Alimenti Funzionali

SALUTE | BENESSERE | BELLEZZA

Dicembre 2023 | anno 15 - numero 48

CS 160



LA QUALITÀ NON È UNA QUESTIONE DI FORTUNA



inkospor®

COME SI DETERMINA LA QUALITÀ DI UNA PROTEINA?
DAL CHEMICAL SCORE! (CS)

WWW.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.4/2023 - IP - ISSN 2039-6155

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

CHIRIOTTI EDITORI

NOVITÀ

MOLINO Spadoni

AlimentazionE DedicatA®

SENZA GLUTINE

GAMMA COMPLETA DI MIX SENZA GLUTINE



PORTA IL BENESSERE IN TAVOLA!

- SEMPLICI DA USARE, RISULTATO GARANTITO
- NATURALMENTE PRIVI DI LATTOSIO
- FONTE DI FIBRE
- SENZA AMIDO DI FRUMENTO DEGLUTINATO

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

RUBRICHE

3 Unplugged

4 Diritto alimentare
La riforma Cartabia: riflessi sulle contravvenzioni alimentari. Parte 2 (L. Scerbo - G. Andreis)

8 Sensi
Il seduttore segreto (C. Ghizzoni)

12 Ristorazione
Salamoia, salatura e marinatura per donare sapore (R. Carcangiu)

16 Functional trend

20 Free from
Lo zucchero: perché non prestiamo attenzione alle etichette? (M. Caramma) - La bontà dei biscotti alternativi - Carne vegetale a base di legumi - Mangiare meglio per proteggere il clima

26 Bellezza
Il supporto della cosmesi nella prevenzione dell'invecchiamento cutaneo (V. Baroni) - Taurina e invecchiamento

30 Salute e benessere
Dieta biologica: l'impatto sulla salute (A. Taccari - E. Chiarello) - Vitamine D e B12 alleate per gli over 65 - Approccio olistico per la gestione dell'infiammazione - Difendersi dai malanni di stagione partendo dall'intestino - Riequilibrare la flora intestinale e il bilancio elettrolitico - Bere consapevole e *zero-waste* - I premonitori dell'osteoporosi

38 Nutrizione e fitness
Mantenere le articolazioni in salute (E. Casanova) - L'integrazione intelligente per sportivi - Una colazione proteica e bio - Per la forma fisica - Guaranà e tempi di risposta rapidi

44 Ricette
Il pesce fa bene se lo cucini così (D. Galatà) - Croccante di mandorle e nocciole

50 Nuove proposte
Aromi sostenibili - Sistemi funzionali personalizzati - Gusto autentico in ogni morso - Le proteine nella terza età - Biscotti artigianali con gocce di cioccolato - Risi per esperienze gastronomiche nuove - Per risultati calibrati anche a casa

54 L'azienda
L'eccellenza della micoterapia italiana (S. Musso)

58 Notizie dal mondo
Al dente o ben cotta? - La qualità dei nutraceutici - Nitrati: buoni o cattivi? - L'academy della carne bovina - In arrivo una strategia che guarda all'innovazione

62 Contaminazioni senza rete

64 Indirizzi aziende



Dicembre 2023
anno 15 numero 48

Features

3 Unplugged
4 Food law
8 Sense
12 Food service
16 Functional trend
20 Free from
26 Beauty
30 Health & wellness
38 Nutrition & fitness
44 Recipes
50 New suggestions
54 The company
58 News
62 Limitless contaminations
64 Companies' address

TRIMESTRALE - ISSN 2039-6155
December 2023 Year 15 Number 48

ASSOCIATO A:

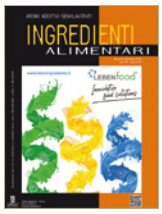
ANES ASSOCIAZIONE NAZIONALE EDITORIA DI SETTORE

Unione Stampa Periodica Italiana

Copyright Clearance Center

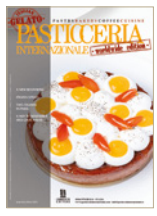
CHIRIOTTI EDITORI

LE NOSTRE RIVISTE







I NOSTRI SITI

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

Alimenti Funzionali
SALUTE BENESSERE BELLEZZA

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

Direttore Responsabile
Livia CHIRIOTTI
livia@chiriottieditori.it

Direttore Editoriale
Alberto CHIRIOTTI
alberto@chiriottieditori.it

Coordinatore Scientifico
Sebastiano PORRETTA

Capo Redattore
Simonetta MUSSO
musso@chiriottieditori.it

Redazione
Laura SBARATO, Rossella CONTATO
Chiara MANCUSI, Matteo BARBONI

Segretaria di Redazione
Elena FOLCO
folco@chiriottieditori.it

Grafica
Anna BOSCOLO

Direttore Marketing
Monica PAGLIARDI
pagliardi@chiriottieditori.it

Pubblicità
Luca RUSSO
russo@chiriottieditori.it

Ufficio Traffico
Monica PRIMO
primo@chiriottieditori.it

Amministrazione
Giuseppe CHIRIOTTI

Abbonamenti
Marilù CIANFLOCCA
abbonamenti@chiriottieditori.it

Resp. Trattamento Dati
Ottavio CHIRIOTTI

ABBONAMENTO
Alimenti Funzionali:
4 fascicoli cartacei
€ 20,00

PER ABBONARSI

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

La riproduzione, anche parziale, di articoli ed illustrazioni pubblicati sulla rivista è riservata e non può avvenire senza espressa autorizzazione scritta dell'Editore. I materiali originali inviati alla redazione non saranno restituiti, anche se non pubblicati. L'Editore non assume alcuna responsabilità per quanto riguarda eventuali errori contenuti negli articoli e/o per quanto espresso dagli Autori. Gli inserzionisti sono i soli responsabili di quanto pubblicato nelle loro pagine di pubblicità.

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

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

PROPRIETÀ: © 2023 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

UNPLUGGED

La silver generation

L'attenzione rivolta a chi invecchia in buona salute è un trend di mercato in crescita ormai consolidato. Gli anziani vogliono mantenere la mobilità e una vita indipendente il più a lungo possibile. L'erosione dei risparmi e dei fondi pensione che sta avvenendo, e che continuerà per diversi anni, comporta che molte persone si troveranno a dover lavorare più a lungo di quanto pianificato. La mobilità e la forza diventeranno sempre più importanti.
Le persone di età superiore ai 50 anni stanno diventando una percentuale significativa della popolazione in quasi tutti i Paesi del mondo a un livello senza precedenti nella storia umana. L'Europa sta per diventare un "vecchio continente", con il 47% della popolazione che ha già più di 50 anni. Il censimento degli Stati Uniti descrive gli anni successivi al 2030 come un "decennio trasformativo", in cui gli individui di età pari o superiore a 65 anni supereranno per la prima volta nella storia i bambini.
Questo invecchiamento progressivo apre nuove opportunità di sviluppo per le aziende del settore alimentare: si tratta infatti di un mercato, quello auto-sufficiente e non assistito, con un elevato potere d'acquisto, ma con problematiche particolari legate al dosaggio, alla facilità di apertura delle confezioni, alla masticabilità, alla porzionatura, giusto per fare qualche esempio. Ma, per contro, è un mercato che non ama affatto sentirsi catalogato anagraficamente: il vero problema è legato ad una comunicazione che possa attrarre senza offendere. Nessuno gradirebbe un prodotto per anziani (pur essendolo) e l'utilizzo di sinonimi quali *silver generation* risulta ancora più deleterio.
Il successo di un marchio per "non giovani" non riguarda solo gli ingredienti basati sulla scienza, ma richiede creatività e tecnica di marketing per raggiungere dei consumatori, se riscontrano un vantaggio reale diventano molto fedeli, con tassi di acquisto ripetuti molto elevati, pari all'80%.
È un mercato a basso volume e ad alto valore e disposto a pagare un premio per i prodotti che ritengono avere vantaggi rilevanti.



P.S. Mick Jagger ha oggi 80 anni, Keth Richard 79, Paul McCartney 81, Pete Townshend 78, Elton John 76...

DIRITTO ALIMENTARE

La riforma Cartabia: riflessi sulle contravvenzioni alimentari

Parte 2

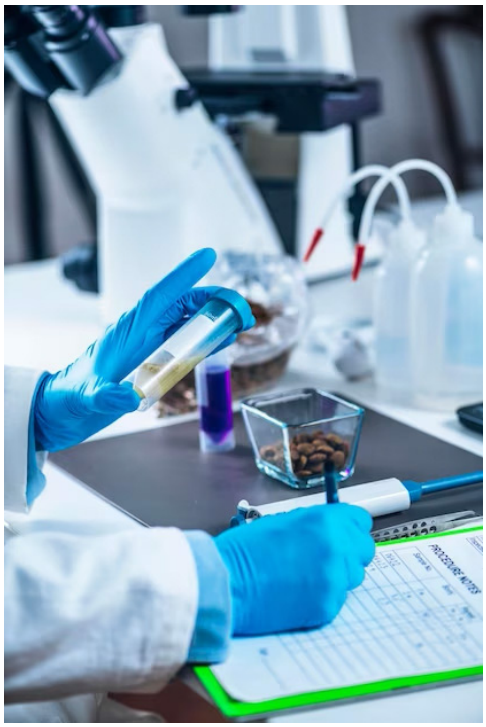




LUCA SCERBO
GIORGIA ANDREIS
Studio avv. Andreis e ass., To-Mi

Come introdotto sul numero scorso, la Riforma Cartabia è entrata in vigore il 30 dicembre 2022 e si applica alle contravvenzioni alimentari sanzionate penalmente, un meccanismo estintivo analogo a quello previsto in materia di sicurezza sul lavoro e ambiente. Continuiamo ad analizzare i vari articoli.

3. Il legislatore ha previsto una sorta di salvacondotto per il contravventore che, per le proprie condizioni economiche e patrimoniali, sia impossibilitato a provvedere al pagamento della somma di denaro (che può essere comprovata con una autodichiarazione).
In tal caso, può infatti richiedere al pubblico ministero di svolgere in



alternativa un lavoro di pubblica utilità presso Stato, Regioni e Comuni, ovvero enti e organizzazioni di assistenza sociale e di volontariato.
La possibilità di prestare un lavoro di pubblica utilità, in alternativa al pagamento della somma di denaro, su richiesta del contravventore, rappresenta una novità rispetto al modello di disciplina previsto in materia di sicurezza sul lavoro e ambiente.
Qui la disciplina riprende, con adattamenti, quella del lavoro di pubblica utilità come conversione della pena pecuniaria e sostituzione della pena detentiva, ma non è previsto l'intervento del giudice per le indagini preliminari: per garantire una maggiore speditezza della procedura, infatti, è al pubblico ministero che è demandata la decisione sull'ammissione al lavoro e sulla determinazione della durata e delle modalità.
Quanto al criterio di ragguaglio tra la somma di denaro da pagare in via amministrativa e il lavoro di pubblica utilità, per evitare disparità di trattamento, è stato adottato lo stesso criterio impiegato per la conversione della pena pecuniaria in lavoro di pubblica utilità in caso di insolvibilità del condannato: si tratta della somma di 250 euro per ogni giorno di lavoro di pubblica utilità, equivalente a due ore di prestazione lavorativa.
S'immagini, ad esempio, come il contravventore potrà ottenere l'estinzione del reato di cui all'art. 6, comma 3 della L. n. 283/62, punita nel massimo con l'ammenda di 46.481 euro, o pagando 7.746 euro (pari a un sesto del massimo dell'ammenda), o prestando 31 giorni di lavoro di pubblica utilità, pari a 62 ore.
È, infine, previsto che il contravventore possa in ogni momento interrompere la prestazione del lavoro di pubblica utilità pagando una somma di denaro pari a un sesto del massimo dell'ammenda prevista per la contravvenzione, dedotta la somma corrispondente alla durata del lavoro già prestato.



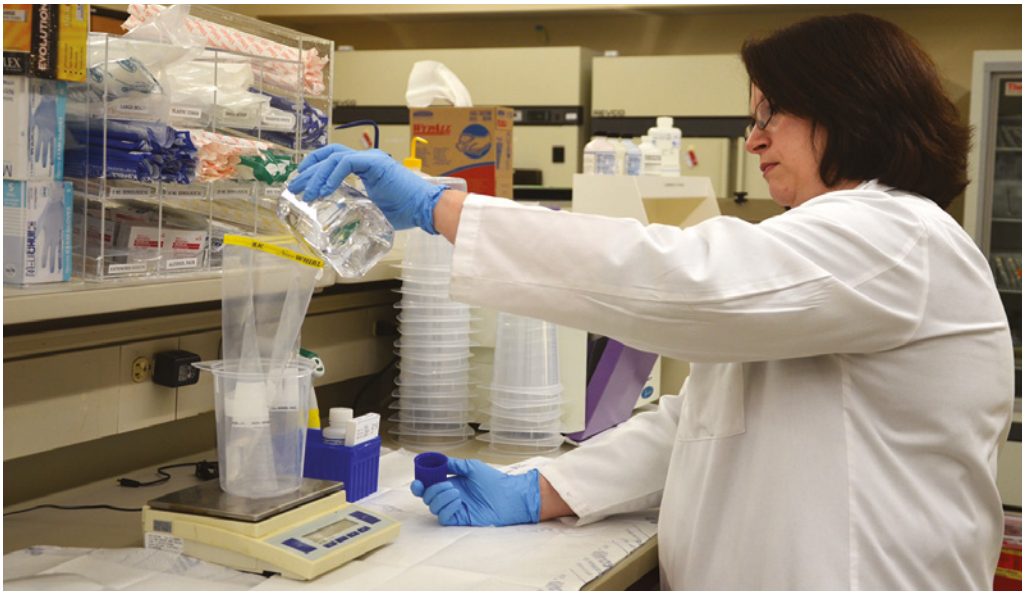
4. Deve, da ultimo, essere evidenziato come il legislatore abbia inteso disciplinare anche l'ipotesi di adempimento tardivo della prescrizione impartita dall'organo accertatore prevedendo che, in tal caso, la pena sia diminuita.
In particolare, prima dell'apertura del dibattimento, ovvero prima dell'emissione del decreto penale di condanna, l'adempimento tardivo della prescrizione in un tempo superiore a quello stabilito, così come l'eliminazione delle conseguenze dannose o pericolose della contravvenzione con modalità diverse da quelle indicate dall'organo accertatore, consente al contravventore di essere ammesso a pagare, a titolo di oblazione,

una somma corrispondente a un quarto del massimo dell'ammenda estinguendo in tal modo il reato.

Riassumendo

5. In sostanza, ai fini dell'estinzione del reato:
(i) è previsto che venga impartita al contravventore una prescrizione per regolarizzare la non conformità;
(ii) inoltre, lo stesso contravventore è chiamato al pagamento di una somma di denaro quale sanzione pecuniaria;
(iii) ove non potesse provvedere al pagamento, può chiedere di essere ammesso a prestare un lavoro di pubblica utilità per il tempo necessario a colmare il suo debito economico (sostituisce così la sanzione pecuniaria calcolando un valore per due ore lavorative di 250 euro);
(iv) anche in caso di adempimento tardivo della prescrizione è prevista la possibilità di concludere questa procedura di oblazione, pagando un quarto del massimo dell'ammenda.

Con tale norma traspare in tutta la sua evidenza la *ratio* su cui poggia la riforma delle contravvenzioni alimentari: **offrire al contravventore una gamma di opzioni quanto più ampia possibile al fine di estinguere il reato attraverso condotte ripristinatorie, risarcitorie e riparatore del danno cagionato.**
L'auspicio è che questa procedura premiale raggiunga effettivamente il suo scopo e rappresenti una strada efficace e veloce per porre rimedio alle non conformità, senza che si creino invece situazioni che già oggi sono oggetto di discussione e di perplessità da parte degli interpreti. E infatti, se da un lato secondo alcuni tale intervento normativo svuota di efficacia deterrente la Legge 283/62 e le altre contravvenzioni alimentari, con il conseguente rischio di proliferazione di condotte che attentano alla sicurezza e all'igiene alimentare e perfino alla salute pubblica, dall'altro c'è chi solleva delle preoccupazioni sulla tenuta del sistema perché gli organi di controllo vedranno aumentare a dismisura il carico di lavoro.



