zinco e radice di echinacea, evitando interazioni e assicurando la massima efficacia di tutti i componenti.
Se ne consiglia una bustina al giorno, sciolta in un bicchiere di acqua durante i mesi più freddi, per almeno 28 giorni.
Acquistabile online su www.biohealthstore.com.

I BENEFICI DELLA PASTA INTEGRALE

Viviamo in un'epoca di "carbofobia", eppure secondo i LARN (livelli di assunzione di riferimento dei nutrienti) il 45-60% delle calorie totali di una dieta dovrebbe provenire proprio dai carboidrati, prediligendo quelli a basso indice glicemico. Tra le fonti di questi macronutrienti la pasta ha un ruolo fondamentale nei modelli di sana alimentazione ispirati alla dieta mediterranea. Al congresso Nutrimi **Luca Piretta** (Università Campus Bio-Medico di Roma) si è soffermato in particolare sulla pasta integrale: "La presenza di fibra sembra essere fondamentale per la protezione cardiovascolare. Non solo, riducendo l'indice glicemico aiuta a prevenire il diabete mellito tipo II e, se già presente, di tenere sotto controllo più facilmente i valori di glicemia". Il relatore ha puntato i riflettori anche sulla scelta delle materie prime e sul processo produttivo, sottolineando che basse temperature e tempi lunghi nella fase di essicazione riducono il danno termico (formazione di composti tossici) e che l'utilizzo di semola integrale (anziché semola raffinata miscelata con crusca) arricchisce la pasta di ulteriori sostanze benefiche.



ALTERNATIVA SOSTENIBILE DI OMEGA-3 MICROALGALE



Il DHA, l'acido grasso polinsaturo essenziale, che come sappiamo non può essere sintetizzato dall'organismo e pertanto dev'essere assunto per via alimentare, è cruciale nel mantenimento della normale funzione cerebrale, cardiovascolare, visiva e di crescita e sviluppo.
Fermentalg, un'azienda francese fondata nel 2009, specializzata in ricerca e biotecnologie industriali delle microalghe e fortemente orientata sul concetto di sostenibilità, ha selezionato e caratterizzato un ceppo di microalghe della specie *Schizochytrium*, in grado di produrre alti livelli di DHA naturalmente.
La coltivazione di questo organismo avviene in Europa, tramite fermentazione in grandi bioreattori sterili. I lipidi contenuti nelle cellule sono poi isolati attraverso un processo di estrazione-separazione enzimatica, senza l'utilizzo di solventi. Nasce così la gamma DHA Origins. Questi oli di alta qualità sono ottenuti sotto forma di trigliceridi naturali, con una contrazione minima di DHA di 550 mg/g, attraverso dei processi di raffinazione molto delicati, e senza passaggi di concentrazione fisico-chimici, che permettono di preservare la qualità. Inoltre, coltivate in questo modo, le microalghe risultano una risorsa inesauribile. Grazie alla capacità naturale di queste cellule di duplicarsi, è sufficiente prelevare un solo esemplare dalla natura per produrre indefiniti quantitativi di olio algale. Questa procedura permette un impatto zero sull'ambiente, garantendo la protezione delle risorse marine.
Grazie ai suoi standard di qualità e al sistema di produzione, Fermentalg garantisce ai consumatori una fonte di omega-3 con piena tracciabilità dal ceppo fino alla produzione degli oli. I DHA Origins sono 100% vegani, privi di OGM, pesticidi, metalli pesanti, contaminanti e allergeni.
La gamma, adatta per lo sviluppo di integratori alimentari, bevande e alimenti salutari, è composta dai prodotti in olio, a diverse concentrazioni e colori naturali; disponibili anche la polvere microincapsulata e le softgels confezionate.
Aethra, business unit di **Deimos Group**, commercializza la gamma DHA Origins in esclusiva per il mercato italiano.

INVECCHIAMENTO: IL RUOLO PREVENTIVO DELLA NUTRIZIONE

Quando si invecchia le funzioni di tutti gli organi e tessuti vanno incontro a un graduale declino, influenzato da numerosi fattori biologici, nutrizionali e ambientali. Come intervenire in ambito dietetico per rallentare il più possibile il processo? "Oggi sappiamo che alcuni principi e stili alimentari sono in grado di stimolare la produzione di sirtuine, allungando i telomeri dei cromosomi, responsabili della longevità", dichiara **Paola Sbisà** (Consiglio Direttivo ANSISA – Associazione Nazionale Specialisti in Scienza dell'Alimentazione), sottolineando l'importanza di un adeguato introito proteico negli anziani (almeno 1,1 g/kg di peso corporeo al giorno, superiore a quello degli adulti) per prevenire la sarcopenia. "Gli aminoacidi solforati sono un nutriente chiave per la prevenzione del degrado della massa magra, sostengono la produzione di collagene necessario per un buon trofismo di tutti gli organi e sistemi", aggiunge la relatrice, soffermandosi poi anche sul ruolo dei grassi insaturi, importanti costituenti delle membrane cellulari e del tessuto nevoso. In conclusione, la dieta di stile mediterraneo, ricca di sostanze antiossidanti e acidi grassi polinsaturi, rappresenta una valida strategia antiaging.

DALLA MEDICINA COMPLEMENTARE ALL'ONCOLOGIA INTEGRATA



Dalla ricerca e dall'esperienza nell'utilizzo dei funghi medicinali nasce **AVD Reform** Micotherapy U-Care, miscela di estratti dei principali funghi medicinali, per il sostegno immunitario. In particolare, contiene una miscela di β-glucani estratti a bassa temperatura, dai funghi medicinali *Ganoderma lucidum*, *Agaricus blazei Murrill*, *Cordyceps sinensis*, *Lentinus edodes* e *Grifola frondosa*, coltivati in comunità europea, certificati biologici da ICEA e naturalmente senza glutine.
Dall'azione immunomodulatoria dimostrata in molti studi indipendenti, la ricerca di AVD Reform si è focalizzata quindi sulla possibile azione di supporto del prodotto alle cure oncologiche, con l'obiettivo di migliorare anche la qualità di vita degli stessi pazienti. La collaborazione con il gruppo di ricerca della prof.ssa **Paola Rossi,** presso l'Università di Pavia, ha permesso di dimostrare *in vivo*, in due studi con un modello di tumore al seno triplo negativo, come Micotherapy U-Care avesse un'azione di contrasto indiretta, e quindi mediata da meccanismi immunomodulatori, e diretta, proapoptotica nei confronti del tumore. La ricerca ha poi dimostrato *in vitro*, in un modello di glioblastoma, anche un'azione diretta ferroptotica e sinergica a composti a base di platino. Una speranza in più e un piccolo passo per migliorare la qualità di vita dei pazienti oncologici, come dimostrato anche da una recente ricerca pubblicata e condotta presso l'Università di Messina, coordinata dal prof. **Massimiliano Berretta,** che ha permesso di osservare anche un miglioramento della qualità di vita e una miglior aderenza al percorso terapeutico (ridotta neutropenia), in pazienti supportati dalla medicina complementare e integrata, di cui Micotherapy U-Care rappresentava uno dei principali prodotti.

Per nutrire corpo e mente

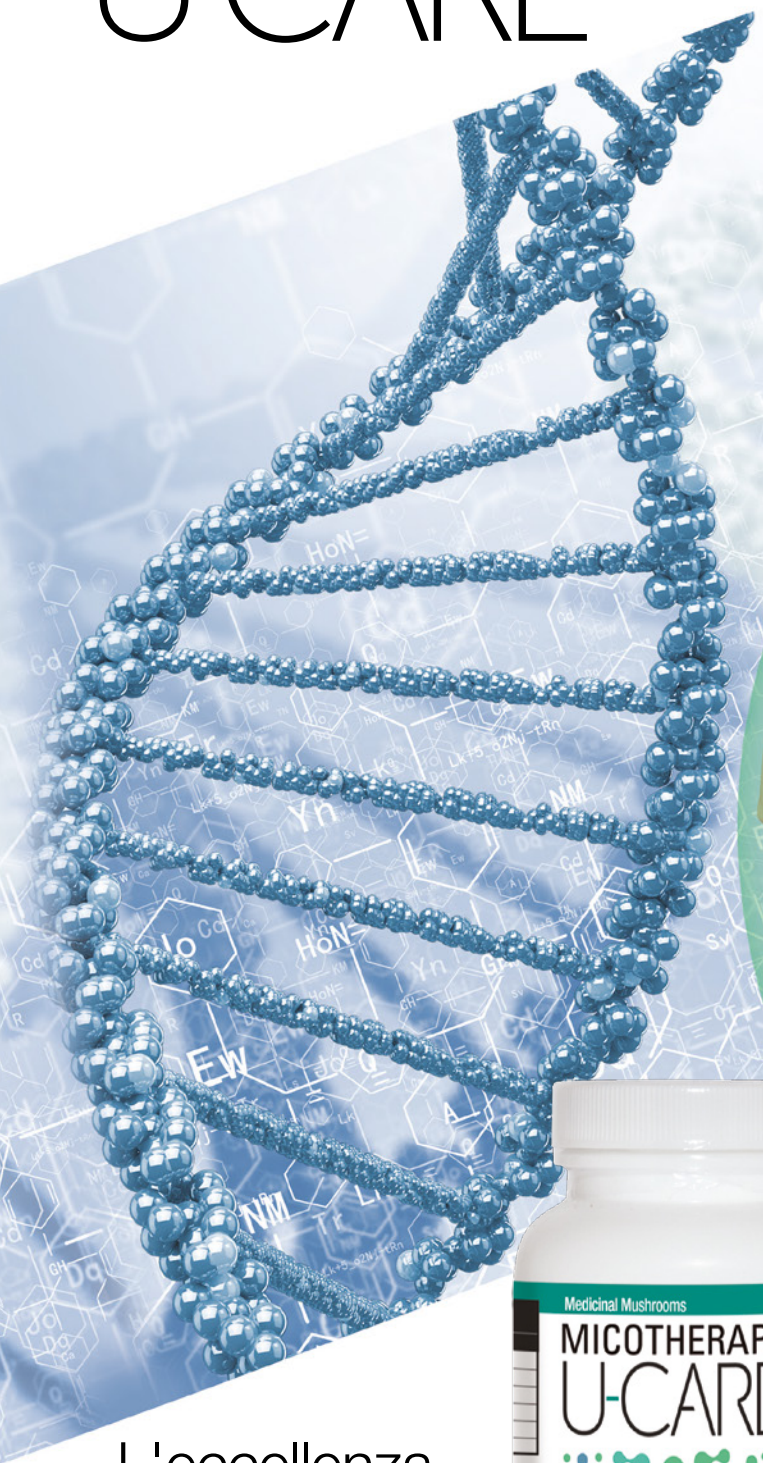
Come continuamo a ribadire, il consumo di alimenti con proprietà salutistiche è in costante aumento, ed è chiaro che le priorità dei consumatori stanno cambiando, concentrandosi sempre di più sull'impronta globale e sul benessere con una maggiore consapevolezza della cura di sé. Una grande tendenza emergente che si prevede si affermerà nei prossimi anni è lo stile di vita olistico: non solo salute fisica, ma anche il benessere mentale, emotivo e spirituale, aprendosi a nuovi ingredienti che apportano benefici come erbe medicinali rilassanti, nootropici, probiotici.



