Alimenti Funzionali

SALUTE | BENESSERE | BELLEZZA

Marzo 2023 | anno 15 - numero 45



Poste Italiane spa - Sped. in A.P. - D.L. 353/2003 (Conv. in L. 27/02/2004 n 46) art. 1 comma 1 MBPA NORD OVEST - n.1/2023 - IP - ISSN 2039-6155

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

CHIRIOTTI EDITORI



Le vitamine B attive che ti ricaricano al 100%.

Da oggi anche in bustine!



B-Dyn® contiene un complesso di vitamine del gruppo B in forma attiva, per un miglior assorbimento e tollerabilità. Aiuta in caso di stanchezza.

Disponibile in farmacia e parafarmacia

Scopri di più su b-dyn.it

Metagenics®

RUBRICHE

3 **Unplugged**

4 **Functional trend**

8 **Free from**
Scopriamo i cereali funzionali (M. Caramma) - Mix senza glutine - Aromi naturali *allergen free* - Aperitivo veg Cereali proteici senza glutine e zuccheri aggiunti - Alternative vegetali a basso impatto

16 **Gestione del peso**
Tra bocconi e sorsi d'acqua - Arriva il pane keto bio

18 **Nutrizione e fitness**
Diabete e *powerlifting* (D. Palazzini) - Barbabietola per muscoli più forti? - In formato tascabile

24 **Bellezza**
Albume, alleato di bellezza

26 **Salute e benessere**
Noci e sottoprodotti come fonti di sostanze bioattive (A. Taccari - E. Chiarello) - *Very low-calorie diets* (VLCD) contro obesità e diabete (F. Orsini) - Alimentazione in gravidanza e allattamento *Healthy ageing:* il contributo dei polifenoli - Ventata di energia Psicobiotico per gravidanza e allattamento - Il benessere delle donne - Antiossidante rivoluzionario per tutte le età Per una normale funzione intestinale - L'efficacia dei galatto-oligosaccaridi - Vitamina D e depressione - Condroprotezione: i nutraceutici sono efficaci? - Cereali integrali e microbiota intestinale

38 **Alimentazione**
Bevande fermentate funzionali fatte in casa (G. Comi) Gli insetti edibili quale alternativa sostenibile (A. Bongiovanni)

46 **Ristorazione**
Si fa presto a cuocere (R. Carcangiu)

50 **Ricette**
Verza al cartoccio con erbe aromatiche fresche e salsa alla senape

52 **L'azienda**
Per una vita più sana e felice (S. Musso)

56 **Nuove proposte**
Gamma proteica in scena - Il grillo cheesburger - L'*healthy food* che piace anche in Italia Linea bio iperproteica

58 **Notizie dal mondo**
Benessere mentale e alimentazione, nutrizione personalizzata e *vanity food* - Integrazione alimentare a Cosmofarma 2023 - Aspettando il Vitafoods Europe di Ginevra

62 **Contaminazioni senza rete**

64 **Indirizzi aziende**



Marzo 2023
anno 15 numero 45

Features

3 Unplugged
4 Functional trend
8 Free from
16 Weight management
18 Nutrition & fitness
24 Beauty
26 Health & wellness
38 Food
46 Food service
50 Recipes
52 The company
56 New suggestions
58 News
62 Limitless contaminations
64 Companies' address

TRIMESTRALE - ISSN 2039-6155
March 2023 Year 15 Number 45

ASSOCIATO A:

ANES ASSOCIAZIONE NAZIONALE EDITORIA DI SETTORE

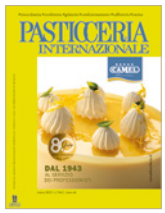
Unione Stampa Periodica Italiana

Copyright Clearance Center

CHIRIOTTI EDITORI

LE NOSTRE RIVISTE







I NOSTRI SITI

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

Alimenti Funzionali
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 www.fsc.org 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

Upgrade

A partire da questo numero, **Alimenti Funzionali** amplia lo spettro di attenzione editoriale, dedicando maggiore spazio ad alcuni argomenti che in modo prepotente hanno assunto un ruolo significativo nei mercati internazionali dei beni di consumo, a seguito dei repentini mutamenti nello stile di vita a cui siamo sottoposti.
Fra questi, la **nutricosmetica:** la cosmesi legata all'alimentazione. I nutricosmetici sono degli integratori alimentari con ingredienti naturali che, una volta assunti per via orale, apportano benefici alla cute (pelle, capelli, unghie) e contrastano gli effetti dell'invecchiamento di qualsiasi natura.
Nei numeri, si parlerà inoltre di **aromi,** quegli ingredienti che a volte ingiustamente (in tutte le sedi mediatiche la narrativa è sempre negativa) spaventano, ma che sono quasi sempre i responsabili del successo di un prodotto, si tratti di una bevanda, una salsa, un sapone o un profumo.
E ancora, dell'attuale **ristorazione** in tutte le sue numerose forme, nella quale sono cambiati i paradigmi classici di offerta e di fruizione.
Un altro argomento del quale si sta dibattendo molto è legato alla liberalizzazione del mercato delle **farine d'insetto:** il consumatore sembra frastornato e a volte spaventato di trovarseli nel piatto a propria insaputa.
Naturalmente i suddetti argomenti si alterneranno ai consueti legati alla nutrizione per chi pratica sport e fitness, al free-from, alla sicurezza e diritto alimentare, alla salute e benessere.
Parallelamente, a breve partirà, curato dal sottoscritto con un tono leggero, ma dall'assoluto rigore scientifico, una prima serie di episodi del **Podcast di Alimenti Funzionali,** dal titolo **"Il gusto di saperlo":** curiosità sul mondo alimentare, dalla preistoria ai giorni nostri.