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

SENSI

Il seduttore segreto



CLAUDIO GHIZZONI
Iberchem Italia

Se il mondo è naso, come scriveva Italo Calvino in "Sotto il sole del giaguaro", che succede quando sentiamo il "naso chiuso"? La porta sul complesso universo di sensazioni odorose viene violentemente chiusa, ma non solo. Anche la percezione dei sapori viene annullata. Trattasi quindi di una doppia mancanza.
Nella degustazione di cibi e bevande si parla comunemente di gusto, ma solo mediante l'attività olfattiva si ottiene una completa percezione gustativa, essenziale per l'apprezzamento del cibo. Infatti, quando la membrana nasale è soggetta a irritazione, per causa di un forte raffreddore o di altre patologie a carico dell'epitelio olfattivo, il gusto viene pressoché cancellato.
L'eccessiva produzione di muco causa un'ostruzione dell'afflusso di aria nelle cavità nasali, impedendo il contatto tra le molecole odorose e le cellule recettrici, paralizzando come detto la generazione delle sensazioni olfattive. In questi casi, la percezione dei sapori si limita a poche sensazioni – dolce, salato, amaro, acido e umami – generate dai recettori dell'epitelio linguale; una triste degustazione in modalità "bianco e nero". Vari studi hanno evidenziato che, bloccando l'accesso all'apparato olfattivo, la gran parte dei cibi e bevande non viene riconosciuta. Per gli assaggiatori soggetti a questi esperimenti, ovviamente con vista oscurata, il livello di riconoscibilità si abbassava drasticamente; ad esempio, il caffè veniva percepito come un liquido amaro, oltre all'incapacità di distinguere tra un omogenato di aglio e cipolla (silenzio olfattivo).
La nostra quotidianità è costantemente arricchita da una considerevole quantità di stimolazioni-sensazioni olfattive che producono diversi stati emotivi, istanti di piacere, curiosità, allarme e repulsione o addirittura non coscientemente percepite. Infatti, molto spesso agli odori ci si abitua,

> **Nella degustazione di cibi e bevande si parla di gusto, ma solo mediante l'attività dell'apparato olfattivo si ottiene una completa percezione a livello gustativo, essenziale per l'apprezzamento del cibo**

specie se non generano nel nostro cervello segnali di allarme e/o repulsione, in quanto la percezione costante di uno stimolo/odore porta di regola a una diminuzione della sua intensità. È un fenomeno comune anche agli altri sensi noto come **adattamento**: pensiamo alla nostra esperienza quando entriamo in una panetteria o pasticceria; al nostro ingresso veniamo investiti da un'ondata di gradevoli odori e profumi di forno, ma dopo alcuni minuti di permanenza, quelle stimolazioni non sono più percepite. Sebbene il processo di adattamento olfattivo sia ancora oggetto di investigazione da un punto di vista neurofisiologico, risulta evidente che avvenga non solo a livello olfattivo, ma soprattutto di elaborazione della stimolazione da parte del sistema nervoso centrale. Nello studio del processo olfattivo, per valutare la forza/intensità di un odore si utilizzano generalmente come agenti stimolanti sostanze pure, situazione che nelle nostre esperienze di vita quotidiana si riscontra raramente. Infatti, l'odore del caffè, di un limone o l'aroma percepito mentre mangiamo è composto da una miscela complessa di componenti; è il risultato del concorso simultaneo di sensazioni generate da numerose molecole presenti in fase vapore *(sostanze volatili)*. L'evoluzione tecnologica consente una sempre più accurata indagine quali-quantitativa delle sostanze volatili di alimenti o bevande, che nella maggioranza dei casi risulta essere costituita da un elevato numero di componenti, senza tuttavia chiarire quali sostanze rivestono un ruolo importante nella definizione di uno specifico odore.

Come si studia la composizione di un odore? Ad oggi molte tecniche sono state messe a punto al fine di elaborare correlazioni tra gli esiti di analisi chimico-fisiche e quelle sensoriali. Tra i moderni approcci volti alla valutazione del potere aromatico delle singole sostanze, il **concetto di Unità-Odore UO** si basa sulla necessità di studiare e definire l'intensità olfattiva delle diverse sostanze volatili presenti in una frazione aromatica. La misura dell'intensità dell'odore



delle singole sostanze è di norma espressa dal suo valore di soglia olfattiva, definita come la sua più bassa concentrazione percepibile dall'apparato olfattivo umano. Tale dato è determinato per via sensoriale dove serie di soluzioni a diverse concentrazionI della sostanza in esame sono valutate rispetto a un campione di riferimento costituito dal solo solvente (*blank*), trattasi di un test di percezione e non di riconoscimento. Il valore di Unità-Odore è calcolato per semplice rapporto tra la concentrazione (C), determinata mediante analisi chimica, di una sostanza e il suo valore di soglia olfattiva (T).

$$U_o = \frac{C}{T}$$

Pertanto, per essere percepita a livello olfattivo il valore di Unità di Odore (Uo) dovrebbe risultare uguale o superiore a 1, in altre parole la sua concentrazione analitica dovrà essere pari o superiore alla sua soglia olfattiva; maggiore





è l'Unità Odore, maggiore è la probabilità che una sostanza volatile possa contribuire allo sviluppo dell'aroma complessivo. Come logica conseguenza, l'unità olfattiva di un prodotto (frutta, verdura...) sarà la somma dei contributi di tutte le sostanze presenti nella frazione volatile:

$$U_{O\,mix} = U_{o\,1} + U_{o2} + U_{o\,3} \ldots = \sum_i^N U_{O\,i}$$

Si deve riconoscere che tale modello teorico costituisca una semplicistica schematizzazione della realtà. La misurazione delle soglie olfattive realizzata con singole sostanze non consente di valutare importanti fenomeni di sinergismo, esaltazione e/o soppressione che possono avere luogo quando i diversi componenti si trovano in miscela disciolti in solventi di composizione complessa, come avviene negli alimenti. In ogni caso, l'approccio concettuale Uo è uno strumento utile per misurare l'intensità olfattiva relativa e per valutare quale molecola volatile possa essere considerata un composto aroma-attivo, contribuendo a definire il sapore complessivo.

#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

RISTORAZIONE

Salamoia, salatura e marinatura per donare sapore



ROBERTO CARCANGIU

direttore didattico
di Congusto Gourmet Institute,
presidente dell'Associazione
Professionale Cuochi Italiani,
consulente aziendale

In un'epoca dove carni e pesci sono per la maggiore frutto di allevamenti, la salatura, la salamoiatura e la marinatura diventano strumenti gastronomici interessanti per aggiungere parti aromatiche, accentuare il sapore naturale, mantenere umidità, avere una struttura alla masticazione più soda.
Pur essendo nate queste tecniche per consentire la conservazione nel tempo di carni pesci e vegetali, nel nostro caso ne faremo un mero uso gastronomico, senza altro fine di conservazione.

SALATURA

È il metodo di conservazione più antico. Utilizzato dai Romani che, per potersi approvvigionare di sale dal mare Adriatico, costruirono non a caso una strada Consolare: la **Via Salaria**.
Per **salagione a secco** s'intende il cospargere un alimento di sale-sale e zucchero, entrambe fini, poiché come detto parliamo di una salagione con finalità gastronomiche e non di conservazione. Il sale penetra lentamente nelle cellule dell'alimento causando perdita di liquido e offrendo, oltre alla sapidità desiderata, una struttura più "densa" alla masticazione. Prediligo questa tecnica per filetti di pesce di mare, specie se grassi (salmone, tonno, branzini, merluzzo).

- **700 g sale fino marino senza antiagglomeranti**
- **300 g zucchero semolato**
- **erbe e/o spezie a piacere**



Con il mix preparato salare il filetto con 10 g di composto ogni 150 g di pesce (il tempo di salagione e comunque subordinato al volume del prodotto), lasciare riposare 30 minuti a +2°C, sciacquare, asciugare bene e procedere con la cottura desiderata.
È possibile preparare prima il prodotto per poterlo tenere in linea, pronto per il servizio.

SALAMOIA

Il termine è usato comunemente per designare una soluzione di cloruro di sodio in acqua a una concentrazione superiore a quella dell'acqua salata, ovvero 3,5-5%.
È una tecnica che richiede meno tempo della salagione, e risulta anche meno efficace.
Gli alimenti sono immersi nella salamoia e lasciati riposare a +2°C, per un tempo che varia dalle 3 alle 24 ore, a seconda di peso/volume, percentuale di grasso presente, grado di sapidità che si vuole ottenere.
Nel caso si usino quantità importanti di salamoia, è possibile, mantenendo stabile la catena del freddo e controllando il peso o con un densimetro, riequilibrando la salamoia stessa, poiché con il processo osmotico diventa sempre più debole. Il sale passa gradualmente dalla salamoia nell'alimento, lasciando quindi una soluzione meno salina, con modifiche sia chimiche che biologiche della salamoia stessa.
Le salamoie si suddividono in:

- deboli 10% di sale
- medie 18% di sale
- forti 25-30% di sale nell'acqua

In tutte è importante la purezza e la qualità dell'acqua utilizzata, è meglio l'acqua minerale. La presenza di composti diversi dal cloruro di sodio può causare diversi difetti: dai sali di magnesio che conferiscono sapore amaro, al rame e ferro che determinano ingiallimento dei vegetali verdi oppure imbrunimenti, reagendo con i tannini.
Più la salamoia è salata e più la pressione osmotica è forte, generando una forte disidratazione nell'alimento. Risultato che a noi non interessa, e che, anzi, risulta essere antieconomico oltre che gastronomicamente non idoneo.
L'utilizzo della salamoia debole associata a erbe e spezie per pezzi di carne, bianca o rossa, offre diversi vantaggi: aumento dei processi osmotici nella trasmissione dei



sapori, diminuzione del calo peso in cottura (a differenza della salagione l'uscita dei liquidi è compensata dalla salamoia stessa), struttura alla masticazione più "morbida" e colorazione più omogenea e tenue.
Anche nella salamoia è possibile usare zucchero e sale contemporaneamente, per abbassare la sapidità e le note acide della carne, specie quelle rosse.
Le dosi che suggerisco per cominciare a trovare un personale equilibrio sono:

- **670 g sale fino "salgemma" senza antiagglomeranti**
- **330 g zucchero semolato**
- **12 kg acqua fredda**
- **erbe e spezie a piacere**



Nel caso si vogliano usare salamoie medie e forti è buona norma portare l'acqua a ebollizione, in modo che il sale si sciolga completamente. Una volta sciolta, la salamoia andrà refrigerata, fino a 0 - +2°C, prima d'immergerci le carni. E, in ultimo, la percentuale di salamoia dovrà essere superiore del 10% al peso della carne. Il processo può essere abbreviato se eseguito in sottovuoto.

MARINATURA

È l'ultima delle tecniche atte a donare sapore, aroma, coprire odori sgradevoi e a intenerire le materie prime.
Per marinatura s'intende l'immersione dai 10 minuti alle 12-18 ore o più (a seconda della tipologia di taglio, di carne o pesce) di materie prime crude (tagliate o intere). Il processo può essere abbreviato se eseguito in sottovuoto.
Si tratta di una "cottura" a freddo, di natura chimica, ottenuta attraverso la parte acida presente nel mix.
Sono sostanzialmente quattro gli ingredienti della stessa natura:

1. **acidi**, per scomporre le proteine in modo da rendere gli ingredienti più ricettivi nei confronti di sapori aggiunti. Possono essere aceti vari, succo agrumi, vino, birra.
2. **Grassi**, possono essere oli di varia natura od olio extravergine d'oliva. La funzione della parte grassa è di veicolare il sapore e di trattenere i liquidi durante la cottura, riducendo la disidratazione.
3. **Parte aromatica**, come spezie, erbe aromatiche varie, cipolla, aglio, con le quali caratterizziamo la ricetta.
4. **Salse**, se usate con equilibrio donano un ulteriore strato aromatico, oltre ai già citati valori. Sono senape, soia, ketchup, Worcester, yogurt.

Di solito le marinature hanno una proporzione di una parte acida ogni 3 di grasso, che può variare in funzione dell'impronta gastronomica che si vuole impartire alla ricetta e da fattori come la percentuale di grasso presente nella carne e la sua struttura.
Gli alimenti dovranno essere ben massaggiati e rimanere coperti per tutto il tempo della marinatura con la marinatura.

Marinata per sovracosce di pollo

100 g	olio evo
35 g	succo limone
20 g	vino bianco
4 g	soia
11 g	miele
1,2 g	cumino in polvere
0,5 g	pepe nero pestato
55 g	cipolla a fette
10 g	aglio a fette
18 g	sale fino
10 g	rosmarino
4 g	salvia

Tempo di marinatura 6 ore a +2°C

La raccomandazione è di ritenere queste indicazioni in tali proporzioni come atte a dare valore gastronomico agli ingredienti e in nessun caso come metodo di conservazione.

milkadv.it

Cerchi pane per i tuoi denti?



inSalute
Vivi sano e felice.

vallefiorita™



@insalute_food

Scopri il Burger Proteico InSalute: gusto ed energia, in formato panino.

Soffici buns 100% vegetali ad alto contenuto di proteine, a base di farina di mandorle e di legumi. Un concentrato di energia, leggerezza e gusto, dedicato a chi vuole vincere una grande sfida: pensare al proprio benessere senza rinunciare alla buona tavola.

Scopri tutti i prodotti da forno della linea InSalute di Vallefiorita su **in-salute.it**.

Vieni a trovarci al salone Marca by BolognaFiere il 16 e 17 gennaio 2024, Pad.25 Stand B75.

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: **URC- Universal Robina**
Marchio: C2 Freeze
Prodotto: Melon Mint Flavoured Black Tea
Paese: Vietnam
Packaging: bottiglia di PET

Preparato con foglie di tè naturali al 100%, con l'aroma fresco di melone e menta. Contiene TPP (polifenoli del tè), antiossidante naturale presente nelle foglie, in grado di alleviare lo stress e di prevenire l'invecchiamento. Senza conservanti, confezionato in giornata per garantirne la freschezza. Loghi e certificazioni: Halal, PROV (organizzazione vietnamita per il riciclo degli imballaggi).



Ingredienti
Acqua, zucchero raffinato, fruttosio, foglie di tè fermentate (8,5 g/L), regolatori di acidità (330, 331(iii), 296), aromi natural identici (di melone, di tè), aroma artificiale di menta, antiossidante (300), colorante sintetico (150d).

Azienda: **Joyo Worldwide**
Marchio: Joyo
Prodotto: Adaptogenic Sparkling Tropical Green Tea
Paese: Stati Uniti
Packaging: Lattina di metallo

Il tè verde Adaptogenic Sparkling Tropical Green Tea ora venduto in lattine da 12 once è in grado di stimolare la mente e il corpo. Contiene 4 g di zucchero per lattina e l'8% di succo di frutta. Questa bevanda gasata rappresenta un rituale quotidiano e consiste di una miscela a base di estratti vegetali in grado di corroborare il corpo e la mente con 30 mg di caffeina. Possiede le certificazioni USDA, biologico, vegano, senza glutine.



Ingredienti biologici
Tè verde, succo d'ananas, succo di limone, purea di frutto del drago, succo di frutto della passione, zucchero di canna, aromi naturali, estratto di stevia, estratto di acerola, estratto di tè verde, estratto di gingseng coreano, estratto di *Hericium erinaceus, Ganoderma lucidum.*

Azienda: **Simplot**
Marchio: Leggo's Eat Well
Prodotto: Bolognese Pasta Sauce with Added Prebiotic Fibre
Paese: Australia
Packaging: vasetto di vetro



La salsa Bolognese Pasta Sauce with Added Prebiotic Fibre è disponibile in confezione da 500 g. Si tratta di sei porzioni di salsa con almeno il 25% in meno di sale rispetto al contenuto medio dell'omologa Leggo's Chunky Tomato Pasta Sauce per pasta. Non contiene conservanti né coloranti. Riscaldabile a microonde è prodotta in Australia con ingredienti per il 95% australiani. Possiede la certificazione Halal.

Ingredienti
Passato di pomodoro, cubettato di pomodoro, vegetali (cipolla, carota, zucca, aglio), fibre, olio di colza a basso erucico, sale, estratto di lievito, erbe (prezzemolo, origano, rosmarino e timo).

Azienda: **Buderim Foods**
Marchio: Buderim Ginger
Prodotto: Australian Ginger Shots
Paese: Australia
Packaging: bottiglia di vetro



Venduta in bottiglia da 350 mL, contiene succo di zenzero bioattivo, 7 dosi per la quotidiana regolarità intestinale. La scienza ha dimostrato che lo zenzero, se assunto regolarmente, può aiutare il benessere dello stomaco. Questo *shot* speziato può essere aggiunto al frullato preferito, al condimento per insalata o saltato in padella. La confezione è riciclabile. Prodotto in Australia con almeno il 98% di ingredienti locali.

Ingredienti
Succo di mela e succo di zenzero (30%).

Azienda: **Nestlé HealthCare Nutrition**
Marchio: Carnation Breakfast Essential
Prodotto: Kellogg's Froot Loops Flavored Nutritional Drink
Paese: Colombia
Packaging: bottiglia di PET

Kellogg's Froot Loops Flavored Nutritional Drink di Carnation Breakfast Essentials è una bevanda nutrizionale aromatizzata disponibile in confezioni da 237 mL. Dal sapore naturale addizionato di aromi naturali dispensa il doppio di vitamina D di un bicchiere di latte da 8 once, la quantità di calcio di una tazza di yogurt da 6 once, 21 vitamine e minerali per concorrere al buon mantenimento di muscoli e ossa. Non contiene glutine ed è adatta per chi è intollerante al lattosio. Possiede la certificazione Kosher.