Per gli alimenti funzionali, i profili aromatici classici, frutti di bosco, agrumi o pesca, sono popolari, ma si sta registrando un costante aumento di nuove combinazioni di frutta, sostanze botaniche e spezie (dall'ibisco alla fragola, dallo zenzero al limone, dalla pesca alla melagrana).
Le sfide per i team di R&S che formulano alimenti funzionali sono numerose e una di queste riguarda l'aroma utilizzato, che può produrre note indesiderate, come l'amaro, l'erbaceo o l'acido. Pertanto, quando gli esperti di **Foodarom** sviluppano profili aromatici specifici per questi prodotti, identificano per prima cosa l'aroma da ottimizzare in partenza: se la base è acida e amara, saranno evitati i profili di tipo banana o cioccolato, e consigliati agrumi o bacche. Inoltre, bisogna tenere conto che negli alimenti funzionali sono utilizzati i dolcificanti naturali, che aiutano a mascherare l'acidità e l'amarezza, grazie alla dolcezza, ma che spesso lasciano un retrogusto metallico indesiderato. L'uso di materiali aromatici con un sapore duraturo può aiutare a raggiungere questo obiettivo: per esempio, un profilo di pesca contiene dei composti detti lattoni, che possono aiutare a mascherare un retrogusto indesiderato.
Anche gli aromi di anguria sono formulati con le aldeidi come composti aromatizzanti, utili per coprire le note indesiderate.

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 BIOLOGICO ICEA
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

NUTRIZIONE E FITNESS



INIZIARE A CORRERE DOPO I 60

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



La gestione dell'infiammazione tramite una dieta è una delle strategie, utili da considerare, per rendere sostenibile lo sforzo fisico.

Ritmi frenetici o priorità differenti dalla salute fisica portano, per decenni, a relegare l'attività motoria alla camminata saltuaria o al trekking mensile. Ormai sappiamo dell'importanza della pratica motoria quotidiana e molte città e aziende hanno introdotto spazi e tempi a essa dedicati per portare i cittadini all'adozione di un sano stile di vita. Nonostante ciò, per molti sembra inconciliabile l'attività motoria quotidiana con le altre attività, almeno fino al pre-prensionamento. Ci si avvicina alla pensione, con il desiderato tempo potenzialmente libero, e la voglia di riprendere la pratica motoria compare, ma la prolungata sedentarietà inizia



a mostrare i suoi effetti anche sui parametri vitali. Sono infatti spesso i pazienti che, sopraggiunta la pensione, o quasi, vorrebbero riprendere lo sport lasciato "qualche anno prima", ma che presentano piccole alterazioni metaboliche. Solitamente il primo contatto con la pratica motoria avviene con il **podismo,** per la sua apparente facilità.
Dopo anni di vita sedentaria i tessuti muscolari seguono il loro naturale decorso verso la **sarcopenia,** più o meno marcata, con conseguente riduzione delle capacità motorie. Col passare degli anni, anche le articolazioni perdono le naturali funzionalità, conducendo il soggetto a stati di dolore e di limitazione motoria.
È sempre possibile iniziare a correre, ma dopo anni di vita sedentaria è opportuno farlo con attenzione. Se si decide di praticare sport, sarà opportuno avvicinarsi gradualmente e valutare lo stato osteoarticolare e nutrizionale. L'importanza di una corretta valutazione fisica e internistica permette di programmare la dose di attività motoria, di alimenti, di eventuale integrazione da somministrare e i relativi *timing*.



Dal punto di vista nutrizionale occorre valutare, oltre all'emocromo e alle funzionalità organiche principali, la densità muscolare e ossea per stabilire quali siano le principali necessità e le carenze rispetto agli standard di età e sport specifici.
Tra le prime necessità nutrizionali da rivedere, presenti solitamente in tutti i neo-sportivi prossimi alla pensione che provengono da vita sedentaria, vi è l'incremento dell'**apporto proteico,** spesso individuato da anamnesi alimentari intorno ai 0,8 g/kg. La qualità dell'introito proteico è anch'essa di limitato livello: si registrano particolari carenze di amminoacidi solforati. In questa tipologia di sportivi, appurata la corretta funzionalità d'organo, si provvederà a un rialzo graduale della quota proteica, inizialmente tramite l'introduzione di aminoacidi (AA) sotto forma d'integratori, per non creare squilibri circa gli altri nutrienti, poi si provvederà all'incremento tramite alimenti. **Obiettivo minimo da raggiungere per la quota proteica, completa di tutti gli AA essenziali, sarà 1,2-1,5 g/kg.** In casi di sarcopenia marcata, il supporto con AA essenziali permarrà anche al raggiungimento del fabbisogno proteico tramite la sola alimentazione.
Oltre all'apporto proteico, attenzione va posta per il fabbisogno di **vitamine D e C,** necessarie per il benessere muscolo articolare. Svolgendo esse un ruolo essenziale nella tutela della struttura ossea e connettivale, **è necessario che siano assunte nell'ordine di 2000UI e 1000 mg** per sortire benefici ai soggetti in questione. L'eventuale integrazione con nutraceutici

è opportuno valutarla in base a patologie in essere o predisposizioni, considerando il sistema cardiovascolare, che può risentire di eccessivi apporti di vitamina D, assunta senza gli adeguati coadiuvanti vitaminici e no.
Spesso l'improvvisazione, e la voglia di riprendere il tempo perduto, giocano a svantaggio del nuovo *runner* che, preso dalla frenesia, cerca nell'integrazione eccessiva e in diete ferree rapidi risultati. Occorre quindi un'elevata capacità empatica e una buona conoscenza del gesto atletico per guidare il nuovo sportivo per professionalità.
Individuate le necessità nutrizionali e pianificata l'alimentazione si procederà a un graduale avvicinamento al nuovo stile di vita alimentare, anche in relazione al programma podistico che dovrà essere personalizzato e tarato alle necessità personali.
Oltre alla densità ossea e muscolare, l'alimentazione gioca un ruolo cruciale nella gestione delle funzionalità articolari, spesso compromesse anche dall'infiammazione cronica.
Con il lavoro di preparazione alla corsa la rigidità articolare diminuirà gradualmente, ma compariranno, se non già presenti, **segnali d'infiammazione dosabili, IL6 e TNF,** che condurranno allo studio dell'apporto in dieta dei precursori antinfiammatori presenti nel regno vegetale. La gestione dell'infiammazione tramite una dieta è una delle strategie, utili da considerare, per rendere sostenibile lo sforzo fisico. Viene impiegata anche negli sportivi professionisti che, anche se giovani, sottopongono il loro corpo a un carico di lavoro elevato.
Modulare l'infiammazione è possibile, valutando l'impatto del carico di vita complessivo sui parametri misurabili e cercando di favorire un fenotipo in salute fisica e mentale. Quest'ultimo necessita di attenzione perché influenza le secrezioni endocrine e le percezioni di fatica e dolore.
Fra gli alimenti con spiccate doti antinfiammatorie troviamo gli **ortaggi,** anch'essi poco consumati da questa popolazione, che predilige cibo derivante dai cereali, ossia pane, pasta, prodotti da forno, merendine con forti quantitativi di zuccheri.

> Occorre valutare, oltre all'emocromo e alle funzionalità organiche principali, la densità muscolare e ossea, per stabilire quali siano le principali necessità e le carenze rispetto agli standard di età e sport specifici.

Da ultimo, come indicazione nutrizionale per chi voglia iniziare a correre professionalmente a 60 anni, è il **monitoraggio trimestrale,** per i primi periodi di avvio motorio, della latticodeidrogenasi e della creatinfosfochinasi per controllare il reale sovraccarico muscolare e gestire l'apporto di nutrienti, fino a trovare il proprio schema di equilibrio.
Infatti, dopo aver intrapreso una nuova alimentazione e una scheda di podismo, poco spazio viene dato al **controllo multiparametrico** che permetterebbe di migliorare significativamente la propria vita sportiva e magari partecipare a gare podistiche. Oggi è possibile beneficiare delle avanguardie scientifiche a tutte le età e gradi di pratica sportiva. Non è mai troppo tardi per iniziare a correre, importante è farlo con attenzione e seguiti da professionisti.



FOLEA

nairn's

nagual

LORIANA
LA PIADINA

P&T
DISTRIBUTION

Zealia Bio

de Angelis
PASTA FRESCA
ANIMA CREATIVA

LEADER IN ITALIA
NEL SETTORE
FREE FROM & GLUTEN FREE

Bontasana
LA PASTA UNICA

Proceli
Gluten Free Experts

Raky
DOLCERIA

livera
SAPORI E COLORI ITALIANI

Per informazioni contatta: **+39 380 590 4297**

DI QUANTE PROTEINE HANNO BISOGNO I MUSCOLI?

Il sito statunitense Honest Nutrition approfondisce la correlazione tra proteine e tessuto muscolare, citando degli studi recenti. Presenti in ogni cellula e tessuto del nostro corpo, le proteine contribuiscono alla crescita e alla riparazione dei tessuti, alla funzione immunitaria e alla produzione di energia; sono costituite da aminoacidi (che fungono da 'mattoni') e, sono fondamentali per la crescita muscolare. Tra i 20 aminoacidi di cui sono costituiti, alcuni possono essere sintetizzati dal corpo umano, altri (chiamati essenziali) devono essere introdotti con la dieta. Le proteine muscolari sono continuamente scomposte e ricostruite e, per costruire i muscoli, è necessario consumarne più di quante vengono scomposte; questo è spesso indicato come bilancio netto positivo dell'azoto, in quanto le proteine stesse sono ricche di azoto. **Ma di quante ne abbiamo bisogno?** Secondo le linee guida dietetiche americane, la raccomandazione è di assumerne 0,8 g per kg di peso corporeo negli adulti, ma estendere queste raccomandazioni a chi cerca di costruire muscoli potrebbe non essere appropriato.