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 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: **Dresdner Kaffee Und Kakao Rösterei**
Marchio: Dresdner Kaffee Und Kakao Rösterei
Prodotto: Coffee Cherries Magic Tea
Paese: Germania
Packaging: Confezione flessibile autoreggente

Bevanda biologica estratta dalla polpa essiccata delle bacche di caffè di colore scuro, con un gusto dolce, che ricorda l'aroma di pera, rosa canina e ciliegia. Stimola il metabolismo, brucia i grassi, con un'elevata concentrazione di caffeina, vitamine E e B2, è ricca di antiossidanti. Non contiene zuccheri aggiunti ed è venduta in confezioni da 100 g, con logo EU "organic".



Azienda: **PepsiCo**
Marchio: Lay's Iconic Restaurant Flavours
Prodotto: KFC Original Recipe Flavoured Potato Chips
Paese: Germania
Packaging: confezione flessibile in PP



Patatine rinnovate per riportare in grafica la promozione congiunta con KFC. Il produttore dichiara di aver stretto un accordo con una delle catene di fast food più popolari al mondo, trasformando il sapore delle patatine in quello iconico del ristorante, al gusto di pollo fritto. Vendute in confezioni da 150 g.

Ingredienti
Patate, oli vegetali (olio di mas, olio di semi di girasole, olio di colza), zucchero bianco, aromi (trealosio), sale, spezie, proteine vegetali idrolizzate di soia, siero di latte in polvere, cloruro di potassio, latte scremato in polvere, aglio in polvere, cipolla in polvere, correttore di acidità (acido citrico, carbonato di sodio), coloranti (oloresina di paprika, curcumina), erbe.

Azienda: **Graze**
Marchio: Graze
Prodotto: Sea Salt & Pepper Veggie & Nut Power Snack Mix
Paese: Emirati Arabi Uniti
Packaging: confezione flessibile autoreggente



Lo snack è adatto a vegani e vegetariani, una miscela di semi che comprende anacardi al sale marino e pepe nero, semi di soia, edemame tostati, piselli e fave salati in superficie. Possiede un elevato contenuto di proteine e fibre, con un apporto calorico a porzione di 149 kcal. Privo di coloranti, aromi artificiali e conservanti, è in confezioni da 128 g, che riportano il logo della B Corporation (ente no profit per la certificazione di sostenibilità sociale e ambientale).

Ingredienti
Anacardi, condimento al pepe nero (sale marino, pepe nero, farina di riso, maltodestrina, zucchero bianco, limone in polvere, aromi naturali, amido di manioca, semi di soia Edemame, piselli salati in superficie (piselli, amido di mais, farina di frumento, olio di semi di girasole, zucchero bianco, sale marino), fave salate in superficie (fave, olio di semi di girasole, sale marino).

Azienda: **A tu Salud**
Marchio: Nopalia
Prodotto: Chili Flavoured Corn Nachos with organic Cactus
Paese: Messico
Packaging: confezione flessibile



Preparati con solo succo di cactus, contengono il 40% in meno di grassi saturi e più fibra rispetto a un tradizionale snack al mais, più proteine dei broccoli, calcio del latte, ferro degli spinaci e più magnesio dei pistacchi. Cotto in forno e vegano, è privo di acidi grassi trans, conservanti artificiali, coloranti e colesterolo.

Venduto in confezioni da 60 g che riportano il logo ESR (Impresa socialmente responsabile). Il produttore sostiene lo sviluppo delle piccole aziende agricole che coltivano biologicamente il cactus in Messico.

Ingredienti
Farina di mais normalizzata, fico d'India, oli vegetali, condimento (sale iodato, maltodestrina, peperoncino, zucchero bianco, aromi naturali), acido citrico, inosinato disodico, 5-guanilato disodico, oleoresina di paprika, aglio, cipolla, spezie, oli vegetali, tocoferolo.

Azienda: **Ceres Brasil**
Marchio: Ceres Brasil
Prodotto: Traditional Red Lentil Flour and Egg Risoni
Paese: Brasile
Packaging: confezione flessibile



In confezione da 200 g, è un prodotto artigianale, privo di glutine a basso contenuto di carboidrati, ricco di ferro, fosforo, magnesio, zinco, acido folico e vitamina B6. Pratico da preparare (6 minuti), risulta facilmente digeribile. Può essere utilizzato in zuppe, insalate, risotti o in sostituzione del riso in più combinazioni creative e per realizzare ricette che rappresentano un'alternativa per chi segua una dieta naturale e a basso contenuto di carboidrati. Regala una sensazione di sazietà, favorisce una migliore regolazione dei livelli di zucchero nel sangue e il rilascio graduale di energia nel corpo.