Ingredienti
Acqua, sciroppo di glucosio, latte, concentrato proteico, zucchero, meno del 2% di (olio di canola, vitamine e minerali (fosfato di magnesio, citrato di potassio, cloruro di potassio, ascorbato di sodio, carbonato di calcio, bitartrato di colina, fosfato di calcio, acido ascorbico, solfato, DL α tocoferil acetato, niacinamide, solfato di zinco, pantotenato di calcio, solfato di manganese, cloridrato di piridossina, riboflavina, cloridrato di tiamina, solfato di rame, palmitato di vitamina A, acido folico, ioduro di potassio, vitamina K1, molibdato di sodio, biotina, cromo, cloruro , vitamina D3, selenito di sodio, vitamina B12), proteine isolate della soia, gel di cellulosa, cellulosa, gomma, sale, carragenina, aroma naturale, beta carotene (colorante))

Azienda: **Zhoushi Shunfa Foodstuff**
Marchio: Zhoushi / Zhou's
Prodotto: Chinese Yam and Job's Tear Nutritious Oatmeal
Paese: Cina
Packaging: confezione flessibile

Una farina d'avena, in confezioni da 700 g con 20 bustine, che contiene il 22% di latte in polvere importato dalla Nuova Zelanda, vitamine del gruppo B fortificate, il 20% d'igname cinese e 15% *Coix lacryma-jobi* (lacrime di Giobbe). Il processo produttivo comprende 24 passaggi, tra cui rimozione di metalli pesanti e impurità; frantumazione; miscelazione; pressatura; asciugatura; cottura a vapore e selezione, oltre ad analisi di metalli, di qualità, di residui di pesticidi prodotto-specifici. Contiene fibra alimentare per normalizzare la funzione intestinale.



Ingredienti
Miscela di farine (frumento, avena, soia), latte in polvere (22%), igname (20%), Coix lacryma-jobi (lacrime di Giobbe) (15%), farina d'avena (12%), zucchero semolato bianco, cloridrato di tiamina (vitamina B1), riboflavina (vitamina B2).

Azienda: **Verb Energy**
Marchio: Verb Energy
Prodotto: Chocolate Chip Banana Bread Flavoured Caffeinated Energy Bars
Paese: Stati Uniti
Packaging: confezione flessibile auto-reggente



La confezione contiene 12 barrette da 0,78 once. Ogni unità dispensa 65 mg di caffeina, da tè verde biologico, pari a un caffè espresso. Con 90 calorie, favorisce concentrazione ed energia. Privo di glutine e latticini, è adatta ai vegani.

Ingredienti
Avena senza glutine, agave biologico, burro di mandorle (con mandorle), zucchero di canna biologico, riso soffiato integrale biologico, melassa, fave di cacao, quinoa soffiata biologica, banane biologiche, aromi naturali, caffeina di tè verde biologico, sale marino, cannella biologica, zenzero biologico.

Azienda: **Bright Idea Nutrition**
Marchio: Savvy Brain Boost
Prodotto: Lemon Lime Energy Drink
Paese: Australia
Packaging: lattina di metallo



In lattine da 330 mL, questa bevanda energizzante promette zero zuccheri e aumento della concentrazione, con 6 calorie. Formulata con caffeina, è prodotta in Australia con almeno il 95% d'ingredienti locali.

Ingredienti biologici
Acqua filtrata gasata, dolcificante nutritivo (eritritolo), potenziatore naturale delle capacità cognitive / sostanze nootrope (Creapure creatina monoidrato, L-teanina, estratto di *Rhodiola rosea*, di radice di Ashwagandha, di caffè verde, di radice di *Panax ginseng*, vitamina C, vitamina B6, vitamina B3, vitamina B5, vitamina B2, vitamina B1, vitamina B12 (metilcobalamina)), dolcificante naturale (stevia), aromi naturali, acido citrico.

Azienda: **Get Mindright**
Marchio: Mindright Brain Food
Prodotto: Blueberry Almond Good Mood Superfood Bar
Paese: Stati Uniti
Packaging: confezione flessibile



Con 10 g di proteine, privo di OGM e di glutine, la barretta contiene l'Happy Brain Blend a base di Ashwagandha per ritrovare la calma, di ginseng per l'umore, di *Cordyceps* per l'energia, di MCT (acidi grassi a media catena) per le prestazioni cerebrali.

Ingredienti
Mandorle, fibre vegetali prebiotiche, proteine dai piselli, farina di anacardi, zucchero di cocco, mirtilli secchi, datteri, glicerina, Happy Brain Blend (lecitina di girasole, olio MCT in polvere, estratto di ashwagandha (KSM-66), estratto di *Cordyceps sinensis*, estratto di ginseng), estratto di vaniglia, aromi naturali, sale marino.

Azienda: **SafiaGrup /Saphya**
Marchio: SaFRESH
Prodotto: Saffron Herbal Drink
Paese: Bulgaria
Packaging: bottiglia di PET



Disponibile in confezione da 330 mL, senza zuccheri aggiunti: è una bevanda alle erbe non gasata con zafferano e acqua naturale di *Rosa damascena*.

Ingredienti
Acqua, succo di mela, limone, uva (max. 2%), acqua di rose naturale (1%), estratto di zafferano (*Crocus sativus*) (max. 3%), dolcificante (stevia, sucralosio), correttore di acidità (acido citrico (max. 0,15%)), colorante naturale (estratto di carota nera), conservante (max. 0,025%), benzoato di sodio (max. 0,03%)), regolatore di acidità (acido citrico (max. 0,15%)).

Azienda: **Siete Cuarenta Natural**
Marchio: Refix
Prodotto: Lemon Organic Recovery Drink
Paese: Regno Unito
Packaging: cartoncino di poliaccoppiato



Prodotta con acqua di mare alcalina della Galizia, 100% naturale e sostenibile, fonte naturale di magnesio e di vitamina C, favorisce la riduzione della stanchezza, la normalizzazione delle funzioni cognitive e dell'equilibrio elettrolitico, il normale funzionamento dei muscoli, del sistema nervoso e di quello immunitario. Loghi e certificazioni: EU Organic, Vegan V-Label dell'Associazione Vegetariana Europea, KETO friendly, USDA Organic, FSC Mix-

Ingredienti
Acqua, acqua di mare (20%), succo di limone biologico (5%), eritritolo biologico (1,6%), aroma naturale di limone.

NEW
FLAVOURS®
ITALIAN SENSATIONS

NATURAL AND
ORGANIC FLAVOURINGS
FOR BEVERAGE



NEW FLAVOURS FOR DIFFERENT SENSATIONS

NEW FLAVOURS SRL | Via dell'Artigianato 7 | zona Ind.le Gioiello | 06010 Monte Santa Maria Tiberina (PG) | ITALY
info@new-flavours.com | Tel. +39 075.857.82.95 | www.new-flavours.com

FREE FROM

Lo zucchero: perché non prestiamo attenzione alle etichette?



MONIA CARAMMA
Sustainable Food Researcher
www.moniacaramma.com

Esistono confezioni che riportano ben evidenziata l'indicazione "100% frutta", ma leggendo gli ingredienti potreste trovare una composizione diversa, come "Ciliegie 65%, succo di mela da concentrato". Secondo la normativa è tutta frutta, di fatto non lo è. E verificate anche le cosiddette confetture light a ridotto contenuto calorico, perché potreste incappare in questa formula: "Mirtillo, fragola, succo di mora da concentrato, lampone, acqua, edulcoranti (sciroppo di sorbitolo, glicosidi steviolici, sucralosio e acesulfame k), gelificante (pectina e cloruro di calcio), regolatore di acidità e conservante (sorbato di potassio). Frutta utilizzata min. 50 g/kg". 50 grammi di frutta per 1 chilo: avete letto bene e chiedetevi cosa state mangiando.

Attenzione, non c'è alcuna differenza nelle formule tra biologico e convenzionale, nel senso che esistono prodotti bio con le stesse caratteristiche.

I SUCCHI DI FRUTTA

Lo stesso vale per i succhi di frutta che, a meno che non siano conservati a freddo (Hpp), conservati in frigorifero in bottiglia di plastica (tecnica non compatibile con il vetro) e con shelf life ridotta a un massimo di 10 giorni, sono tutti pastorizzati o ottenuti da succo concentrato. Tecnicamente quest'ultimo possiede oltre il doppio delle calorie rispetto al frutto originario. Ricordo che, tempo fa, mi fu chiesto un consiglio su un succo di mirtillo da utilizzare in sostituzione della frutta vera.

Bottiglia di vetro, biologico, prezzo intorno a 7 euro per 500 millilitri. Gli ingredienti erano: "Purea di mirtillo selvatico 65%, succo d'uva da concentrato 20%, acqua, purea di mela 5%". Una bevanda ricchissima di zucchero.

LA LAVORAZIONE INDUSTRIALE DELLA FRUTTA

Ecco come viene trattata la frutta nell'industria alimentare: la materia prima viene selezionata e lavata, tagliata, denocciolata e sbucciata secondo le necessità. Segue il *blanching*, tecnica che unisce combinazioni di tempo e calore (per esempio, 90°C × 10 minuti, 97°C × 4 minuti e così via), allo scopo di inattivare gli enzimi e ammorbidire la fibra per renderla più lavorabile. Fatto ciò, si abbassa il pH della massa aggiungendo acido citrico o ascorbico oppure entrambi. Di qui si passa alla pastorizzazione, che utilizza temperature comprese tra 80 e 98°C, per tempi variabili tra 5 e 15 minuti. Questo è lo stadio di purea, cui può essere aggiunto zucchero. Se invece viene sottoposta a trattamento di concentrazione, eliminando l'acqua aumenterà il tenore zuccherino e si otterrà il concentrato. Non ci sono le vitamine come nella frutta fresca.

VARI TIPI DI ZUCCHERO

Esistono varie tipologie di zucchero e no, quello di canna non è migliore di quello bianco. Vediamo l'elenco:

- ✔ **zucchero bianco o semolato** il più diffuso. Può derivare da canna o da barbabietola e subisce un processo di raffinazione che lo priva di ogni sostanza nutritiva e lo mette a contatto con una serie di composti chimici che servono sia a denaturare la materia prima di partenza, sia a sbiancarlo;
- ✔ **zucchero grezzo** come lo zucchero sopra indicato, ma il suo processo di produzione si ferma prima dello sbiancamento. Dal punto di vista dell'indice glicemico, non ci sono variazioni sostanziali;
- ✔ **zucchero panela** ha colore scuro, caramellato e deriva dalla canna da zucchero colombiana. Ha consistenza quasi umida e modellabile (sembra la sabbia

> **Il glucosio è la principale fonte di energia rapida: in un soggetto sano, il 99% dell'energia cerebrale deriva da questa sostanza**



> **La quantità di glucosio necessaria al cervello è tale da poter essere assunta attraverso una sana alimentazione e senza dover ricorrere a biscotti o ai 35 g medi di zucchero contenuti in una bibita gasata**

magica dei bimbi). Ha indice glicemico inferiore ai due qui sopra indicati, ma resta zucchero;

✔ **zucchero muscovado o mascobado** deriva dalla canna ed è solo parzialmente centrifugato e raffinato. Lo si considera tra i più sani, per quanto tale aggettivo si possa applicare allo zucchero;

✔ **zucchero invertito** è saccarosio scisso in glucosio e fruttosio. Lo trovate come ingrediente nelle bevande e nei dolci, anche di pasticceria.

Nel leggere le etichette potreste trovarlo anche con vari nomi:

- destrine
- fruttosio
- lattosio
- maltodestrine
- mannitolo
- miele
- saccarosio
- sciroppo di amido, di glucosio, di mais, di riso
- sciroppo di malto, malto, maltitolo, maltosio
- sciroppo d'acero
- sciroppo dei fiori del cocco, zucchero omonimo
- succo d'agave
- succo di mele concentrato, di mela, d'uva
- melassa di cereali

QUANDO LO ZUCCHERO È OMESSO DALL'ETICHETTA

Attenzione, perché lo zucchero può essere riportato in etichetta ma anche omesso, in quanto può servire come coadiuvante di produzione. Questi sono i cibi a più alto rischio di contenerlo senza che ne siate consapevoli:

- cereali per la prima colazione, soffiati non al naturale e flakes
- sughi pronti
- yogurt e formaggi magri o light
- minestroni, zuppe e piatti pronti (come addensante)
- panature di alimenti confezionati a base di carne, pesce, formaggio e di altre preparazioni anche surgelate
- pane confezionato
- salumi
- salse e creme all'aceto balsamico
- surgelati.

IL MIELE

Dal punto di vista salutista, è da limitare poiché la sua composizione: per il 66-83% glucosio, fruttosio, saccarosio oligosaccaridi, acqua per il 13-20%, mentre il resto è proteine (1%) e solo tracce di sostanze minerali e vitamine. Appartiene alla categoria dei cibi più adulterati, poiché vengono aggiunti sciroppi di zucchero, barbabietola, mais, riso. Occorre porre grande attenzione alla provenienza e a chi lo commercializza (indicazione del confezionamento in etichetta).

ZUCCHERO, INSULINA E DIABETE

Il consumo eccessivo di zucchero causa resistenza all'insulina, ormone prodotto dal pancreas che svolge un ruolo importante non solo per la regolazione dei livelli di zuccheri nel sangue, ma anche di alcune funzioni cerebrali, come le connessioni tra neuroni (le funzioni cognitive legate alla memoria). In risposta all'insulino-resistenza, il nostro corpo compensa rilasciando insulina e aumentandone la concentrazione nel sangue. Questo meccanismo funziona e non ha ripercussioni se attuato in caso di necessità, cioè raramente. Se diventa una compensazione regolare, si arriva al punto in cui il pancreas non riesce a lavorare più adeguatamente e

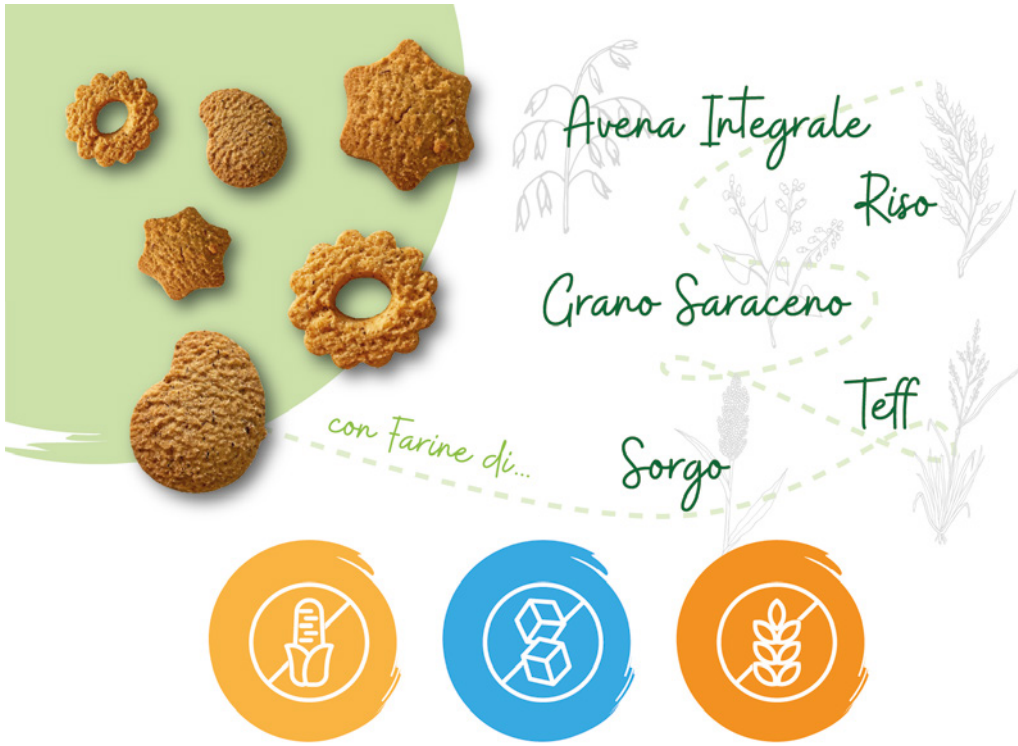
sopraggiunge la glicemia alta post pasto (post-prandiale). L'ultimo stadio prima del diabete è dato dall'iperglicemia a digiuno.
Quando nel nostro corpo ci sono zuccheri in eccesso avviene una reazione particolare detta **glicosilazione**, cioè il legame indissolubile tra glucosio, fruttosio con proteine e lipidi. Immaginate questi ultimi due come sfere sulle quali c'è una porta che consente i legami con altre sostanze: glucosio e fruttosio s'inseriscono come una chiave universale, si "cementano"



e bloccano ogni altra reazione o legame. La cellula percepisce quindi di non poter più utilizzare quella proteina e la produce nuovamente; anche questa viene intercettata e chiusa, per cui la cellula ne produce altre e così via sino al collasso. Questo processo causa la formazione dei prodotti finali della glicazione avanzata (Age), vere e proprie glicotossine che contribuiscono allo stress ossidativo, all'invecchiamento cellulare precoce e sono concausa di patologie serie e croniche, come il morbo di Alzheimer, l'artrite reumatoide e il morbo di Parkinson.
Il cervello ha bisogno di glucosio perché è la principale fonte di energia rapida. In un soggetto sano, il 99% dell'energia cerebrale deriva da questa sostanza, che è anche il substrato di molti neurotrasmettitori. Quando ingeriamo zuccheri, si attivano i recettori delle papille gustative sulla lingua; il segnale viene quindi inviato al cervello, che attiva la dopamina e gli ormoni legati al benessere. È il meccanismo chiamato **sensazione della ricompensa**. Possiamo dunque rimpinzarci di zucchero? No!
La quantità di glucosio necessaria al nostro cervello è tale da poter essere assunta attraverso una sana alimentazione e senza dover ricorrere a biscotti o ai 35 grammi medi di zucchero contenuti in una bibita gasata. Lo troviamo nei cibi contenenti carboidrati semplici come la frutta, oppure sotto forma di carboidrati complessi contenenti amido (cereali e legumi).