I ricercatori concordano sul fatto che **una maggiore assunzione di proteine sia associata a miglioramenti della massa corporea magra e della forza se combinata con l'allenamento di resistenza.** Anche solo aumentarne l'assunzione gradualmente di 0,1 g per kg di peso corporeo al giorno può aiutare a mantenere o aumentare la massa muscolare, fermo restando che la cosa migliore sia abbinarvi un allenamento di forza. Resta difficile fornire cifre esatte, più certe, invece, sono le fonti animali e vegetali a cui possiamo attingere per soddisfare il nostro fabbisogno giornaliero, scegliendo tra carni magre, pollame, uova, pesce e frutti di mare, latticini e proteine del siero di latte in polvere, oppure fagioli, piselli, nocciole, lenticchie, semi, prodotti a base di soia e proteine in polvere di origine vegetale. Le fonti animali, infatti, apportano proteine complete di tutti gli aminoacidi essenziali di cui il corpo ha bisogno in quantità sufficienti e sono facili da digerire. Possiamo abbinare i due tipi, con ricette tipo riso e fagioli, *hummus* e pane pita, burro di arachidi su pane integrale.
Non mancano, infine, le controindicazioni: assumerne più di 2 g per kg di peso corporeo al giorno causa, nel tempo, disagio intestinale, nausea, disidratazione, fatica, aumento di peso, irritazione, male alla testa, contro rischi più gravi come cardiopatia, convulsioni, lesioni ai reni e al fegato.

"AlimentazionE DedicatA", il brand salutistico-funzionale



La gamma AlimentazionE DedicatA **Molino Spadoni** è pensata a chi, per motivi di salute, deve prestare attenzione alla propria nutrizione e a chi desideri tenersi in forma alimentandosi in maniera equilibrata, senza rinunciare al gusto.
Nei prodotti della linea a basso indice glicemico è presente l'amido resistente, che contribuisce a rendere graduale la digestione dei carboidrati e a limitare l'assorbimento di zuccheri. Comprende **Frollini,** tre formati di **Pasta, Grissini** e un **Preparato per pane, pizza e dolci.** Proposte accomunate dall'elevata presenza di proteine e fibre, come l'inulina, in grado di formare un gel viscoso che "cattura" gli zuccheri riducendone l'assorbimento.
La più recente novità è il prodotto con cui debutta la linea proteica: SuperproteiN, una miscela per pane e pizza ad alto contenuto di proteine vegetali che ne contiene 30 g per 100 di preparato. Soddisfa anche chi ricerca la presenza di fibre, che come noto nutrono i ceppi batterici buoni del microbioma intestinale. A base di farina di grano tenero tipo "1" macinata a pietra, è una preparazione per realizzare pane e pizza adatti ad atleti e sportivi che vogliono mantenere il tono muscolare, ma anche per chi presta attenzione al profilo nutrizionale, prediligendo proteine di qualità e di origine vegetale, come frumento, ceci e soia, non rinunciando al piacere del gusto. I prodotti sono disponibili nei migliori supermercati, negozi specializzati e sull'e-shop di Molino Spadoni.

CREATINA PER LE DONNE

Che si tratti di aumentare la massa muscolare o di migliorare le prestazioni nell'esercizio ad alta intensità o la ripresa, la creatina è l'integratore alimentare più testato nel mercato. Sembrerebbe che le donne ne abbiano più bisogno degli uomini, che invece la utilizzano nella maggior parte dei casi. Occorre altresì dire che esiste un'errata percezione, secondo la quale si crede faccia gonfiare la muscolatura e portare a un aumento di peso. La costruzione muscolare, da assunzione di creatina, avviene invece a un ritmo costante, offrendo benefici per allenamento e salute. Lo prova la ricerca scientifica: **migliora le capacità cognitive** e il **buon umore** grazie all'aumento del livello di energia nel cervello (*Nutrients*, 2021). Nel caso specifico delle donne, un'integrazione alimentare è ancora più importante, perché detengono depositi di creatina endogena inferiori del 70-80% rispetto agli uomini.



Come funziona e come assumerla? Il nostro corpo, in realtà, è in grado di generarla, principalmente grazie al fegato; per il 95% è immagazzinata nei muscoli. In vista di maggiore forza e migliori *performance* durante l'esercizio fisico, occorre integrarla, aumentando le riserve di fosfocreatina che produce una molecola chiamata ATP. Circa il 50% delle riserve di creatina nel corpo proviene da una dieta a a base di **carne rossa, frutti di mare,** e addizionata in forma di capsule o polvere; per questo i vegetariani e i vegani hanno fonti di creatina in media basse.

Le donne possono assumere creatina nelle stesse dosi e metodi degli uomini, attraverso una fase di caricamento/esercizio che aumenti i depositi di creatina muscolare. Se ne può assumere **20 g al giorno, suddivisi in quattro dosi da 5 g, per 5-7 giorni, per poi ridurre a 3 g;** l'assunzione senza una fase di caricamento può richiedere fino a 3-4 settimane per aumentare i depositi nel proprio corpo e il progresso non sarà così veloce. **Consumarla insieme a un pasto a base di proteine e carboidrati ne favorisce un migliore assorbimento;** in capsule o polvere con acqua, assicura maggiore idratazione.

La *fitness diet*

Il vero allenamento inizia a tavola. Con questa affermazione trova la propria ragione d'essere la *fitness diet*: come ottenere il massimo dagli allenamenti attraverso l'alimentazione. Nella dieta di uno sportivo ci sono alcuni alimenti imprescindibili per migliorare le prestazioni di corpo e mente. E anche sui social il concetto di **alimentazione salutista** ha i suoi numeri: l'*hashtag #fitnessdiet* conta quasi 160.000 contenuti su Instagram.



Non possono mancare il **riso,** perché conferisce energia, disintossica l'organismo dalle scorie e mostra proprietà antinfiammatorie, per rafforzare le difese immunitarie; il **pollo,** che contiene diverse proteine, pochi grassi e di qualità, un notevole contenuto di vitamine e sali minerali, ed è facilmente digeribile; le **uova** perché, grazie alla presenza degli aminoacidi, garantiscono l'apporto proteico necessario ad affrontare i ritmi giornalieri. Lo **yogurt** assolve alla ricarica post-allenamento e anche l'**avena** è un vettore di vitamine che forniscono energia, oltre a influenzare positivamente i muscoli, grazie ai minerali essenziali. Le **mandorle** migliorano le performance, perché ricche di acidi grassi insaturi, antiossidanti e minerali; ricche di potassio, le **banane** contrastano l'ipertensione, l'insorgere della fatica e i crampi muscolari. L'**olio extravergine di oliva** che, oltre a regolare la glicemia, rende più uniforme la distribuzione dell'energia nell'arco della prestazione sportiva.

Le **zucchine** aiutano a ridurre il peso corporeo, mentre il **Parmigiano** possiede una quantità inferiore di grassi ed è di facile assimilazione. **Marco Liotti,** nutrizionista di Green Active, consiglia almeno **5 porzioni tra frutta e verdura** per assicurare un introito di 25-30 g di fibra e, di conseguenza, per avere una regolare funzione intestinale.

PROTEINE IN POLVERE

Natruly pubblica i risultati di una ricerca condotta sul ruolo delle proteine e le nostre abitudini a tavola, per far chiarezza sui benefici per la salute. Insieme all'acqua, sono componenti basilari delle cellule per le ossa, pelle, capelli e muscoli; producono gli ormoni responsabili del corretto funzionamento del sistema immunitario;



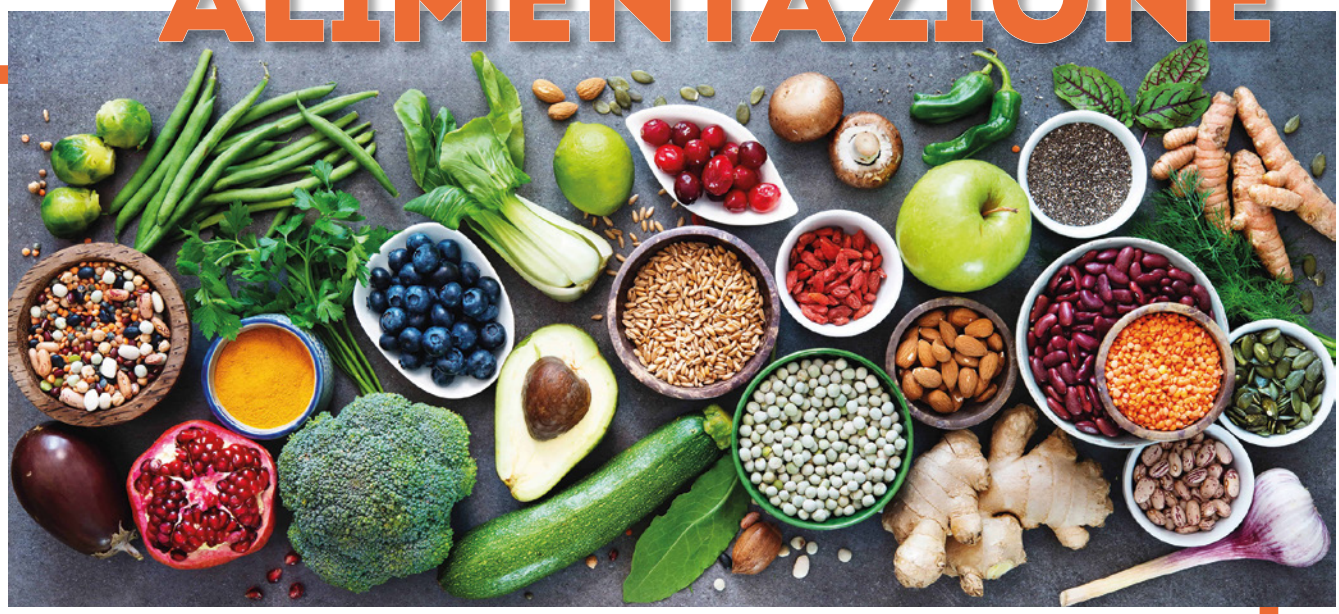
ricostituiscono i muscoli e contrastano la perdita di massa muscolare; gli amminoacidi che le compongono sono fondamentali per la produzione dei neurotrasmettitori alla base dell'umore. Senza contare che saziano più facilmente, tanto da essere raccomandate nelle diete per combattere il sovrappeso.

Per un buon apporto proteico, l'azienda propone un misurino *Whey* nei dessert o nel porridge a colazione. Naturale, senza additivi artificiali, contiene *siero di latte biologico*, è senza glutine e in vari gusti (banana, vaniglia e cioccolato), anche in versione *vegan*.