La bontà dei biscotti alternativi

I biscotti artigianali di **Folea**, marchio di **P&T Consulting** sono il risultato di una ricerca costante: senza glutine, senza zuccheri aggiunti, senza lieviti, privi di latte, derivati del latte e uova, questi "senza" soddisfano le esigenze di chi cerca un'alternativa gustosa e nutritiva.
La linea biscotti sfida gli schemi tradizionali escludendo mais e derivati e utilizzando cereali alternativi come riso, sorgo, avena integrale e teff, che apportano una varietà di fibre, vitamine e minerali.
Altro punto di forza è la produzione artigianale: ogni lotto è preparato con cura, garantendo freschezza e qualità in ogni confezione, cosa che ne preserva il gusto autentico a testimonianza dell'attenzione ai dettagli che Folea, sempre alla ricerca di nuove soluzioni, rimanendo al passo con le tendenze nutrizionali e con le esigenze dei consumatori, dedica alla loro creazione.



Carne vegetale a base di legumi

Oltre a essere vegetali al 100%, i prodotti **Heura** sono mediterranei grazie a ingredienti, come l'olio extravergine d'oliva e le spezie (timo, basilico e cumino), clean label e con alti valori nutrizionali. La gamma comprende pollo, manzo, maiale e pesce vegetali, ottenuti da proteine di soia e pisello.
I bastoncini panati, per esempio, sono a base di proteine di soia non OGM, con il 2,4% di olio extravergine di oliva e apportano 13 g di proteine ogni 100 g.



Mangiare meglio per proteggere il clima



Planted, fondata nel 2019 a Zurigo, crea “carni” partendo da proteine alternative, concentrandosi su masticabilità e gusto e mirando a ridurre l’impatto negativo dell’industria della carne tradizionale sul pianeta. Queste carni a base vegetale sono prodotte solo con ingredienti naturali e non contengono additivi.
Planted kebab dal sapore intenso, senza additivi, è frutto di una combinazione di marinatura e bocconcini per un risultato croccante e gustoso. Per la carne sono utilizzati esclusivamente piselli, olio di canola e acqua, con una marinatura preparata con ingredienti semplici e comuni. Tramite fermentazione, è stata aggiunta vitamina B12.



BELLEZZA

Il supporto della cosmesi nella prevenzione dell'invecchiamento cutaneo



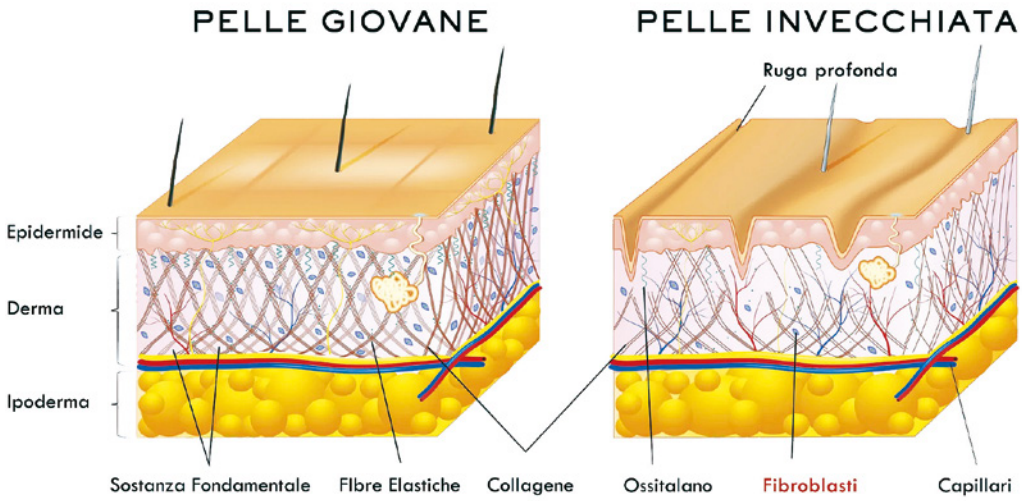
VERDIANA BARONI
dott.ssa in Scienze e Tecnologie cosmetologiche

Con il passare del tempo, la cute, come tutti gli organi del nostro corpo, subisce un graduale rallentamento delle sue funzioni e della capacità di rigenerarsi, andando incontro a un invecchiamento naturale. Questo fenomeno inizia a manifestarsi a partire dai 25 anni, con la comparsa di sottili micro-rughe e un iniziale cedimento della pelle del terzo inferiore del viso (mento, profilo mandibolare e collo).

Cosa succede alle cellule cutanee in questa fase d'invecchiamento naturale detta anche crono-invecchiamento?

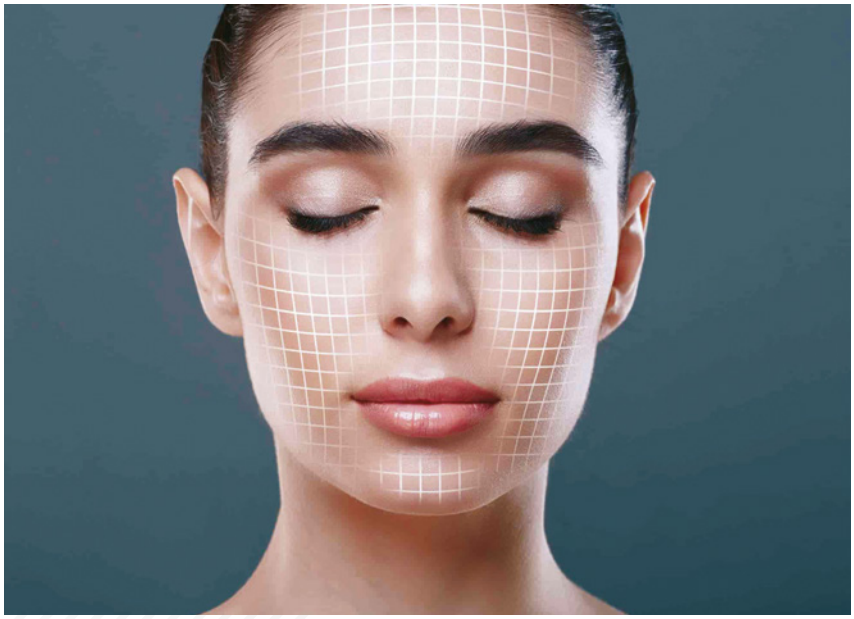
Nel derma i fibroblasti producono due importantissime proteine antinvecchiamento, il **collagene** e l'**elastina**. Rispettivamente conferiscono due proprietà fondamentali per la pelle: resistenza alla trazione ed elasticità. Quando inizia a manifestarsi il crono-





invecchiamento, queste proteine subiscono una rapida azione enzimatica di degradazione e, contestualmente, una diminuzione della loro produzione. Come conseguenza la cute presenterà i primi segni dell'invecchiamento.
Anche gli altri componenti della matrice extracellulare, compresi i **glicosamminoglicani** (GAG), come l'acido ialuronico, e i **proteoglicani** (PG), cambiano durante l'invecchiamento. Queste molecole sono capaci di legare elevate quantità di acqua, sostenendo il turgore e l'idratazione del derma. Si è visto che ciò che muta sensibilmente è il contenuto di acido ialuronico epidermico, il quale passa dallo 0,03% nelle donne attorno ai 19 anni, fino allo 0,007% nelle donne di 70. In questo modo la cute presenterà secchezza, xerosi e sarà maggiormente sensibile alle aggressioni esterne.
Il processo di crono-invecchiamento si associa a quello del foto-invecchiamento, causato da un'errata esposizione al sole. In particolare, i raggi UVA riescono a interagire con i componenti dermici, determinando danni al collagene, all'elastina e ai capillari, e interferiscono con il processo di melano-genesi, contribuendo alla formazione di macchie cutanee.
La *beauty routine* quotidiana, nell'ottica di prevenire, rallentare e contrastare i segni dell'invecchiamento cutaneo, dev'essere caratterizzata dall'applicazione di principi attivi che agiscono sulle strutture cutanee principalmente del derma. Fra gli attivi più utilizzati, ricoprono un ruolo fondamentale gli **antiossidanti**, i quali contrastano i processi degenerativi causati dai radicali liberi (ossidanti). Un eccesso di queste sostanze altamente reattive interagisce con le strutture biologiche come la cute, alterandone la funzione. Questo si traduce in una scarsa capacità di produrre funzionali proteine del derma e una maggiore degradazione enzimatica.
Per questo, è bene inserire **polifenoli** (acido ferulico, resveratrolo, flavonoidi) e **carotenoidi**, come i derivati della vitamina A, coenzima Q-10, niacinamide.
Accanto a questa fondamentale categoria di attivi, di notevole efficacia, si trovano i **riempitivi** e i

Il collagene e l'elastina conferiscono resistenza alla trazione ed elasticità alla pelle



botox like. Il collagene idrolizzato o i tripeptidi di collagene (glicina, prolina, idrossiprolina), ad esempio, svolgono la funzione di sostegno del tessuto connettivo cutaneo, mantenendone elasticità e compattezza, per un maggiore sostegno dei volumi e del tono. L'acido ialuronico a basso peso molecolare o *cross-linked*, a livello dermico lega le molecole d'acqua formando una componente viscosa che dona turgore alla pelle. Inoltre, molto sfruttati nei sieri a effetto riempitivo, sono i peptidi biomimetici *botox like*, come gli esapeptidi, sostanze che influenzano il rilassamento della muscolatura ipercontratta, con conseguente distensione delle rughe.

La cura e il benessere della pelle richiede una corretta attenzione nell'applicazione dei prodotti più idonei, volti a contrastare il *cronoaging* nel rispetto del biotipo cutaneo. Ma il processo d'invecchiamento non è esclusivamente il prodotto del nostro corredo genetico, essendo molto influenzato dal nostro stile di vita. Per questo si parla anche di **fotoinvecchiamento**, ed è proprio il tempo e il modo in cui ci si espone al sole a determinare una progressione degli inestetismi cutanei. L'ultimo step della corretta *skincare* deve quindi includere la fotoprotezione, scelta sulla base del proprio fototipo, ma anche del biotipo cutaneo. Oggi vengono selezionati dai consumatori più attenti filtri solari UVA-UVB 50+ e "100". Quest'ultima dicitura risulta inesatta, poiché non è un valore che rispecchia la reale capacità filtrante di uno schermo solare. In generale, il claim "100" indica la presenza all'interno di quel prodotto, di filtri solari altamente protettivi sia dai raggi UVA che UVB. Quindi si può considerare un analogo di un 50+, con una maggiore copertura verso quei raggi che creano un danno cellulare profondo e possono contribuire a invecchiare la pelle e portare alla formazione di rughe, macchie e capillari.

> **"Per prevenire, rallentare e contrastare i segni dell'invecchiamento cutaneo, la *beauty routine* dev'essere caratterizzata dall'applicazione di principi attivi che agiscono sulle strutture cutanee principalmente del derma"**

Taurina e invecchiamento

Un tempo si pensava che fosse presente solo nella bile di bue, da qui il nome taurina, dal latino *taurus*, mentre è nel nostro corpo, nei latticini, nonché aggiunta a bevande energetiche.
Oggi sembrerebbe definita come un elisir di lunga vita, secondo quanto emerge da uno studio condotto presso la Columbia University di New York e pubblicato su Science, che prova come questo aminoacido rallenti l'invecchiamento. La sua quantità in circolazione nel corpo diminuisce con l'età (i livelli di taurina nei sessantenni sono un terzo di quelli trovati nei bambini di 5 anni), da qui l'ipotesi che la sua carenza sia un motore del processo di invecchiamento e l'inizio di una sperimentazione su roditori.
Un'integrazione di taurina rallenterebbe i marcatori chiave dell'invecchiamento, come l'aumento del danno al DNA, il deficit di telomerasi, la compromissione della funzione mitocondriale e la senescenza cellulare, migliorando la durata della vita e la durata dello stato in salute. La durata di vita nelle femmine aumenterebbe del 12%, vale a dire di sette-otto anni; aumenterebbe il dispendio energetico e della massa ossea, riduzione della depressione e dei comportamenti simili all'ansia, migliore forza e resistenza muscolare e riduzione della resistenza all'insulina. Restano da approfondire le basi molecolari dei meccanismi sottostanti all'invecchiamento umano, prima di raccomandare integrazioni di specifici nutrienti. Di certo nel nostro corpo la taurina lavora come neurotrasmettitore nel cervello, forma sali biliari che aiutano la digestione e sostiene il sistema nervoso.
L'alimentazione è solo uno dei fattori ritenuti in grado di accelerare o rallentare l'invecchiamento. Sappiamo che l'attività fisica aumenta la longevità, che alcune carenze di vitamine o minerali possano portare a una durata più breve, e anche che diete con cibi molto lavorati aumentano il rischio di diabete di tipo 2, malattie cardiache e ictus.
Anche la taurina aiuterà a invecchiare più lentamente?



SALUTE E BENESSERE

Dieta biologica: l'impatto sulla salute



ANNALISA TACCARI
PhD in Scienze degli Alimenti Food Consultant



ELENA CHIARELLO
dottoressa in Scienze e tecnologie alimentari

Nell'ultimo decennio, la relazione tra le scienze dell'alimentazione e le scienze ambientali si è sempre di più rafforzata grazie ai numerosi studi che hanno dimostrato come una sana alimentazione sia positivamente correlata con una maggiore sostenibilità ambientale. La domanda di alimenti minimamente trasformati e più *green* da parte dei consumatori, si traduce così in un aumento della produzione di alimenti biologici nel mercato mondiale. Infatti, nonostante il costo più elevato, i consumatori sono talvolta disposti a pagare di più, poiché ritengono che il cibo biologico sia più sano. Ma cosa dice la scienza? Ancora oggi, non è ben chiara la differenza tra la



> **Alcuni studi dimostrano che l'impiego dell'agricoltura biologica abbia un impatto positivo sul contenuto di alcune molecole benefiche per l'organismo umano, tra cui i polifenoli**

qualità degli alimenti biologici rispetto a quelli convenzionali, ma alcuni studi hanno dimostrato che l'impiego dell'agricoltura biologica abbia un impatto positivo sul contenuto di alcune molecole benefiche per l'organismo umano, tra cui i polifenoli. I **polifenoli** sono composti fitochimici potenzialmente bioattivi, i cui benefici per la salute umana sono stati ampiamente dimostrati. Infatti, **un aumento dell'assunzione di polifenoli e antiossidanti è stato correlato a un ridotto rischio di malattie cardiovascolari e neurodegenerative.** Alcune ricerche scientifiche hanno valutato le differenze tra il contenuto di polifenoli in spinaci coltivati in modo biologico e convenzionale e dimostrato che il loro contenuto era significativamente più alto negli spinaci coltivati biologicamente (40,48 ± 6,16 mg/kg) rispetto ai convenzionali (25,75 ± 6,12 mg/kg). In uno studio è stato valutato il contenuto di polifenoli di cinque verdure coltivate in sistemi di coltivazione biologici e convenzionali, dimostrando che il contenuto di quercetina e acido caffeico nelle piante coltivate biologicamente era tra 1,3 e 10,4 volte superiore rispetto alle piante convenzionali. Un altro studio ha invece rilevato livelli più elevati di composti fenolici e acido ascorbico nei pomodori biologici e un aumento di antociani nei mirtilli. Non sono solo i prodotti di origine vegetale a beneficiare dei sistemi di coltivazione biologica, ma è stato dimostrato che gli animali allevati biologicamente, producevano latte e carne con un contenuto più elevato di n-3 PUFA, acido linoleico coniugato (CLA) e concentrazioni più elevate di ferro e α-tocoferolo. Nonostante queste evidenze scientifiche, per definire gli alimenti biologici a elevato valore nutrizionale non basta considerare la quantità dei nutrienti, ma è necessario considerare la loro





del cibo biologico sui sintomi allergici, atopici, eczemi e asmatici. Attualmente, si sta indagando anche sugli effetti diretti di una dieta biologica sul microbiota intestinale e, sebbene non siano ancora noti, alcuni studi ne hanno già descritto un'influenza benefica. Gli studi epidemiologici effettuati fino ad oggi mostrano però risultati contrastanti e necessitano di ulteriori revisioni e approfondimenti, con interventi a lungo termine, randomizzati e controllati per determinare i possibili effetti benefici della dieta biologica sulla salute umana.

bioaccessibilità e biodisponibilità, e quindi il reale assorbimento intestinale. **Studiare gli effetti sulla salute umana potrebbe risultare fondamentale e fornirebbe una visione più dettagliata e riproducibile**. I primi studi furono effettuati all'inizio degli anni '30 sugli animali e dimostrarono un miglioramento della sopravvivenza, del sistema immunitario e della funzione riproduttiva. Oggi, i pochi studi epidemiologici sull'uomo hanno descritto gli effetti benefici

Per definire gli alimenti biologici a elevato valore nutrizionale non basta considerare la quantità dei nutrienti ma è necessario considerare la loro bioaccessibilità e biodisponibilità, quindi il reale assorbimento intestinale



IL FREDDO TI BUTTA GIÙ? DAI UN plus AL TUO INVERNO.



Rafforzare le difese immunitarie dell'intestino è fondamentale per migliorare più rapidamente dai malanni di stagione ed evitare il più possibile situazioni ricorrenti. Affronta al meglio l'inverno con Probactiol®, per te e tutta la famiglia.

Scopri di più su probactiol.it

Metagenics®

Vitamine D e B12 alleate per gli over 65

Numerose *review* evidenziano come l'assunzione di vitamina D sia importante nella terza età per i suoi effetti sul sistema immunitario, neurologico e sull'apparato muscolo-scheletrico – afferma Scapagnini –. Questa vitamina aiuta a preservare, inoltre, le funzioni cognitive. Per la sua assunzione è fondamentale l'esposizione ai raggi solari, che però risulta difficoltosa nei mesi invernali insufficiente nelle persone che hanno superato i 60 anni e che rischiano la comparsa dell'osteoporosi. Altrettanto utile, soprattutto dopo i 65 anni, è l'assunzione di vitamina B12, per la formazione dei globuli rossi e per il buon funzionamento del sistema nervoso. Nelle persone anziane, però, può manifestarsi una certa difficoltà nell'assorbimento, dovuta anche ai cambiamenti delle funzionalità gastriche o alla ridotta assunzione di alimenti che ne sono ricchi, come carne, pesce e latticini. In tutti questi casi, gli integratori alimentari rappresentano un valido supporto".

Approccio olistico per la gestione dell'infiammazione

Il benessere articolare rappresenta un requisito essenziale per una vita in equilibrio e armonia: la corretta funzionalità delle articolazioni non solo permette di gestire con serenità la quotidianità, ma anche di mantenersi fisicamente attivi e in salute. Per queste ragioni, uno squilibrio della funzionalità spesso si ripercuote a livello sistemico con importanti implicazioni a carico di altri sistemi e apparati.
Sebbene il decorso clinico delle disfunzioni cartilaginee sia piuttosto semplice, l'attuale approccio terapeutico prevede la somministrazione di farmaci antinfiammatori per il trattamento dei sintomi, senza la possibilità di modificare il decorso della patologia; in quest'ottica, l'adozione di uno stile di vita sano (corretta alimentazione e attività fisica), gioca un ruolo preventivo fondamentale.
Nonostante la natura multifattoriale dell'artrosi, l'infiammazione è stata riconosciuta come il principale fattore trainante della degenerazione articolare. Per questa ragione, in virtù delle proprietà antinfiammatorie della boswellia, **PLT Health Solutions** propone nella sua gamma **AprèsFlex**, un estratto ricco in acidi boswellici (20% in AKBA), per il benessere articolare, che si distingue per la rapida efficacia, come testimoniato da una riduzione del dolore (-70%) e dal miglioramento della funzionalità articolare dopo 5 giorni di assunzione, a un dosaggio di 100 mg/die.
Studi recenti hanno dimostrato come gli acidi boswellici, in particolare l'AKBA, siano in grado d'interrompere il circolo vizioso responsabile della degenerazione articolare. In virtù di questo meccanismo d'azione, AprèsFlex può essere associato a diversi attivi, con la possibilità di contrastare non solo l'infiammazione, ma anche lo stress ossidativo, i versamenti (edemi) e favorire un'azione ristrutturante. La trasversalità di questi processi fisiologici, inoltre, permette un ampio ventaglio di applicazioni, tra cui il supporto al normale processo d'invecchiamento, la nutrizione sportiva e la corretta gestione del peso.
Infine, la produzione sostenibile ed equo-solidale di AprèsFlex, prevista dall'iniziativa PLT360, che garantisce integrità, qualità, sostenibilità ed efficacia scientificamente comprovata, concorre a impreziosire il valore di questo ingrediente.
L'assunzione quotidiana di AprèsFlex può rappresentare un'ottima alternativa per migliorare il benessere articolare, supportando la risoluzione degli stati infiammatori localizzati e la riparazione delle piccole lesioni cartilaginee.
L'ingrediente è distribuito da Deimos Nutra, BU di **Deimos Group**, per il mercato nutraceutico.



Difendersi dai malanni di stagione partendo dall'intestino

Nell'intestino si trova oltre il 70% delle cellule immunitarie: quando l'equilibrio del microbiota intestinale è alterato, il sistema immunitario può indebolirsi, lasciandoci più vulnerabili a infezioni e malattie.
Per questo entrano in gioco i probiotici e, in particolare, la gamma Probactiol di **Metagenics**, studiata per garantire batteri vivi e vitali in elevato dosaggio con ceppi specifici, in base alla fascia di età o alla specifica situazione. **Probactiol Plus** e **Probactiol Junior** svolgono un ruolo significativo nel rafforzare le difese immunitarie e aiutare a recuperare più rapidamente dai malanni di stagione. Contengono la combinazione *Bifidobacterium lactis* Bi-07 e *Lactobacillus acidophilus* NCFM, in dosaggi in base all'età.
Uno studio clinico a doppio cieco e controllato con placebo supervisionato da Leyer, effettuato su bambini in salute dai 3 ai 5 anni, evidenzia come chi abbia ricevuto l'integrazione con questi ceppi mostrava il 45% in meno di probabilità di sviluppare "qualsiasi sintomo" rispetto al gruppo placebo, evidenziando una diminuzione di "giorni di malattia" (±1,5 giorni, una riduzione di quasi il 28%).



Riequilibrare la flora intestinale e il bilancio elettrolitico

Si stima che il microbiota intestinale sia composto da oltre 200 specie e che il loro volume possa variare tra 150 g e 1,5 kg, con una concentrazione crescente dal duodeno al colon. Stili di vita scorretti (diete iperproteiche, fumo, alcool, abuso di farmaci) ne possono ridurre sensibilmente la composizione e la numerosità. Integrare i principali ceppi di probiotici oggi è possibile grazie a **Fox**, l'integratore alimentare di **Mayoly Italia**, a base di *Lactobacillus paracasei* LPC09, *Lactobacillus plantarum* LP01 e *Bifidobacterium breve* BR03 (tutti con oltre 1 miliardo di cellule vive e microincapsulati).
Il sistema brevettato di microincapsulazione permette agli organismi probiotici di superare indenne lo stomaco (anche quando è pieno) e arrivare integri nell'intestino con un'efficacia dieci volte superiore ai normali integratori di fermenti lattici.
Altra peculiarità è la busta duocam, con una seconda camera interna contente 2 g di citrato di potassio e magnesio, utili nel contribuire all'equilibrio acido base e a favorire il benessere delle vie urinarie.



Bere consapevole e *zero-waste*

L'acqua di cactus **Juipal**, una bevanda funzionale naturale alternativa ad altre acque vegetali (cocco, aloe, acero e betulla), ha riscontrato interesse da parte degli operatori della salute e del benessere alla scorsa edizione di Sana a Bologna. È il primo succo 100% *upcycled* non pastorizzato, ricavato dall'estrazione a freddo, entro poche ore dalla raccolta, delle potature dei cladodi di ficodindia di Sicilia, provenienti da coltivazioni selezionate in regime di agricoltura biologica, nell'ambito di progetti di agricoltura rigenerativa. I cladodi di ficodindia sono naturalmente ricchi di nutrienti, tra cui fibre, vitamine, minerali e antiossidanti, e il succo e il gel che se ne ricavano sono noti per le proprietà disintossicanti e depurative.
L'innovativa bevanda, senza zuccheri, coloranti, edulcoranti e conservanti aggiunti e ricca in fibra solubile, è presentata da **Bioinagro**, azienda siciliana impegnata da anni nella valorizzazione e diffusione di prodotti naturali, che lo produce *in loco*, al fine di preservare l'integrità di tutti gli ingredienti sensibili.
Disponibile in diversi formati, in bottiglia di vetro anti-UV per proteggerne il contenuto, anche in bag in box con modalità *refilling* ed



esclusive bottiglie di alluminio, riutilizzabili presso selezionati punti vendita retail extra GDO del circuito nazionale della salute e del benessere.

I premonitori dell'osteoporosi

L'osteoporosi come ben noto si traduce in una diminuzione della densità minerale e della massa ossea, con una maggiore probabilità di subire fratture ossee e lesioni. Si tratta di una malattia silenziosa, senza sintomi evidenti, ma alcuni segni possono indicarne l'insorgenza precoce.
I cosiddetti segnali premonitori sono la **recessione gengivale**, **unghie fragili** e la **presa** delle mani **indebolita**. I sintomi in fase avanzata possono includere la postura scorretta o curva, mal di schiena, dolore al collo, fratture della colonna vertebrale.
Alcuni fattori di rischio non sono ovviamente modificabili, come l'età, storia familiare di osteoporosi, intervento chirurgico per rimuovere le ovaie effettuato prima che le mestruazioni s'interrompano



naturalmente, bassi livelli di estrogeni nelle donne e altre condizioni mediche, come HIV, artrite reumatoide ed anoressia nervosa. È pur vero però che su altri fattori si possa lavorare.
I nutrizionisti suggeriscono d'inserire nella dieta alimenti ricchi di calcio, verdure a foglia verde, pesce, succhi fortificati, latte, cereali, alimenti con vitamina D e ricchi di proteine, mettendo in guardia anche su fumo, perdite di peso o bassi indici di massa corporea, consumo frequente di alcol, inquinamento dell'aria e scarsa attività fisica. A tal riguardo, il **National Institute on Aging** (NIA) raccomanda di eseguire esercizi di carico a basso impatto, che aiutano a costruire e rafforzare le ossa.

iMMUNITY ASSIST 12

La naturale protezione per il tuo bambino





INTEGRATORE ALIMENTARE
a base di betaglucani estratti da Reishi e Shiitake, che favoriscono le naturali difese dell'organismo

AVD
Nutri supplement science

www.avdreform.it

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

NUTRIZIONE E FITNESS

Mantenere le articolazioni in salute



ELENA CASANOVA
Food Supplements R&D Manager
Unifarco S.p.A

Le articolazioni sono le strutture che uniscono due o più superfici ossee e sono costituite da un insieme di vari elementi, tra cui tessuto fibroso, tessuto cartilagineo, capsule, legamenti e membrane.

La **cartilagine articolare**, detta anche ialina, è un tessuto specializzato e flessibile con un basso coefficiente di frizione e una superficie liscia che la rende ideale per la distribuzione e l'assorbimento degli urti causati dal movimento. È costituita da cellule specializzate, i **condrociti** (circa il 2-10% del volume) e da **matrice extracellulare**, mantenuta dai condrociti stessi. La matrice è composta per il 60-80% da **fluido tissutale** acquoso e per il 20-40% da una componente strutturale che le conferisce forma e stabilità, il **collagene** (circa il 60% del peso secco della cartilagine; prevalentemente di tipo II), i **proteoglicani** (25-30% del peso secco) e proteine non collagenose. Le fibrille di collagene si formano nello spazio extracellulare e sono legate tra loro da legami covalenti a formare una rete tridimensionale che garantisce resistenza al tessuto. I proteoglicani sono incorporati all'interno di questa rete e legati a molecole d'acqua, conferendo alla cartilagine le caratteristiche di comprimibilità ed elasticità.
La cartilagine ha un metabolismo attivo caratterizzato da un lento, ma continuo rimodellamento: oltre a produrre collagene e proteoglicani, i condrociti sintetizzano enzimi, i quali, da un lato, distruggono ed eliminano le macromolecole danneggiate e,

> **Una quantità adeguata di attività fisica è necessaria per preservare la cartilagine, mentre un eccesso può causare modifiche patologiche**

dall'altro, determinano la struttura altamente ordinata della matrice.
Il ***turnover* cartilagineo** è condizionato da diversi fattori, sia biochimici (citochine, fattori di crescita, componenti strutturali come presenza di collagene, vitamine e minerali) che fisici, come lo stile di vita. L'attività fisica può avere effetti diversi sulle articolazioni. **L'immobilizzazione o una riduzione marcata del carico a livello articolare** portano a un'alterazione dell'attività dei condrociti tale che la degradazione dei proteoglicani di matrice supera la loro sintesi. Una quantità adeguata di attività fisica è pertanto necessaria per preservare la cartilagine, mentre un eccesso di attività può causare modifiche patologiche.

Le cause più comuni di deterioramento della cartilagine sono date dall'invecchiamento dei condrociti e da condizioni fisiopatologiche come l'**osteoartrite** (OA).
Con la riduzione della sensibilità dei condrociti ai segnali regolatori (ad esempio fattori di crescita), diminuisce anche la loro capacità di mantenere e riparare la cartilagine, che risulta alla fine danneggiata.
L'OA è una patologia dell'articolazione caratterizzata da progressiva distruzione della componente cartilaginea e delle strutture associate, come osso, sinovia e capsula articolare.
La fisiopatologia dell'OA non è semplicemente data da un indebolimento della cartilagine,





ma da un problema che coinvolge l'intera articolazione, che comprende sia uno sbilanciamento tra sintesi e degradazione delle componenti strutturali, sia danni meccanici nei quali la componente infiammatoria ha un ruolo determinante.
I sintomi di OA sono principalmente a carico di ginocchio, anca, mano e vertebre. Meno a livello di polso, gomito, spalla e caviglia. Una volta che la cartilagine ha perso la propria elasticità, si perde l'estensione del movimento e s'inizia a percepire la rigidità dell'articolazione.
A livello farmacologico non esiste un vero trattamento e si utilizzano perlopiù analgesici (paracetamolo) o antinfiammatori (FANS), che però presentano criticità nell'utilizzo a lungo termine. Per questa ragione, nel tempo si sono studiati diversi ingredienti alternativi per offrire un supporto a livello strutturale e nel modulare infiammazione e dolore articolare. Tra questi, i più utilizzati per la protezione delle articolazioni sono **glucosammina, condroitin solfato, MSM (metilsulfonil metano), SAMe (S-Adenosil metionina), collagene**, ma anche estratti vegetali come **curcuma, boswellia, picnogenolo** e altri ricchi in polifenoli, ingredienti che troviamo in effetti molto spesso all'interno di integratori alimentari studiati per il benessere articolare.
Si tratta di ingredienti che, da un lato, possono fornire una componente strutturale all'articolazione, ma che, dall'altro, lavorano modulando l'infiammazione alla base del danneggiamento e del dolore.
A livello di stile di vita, come citato, è importante mantenere un adeguato livello di attività fisica: muscoli forti stabilizzano e proteggono le articolazioni, e l'esercizio assicura che la cartilagine articolare riceva le sostanze nutritive; se eseguita in acqua, può diminuire il dolore e migliorare la funzione articolare.
La **perdita di peso**, favorita dallo svolgimento di attività fisica e dal mantenimento della massa muscolare, riduce lo stress da carico. Una dieta sana e bilanciata, oltre a favorire il controllo del peso, permette all'organismo di assumere i nutrienti necessari a supportare la funzionalità articolare.