I biologici Natruly sono disponibili in chips, creme (mandorle, cioccolato, arachidi, anacardi e nocciole), avena in polvere, granola, cacao solubile e barrette, oltre a Cheesy snacks (cubetti di formaggio disidratato) e burro di arachidi.



ALIMENTAZIONE



I GERMOGLI DI SOIA SONO FUNZIONALI?

Giuseppe Comi
Università degli Studi di Udine



I germogli di soia sono prodotti vegetali di IV gamma ottenuti dalla germinazione di fagiolo Mungo (*Vigna radiata* L.; Famiglia: Fabaceae), alimento tradizionale comune in tutto il mondo da più di 3.500 anni. In particolare, è stato uno dei primi vegetali coltivati in India e, con il passare degli anni, tale coltivazione si è diffusa rapidamente in Cina e poi in quasi tutte le regioni del Sud-est asiatico. Il fagiolo Mungo e i germogli di soia sono ampiamente consumati come insalata fresca, verdura o anche come alimento in India, Cina, Bangladesh, Filippine, Thailandia, sud-est asiatico e da anni anche nei Paesi occidentali, essendo ritenuti salutari e fondamentali per la dieta umana, perché importanti fonti di proteine, vitamine, minerali, antiossidanti e fibra.

La produzione comprende la germinazione dei semi per 3-5 giorni in ambienti con condizioni controllate, quali temperatura e alta umidità. In pratica, i semi sono messi in botti, poste in celle a temperatura e umidità controllate e innaffiati con acqua tiepida. La tecnica è simile a quella utilizzata per la germinazione dell'orzo, per l'ottenimento del malto di birra. Più semplicemente la tecnica ricorda alcuni piccoli esperimenti fatti alle scuole elementari, in cui si metteva in un piatto del cotone idrofilo, quindi si aggiungevano i semi, poi ricoperti ancora da cotone idrofilo, inumidito con acqua. Dopo qualche giorno il seme germinava e formava la radichetta, il germoglio, e noi bambini credevamo di aver fatto un importante esperimento.



Studi scientifici hanno dimostrato che i valori nutritivi e gli effetti salutari incrementano con la germinazione del fagiolo. Il valore nutrizionale dei germogli di soia è valorizzato dalla componente proteica costituita da discrete quantità di aminoacidi essenziali, tra cui fenilalanina, leucina, isoleucina, valina, triptofano, arginina, metionina e lisina. Pertanto ciò li identifica come una fonte sostanziale di proteine alimentari.
I livelli di aminoacidi liberi e acidi fenolici totali aumentano con la germinazione, mentre viene ridotto il contenuto di triacilglicerolo e dei metaboliti derivanti dagli esteri metilici degli acidi grassi, degli acidi grassi liberi, dei monosaccaridi e dei disaccaridi. Inoltre, i germogli contengono una concentrazione maggiore di sostanze antiossidanti come i polifenoli rispetto ai semi. Conseguentemente si ritiene che la germinazione aumenti le qualità nutrizionali e salutistiche dei semi.
Studi hanno, inoltre, dimostrato che il consumo regolare non solo fornisca nutrienti, ma potenzi la popolazione microbica nell'intestino, riduca l'assorbimento di composti tossici, diminuisca il rischio di obesità, ipercolesterolemia e malattie cardiovascolari, di ipertensione, di infiammazioni e prevenga anche il cancro e il diabete. L'incidenza di tali patologie è ridotta per la presenza di **carboidrati facilmente digeribili,** che provocano meno flatulenza rispetto ad altre forme di legumi, dal basso livello calorico rispetto ad altri cereali e dalla eliminazione di tossine dovute all'attività biologica di molecole quali tannini, acido fitico, inibitori della tripsina e antinutrienti.
I germogli contengono anche molti metaboliti secondari, che possiedono effetti benefici per la salute, inclusi flavonoidi e molti altri acidi organici. Tali molecole hanno un **effetto detossificante,** perché si combinano con i pesticidi organofosforati, con i metalli pesanti (mercurio, cadmio, piombo...), favorendo la loro eliminazione dai tessuti.
I germogli contengono anche molecole identificate come antimicrobici naturali, chiamate biocidi. Questi sono rappresentati da enzimi, peptidi e polifenoli. In particolare, è stato dimostrato che alcuni polifenoli possiedono una spiccata azione antimicrobica nei confronti dell'*Helicobacter pylori*, uno dei più comuni microrganismi responsabili di infezioni gastroduodenali dell'uomo.
Anche dal punto di vista igienico-sanitario, causato da una eventuale presenza di microrganismi patogeni, **i germogli di soia non rappresentano un pericolo per l'uomo, nonostante siano contaminati da un gran numero di microrganismi.** I semi sono solitamente contaminati da microrganismi di origine ambientale, quali lieviti, *Pseudomonas*, *Enterobacteriaceae* e batteri lattici; microrganismi che possono crescere durante la germinazione a causa della temperatura e dell'umidità utilizzate. Tuttavia la carica microbica osservata al momento della vendita è simile



a quella che si ritrova nella normale insalata di IV gamma. Raramente sui semi sono presenti patogeni quali *Salmonella* spp., *Listeria monocytogenes* e *Escherichia coli*, ma ciò non può essere escluso. In questo caso risultano importanti i controlli effettuati dal produttore, obbligato a controllare ogni fase, dalla scelta del seme all'impianto di produzione, dalle confezioni al prodotto finito. In caso di anomalia si procede con eliminazione del seme e del prodotto finito. In passato in Germania, USA e Canada, sono stati denunciati numerosi casi di tossinfezione da *E. coli* enteroaggregativi-emorragici, in seguito al consumo di semi germinati. Tuttavia i prodotti non comprendevano germogli di soia, bensì fieno greco (*Trigonella foenum-graecum*). In questo caso è probabile che tali microrganismi derivassero dal seme di origine utilizzato e cresciuti durante la germinazione.

I germogli di soia prodotti e commercializzati in Italia, a tuttora, si sono dimostrati salubri e non hanno mai provocato alcuna problematica nel consumatore. Da anni il mio Dipartimento nella mia persona, collabora nel controllo di qualità di germogli di soia prodotti da un'azienda leader in Italia e in Europa. A tuttora sia i nostri controlli che quelli svolti dai clienti (GDO), che dalla parte pubblica (ATS), non hanno mai evidenziato la presenza di patogeni. Ciò è dovuto ai severi controlli svolti in tale azienda, eseguiti in ogni fase di produzione.

Ogni fonte di contaminazione viene analizzata e valutata. L'azienda, infatti, esegue mensilmente controlli igienico-sanitari sulla materia prima (semi), sugli ambienti e attrezzature (tavoli, centrifughe, mani operatori, botti di germinazione) e anche sull'acqua (potabile), utilizzata per irrigare e lavare i germogli. E istruisce il personale in materia d'igiene. Tali controlli a distanza di 40 anni hanno confermato che le buone procedure igieniche implementate portano a prodotti salubri.



> Il consumo regolare non solo fornisce nutrienti, ma potenzia la popolazione microbica nell'intestino, riduce l'assorbimento di composti tossici, diminuisce il rischio di obesità, ipercolesterolemia e malattie cardiovascolari, di ipertensione di infiammazioni e previene anche il cancro e il diabete

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

PASTI VELOCI AL LAVORO

Rossanina Del Santo
www.magamerletta.it



Sempre più spesso il pranzo consumato a casa è diventato una rarità, un lusso che in pochi si possono permettere: sedi lavorative distanti dal domicilio, orari contratti, necessità di non staccare per un lungo riposo. Per chi lavora in una struttura pubblica, la mensa di riferimento deve, in base alla legge 123/2005, fornire un pasto senza glutine sicuro a chiunque voglia usufruirne. In quel caso sarà la struttura stessa a garantire le pietanze e il celiaco che ricerca con attenzione il proprio benessere dirigerà l'attenzione verso cibi funzionali quali legumi, portate con presenza di semi, frutta e verdura, utilizzando olio extravergine di oliva e magari sostituendo il dessert con uno yogurt.
Chi lavora in una struttura privata invece può trovarsi preclusa questa possibilità, cercando se nei paraggi esista un locale in grado di offrire, con tempi brevi, un servizio sicuro e di qualità. Non sempre però questa ricerca riesce a dare risultati sperati e quindi occorre ripiegare su altre alternative.
Se infatti il discorso sul costo, sulla difficoltà a trovare qualcosa che incontri i propri gusti vale per tutti, per il celiaco diviene più complesso, poiché spesso le strutture che offrono pasti veloci non sono organizzate per fornire un pasto che possa garantire la non contaminazione da glutine.
Allora si sceglie di non condividere il tempo con i colleghi, magari restando a consumare il pasto in ufficio, scegliendo alimenti funzionali che facciano stare bene e non appesantiscano al momento del rientro al lavoro.

Snack

A volte il tempo per mangiare si riduce e si è magari costretti a consumare qualcosa mentre ci si sposta per raggiungere una sede diversa o mentre si deve fare un lavoro straordinario da consegnare con urgenza. L'augurio è che questi siano casi sporadici, perché il

momento del pasto dev'essere un momento di stacco dalla vita lavorativa, per rilassare fisico e mente, senza sovraccaricarsi.
La soluzione meno impegnativa e più pratica è quella di consumare uno **yogurt,** magari quelli con biscottini o ingredienti croccanti da inserire all'interno, in modo da avere una consistenza che li renda più interessanti. Lo yogurt è infatti un alimento funzionale di grande spessore: grazie ai batteri presenti all'interno costituiscono un ottimo apporto per la salute del nostro intestino, elemento che riveste un'importanza ancora maggiore se si considera che per un celiaco l'intestino è una delle parti più fragili.
Lo yogurt naturale bianco, anche se greco o delattosato, è considerato sempre idoneo, mentre per quelli aromatizzati, addensati o addizionati di altri ingredienti, è necessaria la **dicitura "senza glutine" in etichetta che, in base al Reg. eu 828/2014,** garantisce la presenza di glutine in misura non superiore a 20ppm.
Stessa cosa vale per il kefir, che sia di acqua o di latte.
Se invece si preferisce uno snack altrettanto rapido, ma ancora più comodo da consumare quando non si può stare seduti, si può ricorrere alla **frutta secca:** poche mandorle, noci o nocciole possono aiutare, grazie alla loro composizione in acidi grassi e minerali, a calmare la fame riuscendo ad apportare nutrienti.
La frutta secca tal quale (anche se sgusciata ed eventualmente pelata) è da considerarsi sempre idonea per un celiaco, anche se in forma salata, sconsigliata però per il grande apporto di sodio che queste comporterebbero.
Se si preferisce affidarsi a snack calibrati proprio per risolvere il problema, si può scegliere tra diversi tipi: dalle barrette energetiche a base di cereali integrali, cioccolato e frutta secca, alle bevande sostitutive dei pasti, premiscelate o in polvere da addizionare di liquidi. Anche in questo caso, come per lo yogurt aromatizzato, trattandosi di prodotti lavorati necessitano tutti della dicitura "senza glutine" in etichetta.
Se invece si riesce a stare seduti (meglio se allontanandosi dalla scrivania, magari in un parco nelle vicinanze) le soluzioni si moltiplicano.
Ottime le **insalate miste con tonno** (se sottolio aromatizzato occorre la dicitura "senza glutine"), **formaggio** (tutti i tradizionali sono idonei), magari con delle **uova sode** (sempre idonee) o della **carne** (che anch'essa necessita della dicitura "senza glutine"). Mai far mancare semi o cereali, meglio se integrali. In inverno **zuppe di verdura** di ogni genere, magari con **quinoa** in chicchi, naturalmente privi di glutine.
La soluzione migliore è quella di avere del cibo preparato in casa: lo si può cucinare la sera prima oppure in dose multipla e congelato, pronto per ogni evenienza, perfetto per essere riscaldato in ufficio (dove spesso ci sono piccole cucine con mini frigo, fornetti scaldavivande o piccoli microonde) oppure, nel caso in cui le attrezzature condivise possano essere a rischio contaminazione, portato in un contenitore come quelli che si attaccano alla corrente per scaldare il cibo con comodità.