L'OA è una patologia dell'articolazione caratterizzata da progressiva distruzione della componente cartilaginea e delle strutture associate, come osso, sinovia e capsula articolare.

L'integrazione intelligente per sportivi

I nutrienti contenuti in **Riprovir**, sviluppato da **La Farmaceutica dr. Levi**, migliorano le performance di chi pratica attività sportiva. Concentra in un unico prodotto, a dosaggi controllati, i nutrienti utili a favorire lo sviluppo della massa muscolare, a sostenere gli sforzi durante gli allenamenti, a migliorare le prestazioni e a recuperare le energie. La carnitina, generando energia, riduce l'affaticamento e la formazione di acido lattico; l'arginina, migliorando l'apporto di nutrienti alle cellule muscolari, consente lo sviluppo muscolare; il tribulus contribuisce a mantenere la massa muscolare; l'astragalo, per le sue proprietà adattogene, consente un buon recupero dell'energia e un netto miglioramento della tolleranza allo stress; il licopene sostiene la salute del cuore e delle ossa, e contrasta i radicali liberi che si formano in maniera più massiccia quando si eseguono allenamenti intensi; un adeguato apporto di zinco influenza le prestazioni



e la forza e migliora il recupero muscolare post-allenamento; la vitamina E minimizza i danni muscolari e riduce la possibilità di crampi; il coenzima Q10 offre più energia e maggiore capacità performante; il selenio, antiossidante, è un ottimo antagonista nei confronti dei metalli pesanti. In più, i dosaggi bioattivi ottimali e la sinergia dei nutrienti ne permettono un utilizzo sicuro: basta sciogliere una bustina di Riprovir in una bottiglietta d'acqua da bere durante l'allenamento.

Una colazione proteica e bio

Pancake classico e al cioccolato, porridge in tre gusti (cioccolato, mela e cannella, cocco e banana), e cioccolata calda classica, fondente e al cocco. Con questi prodotti, **Fattoria della Mandorla** offre a colazione le specialità di casa: alto valore proteico, bio e senza lattosio, con poche calorie e senza zuccheri aggiunti. La cioccolata può essere gustata anche a temperatura ambiente o fredda e deve il suo apporto di proteine a Mandolat, preparato a base di latte solubile di mandorla, con il 50% di proteine naturali, lo stesso della formulazione di porridge e pancake.
Completano la **linea colazione** le creme spalmabili lavorate a freddo, 100% Mandorla integrale o pelata, Macao Proteica, Mix con frutta secca (ai gusti nocciola, arachidi e anacardi), Mix con frutta essiccata (con uvetta sultanina, mirtilli rossi o cocco), Mix con semi crudi di zucca e la novità al pistacchio.

Per la forma fisica

Effettuato su un campione di 15 atleti dei Team AS Luiss Volley, tra 18 e 29 anni, uno studio dello **Sport Luiss Lab** (in collaborazione con **Probios**) mette a confronto un piano nutrizionale a base di alimenti bio a schemi dietetici personalizzati, rilevando benefici su performance sportiva e stili di vita (appena dopo un mese). Adottare un piano personalizzato a base di alimenti biologici e sostenibili 7 giorni su 7, pre e post-allenamento, aumenta il benessere e la performance nello sport, questa la conclusione del report.



Il dato più significativo è la riduzione di peso, con una diminuzione della massa grassa e un incremento di quella magra. Consumare alimenti bio migliorerebbe inoltre la qualità di sonno, digestione e percezione di benessere psico-fisico, porterebbe a una maggiore soddisfazione nelle performance sportive e di studio, fino a un migliore recupero post-allenamento.

Guaranà e tempi di risposta rapidi

Secondo uno studio apparso sul *British Journal of Nutrition*, condotto da quattro ricercatori della University College di Londra un'integrazione di guaranà avrebbe effetti sulle prestazioni cognitive, prima e dopo un ciclo di massima intensità, in un confronto con una dose equivalente di caffeina.



Il *crossover* randomizzato in doppio cieco ha previsto dei test cognitivi e, dopo 30 minuti di riposo, i partecipanti hanno eseguito diversi test anche sul tempo di reazione di scelta. È quest'ultima a diminuire dopo l'esercizio: la variabilità intra-individuale sulla CRT migliora e anche i punteggi di vigilanza migliorano in maniera significativa, suggerendo che l'integrazione di guaranà abbia un impatto su diversi parametri cognitivi. Tali effetti si rivelano promettenti per un impiego negli sport che richiedono tempi di risposta rapidi.

RIPROVIR *bustine*

L'INTEGRAZIONE ALIMENTARE INTELLIGENTE PER CHI PRATICA SPORT



LA FARMACEUTICA DR. LEVI

Integratore alimentare a base di Tribulus e Astragalo, con L-Carnitina, Arginina Aspartato, Licopene, Zinco, Vitamina E, Selenio e Coenzima Q10

APPROFITTA DELL'OFFERTA 3X2
su levifarmashop.com

RICETTE

IL PESCE FA BENE SE LO CUCINI COSÌ



DOMENICANTONIO GALATÀ
biologo nutrizionista
Ceo Cibo Utile
Presidente Associazione Italiana Nutrizionisti in Cucina

Rispetto alla media europea (23 kg/anno), gli italiani consumano più pesce, circa 25 kg l'anno. Questo alimento è nutriente e si adatta bene, se opportunamente preparato, a grandi e piccini. Si cuoce in pochi minuti, si può consumare crudo oppure friggerlo, che poi è il metodo di cottura che meglio preserva i grassi omega 3 dall'ossidazione e anche il più ghiotto.

Il pesce, in generale, è ricco di grassi buoni, i citati omega 3, in grado di contenere la colesterolemia e ridurre il rischio cardiovascolare. Tuttavia, questi grassi nel pesce sono "ingredienti" sensibili ai processi di conservazione e cottura. Come tutti I grassi animali o vegetali, vanno incontro a irrancidimento



ossidativo e chetonico (quest'ultimo legato all'azione della carica microbica). Guardiamo sempre con sospetto ai conservanti, ma, se naturali e innocui per la salute dei consumatori, possono garantire la salubrità e le caratteristiche nutrizionali. Per assicurarci che quello che mangiamo contenga ancora gli omega 3, vitamine e polifenoli è fondamentale conoscerne la corretta:
-lavorazione
-conservazione
-cottura
Questo per garantire l'assunzione di quei componenti benefici per i quali si è disposti a spendere qualcosa in più.
Secondo la **WHO** (World Health Organization), tra i fattori legati alle prime 10 cause di morte vi sono le carenze nutrizionali. Proprio nell'epoca dell'abbondanza, l'alimentazione è carente di nutrienti? Un paradosso per i Paesi occidentalizzati. Il problema è che mangiamo sempre le stesse cose. Nel carrello della spesa ittica finiscono sempre gli stessi pesci, 5-6 specie, che oltretutto spingono i produttori a intensificare allevamenti, con ripercussioni su ambiente e biodiversità. Questi dati ci dovrebbero far riflettere sull'importanza di alimentarsi in modo vario e completo.
Già da anni molti studi osservazionali hanno dimostrato che le persone che mangiano pesce sembrano avere un rischio più basso d'infarto, ictus e morte per malattie cardiache, benefici dovuti al contenuto di omega-3.
Mai nessuno però ha rivalutato questi dati correlandoli con il consumo di pesce trasformato e cotto adeguatamente. Un po' come i benefici della dieta mediterranea.
Gli alimenti "mediterranei" cotti adeguatamente, nel pieno rispetto dei nutrienti, sortirebbero gli stessi effetti osservati da Ancel Keys o addirittura maggiori?
Essendo costituito da fibre muscolari separate in "fiocchi", quindi più delicate, il pesce va sempre cotto in modo semplice e rapido, al contrario, le cotture alle quali si presta la carne sono molto spinte, con il rischio di formare sostanze tossiche. Senza allarmismi, una bistecca al barbecue una volta al mese è concessa.
Non possiamo definire un pesce migliore di un altro senza effettuare analisi su campioni specifici e basandoci solo sulla zona di pesca.
I pesci sono ottimi viaggiatori e il mare ricopre il 70% della terra.
Pensate, ad esempio, di analizzare il grasso di una mucca che pascola al sud dell'Equatore: svilupperà carni meno grasse rispetto a quelle del nord, cosi come suini allevati allo stato brado, che mangiano bacche



e semi, avranno carni con maggiore contenuto di grassi insaturi. Allo stesso tempo, la mucca al sud si abbevererà di una determinata acqua, respirerà l'aria... Ritengo che l'allevamento farà in questo campo la differenza, consentendoci di monitorare la qualità dell'acqua dove ha vissuto e del cibo di cui si è nutrito.

Ma passiamo agli aspetti culinari

Per il pesce sono tre i metodi di cottura che suggerisco.

1 **Al microonde**, rapido e sicuro. Qualora scienza e scienziati non vi abbiano ancora convinto dell'innocuità del forno a microonde, allora smettete di mangiare in ristoranti e tavole calde, dove è sempre più usato, oppure arrendetevi ai benefici:
- perdita ridotta di vitamine idrosolubili;
- rischio ridotto di formazione di sostanze tossiche in cottura.

2 **In vasocottura**, tecnica molto in voga, anche perché si utilizza un materiale ritenuto da tutti fra i più sicuri e sostenibili: il vetro. Si prende il vaso, si aggiungono gli alimenti, i condimenti e il sale disciolto in acqua. Tempo di esposizione al calore, solo 3 minuti e temperatura massima di 100°C. Questa non è una cottura, è una coccola.

3 **Frittura**, il più rapido metodo. Bastano anche 90 secondi. Oltre che buona, è fra i più salutari, se eseguito con una serie di accorgimenti, con tecnica e manualità Ora, è vero che friggiamo a 180°C, ma è anche vero che, al cuore, il prodotto non supera mai gli 80°C. Mentre la parte esterna, quindi la panatura, subisce una rapida disidratazione ed è esposta a temperature elevate. Attenzione quindi al colore della panatura: non imbrunirla eccessivamente. Si consiglia la farina di riso perché lascia il fritto poco unto. Prima di panare, intingere il pesce in latte freddo per creare una panatura compatta.

Perché è meglio evitare le cotture troppo aggressive?

Per 3 motivi. *In primis* perché potremmo deteriorare i nutrienti (cotture lunghe, oltre a rendere le carni stoppose, riducono il contenuto di vitamine del gruppo B). Secondo perché potremmo formare sostanze tossiche: se i grassi vengono sottoposti a elevate temperature, superando il loro punto di fumo si forma l'acroleina, sostanza tossica per il fegato, che può provocare mal di pancia. Infine, quando cuociamo pesci oleosi (o qualsiasi altro alimento contenente grassi insaturi), applicando alte temperature e lunghe cotture, rischiamo d'idrolizzare i grassi, che diventano più ossidabili, perdendo la loro azione protettiva. Un po' come utilizzare un olio extravergine vecchio di 2 anni.

Un pesce per ogni cottura

ALLA GRIGLIA

Il pesce va grigliato dal lato della pelle, evitando di aggiungere grassi in cottura. Importante: cuociamo pezzi con uno spessore di massimo 3 cm, altrimenti per "andare al cuore" dobbiamo alzare il fuoco. Al contrario, una fiamma troppo bassa

allunga i tempi, provocando una maggiore perdita di liquidi e quindi di vitamine idrosolubili. Piuttosto, aiutiamoci con un coperchio, se desideriamo carni più cotte.

AL VAPORE

Sono indicati tutti i pesci, sia interi che sfilettati. Il calore penetrante del vapore cuoce rapidamente, riducendo il contatto con l'acqua e quindi la dispersione di vitamine idrosolubili e sali minerali.

FRITTO

Pesci oleosi con un elevato contenuto di grassi insaturi, che potrebbero ossidarsi con lunghe cotture. In generale è consigliato eviscerare e friggere solo filetti per ridurre l'assorbimento di olio. È importante scegliere l'olio adeguato: olio d'oliva o di semi di girasole alto oleico.

AL FORNO

Pesci interi eviscerati, con tutta la pelle (ottimo il rombo), in modo da proteggere le carni delicate dal calore. Il forno non dev'essere ventilato, tempo e temperatura variano dai 160° ai 180°C, in base alla taglia del pesce.

AL CARTOCCIO

SI prestano bene i filetti di tutti i tipi di pesce. Possiamo combinare le tecniche, ad esempio cuocendo al cartoccio in forno o al microonde (purché non di alluminio), oppure adagiando il cartoccio in padella, a fuoco basso con coperchio. Così conteniamo la perdita di liquidi e la somministrazione di calore.

CRUDO

È possibile consumare crudi tutti i tipi di pesce, previo congelamento per almeno 4/5 giorni nel congelatore domestico per debellare l'**anisakis**, parassita pericoloso per l'uomo. Oggi è possibile acquistare abbattitori domestici molto utili in queste pratiche, anche per evitare la perdita di liquidi da parte del prodotto nella fase di decongelamento e la perdita di vitamine idrosolubili, specie quelle del gruppo B.



Croccante di mandorle e nocciole

Ingredienti per 8 persone

mandorle pelate	g	100
nocciole tostate	g	100
sciroppo d'agave	g	160

Procedimento

Tostare leggermente le mandorle in forno a 160°C per circa 10 minuti, quindi unirle alle nocciole già tostate. Fare bollire lo sciroppo in un pentolino per 15 minuti abbondanti senza mescolare; inizialmente si formerà una schiuma bianca, che diventerà prima color ambrato e poi sempre più tendente al marrone: sarà buono quando, lasciando cadere una goccia su un piattino, si solidificherà subito. A questo punto, lavorare velocemente, perché lo sciroppo caramellato tende a indurirsi in poco tempo. Spegnere il fuoco, mettere le mandorle e le nocciole nel pentolino, mescolando, e versare il tutto su un ripiano con carta da forno. Stendere sopra un altro foglio di carta da forno e livellare il croccante con un mattarello, facendo un po' di forza per formare uno strato non troppo spesso. Staccarlo dalla carta da forno solo dopo che si è completamente indurito e spezzettarlo con le mani prima di servire.
Si conserva a temperatura ambiente in un contenitore chiuso per diversi giorni.

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



funny VEG academy

Nell'ambito della frutta secca a guscio, **mandorle** e **nocciole**, insieme alle noci, sono tra le più diffuse e reperibili in Italia (che ne è un buon produttore). Hanno proprietà piuttosto simili, essendo entrambe ricche di grassi buoni e fibre, ma anche minerali, come potassio, magnesio, calcio e vitamine. In particolare le mandorle sono una buona fonte di vitamina E, utile per contrastare l'invecchiamento. Le nocciole si trovano già tostate, mentre le mandorle si possono acquistare pelate per poi tostarle in forno, come descritto.
Lo **sciroppo d'agave** è un dolcificante più naturale rispetto al comune zucchero bianco, anche se è bene non abusarne. Ha un potere dolcificante che può variare in base alla marca, ma in genere è sovrapponibile a quello dello zucchero.


PER TE STESSO E PER IL MONDO
DIVENTA
consapevole
MONIA CARAMMA
LA VERITÀ VI PREGO SUL CIBO
IN TUTTE LE LIBRERIE, ANCHE ONLINE
MIND EDIZIONI

NUOVE PROPOSTE

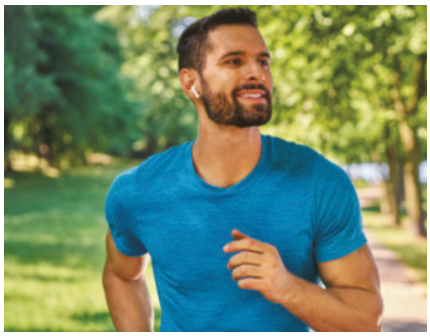
Aromi sostenibili

Il continuo stimolo nel ricercare soluzioni, sapori, ispirazioni del tutto innovative è ciò che consente a **New Flavours** di avere un'identità ben definita. Grazie a un monitoraggio costante degli aromi studia anche caratteristiche funzionali, quali termoresistenza e proprietà ossidanti e, per essere all'avanguardia, impiega macchinari di propria progettazione riuscendo a sviluppare tecniche di estrazione specifiche per la singola materia prima, al fine di coglierne non solo i caratteri olfattivi, ma anche gustativi, costruendo un aroma definito tanto da rendere riconoscibile l'autenticità della fonte, che si tratti di un limone siciliano, aglio di Voghiera o altro. Questo ha condotto alla realizzazione di una "bouquettatura" aromatica biologica e naturale di ampio respiro, alla quale si affiancano nuove linee aromatiche *vegan* e *allergen free*, con aromi naturali di sedano, senape, frutta a guscio, che apportano l'aroma caratteristico senza la presenza dell'allergene.



Sistemi funzionali personalizzati

Tra i sistemi funzionali **Fara**, presentati da **Faravelli** con il nuovo logo, le *gummie* dal gusto fruttato per il sistema immunitario sono a base di gelatina animale, ricche in zinco, selenio e magnesio, e in grado di sostenere il sistema immunitario e di proteggere la nostra salute. L'EFSA ha autorizzato i *claim* salutisti per zinco e selenio: infatti, contribuiscono alla normale funzionalità del sistema immunitario e alla protezione delle cellule dallo stress



ossidativo. Il magnesio, inoltre, contribuisce alla riduzione della stanchezza e della fatica e al normale metabolismo energetico.

Gusto autentico in ogni morso

Da oltre 25 anni sul mercato, **Vallefiorita** è rinomata per la sua dedizione alla produzione di prodotti da forno con una gamma che abbraccia la tradizione culinaria e le nuove esigenze alimentari di un pubblico salutista, che ama sport e benessere.
Alla fiera Marca di Bologna 2024 (Padiglione 25 / Stand B75), l'azienda presenterà il nuovo *payoff* "ci nutriamo di bellezza", un impegno quotidiano, anche riguardo la responsabilità verso un consumatore che acquista il prodotto e sostiene l'azienda nella sua vocazione sociale che deve risultare affidabile, verificabile e trasparente.
A Bologna l'assortimento completo avrà una nuova veste grafica dedicata alle basi per pizza nelle varie declinazioni classica, integrale, grani antichi e proteica "alla base della tua creatività", che sintetizza la volontà di fornire un prodotto facile da farcire, gustoso e leggero.



Le proteine nella terza età

Come noto, un basso apporto proteico nella terza età contribuisce alla perdita di massa muscolare determinando fragilità e sarcopenia. Talvolta, raggiungere la giusta quota proteica giornaliera non è facile se si ha difficoltà a mangiare pasti completi e bilanciati, con la conseguenza di utilizzare integratori proteici in polvere.



Un prodotto presente nel catalogo **Inkospor** che può soddisfare questa esigenza è **PRO 80** ***protein shake***: arricchito con vitamine, minerali e maltodestrine, la sua formulazione lo rende un'opzione comoda per garantire un apporto nutrizionale adeguato.
Le proteine in polvere possono essere utilizzate come spuntino tra i pasti principali per mantenere un adeguato apporto proteico durante la giornata, così da mantenere la sazietà e prevenire il consumo eccessivo di cibi ad alto contenuto calorico.
È poi possibile aggiungerle alla colazione per iniziare con energia e mantenere un senso di sazietà più a lungo.

Biscotti artigianali con gocce di cioccolato



I biscotti artigianali senza glutine con gocce di cioccolato di **Folea**, marchio di **P&T Consulting**, sono adatti a vegani, celiaci, intolleranti al lattosio, diabetici e per chi segua diete sportive, grazie all'uso di soli cereali alternativi [riso (18%), teff (10,1%), grano saraceno (6,78%), avena integrale (5,42%)], con l'esclusione del mais. Sono 100% vegetali, con l'aggiunta del maltitolo (19,89%) come edulcorante, privi di lattosio e senza contaminazione di processo. Infine, un'etichetta pulita con l'assenza di conservanti, addensanti, grassi idrogenati e altri stabilizzanti sintetici, che sono sostituiti dalla parte grassa naturalmente presente nelle mandorle, negli oli di semi di girasole e di oliva.

Risi per esperienze gastronomiche nuove

Dalla ricerca prende vita una selezione di tre risi colorati offerti spontaneamente dalla natura, oltre a uno bianco. **Origini - Capolavori di Natura** della **Riseria Vignola** è una gamma di risi dall'aromaticità persistente e dal sapore intenso.
Il Bianco Essenziale è un Carnaroli classico biologico, con chicchi grossi e allungati, compatti, dalla caratteristica perla centrale: adatto a risotti cremosi.
Il Rosa Puro è un lungo A nero Verelé, che nasce dalla lavorazione di un riso integrale nero: il pericarpo è asportato attraverso la raffinazione a pietra, conferendogli un particolare colore rosato. L'aroma intenso esalta gli ingredienti più diversi ed è adatto per risotti.
Il Viola Intenso, riso lungo A semilavorato nero Verelé, nasce con un pericarpo nero e, dopo un primo passaggio di lavorazione, si accende di vivaci riflessi viola. Ricco di sfumature, sprigiona profumi e regala una piacevole cremosità unita a un chicco sodo e sfizioso; è adatto a contorni, risotti e piatti unici originali.
Il Nero Assoluto è un riso lungo A integrale nero Verelé dal colore nero dato dal rivestimento dei chicchi. Fonte di fibre e ricco di sostanze nutritive, durante la cottura sprigiona un caratteristico aroma che ricorda il pane appena sfornato. È adatto a insalate e contorni.
La gamma Origini - Capolavori di Natura si è aggiudicata 6 stelle del prestigioso Superior Taste Award 2022.



Per risultati calibrati anche a casa

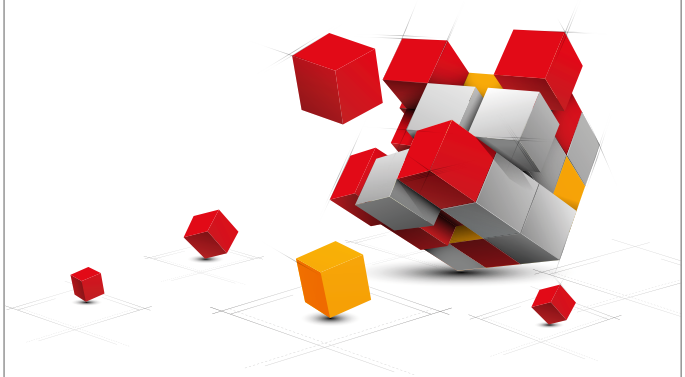
La gamma salutistico-funzionale AlimentazionE DedicatA di **Molino Spadoni** Senza Glutine comprende cinque preparati. Oltre al Mix Universale, perfetto per diversi utilizzi, ci sono quelli più specifici: per Pane e Pizza, per Pasta, per Dolci e per Pane Nero con farina di grano saraceno e semi. Tutti consentono di realizzare a casa ricette dolci e salate, con risultati sempre garantiti, appaganti e con la giusta consistenza. Senza glutine, naturalmente privi di lattosio e con fibre, sono ideali per celiaci o intolleranti al glutine e per chi predilige un'alimentazione funzionale al proprio benessere, senza rinunciare al gusto. Sono pratici perché già adeguatamente calibrati, un vantaggio per preparazioni domestiche *gluten free*, per le quali è difficile spesso ottenere un risultato soddisfacente.
I Mix Senza Glutine di AlimentazionE DedicatA si trovano nelle farmacie specializzate, nei supermercati e sull'e-shop di Molino Spadoni, nei pack da 500 g o, per il Mix Universale, da 1 kg. Sul retro del pack sono riportate varie ricette, utili come spunti per provarli in tante soluzioni.



MEAT TECH by Ipack Ima
28-30 MAY 2024
FIERA MILANO

New section
PRO TECH
#protech

INNOVATION FOR
PROTEIN FOODS
MANUFACTURING



A PROJECT BY: Ipack Ima Connecting businesses
A JOINT VENTURE BETWEEN: UCIMA FIERA MILANO
meat-tech.it
#meattech

L'AZIENDA

L'eccellenza della micoterapia italiana

Da 45 anni, al centro di **AVD Reform** ci sono l'individuo e il suo benessere: la salute come l'insieme dei fattori che influiscono sulla qualità della vita. Da questa idea nascono gli integratori con principi attivi efficaci dei quali parliamo con **Pier Paolo Zanello**, direttore scientifico dell'azienda.

Cos'è la micoterapia?

La longevità di AVD Reform è sinonimo di alta qualità, dimostrandosi fin dalla sua apertura, all'avanguardia nel commercializzare prodotti fitoterapici per il benessere, quando l'integrazione alimentare era ancora poco utilizzata. A oggi, l'azienda si pone un passo avanti grazie agli investimenti destinati alla ricerca scientifica, sviluppata anche in collaborazione con ospedali e



cliniche universitarie. Anche nel settore della micoterapia, AVD è stata pioniera nell'utilizzo dei funghi, considerati tradizionalmente medicinali per sostenere la salute dell'organismo. AVD considera la micoterapia come la risposta

naturale ai grandi fabbisogni dell'organismo e ci piace considerare i funghi medicinali come vere e proprie "farmacie naturali", perché ricchi di nutrienti. In particolare, sono ricchi di molecole bioattive, *in primis* di beta-glucani, che modulano il sistema immunitario e supportano l'organismo con azione adattogena.

Quali sono i funghi medicinali più utilizzati?

Questi rimedi naturali dalla storia millenaria rappresentano un grande supporto al paziente con pluripatologie e, a oggi, sono diffusi anche in oncologia integrata per migliorare la qualità della vita del soggetto sottoposto a cure tradizionali. I funghi medicinali più conosciuti sono il reishi (*Ganoderma lucidum*), che agisce sul controllo dell'infiammazione sistemica, oltre ad avere un'azione di controllo sull'ipercortisolemia, favorente la calma, e un'azione prebiotica intestinale; il *Cordyceps sinensis* ad azione tonica, energizzante, ottimo sostegno nella persona in convalescenza, apprezzato molto anche in ambito sportivo, a sostegno della *performance*; l'*Hericium erinaceus* supporta l'asse intestino-cervello per migliorare la salute gastrointestinale e nel controllo della progressione delle problematiche neurodegenerative.

Quali sono le principali aree di prevenzione dei vostri nutraceutici?

Sistema immunitario, asse intestino-cervello e salute del fegato sono i tre cavalli di battaglia di AVD. Gli ambiti di prevenzione però non si esauriscono qui: produciamo integratori pensati per la salute del microbiota intestinale e, in generale, per l'apparato gastrointestinale, l'equilibrio ormonale, le problematiche legate all'area metabolica, il supporto neurologico e muscolare e il benessere della donna in tutte le fasi della vita.

Nel vostro portfolio ci sono anche altri integratori?

Il nostro listino conta più di 90 referenze. La tradizione erboristica è alla base della formulazione dei prodotti che sfruttano le potenzialità di numerose erbe officinali in diversi ambiti. Oltre la linea **Micotherapy**, con integratori a base di funghi medicinali, vi sono integratori a base di piante officinali che uniscono tradizione e innovazione, sfruttando tecniche estrattive dei principi attivi all'avanguardia. Tra i più venduti c'è **EpaDx**, integratore a base di silimarina fitosoma da cardo mariano, fumaria, SAMe, NAC, zinco e vitamine del gruppo B, che sostiene la funzionalità del fegato. Da citare anche la linea di estratti in acqua energizzati, che sfruttano il sistema estrattivo brevettato Naviglio, che opera ad alte pressioni







e a temperatura ambiente, per ottenere preparati liquidi a base di erbe officinali dall'altissima efficacia, senza coloranti e conservanti.

Cosa proponete per il sostegno del sistema immunitario?

Agire in prevenzione è fondamentale per i malanni tipici della stagione fredda. Consigliamo di sfruttare le proprietà dei funghi medicinali come il reishi, lo shiitake o l'ABM per modulare le difese ed essere pronti a rispondere in modo tempestivo all'attacco di virus e batteri. Proponiamo anche la linea **Actigerm**, studiata e formulata per favorire le naturali difese immunitarie e proteggere l'organismo dai disturbi tipici della stagione invernale. In particolare, **Actigerm Immunforte** offre protezione ad ampio spettro, grazie alla formulazione che unisce tabebuia ed echinacea, due potenti immunostimolanti, l'estratto concentrato titolato Actigerm (*Thymus vulgare*, *Rosmarinus officinalis*, *Salvia lavandulifolia*, *Origanum vulgare*), dotato di proprietà antibatteriche, antinfiammatorie e antiossidanti, che aiuta nel contrastare i disturbi che interessano l'apparato respiratorio e il cavo orale, e il maitake, fungo medicinale dalle proprietà immunostimolanti e antinfiammatorie.

E per i più piccoli?

In quest'ultimo anno abbiamo pensato anche alla salute del



paziente pediatrico, molto sensibile soprattutto nei cambi di stagione e durante i mesi freddi, proponendo un integratore alimentare innovativo: **Immunity Assist 12**, un estratto acquoso a base di propoli, betaglucani, estratti dai funghi reishi e shiitake, gemmoderivati di *Ribes nigrum*, *Rosa canina* e *Prunus spinosa*, che favorisce le naturali difese dell'organismo e la funzionalità delle prime vie respiratorie, aiutando il bambino nella fase di recupero dalla convalescenza. Il prodotto è privo di alcool e senza zucchero, quindi sicuro e indicato per i bambini, grazie anche al gradevole aroma alla fragola.

Quali sono i plus per i consumatori?

Chi sceglie AVD sceglie garanzia di qualità. Grazie alla filiera controllata, dalla selezione accurata della materia prima alla distribuzione del prodotto finito, offriamo grande sicurezza, grazie anche a protocolli rigidi che non tralasciano nulla. Sicurezza per noi significa materie prime certificate, stoccaggio in locali idonei, tracciabilità di filiera e stabilità dei principi attivi, per assicurare il quantitativo dichiarato in etichetta. Inoltre, le formulazioni sono innovative e si avvalgono di studi clinici che ne certificano l'efficacia.

Come garantite la qualità dei prodotti?

Abbiamo un costante controllo condotto con analisi biochimiche che verificano l'assenza di inquinanti e contaminanti nei prodotti. Il processo di validità parte a monte: determiniamo la qualità della materia prima a partire dal produttore fino ad arrivare alla fase di preconfezionamento, in cui verifichiamo che il principio attivo sia quello dichiarato in etichetta. È per questo che operiamo con test genetici, soprattutto per quanto riguarda i fermenti lattici e funghi medicinali, per i cui prodotti dobbiamo garantire che il ceppo



specifico sia sempre il medesimo, della stessa qualità e che non ci siano variazioni a livello genetico.

Cos'è per voi la sostenibilità?

Ciò che interessa di più è arrivare ad avere un impatto zero, sia attraverso la scelta di materiali ecosostenibili, ma anche dal punto di vista produttivo, dove già vantiamo la completa sostenibilità degli impianti produttivi, che lavorano grazie all'energia solare ottenuta da fotovoltaico, energia che copre il 130% del fabbisogno aziendale interno.

Simonetta Musso

NOTIZIE DAL MONDO

Al dente o ben cotta?

La velocità di consumo (ER) è un importante fattore sull'assunzione di cibo ed energia, ed è influenzata dalla consistenza di un alimento. Tuttavia, si sa poco su come la struttura di più componenti alimentari combinati influenzino l'ER di un piatto composito. Nello studio olandese pubblicato *su Food Quality and Preference* (volume 108, May 2023), 54 partecipanti (25±7 anni, BMI: 22±3 kg/m^2) hanno consumato 12 piatti di pasta: penne e carote (al dente e ben cotte; 4 assaggi), penne e carote (al dente e ben cotte) con salsa di pomodoro e penne combinate (al dente e ben cotte) con le carote (al dente e ben cotte) e salsa di pomodoro (4 campioni). L'analisi comportamentale è stata utilizzata per quantificare l'ER dei partecipanti e i comportamenti di masticazione per ciascun piatto. Le penne ben cotte sono state consumate il 42% più velocemente di quelle al dente (P<0,001) e le carote ben cotte il 94% più rapidamente di quelle al dente (P<0,001), se presentate come alimenti singoli senza condimento. L'aggiunta di salsa di pomodoro ha aumentato l'ER sia per le penne che per le carote di circa il 30% (entrambi P<0,001). Per i piatti compositi, l'ER del piatto con carote e penne ben cotte con l'aggiunta di salsa è stato consumato il 45% più velocemente rispetto allo stesso piatto con componenti al dente (P<0,001). L'ER dei piatti compositi potrebbe essere previsto dall'ER dei suoi singoli componenti, che ha determinato cumulativamente l'ER del piatto composito, piuttosto che l'ER guidato solo dal piatto con i componenti più cotti.



La qualità dei nutraceutici



In Italia, il mercato degli integratori è florido: se ne contano oltre 60 mila referenze. Quali sono i requisiti che ne assicurano la qualità? "Il primo è la scelta delle materie prime" afferma **Marzia Pellizzato**, vice-presidente **SIFNut** (Società Italiana Formulatori in Nutraceutica) al congresso Spazio Nutrizione.
Critico è il mondo dei botanicals, poiché la zona di coltivazione della pianta e il metodo di estrazione possono portare a differenti concentrazioni di principio attivo. Può sembrare strano, ma l'identificazione della materia prima in entrata non è obbligatoria. La legge prevede controlli sulla sicurezza e non sull'efficacia. La relatrice ha indicato le 3 caratteristiche che una formulazione di qualità deve avere: solubilità nei liquidi fisiologici, internalizzazione da parte dell'enterocita (bioaccessibilità) e capacità di raggiungere il flusso sanguigno (biodisponibilità). Alcune soluzioni tecnologiche permettono di bypassare le problematiche: tecnologie liposomiali, micellizzazione ed emulsionamento, promotori di assorbimento, micronizzazione, gastroresistenza, rilascio colonico.