E per bere?

Se non si vuole bere solo acqua basta aggiungere del tè per avere una fonte di benessere. E che dire delle tisane, magari con poco zenzero all'interno, oppure a base di erbe aromatiche e spezie?
Insomma, anche se si è celiaci, i pasti "al volo" non sono preclusi. Sia che si tratti di alimenti base da miscelare a nostro piacimento, sia che siano cibi già pronti (con la indispensabile dicitura in etichetta), perché le aziende da anni stanno pensando sempre più anche alle nostre esigenze.



RISO NERO AGLI AGRUMI, SALSA AL FINOCCHIO, LIQUIRIZIA E SEMI DI ANGURIA

Ingredienti per 2 persone

riso nero g 180
finocchio pesato pulito g 180
arancia n. 1
mandarancio o mandarino n. 1
limone n. 1
scalogno n. 1
cucchiaino da caffè di liquirizia pura in polvere n. 1
manciata di semi di anguria decorticati
olio evo q.b.
sale e pepe q.b.

Tagliate il finocchio a spicchi e bollitelo in 800 mL circa d'acqua salata finché sarà tenero. Prelevatelo con una schiumarola e frullatelo fino ad ottenere una salsa fluida aggiustando di sale e pepe. Sciacquate il riso sotto l'acqua corrente e cuocetelo per assorbimento con coperchio insieme a 500 mL di acqua di cottura del finocchio. Quando il riso sarà cotto e l'acqua completamente asciugata rosolate lo scalogno tritato con un po' d'olio in una padella e unite il riso, il succo di mezza arancia (l'altra metà conservatela per la decorazione del piatto), la polpa degli spicchi di mandarancio o mandarino pelati al vivo, un cucchiaio di succo di limone e un po' di scorza grattugiata. Lasciate insaporire e asciugare pochi minuti quindi impiattate insieme alla salsa, i semi di anguria, la liquirizia e fettine d'arancia.

Ricetta di Giulia Giunta, docente di FunnyVeg Academy
Foto di Andrea Tiziano Farinati
academy.funnyveg.com

funny VEG academy

Il riso nero è una varietà di riso integrale particolarmente ricco di antiossidanti (gli antociani, responsabili del colore scuro), ma anche fibre, vitamine del gruppo B e minerali come fosforo e potassio.
La liquirizia è una radice con diverse proprietà fitoterapiche, soprattutto antinfiammatorie contro gastriti e ulcere ed espettoranti contro tosse e bronchite. È però controindicata in chi soffre di ipertensione.
I semi di anguria sono ricchi di proteine, fibre, acidi grassi, vitamine del gruppo B e diversi minerali. Si trovano in commercio già privati della cuticola esterna nera, molto dura e di difficile digestione.

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

PASTICCERIA SALUTARE



RIDURRE LO ZUCCHERO
IN PASTICCERIA

Rossella Contato
Tecnologa alimentare

L'utilizzo di dolcificanti è solo una delle varie strategie da adottare per andare incontro all'esigenza d'impiegare meno zucchero nei prodotti

Da una parte sappiamo bene come un eccesso di zucchero nell'alimentazione sia da evitare perché può predisporre a obesità, diabete e carie dentaria. Secondo l'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) non dovremmo superare il 10% delle calorie giornaliere attraverso l'assunzione di zucchero (mediamente 50 g), e meglio ancora sarebbe dimezzare questa quantità. Dall'altra parte, lo zucchero è un ingrediente essenziale in pasticceria: non si limita a conferire il gusto dolce, ma svolge tutta una serie di funzioni determinanti per la struttura e consistenza dei prodotti, lo sviluppo di colore e aroma, la conservabilità, la capacità di trattenere acqua. In genere volendo ridurre lo zucchero occorre riformulare la ricetta sostituendo lo zucchero con ingredienti diversi, ma esistono altre strategie più o meno efficaci a seconda del tipo di prodotto e del risultato che si vuole ottenere.

Questo o quello (quasi) pari sono

Prima di addentrarci tra le possibili strategie, per evitare fraintendimenti è doveroso chiarire cosa s'intende per zucchero. Nella pratica il termine indica quello comune proveniente da barbabietola o canna da zucchero. È costituito totalmente da saccarosio, un disaccaride composto da una molecola di glucosio e una di fruttosio legate fra loro. Quando le autorità sanitarie raccomandano di ridurne l'assunzione non fanno però riferimento solo al saccarosio, ma a tutti gli **zuccheri liberi** aggiunti ad alimenti e bevande, quali monosaccaridi (fruttosio, glucosio), miele, sciroppi (d'acero, agave) e concentrati di frutta ricchi di zuccheri, mentre sono esclusi dal computo frutta, verdura e latte tal quali, nonostante contengano



zuccheri. È vero che gli **zuccheri integrali** contengono anche minerali, vitamine e altri composti interessanti sul piano salutistico, ma in quantità trascurabile. È vero anche che alcuni zuccheri "alternativi", come ad esempio quello di palma e lo sciroppo di agave, hanno un **indice glicemico** (è la misura della velocità di aumento della glicemia) più basso di quello del saccarosio per via del maggiore contenuto di **fruttosio** (che alza meno la glicemia), tuttavia non si può non considerare che un elevato consumo di questo monosaccaride (il fruttosio) in forma di zucchero libero (quindi non nella frutta) sia associato a problemi di salute. Ricordiamoci poi che stiamo parlando di zucchero come ingrediente, quindi è l'indice glicemico del prodotto nel suo insieme a dovere essere misurato. Insomma, anche se molti zuccheri "alternativi" sono circondati da un'aura salutistica che a livello di marketing viene sfruttata con successo, il loro impiego al posto dello zucchero tradizionale non porta a differenze in termini di dichiarazione nutrizionale (calorie, contenuto di zuccheri) e impatto sulla salute. A differire sono soltanto le caratteristiche sensoriali dei prodotti, i quali risultano generalmente più scuri e con un aroma particolare.

COME DICHIARARE IN ETICHETTA?

Lo specifica il Regolamento CE n. 1924/2006 relativo alle indicazioni nutrizionali e sulla salute fornite sui prodotti alimentari, in base al quale è possibile dichiarare:

- **A basso contenuto di zuccheri** (e diciture con lo stesso significato) se il prodotto non contiene più di 5 g di zuccheri per 100 g (o 2,5 g di zucchero per 100 mL nel caso di liquidi)
- **Senza zuccheri** se non ce ne sono più di 0,5 g per 100 g (o 100 mL) di prodotto
- **Senza zuccheri aggiunti** solo se il prodotto non contiene mono o disaccaridi aggiunti o ogni altro prodotto alimentare utilizzato per le sue proprietà dolcificanti. Se l'alimento contiene naturalmente zuccheri, bisogna aggiungere "contiene naturalmente zuccheri".
- **A tasso ridotto di zuccheri** se la riduzione del contenuto è pari ad almeno il 30% rispetto a un prodotto simile (si può fare riferimento alle tabelle comparative che Unione Italiana Food mette a disposizione sul proprio sito).

STRATEGIA 1

Edulcoranti

La strada più battuta è rappresentata dall'utilizzo di edulcoranti, ovvero **additivi alimentari** (Regolamento UE n. 1129/2011). Nell'etichettatura devono essere indicati nell'elenco degli ingredienti con il loro nome o con il codice E+numero (come tutti gli additivi) preceduti dal termine "edulcorante". Inoltre, deve comparire la dicitura **"con edulcorante"** oppure **"con zucchero ed edulcorante"** vicino alla denominazione di vendita. Se ne possono distinguere due grosse famiglie:

- **Intensivi** hanno un potere dolcificante molto elevato. Non apportano calorie perché ne

bastano quantità ridottissime, oltre al fatto che in molti casi non vengono neppure metabolizzati nel nostro organismo. Si tratta per lo più di molecole sintetiche (saccarina, aspartame, acesulfame, sucralosio, advantame...), ma di recente sono stati immessi sul mercato anche edulcoranti intensivi di origine naturale (stevia, taumatina, trealosio). Per ciascun edulcorante intensivo la legge ha stabilito un **quantitativo massimo d'impiego** poiché se si superano



determinati livelli possono esserci problemi di tossicità. Oltre alle regole di etichettatura viste sopra, nel caso dell'**aspartame** bisogna specificare la presenza di una **fonte di fenilalanina,** sostanza pericolosa per chi soffre di fenilchetonuria, una rara malattia metabolica.

- **Di massa** sono essenzialmente polialcoli (o polioli), molecole simili ai monosaccaridi ma con gruppi funzionali alcolici: sorbitolo, mannitolo, maltitolo, isomalto, lattitolo, xilitolo, eritritolo. A eccezione di quest'ultimo, quasi privo di calorie (0,24 kcal/g), apportano più della metà delle calorie del saccarosio (2,4-2,6 kcal/g) e hanno un potere dolcificante inferiore (circa 60). Hanno un basso indice glicemico, sono acariogeni, non hanno limiti massimi di impiego, perciò si possono utilizzare *quantum satis* (= quanto è necessario, un po' come il qb nelle ricette), tuttavia se sono presenti in quantità superiore al 10% bisogna aggiungere in etichetta l'avvertimento **"un consumo eccessivo può avere effetti lassativi".**

Gli edulcoranti di massa possono essere usati in sostituzione del saccarosio senza grossi problemi di bilanciamento di massa nella ricetta. Generalmente vengono abbinati agli edulcoranti intensivi come agenti di massa, proprio come suggerisce il loro nome. Un loro difetto è il **retrogusto:** metallico o (paradossalmente) amaro per alcuni composti sintetici, mentre la stevia ricorda la liquirizia. I polioli, assorbendo calore quando si sciolgono, trasmettono una sensazione di freddo in bocca, gradevole nel caso di chewing gum o caramelle alla menta, ma fastidiosa se associata ad altri prodotti come il cioccolato.