Nitrati: buoni o cattivi?

Da tempo, i nitrati, che troviamo in verdure, carne e acqua potabile, sono oggetto di forte dibattito. La questione si sviluppa intorno ai potenziali benefici cardiovascolari, all'effetto sulla funzione cognitiva, al ruolo delle temperature di cottura e alla relazione sfumata tra nitrati e cancro. Perché, se nel 1976 viene provato che i nitrati possono formare N-nitrosammine, altamente cancerogene e legate al cancro anche nell'uomo, con gli anni sono emersi studi che rivelano effetti benefici per la salute.
La Edith **Cowan University**, in Australia, rende nota una nuova revisione e suggerisce che potrebbero proteggere dalle malattie cardiovascolari, come pubblicato su *Trends in Food Science and Technology*.



Ma allora, **fanno bene o male alla salute?**
Gli esperti spiegano che i nitrati migliorano la funzione e la salute cardiovascolare e riducono il rischio di malattie cardiovascolari a lungo termine, aumentano i livelli di ossido nitrico, coinvolto nella regolazione del sistema nervoso centrale e cardiovascolare, influenzando cognizione e funzione cerebrale. Inoltre, l'ossido nitrico inibisce la fosforilazione della proteina tau, la cui iperfosforilazione è correlata al morbo di Alzheimer. In letteratura si citano effetti benefici anche per la funzione muscolare e la salute degli occhi, effetti antinfiammatori e contro il rischio di diabete. Altri ricercatori fanno sapere che quelli presenti in frutta e verdura aprono i vasi sanguigni, oltre ad agire come **antiossidanti** e composti **antinfiammatori,** inibendo la formazione di N-nitrosammine. Le attuali linee guida suggeriscono l'assunzione fino a 3,7 mg di nitrati per kg di peso; le **verdure** sono le principali fonti, specie quelle a foglia, come rucola, spinaci cinesi e lattuga; **nettarine** e **pesche** ne contengono poca quantità; i prodotti

alimentari di origine animale; il **latte scremato** ne contiene meno di 0,5 mg/kg. I prodotti a base di **carne trasformata** contengono livelli più elevati: nitrati e nitriti sono aggiunti per ridurre la contaminazione batterica e prevenire malattie come il botulismo. Infine, i nitrati si trovano anche in **acque** superficiali e sotterranee: l'Organizzazione Mondiale della Sanità stabilisce un valore guida per l'acqua potabile pari a 50 mg/L.

L'*academy* della carne bovina

Centro Carni Company si fa promotrice del progetto **MEatSCHOOL**, l'*academy* per percorsi specialistici e multilivello per la costruzione di figure professionali da inserire nelle aree della filiera produttiva delle carni bovine.
Tre gli obiettivi della scuola: aumentare il grado di professionalità di chi già opera nel settore; fornire una formazione specialistica a coloro che vogliono entrare nel mondo della lavorazione delle carni o nei canali distributivi; informare e formare il consumatore sui processi dell'intera filiera, creando cultura e conoscenza sul prodotto.



IN ARRIVO UNA STRATEGIA CHE GUARDA ALL'INNOVAZIONE

Ipack-Ima 2025 rappresenta il punto di svolta rispetto al concetto tradizionale della fiera omnicomprensiva, grazie a un'accurata fase di confronto con i principali espositori e *player* del settore, che hanno posto l'accento sulle proprie esigenze di promozione del *business* attraverso il canale fieristico, promuovendo un deciso cambio nelle modalità del fare fiera.
Nel 2025, Ipack-Ima non si farà trovare impreparata, rispondendo alle nuove esigenze dell'industria e valorizzando i temi emergenti con un focus particolare sui mercati più performanti come quelli del *grain based food*, del *beverage* e del *pharma*. Il tutto senza dimenticare le radici della manifestazione, reinterpretate in un concetto più esteso che spazia dal *packaging* secondario e terziario, al fine linea, alla robotica e, in generale, all'automazione di fabbrica.
Ipack-Ima può contare sul polso del mercato, rappresentato da UCIMA e Fiera Milano, con le migliori professionalità nella lettura delle dinamiche economiche del packaging e delle tendenze negli eventi. Una sinergia che permette di abbandonare la vecchia concezione della fiera generalista, trasformandola in punto di riferimento del settore e spazio ideale dove confrontarsi sulle tematiche principali dell'industria. Gli espositori hanno suggerito quindi che la cadenza triennale, classico modulo per la manifestazione milanese, non fosse più idonea visti i ritmi di evoluzione delle tecnologie e del mercato. Ecco perché, a partire dal 2025 in poi, verrà abbandonato il grande modello triennale di fiera per muoversi nella direzione di un insieme di eventi fieristici concatenati e focalizzati sui singoli settori merceologici, che guideranno in maniera più costante nel tempo gli espositori, in un percorso capace di interpretare lo sviluppo tecnologico fino al 2028.
Secondo Valerio Soli, Presidente di Ipack Ima da non dimenticare in questa fase di forte relazione con il mercato e i suoi protagonisti la continua collaborazione con il progetto "The Innovation Alliance" e le tre fiere contestuali Print4All, Intralogistica e GreenPlast, capaci di offrire un'autentica panoramica sulle filiere correlate della meccanica strumentale.
Alla capacità di coprire le esigenze dell'intera filiera con partnership istituzionali di primo piano, si aggiunge la forte vocazione internazionale, che viene garantita dagli oltre 20 agenti attivi nei principali mercati di riferimento tra Europea, Nord Africa e Asia, supportati nella loro azione commerciale dalla partecipazione a importanti appuntamenti internazionali.

L'ACQUA DI CACTUS
PER L'IDRATAZIONE FUNZIONALE QUOTIDIANA

Le proposte di Bioinagro a partire dalle botaniche mediterranee





JUIPAL & REJUI

REJUI

JUIPAL

#berebene

ReJui è un network specializzato nella distribuzione e vendita nel canale Retail extra GDO, di bevande pronte in mini-bulk, a base di Acqua di Cactus, fondato sulla promozione di una nuova e moderna drinking experience, ecosostenibile, che fa bene alla Salute e al Pianeta.

DESCRIZIONE / INNOVAZONE

Dispensig, Refill e Sharing economy sono i pilastri di un innovativo modello di business e di consumer engagement tra Produttore, Punto vendita e Consumatore, nella distribuzione e consumo di bevande pronte salutistiche.

ReJui consente ai rivenditori l'opportunità di distribuire le acque vegetali con il sistema del refilling a prezzi sostenibili, sperimentando forme innovative di dispensing, offrendo ai consumatori un'esperienza di consumo zero waste di bevande funzionali.

ReJui si basa sull'estensione del riuso "circolare" di contenitori richiudibili con vuoto a rendere, oggi confinato alle materie prime e ai semilavorati liquidi in ambito industriale, anche alle Bevande pronte non confezionate distribuite presso differenti tipologie di Punti vendita finali aderenti al Circuito "ReJui" di Bioinagro.

JUIPAL Acqua di Cactus (Water Cactus), 90%
GUSTI Cactus / Limone / Melograno.
Bottiglia di vetro 250 ml Formato degustazione, realizzata con materiale anti-UV
INGREDIENTI: Succo e linfa di cladodi di Nopal Cactus (Opuntia Ficus-indica L. Mill. Cladodium) 90%. Succo di limone; infuso di stevia (Stevia Rebaudiana Bertoni) foglie intere

ALLERGENI E ADDITIVI: Senza glutine / Senza dolcificanti / Senza aromi sintetici / Senza coloranti / Senza conservanti
Prodotto, confezionato e Distribuito in Italia.
Adatto ai Vegani.

DESCRIZIONE / INNOVAZIONE

JUIPAL è una bevanda naturale con succo upcyling, non pastorizzato, ricavato dall'estrazione a freddo delle potature di economia circolare dei cladodi di ficodindia di Sicilia da impianti in Agricoltura Biologica e Rigenerativa.

BIOINAGRO srl
C.da Sofiana, Mazzarino, CL
info@bioinagro.it – +39 333 9563021
www.bioinagro.it

Composti bioattivi ad alto valore dagli scarti del cacao

Le fave costituiscono meno di un terzo (16-21%) del peso del frutto del cacao, mentre i rimanenti due terzi tra guscio esterno, placenta e mucillagine costituiscono sottoprodotti di scarto. Per ogni tonnellata di fave secche si generano circa 10 t di sottoprodotti che devono essere smaltiti. Generalmente sono usati come fertilizzanti organici nelle fattorie, ma si teme il rischio che un loro accumulo indiscriminato possa provocare inquinamento all'ambiente e proliferazione di parassiti e malattie. La nuova sfida è sfruttare i sottoprodotti per ottenere composti di alto valore nutrizionale ed economico. Si è visto che i residui della filiera del cacao sono ricchi di molecole bioattive come le metilxantine e flavonoidi, che possono apportare benefici alla salute umana.



Uno studio pubblicato sulla rivista scientifica *Foods* ha rilevato questi composti di sottoprodotti (bucce di fave, mucillagini, placenta e scorze di cabosse) di due varietà di cacao coltivate in Ecuador: **CCN-51** (Collection of Castro Naranjal) e **Nacional X Trinitario** (Fine Aroma), la prima ad alta produttività ma bassa qualità, e la seconda più pregiata e richiesta. I ricercatori hanno anche misurato l'attività antiossidante, dimostrandone la correlazione positiva con i composti bioattivi contenuti.

R.C.

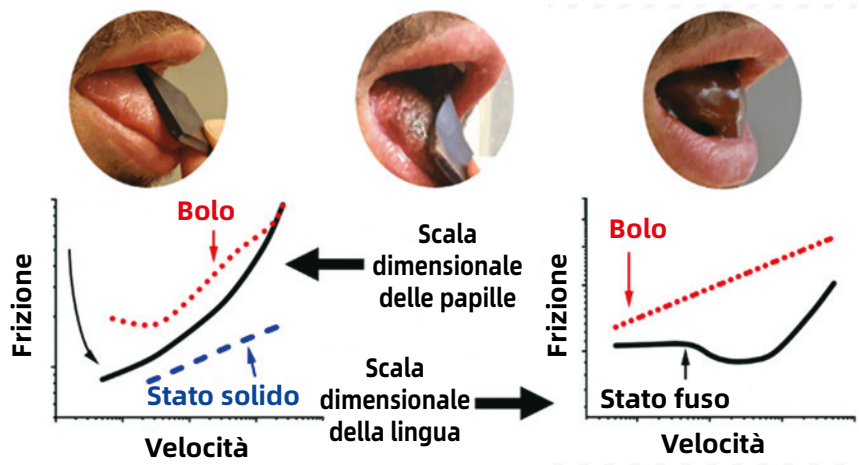
(Rif.: Llerena W. et al., Profile of Bioactive Components of Cocoa (Theobroma cacao L.) By-Products from Ecuador and Evaluation of Their Antioxidant Activity, Foods 2023, 12, 2583)

Crediti foto: Aude - Own work, CC BY-SA 3.0

NUOVE PROSPETTIVE PER IL CIOCCOLATO?

Mettendo insieme le competenze nell'ambito delle Scienze alimentari e dell'Ingegneria meccanica, un gruppo interdisciplinare di ricercatori dell'**Università di Leeds**, in Gran Bretagna, è riuscito per la prima volta ad analizzare in dettaglio ogni singola fase del processo fisico che avviene in bocca quando si mangia il cioccolato. I risultati dello studio potrebbero aprire la strada allo sviluppo di una nuova generazione di prodotti più salutari, senza comprometterne la gradevolezza. Dalla ricerca è emerso che quando il cioccolato entra in contatto con la lingua, il grasso gioca un ruolo chiave quasi immediatamente,

ma sono poi le particelle solide di cacao, rilasciate in seguito, a prendere il sopravvento sulla sensazione tattile. Il grasso che si trova più all'interno, dunque, sembra svolgere una funzione meno importante e potrebbe pertanto essere ridotto senza conseguenze sulla sensazione trasmessa. Va precisato che lo studio ha indagato solo sulla struttura del cioccolato e la sensazione in bocca, e non sul gusto, aspetto non trascurabile che andrebbe approfondito. I test sono stati condotti su una superficie 3D che riproduce artificialmente una lingua, applicando i principi della tribologia, scienza che studia le interazioni tra superfici e fluidi, l'attrito fra loro e il ruolo della lubrificazione, in questo caso svolto dalla saliva. Si è visto che, quando il cioccolato entra in contatto con la lingua, si forma una sorta di pellicola lipidica che riveste tutta la cavità orale e fa sì che esso venga percepito così *smooth*. Sulla base delle loro scoperte i ricercatori ritengono che il fondente possa essere prodotto con un'architettura stratificata con il grasso concentrato sulla superficie, riducendone invece il contenuto negli strati interni con vantaggi sul piano salutistico.



R.C.

Foto Anwesha Sarkar, ACS Appl. Mater. Interfaces 2023, 15, 3699-3712

> **Quando il cioccolato entra in contatto con la lingua, il grasso gioca un ruolo chiave, ma sono le particelle solide di cacao a prendere il sopravvento sulla sensazione tattile. Il grasso che si trova più all'interno sembra svolgere una funzione meno importante e potrebbe essere ridotto senza conseguenze sulla sensazione trasmessa**

Il gelato di Bergamo Brescia Capitale della Cultura

Ha il sapore del passato il gusto scelto dal **Comitato Gelatieri Bergamaschi** per rappresentare **Bergamo Brescia Capitale della Cultura 2023**, e fa riferimento a due ingredienti rappresentativi di tradizioni e territori delle due città lombarde. **Latte e polenta**, scelto dal **Comitato dei Gelatieri Bergamaschi** e firmato dal gelatiere **Gianni Clapis**, prevede una base al fiordilatte a cui aggiungere la polenta prima della mantecazione, per un risultato dolce con un tocco sapido e una nota di crusca, in base al tipo di farina, integrale, semi integrale o bramata.



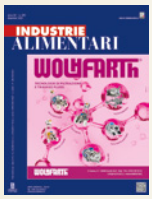
E.B.

www.gelatieribergamaschi.it

AZIENDE CITATE

Anderson Research - www.dailylife.fit ..... cop. 4
AVD Reform - www.avdreform.it 37-54
Bioinagro - www.bioinagro.it 36-61
Deimos Group - www.deimossrl.it 7-34
Faravelli - www.faravelli.it 11-51
Fattoria della Mandorla - www.fattoriadellamandorla.it 41
Foodarom - www.foodarom.com 29
Heura - www.heurafoods.com 24
In-Vitality - www.in-vitality.it 25
Inko Italia - www.inkospor.com ..... cop. 1-51
La Farmaceutica dr. Levi - www.fdllafarmaceutica.it 41-43
Mayoly Italia - www.mayoly.com ..... cop. 3-35
Meat-Tech - www.ipackima.com 53
Metagenics Italia - www.metagenics.com 33-35
Mintel Gnpd - (Gran Bretagna) - www.gnpd.com 47
Molino Spadoni - www.molinospadoni.it ..... cop. 2-53
Monia Caramma - www.moniacaramma.com 49
New Flavours - www.new-flavours.com 19-50
P&T Consulting - www.pt-consulting.it 24-52
Planted - www.eatplanted.com 25
PLT Health Solutions - in Italia: Deimos Group - www.deimossrl.it ... 34
Probios - www.probios.it 42
Riseria Vignola - www.origini.vignola.it 52
Vallefiorita - www.vallefiorita.it 15-51

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



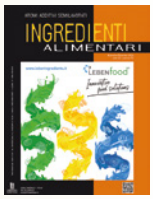
❑ € 70,00
11 fascicoli
❑ Digitale € 39,99



❑ € 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

L'ASTUZIA È QUESTIONE DI EQUILIBRI.

FOX®



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

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

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



20 BUSTINE DUOCAM®

Bustina interfalda

PROTECTED BREVETTATO PROTECTED

SENZA GLUTINE
E SENZA LATTOSIO

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

3 miliardi di PROBIOTICI

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

MAYOLY ITALIA

LINEA BIOHEALTH

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

Ketolife
PANE LOW CARB A FETTE

Pan PRO 24

IL PANE PROTEICO LOW CARB A BASSO INDICE GLICEMICO

- **-85%** CARBOIDRATI*
- **12%** FIBRE
- **25%** PROTEINE VEGETALI
- **24IG** INDICE GLICEMICO**





*Rispetto alla media dei prodotti di pane tradizionali
**Glycemic Index Research Report #1347 da SUGiRS

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

DAILYLIFE