STRATEGIA 2

Fibre alimentari

Sono polimeri di carboidrati composti da tre o più unità monomeriche, che non sono digeriti né assorbiti nel piccolo intestino umano (definizione data dal Regolamento 1169/2011 sulla fornitura di informazioni sugli alimenti ai consumatori). Possono essere di origine naturale o sintetica. A livello legislativo, nell'Unione Europea **molte fibre alimentari sono considerate additivi** (cellulosa, pectina, polidestrosio, gomme), perciò nell'elenco degli ingredienti il loro nome o codice E+numero deve essere preceduto dalla funzione tecnologica svolta nell'alimento, ad esempio "addensante: gomma di xantano". Non è il caso dell'**inulina** (polimero del fruttosio ricavato specie dalla radice di cicoria) o di altre fibre che non sono additivi (fibra di bambù, farina di scorze di agrumi ricche di pectine...) e vanno indicate con la loro denominazione, cosa che permette di soddisfare le esigenze della cosiddetta **etichetta pulita.** Grazie alle sue proprietà tecnologiche, l'inulina è la fibra più utilizzata in sostituzione dello zucchero poiché conferisce struttura e consistenza ai prodotti e ne aumenta la resistenza al calore e la capacità di trattenere umidità.

Nella **tabella nutrizionale** le fibre sono tra i nutrienti da riportare obbligatoriamente. Nonostante non siano digerite dagli enzimi umani, forniscono un apporto energetico di 2 kcal/g, perché vengono in parte

fermentate dal microbiota intestinale, generando sostanze che siamo in grado di metabolizzare. È possibile mettere in evidenza la presenza di fibre nell'alimento riportando le diciture **"fonte di fibre"** se il prodotto contiene almeno 3 g di fibre per 100 g o 1,5 g per 100 kcal, oppure, se ne contiene il doppio, **"ad alto contenuto di fibre"** (Regolamento 1924/2006).

STRATEGIA 3

Interazioni multisensoriali

È un approccio che sfrutta l'effetto sinergico conseguente alla stimolazione di due o più sensi contemporaneamente. In questo caso i sensi coinvolti sono gusto e olfatto che, stimolati nello stesso momento, danno luogo nel cervello ad associazioni che amplificano la percezione di dolcezza. A generare il fenomeno è la memoria di esperienze pregresse, quali appunto quelle legate alla degustazione di alimenti dolci connotati da determinati aromi. Oltre all'olfatto possono interagire con il gusto anche altri sensi, come vista e udito.

STRATEGIA 4

Granulometria dello zucchero

Cristalli di zucchero più piccoli possono sciogliersi in bocca più facilmente trasmettendo così maggiore dolcezza. Non solo, **la dimensione dei cristalli di zucchero può influire sulla struttura dei prodotti.**

STRATEGIA 5

Distribuzione non omogenea

Questo approccio consiste nella creazione di **strutture multistratificate** in cui gli strati dolci sono intervallati da strati senza o con meno zucchero. La disomogeneità nella distribuzione spaziale dello zucchero nel dolce ne altera il profilo sensoriale e permette di ridurne la quantità complessiva. Questa strategia, sperimentata ad esempio con gelatine e muffin, mostra però dei limiti, in quanto l'assenza o carenza di zucchero influenza negativamente le proprietà fisiche degli strati interessati. Un limite che potrebbe diventare un vantaggio se si sfrutta l'idea di stratificazione per creare giochi di gusti e consistenze a contrasto.



POTERE DOLCIFICANTE

È un numero che esprime la dolcezza di una sostanza rispetto al saccarosio, convenzionalmente stabilita come 1 (o 100 se si utilizzano le percentuali). Si ricava dividendo la concentrazione di una soluzione di saccarosio per la concentrazione di una soluzione dell'edulcorante a pari intensità di dolcezza. Per esempio, la saccarina ha un potere dolcificante pari a 300, perché in soluzione ha lo stesso grado di dolcezza di una soluzione di saccarosio 300 volte più concentrata. **Ma come si misura la dolcezza?** Mentre la concentrazione dello zucchero si può misurare con appositi strumenti (il rifrattometro *in primis*), essa si valuta solo attraverso l'assaggio (analisi sensoriale). I valori di dolcezza dei dolcificanti sul mercato sono reperibili in internet.

STRATEGIA 6

Lievito naturale

Chiamato anche lievito madre o pasta madre, è una miscela di farina e acqua contenente diversi lieviti e batteri fermentanti, soprattutto lattici. Ne sono state identificate alcune specie in grado di produrre **polioli** che, come abbiamo visto, sono edulcoranti. Nello specifico, *Lactobacillus sanfranciscensis, Leuconostoc mesenteroides* e *Leuconostoc citreum* sono grandi produttori di mannitolo, mentre *Leuconostoc oenos* riesce a produrre eritritolo e il lievito *Candida milleri* lo xilitolo. Inoltre, batteri lattici e lieviti secernono **esopolisaccaridi,** sostanze con la proprietà di migliorare struttura e consistenza dei prodotti da forno, perciò utili per compensare gli effetti negativi dovuti alla sottrazione di zucchero.

NUOVE PROPOSTE



A BASE DI CANAPA

La farina di canapa contiene 8 amminoacidi essenziali, il 65% delle sue proteine è rappresentato dalla edestina (facilmente digeribile), mentre sono assenti gliadina e glutenina. Per questo motivo, è indicata per la dieta *gluten-free* e per rinforzare il sistema immunitario, nervoso e ormonale. È ricca di fibre, sali minerali e prevalentemente tocoferoli (vitamina E), omega 3 e 6, utili alla prevenzione dei disturbi cardiovascolari.
Canapa Contadina presenta una gamma di referenze alla canapa, che va dalla pasta, alla farina, grissini e biscotti a barrette energetiche e birra, e anche il nuovo *Canapane*, in versione morbida o tostata, fonte di proteine.
In più, i cosmetici alla canapa contemplano formulazioni anti-age in crema giorno e notte, mani e corpo, balsami labbra, saponi, creme anticellulite e contorno occhi, ricchi di sostanze nutritive naturali.



L'INSETTO FA TENDENZA



Gli insetti rappresentano un trend gastronomico del futuro, nel segno dell'etica e della sostenibilità. Non solo sono più efficienti nel trasformare il cibo che assumono in proteine, necessitano di poco spazio e poca acqua per essere allevati, si riproducono velocemente, hanno un ciclo vitale a ridotte emissioni di gas serra, sono collocabili all'interno di un sistema di economia circolare e contengono tutti gli elementi nutritivi essenziali, specie proteine complete, grassi, ferro e zinco. Ecco perché la *start up* vicentina **Fucibo** ha scelto di usare farine di insetti (già autorizzate all'utilizzo nell'Unione Europea) per *chips* e biscotti, con un buon apporto in proteine, vitamine, grassi buoni e fibre.

Oatly arriva in Italia



Come più volte abbiamo ribadito, il consumo di bevande a base vegetale cresce nel mondo e l'Italia non fa eccezione, con una predilezione per quelle d'avena (dati IRI). Due i fattori trainanti: le *plant-based* sono bevande con un buon apporto nutrizionale e con il minimo impatto ambientale. **Oatly** giunge quindi in Italia con quattro referenze: Classica, una bevanda con proteine, carboidrati, fibre e grassi sani, arricchito con vitamine D e B12 e calcio; la versione Acqua, avena biologica e un po' di sale marino; il drink chocolate 'senza latte'; la versione per bar, formulata per accompagnare il caffè.

GIRASOLE E FIOCCHI D'AVENA



Melandri Gaudenzio aggiunge alle referenze la linea *isemi*, delle miscele croccanti (grazie alla tostatura al forno) a base di semi di girasole e fiocchi d'avena, in distinte note aromatiche a base di miele e vaniglia, lampone e cacao. Ricche di fibre, fosforo e magnesio, risultano ideali per la prima colazione in aggiunta a yogurt, latte o bevande vegetali e come snack.







DI BARTOLO

QUALITY INGREDIENTS SINCE 1951



SAVE THE DATE
6-8 December 2022
at H6 - 6.D80

Fi - Food Ingredients Europe
Paris, France



DI BARTOLO SRL
Calatabiano - Sicilia

t. +39 095 645103
info@dibartolosrl.it
www.dibartolosrl.it









YOUR TAILOR MADE INGREDIENTS PARTNER













L'AZIENDA



PUNTEGGIO CHIMICO CERTIFICATO



Puntando su qualità e potere nutriente delle proteine, Inkospor è il marchio tedesco che propone integratori specifici per chi pratica sport, distribuito in Italia da **Inko Italia**, operando sul mercato secondo regimi di trasparenza. Rivolgiamo alcune domande al dottor **Edoardo Pierini**, per comprendere meglio le implicazioni del punteggio chimico.

Qual è la vostra filosofia aziendale?

Possiamo definirla semplicemente con una parola: qualità. Tutti i nostri integratori sono formulati, prodotti e controllati dalla tedesca Nutrichem, azienda che ha un'esperienza decennale nell'alimentazione clinica. Proprio perché devono rispondere positivamente a esigenze cliniche particolari, i livelli qualitativi sono molto elevati. Tutto ciò è percepito dall'utilizzatore finale sia come miglioramento della prestazione atletica per gli sportivi, o della condizione fisica generale, sia come tollerabilità all'integratore stesso, nel senso

che difficilmente sono riferite cattiva digestione o intolleranze.
I laboratori di ricerca interni all'azienda, all'avanguardia per quanto riguarda tecnologia e innovazione, lavorano costantemente per migliorare le formulazioni di tutti i nostri prodotti per offrire sempre il massimo della qualità a tutti i clienti.



Quanto è importante l'etichetta dei prodotti?

Per la nostra azienda l'etichetta è fondamentale. Deve riportare in modo veritiero e preciso quello che è il contenuto della confezione. Il consumatore finale deve sapere esattamente quello che sta assumendo e deve eventualmente poter fare un confronto con integratori analoghi prodotti da altre aziende. Per questo motivo, tutti i nostri integratori riportano stampato il contenuto esatto, con tutte le informazioni utili e necessarie.

Cos'è il punteggio chimico?

Spesso ci si chiede come valutare la qualità di una proteina. Ci sono vari metodi, ma, secondo la nostra azienda, il modo più semplice e preciso è misurare il contenuto di aminoacidi essenziali presenti. Ricordiamo che le proteine che il nostro organismo produce per svolgere innumerevoli funzioni vitali, non sono altro che un insieme di aminoacidi legati l'uno all'altro. Questi aminoacidi si dividono in due grandi categorie: essenziali e non essenziali. La differenza sta nella capacità che l'organismo ha nella autoproduzione di tali aminoacidi, partendo da altre molecole. Gli aminoacidi essenziali non siamo in grado di autoprodurceli e quindi vanno assunti con la dieta. È logico, pertanto, concludere che la loro abbondanza o scarsità nella proteina che assumiamo determini la qualità della proteina stessa. Questa quantità è definita come punteggio chimico. Tutte le nostre proteine hanno un punteggio chimico molto alto ed è dichiarato in etichetta.

I vostri prodotti si compongono in due linee: a chi si rivolgono?

La linea Active è concepita per il benessere fisico, sia dello sportivo che del non sportivo. Sono prodotti che si possono utilizzare in tutte le fasce di età per i più svariati motivi. La linea X-treme, invece, è rivolta a chi fa attività sportiva di livello un pochino più alto, sia che si tratti di semplici amatori che di atleti di livello internazionale. Entrambe le linee hanno i requisiti di massima qualità stabiliti dalla casa madre **Nutrichem.**

Quali saranno le sfide future per il mercato degli integratori?

La ricerca sugli integratori va di pari passo con gli studi scientifici effettuati su atleti di livello di tutti gli sport. In base a questi dati, riusciamo a formulare un integratore di alta qualità. È proprio grazie a questi studi che le performance sportive sono sempre in crescita. Oggi sappiamo molto sulla fisiologia sportiva e non credo che potrà uscire sul mercato un nuovo integratore miracoloso. Credo piuttosto che la tecnologia di produzione possa avere margini di miglioramento e questo si rifletterà soprattutto sulla biodisponibilità e sulla cinetica dell'integratore, migliorandone di fatto l'efficacia. Per questo motivo le aziende che investono nella ricerca avranno un vantaggio nel mercato. La sola pubblicità nel mettere in evidenza un'etichetta più accattivante rispetto alla reale qualità del contenuto non credo porterà vantaggi concreti, considerando anche che la cultura in tema integratori è in costante crescita.

Simonetta Musso



NOTIZIE DAL MONDO



"Coltivare" benefici

Micro-ortaggi solo di nome, i baby broccoli, per esempio, contengono fino a quattro volte il contenuto di antiossidanti antitumorali della loro controparte adulta. Si tratta di verdure "giovani", raccolte quando compare la prima foglia, spiega **Tianbao Yang,** fisiologo vegetale presso il Food Quality Laboratory dell'Agricultural Research Service a Beltsville (Usa). Contengono quantità maggiori di fitonutrienti e minerali, in particolare i glucosinolati che, durante il processo di cottura e digestione, si trasformano in sostanze chimiche che riducono lo sviluppo e la crescita di varie malattie (inclusi i tumori di prostata, mammella, colon, pelle, vescica e cavo orale); studi epidemiologici suggeriscono, inoltre, una correlazione tra il consumo di broccoli e ridotti effetti di invecchiamento, asma e altre malattie polmonari croniche. La notizia è che l'agricoltura in ambiente



controllato offre l'opportunità di manipolare le condizioni di crescita di queste piante e di **progettare nutrienti benefici**. I micro-ortaggi sono, infatti, facili da coltivare, hanno un ciclo di produzione breve, si possono coltivare in serra o all'esterno, nel terreno o idroponicamente, e sono pronti per la raccolta in una settimana.

Per ottenere benefici ancora più salutari, gli esperti consigliano di aggiungere sale di calcio alla soluzione idroponica e/o applicarlo in forma spray e di mettere i germogli sotto la luce ultravioletta B (UVB) per 1-2 ore al giorno. In entrambi i casi s'induce una risposta allo stress nelle piante, che promuove la produzione di glucosinolati.

DI BARTOLO: 70 ANNI DI PASSIONE E DEDIZIONE

Nata in Sicilia nel 1951 da un'intuizione del nonno **Carmelo, Di Bartolo** è cresciuta e si è specializzata negli anni grazie alla curiosità e determinazione del figlio **Rosario** e dei suoi 3 figli, fino a diventare oggi un punto di riferimento nel settore dei semilavorati alimentari e per chi cerca soluzioni ingredientistiche versatili e di qualità per la realizzazione dei propri prodotti.
Dopo un inizio nel mondo degli agrumi, nel 1989 nasce il secondo stabilimento interamente dedicato alla trasformazione della frutta secca, per volere di Rosario che, incuriosito dalle vicine colture autoctone, è intenzionato alla loro valorizzazione.
Il ventaglio di proposte dell'azienda Di Bartolo è diventato con il tempo sempre più ampio, abbracciando dei semilavorati creati ad arte per i settori del gelato, bevande, pasticceria e prodotti da forno a livello internazionale.
Una realtà sempre attenta alle sfidanti richieste del mercato, che non dimentica le sue radici e, anzi, s'impegna per valorizzare il territorio e i suoi frutti, come dimostrano le lavorazioni a base di prodotti tipici, come la Mandorla di Avola e il Pistacchio di Bronte, il Cioccolato di Modica I.G.P. e i rinomati Agrumi di Sicilia.
"Esperienza, tenacia e passione nel perseguire l'eccellenza e massima attenzione ai dettagli. La forza della Di Bartolo risiede nella fiducia dei rapporti, con i nostri dipendenti, con i fornitori e, non ultimo, con i nostri preziosi clienti. Il 70° anniversario della nostra azienda è un bel traguardo, soprattutto in un momento storico così delicato" – afferma Rosario Di Bartolo, amministratore delegato –. "Sappiamo di essere in una posizione privilegiata lavorando nel settore dell'alimentare e, per questo, continueremo a impegnarci con dedizione per fornire ai clienti prodotti



sempre più innovativi, gustosi e sicuri. Per farlo stiamo investendo per la realizzazione di nuovi impianti produttivi con innovative tecnologie atte a garantire un processo produttivo sempre più sicuro che ci permetta la realizzazione di prodotti misurati alle richieste della clientela e allo stesso tempo standardizzati. Inoltre, stiamo già da anni riformando l'assetto organizzativo, dotandolo di risorse specializzate e periodicamente formate che possano supportarci in questo continuo e sfidante processo di crescita".

DIGITAL HEALTH, TRA GADGET E DISPOSITIVI MEDICI



Per *digital health* si intende l'uso delle tecnologie dell'informazione e della comunicazione per gestire le malattie e i rischi per la salute e promuovere salute e benessere. Si tratta di soluzioni hardware e software quali telemedicina, social media, app per smartphone e tablet, sensori indossabili per il monitoraggio clinico da remoto, intelligenza artificiale, *gamification*, realtà aumentata e virtuale, terapie digitali. Come ha spiegato **Eugenio Santoro** (Istituto di Ricerche farmacologiche Mario Negri IRCCS, Milano) al convegno Nutrimi si sono diffusi notevolmente i dispositivi indossabili dotati di sensori (ad esempio smartwatch) e le app sulla salute, in particolare sulla perdita di peso (50 milioni di download) e sull'esercizio fisico (26,5 milioni). Occorre però fare un netto distinguo tra i gadget e i dispositivi medici veri e propri supportati da prove di efficacia clinica.

Lo stesso vale per le terapie digitali, una sotto-categoria della *digital health* che offre interventi terapeutici guidati da programmi software per prevenire, gestire o trattare condizioni fisiche e mentali. Ecco alcuni esempi: app con esercizi fisici e programmi di alimentazione personalizzati per pazienti con diabete di tipo2, videogioco efficace nell'aumentare i livelli di attenzione nei bambini con ADHD, app per gestire problemi di depressione, ansia e attacchi di panico.

Arrivano i *podcast*

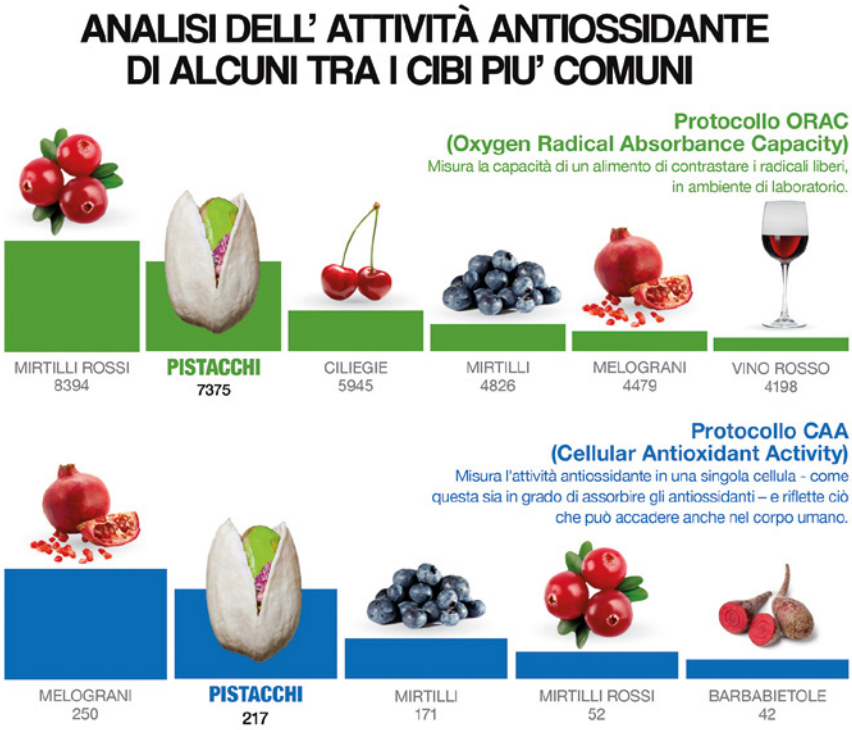
La voce della corretta informazione sul tema degli integratori alimentari arriva in formato *podcast* online, ad opera di Integratori & Salute e Unione Nazionale Consumatori, che hanno realizzato 4 episodi per la rubrica Nessun problema food, disponibili su Spotify e Spreaker. Sul tema c'è ancora poca chiarezza e per questo gli esperti spiegano in modo scientifico divulgativo a cosa servono gli integratori e quando e come utilizzarli.

Giovanni Scapagnini, ordinario di Nutrizione Clinica del Dipartimento di Medicina e Scienze per la Salute presso l'Università degli Studi del Molise, chiarisce cosa sono e a cosa servono gli integratori alimentari; segue **Andrea Poli,** presidente di Nutrition Foundation of Italy, che dispensa suggerimenti concreti per riuscire a distinguere le fake news tra le numerose pseudo informazioni presenti sul web. La normativa e le buone pratiche che garantiscono la qualità e la sicurezza degli integratori alimentari in Italia sono oggetto del terzo *podcast*; quello dedicato ai termini che più spesso ricorrono quando di parla di microbioma vede la partecipazione di **Fabio Pace,** direttore dell'Unità operativa complessa di Gastroenterologia dell'Ospedale Bolognini di Seriate, che spiega la differenza di significato tra le parole probiotici e prebiotici.

Il successo dei primi due episodi è segno che i consumatori desiderano sapere di più sul mondo degli integratori alimentari, del loro corretto utilizzo e della loro qualità. L'obiettivo della campagna è favorire scelte più consapevoli.

Pistacchi antiossidanti

Mostrano una capacità antiossidante più elevata anche di mirtilli, melograni, ciliegie e barbabietole, alimenti noti per questo. Sono i pistacchi coltivati in California, oggetto di rivelazione alla Cornell University (Usa), nell'ambito di un'analisi volta a determinarne la composizione in termini di composti fitochimici e la capacità d'inibire – *in vitro* – la crescita di cellule tumorali.
Nonostante i loro benefici fossero già noti e dimostrati, quest'ultima evidenza sorprende gli stessi ricercatori, che correlano l'elevata capacità antiossidante alla combinazione o all'interazione dei composti presenti al loro interno.
Riassumendo: i pistacchi contengono un'ampia varietà di sostanze fitochimiche, carotenoidi, fenolici e flavonoidi. Gli estratti fitochimici mostrano un'elevata attività antiproliferativa contro le cellule del cancro al seno (la più elevata), al fegato e al colon, senza generare citotossicità alle cellule. E fungono anche da proteina completa, perché contengono tutti e 9 gli aminoacidi essenziali in quantità adeguate, utili per le necessità di qualsiasi persona (a partire dai 5 anni). Una porzione (circa 49 pezzi) è fonte di rame, proteine, fibre, vitamina B6, fosforo e tiamina.



L'IMPORTANZA DEI CEREALI INTEGRALI

Il 10 novembre la Whole Grain Initiative, partnership tra esperti e organizzazioni che si dedicano alla promozione dei cereali integrali, ha celebrato la 4ª giornata annuale internazionale dei cereali integrali. Oltre ai benefici per la salute, il loro consumo ha un effetto positivo sui sistemi sanitari.
Recenti ricerche e analisi sull'economia sanitaria condotte in Finlandia, Australia e USA hanno dimostrato che è possibile realizzare risparmi sulle spese sanitarie grazie a un lieve incremento del consumo di cereali integrali. È necessario un impegno concertato e comune tra aziende alimentari, governi, nutrizionisti, dietologi e ricercatori.

La Whole Grain Initiative, sostenuta dalle 50 organizzazioni che ne fanno parte, ha specifiche richieste da sottoporre ai governi: migliorare i programmi di educazione dei consumatori e le campagne di marketing; integrare nelle indicazioni dietetiche alcune raccomandazioni sul consumo di cereali integrali, specificandone le quantità, e inserirle anche negli algoritmi usati per determinare l'impostazione dell'etichettatura sul fronte delle confezioni; aiutare a inserire i cereali integrali nella dieta con etichette chiare, in cui vengano specificati i vantaggi che derivano dal loro consumo sia per la salute che per l'ambiente; favorire nuove partnership tra pubblico e privato.

CONTAMINAZIONI SENZA RETE



LA BIOPLASTICA DALLO SCARTO DELLA RICOTTA

Un gruppo di ricercatori italiani dell'Università di Bari Aldo Moro, dell'Enea e della società EggPlant ha messo a punto un sistema per ottenere una **plastica biodegradabile** (**PHA**, poliidrossialcanoati) **sintetizzata da batteri**, impiegando il microrganismo *Haloferax mediterranei*, in grado di sintetizzare PHA a partire dal siero di scarto della produzione di ricotta. Il siero è stato sottoposto a ultrafiltrazione e nanofiltrazione per ricavarne frazioni ricche di proteine e lattosio. Quest'ultimo è uno zucchero che il microrganismo non riesce a utilizzare direttamente, perciò è stato prima scisso nei due monosaccaridi che lo compongono (glucosio e galattosio), mediante trattamento enzimatico. Il procedimento è piuttosto elaborato, ma i risultati sono soddisfacenti e hanno permesso di recuperare un quantitativo di polimero superiore a 1 g/litro.

R.C.

(Rif.: Raho S. et al., Production of the Polyhydroxyalkanoate PHBV from Ricotta Cheese Exhausted Whey by Haloferax mediterranei Fermentation, Foods 2020, 9, 1459)



Il bancomat *"bean to bar"*

Il francese **Éric Lamy** è socio del Club des Chocolatiers Engagés, che sensibilizza alla scelta di materie prime secondo principi qualitativi ed etici, dal 2004 possiede una cioccolateria a Brive-la-Gaillarde, affiancata da un locale bean to bar, con laboratori didattici. Giocando con la precedente vocazione bancaria del nuovo spazio, egli propone una modalità di commercializzazione originale, attraverso distributori di tavolette al posto dei bancomat e i clienti più esigenti possono affittare delle cassette di sicurezza poste nei *caveau* dell'ex agenzia per riporvi le tavolette più preziose da degustare con parsimonia. Grazie all'aiuto del figlio **Adrien,** il cioccolatiere desidera realizzare un volume di massimo 6 tonnellate.
chocolaterie-lamy.com

D.B.



All'insegna dell'economia circolare

L'**Associazione Panificatori Confcommercio di Milano e Province** ha siglato una collaborazione con la startup torinese **Biova Project** per recuperare il pane invenduto e destinarlo alla produzione di birra. Ogni 2.500 litri di bevanda prodotta vengono utilizzati circa 150 kg di pane, il quale va a sostituire fino al 30% di malto d'orzo previsto dall'equivalente ricetta tradizionale. Questo processo ha un un'impronta di CO_2 inferiore se paragonato al processo usuale, sia perché impiega una materia che altrimenti avrebbe necessitato di smaltimento, sia perché si risparmiano energia, acqua e territorio. Dalla partnership con i panificatori, presieduti da **Matteo Cunsolo,** nascono ora tre referenze di birra – La Gialla (chiara a bassa fermentazione), La Rossa (ambrata) e La Verde (una IPA a bassa gradazione alcolica) – in vendita nelle panetterie aderenti e distribuita nel canale horeca da Sofismi. È dal 2019 che Biova Project si occupa di recuperare il surplus alimentare per trasformarlo in prodotti dal nuovo valore. Oltre alla birra dalle rimanenze di pane da panifici, ristoranti e supermercati, per chiudere il ciclo virtuoso ha sviluppato uno snack a base di



malto d'orzo rimasto dopo la birrificazione (chiamato "trebbia"), ricco di proteine, fibre e sali minerali, con il quale rimpiazza quasi la metà delle materie prime necessarie.

R.C.

Aziende citate

Anderson Research - www.anderson-research.com ..... cop. 4-15
AVD Reform - www.avdreform.it 30-31
BioHealth Italia - Mayoly - www.mayoly.it ..... cop. 3-28
Canapa Contadina - www.canapacontadina.it 52
Deimos Group - www.deimossrl.it 29-43
Di Bartolo - www.dibartolosrl.it 54-55-59
Fermentalg - in Italia: Deimos Group – www.deimossrl.it 29
Foodarom - www.foodarom.com 19-30
Fucibo - www.fucibo.com 53
Giusto Faravelli - www.faravelli.it 7
Il mondo delle intolleranze - www.ilmondodelleintolleranze.org 11
Inko Italia - www.inkospor.it ..... cop. 1-56
La Farmaceutica dr. Levi - www.fdllafarmaceutica.it 17-27
Loacker - www.loacker.it 15
Melandri Gaudenzio - www.melandrigaudenzio.com 53
Metagenics - www.metagenics.it 19-23
Mintel Gnpd - (Gran Bretagna) - www.gnpd.com 39
Molino Spadoni - www.molinospadoni.it 37-47
Nairn's - in Italia: P&T Distribution - www.pt-consulting.it 16
Natruly - www.natruly.com 39
Nutrichem - in Italia: Inko Italia - www.inkospor.it 56
Oatly - www.oatly.com 53
P&T Distribution - www.pt-consulting.it 16-35
Probios - probios.it 16
Valle Fiorita - www.vallefiorita.it ..... cop. 2-15

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



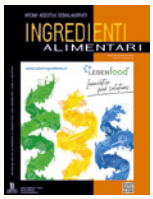
❑ € 70,00
11 fascicoli
❑ Digitale € 39,99



❑ € 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

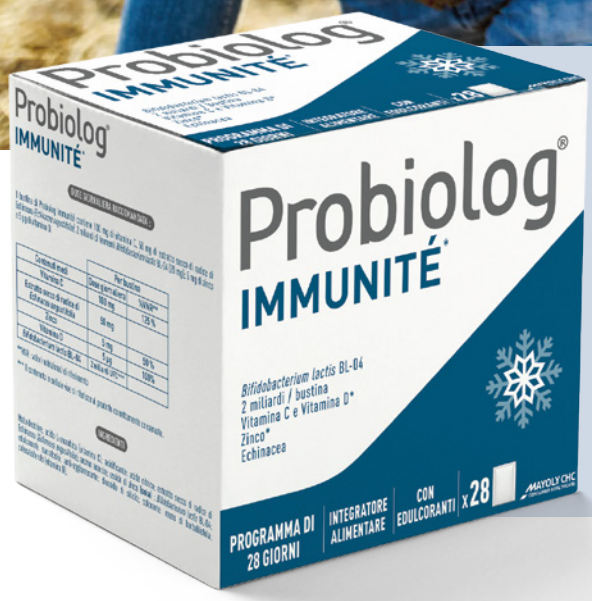
IL **SOSTEGNO** ALLE **DIFESE IMMUNITARIE**



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 ITALIA

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

Ketolife LOW CARB

PER PORZIONE 1,5 g PER SERVING

BURGER BUNS

con semi di sesamo



- SOLO 1,5 g DI CARBOIDRATI
- SENZA LATTOSIO
- GLUTEN FREE
- FONTE DI PROTEINE

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