Ingredienti
Farina di lenticchie rosse, uova.



Azienda: **Ganaderos Productores de Leche Pura**
Marchio: Alpura Detox
Prodotto: Lactose Free Pineapple, Celery and Nopal Flavored Drinking Yogurt
Paese: Messico
Packaging: bottiglia di plastica di HDPE

Privo di lattosio e senza zuccheri aggiunti, contiene probiotici bifidobatteri BB-12, in grado di supportare il sistema immunitario e quello digestivo. Contiene latte vaccino Alpura, frutta, edulcoranti, 1,6% di grassi del latte, 5,7 g di proteine di cui il 2,5% di proteine del latte; venduto in confezione da 220 g.

Ingredienti
Latte pastorizzato parzialmente scremato, preparazione a base di frutta (17%) (maltodestrine, purea di mele (20%), purea di ananas (10%), limone (5%), amido modificato, aromi natural-identici, estratto di nopal (*Opuntia ficus-indica* (L.) Mill.) (0,3%), estratto di sedano (0,2%), sorbato di potassio, acido citrico, coloranti (giallo 5, blu 1), sucralosio), lattasi, fermenti lattici, coltura di bifidobatteri probiotici, natamicina, sucralosio (10,2 mg/kg)

Azienda: **Rivella**
Marchio: EnerTea by Rivella
Prodotto: Guayusa Soft Drink with Herbs from Swiss Alps
Paese: Svizzera
Packaging: Bottiglia di plastica di PET

In bottiglia da 0,33 L, è una bevanda energetica naturale al 100% che contiene erbe svizzere. Sono quattro gli ingredienti: *Ilex guayusa*, caffeina (32 mg/100 mL), succo di limone ed erbe alpine; ha basso contenuto di calorie e zucchero, è biologica, vegana, lavorata a freddo.



Ingredienti biologici
Infuso a freddo di *Ilex guayusa* ed erbe alpine svizzere (acqua, foglie essiccate di *Ilex guayusa**, menta del Marocco, menta arancia, menta mela, menta piperita, melissa dorata, melissa, succo di limone concentrato), zucchero di barbabietola.



Azienda: **Gardenia Bakeries**
Marchio: Gardenia Breakthru
Prodotto: Wholemeal Bread with Canadian Purple Wheat
Paese: Malesia
Packaging: confezione flessibile di plastica

Si tratta di un prodotto energetico e nutriente, formulato con 8 ingredienti altrettanto nutrienti con il marchio 8ctive. Ricco di vitamina E e A, ferro, proteine, privo di colesterolo e di grassi trans, rappresenta una fonte di fibre. Certificato Halal, è venduto in confezione da 400 g.

Ingredienti
Farina integrale (arricchita con proteine), acqua filtrata, proteine del grano, miscela di cereali integrali viola (7%) (grano, mais), zucchero bianco, semi di grani antichi (5%), derivati del latte (escluso il formaggio), orzo, crusca di frumento (crusca), sale, lievito, estratto di malto d'orzo, farina di malto d'orzo, grasso di palma (non idrogenato, derivato dalla palma), oli vegetali (di palma, di origine vegetale), vitamina C, vitamina A, vitamina E, ferro, zinco, additivi alimentari consentiti (emulsionanti (mono- e di-gliceridi degli acidi grassi, esteri diacetiltartarici e degli acidi grassi del glicerolo, sodio stearoil -2-lattilato), solfato di calcio (stabilizzante), regolatori di acidità (acido acetico, fosfato monobasico di calcio), enzimi alimentari (alfa-amilasi da *Aspergillus Oryzae Var*. (1100 (i)), alfa-amilasi da *Bacillus subtilis*), propionato di calcio (conservante).

Azienda: **General Mills**
Marchio: Nature Valley
Prodotto: Salted Caramel Crunchy Dipped Granola Squares
Paese: Stati Uniti
Packaging: confezione flessibile

Il muesli è addizionato di aromi naturali e ingredienti bioingegnerizzati. Dispensa energia, aiuta a gestire lo stress e a rafforzare il sistema immunitario. In confezioni da 4,68 once contenenti 6 unità da 0,78 once ciascuna, che riportano il logo How2Recycle, per fornire informazioni trasparenti sul corretto riciclo della confezione.

Ingredienti
Avena integrale, zucchero, olio di palma, olio di semi di palma, farina di riso, sciroppo di mais, siero di latte in polvere, latte scremato in polvere, sciroppo di canna, miele, sale, aroma naturale, lecitina di soia, bicarbonato di sodio, cacao.



#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

FREE FROM

Scopriamo i cereali funzionali

MONIA CARAMMA
healthy food designer
moniacaramma.com

Il 6 dicembre, presso la sede FAO di Roma, si è tenuta la cerimonia di apertura del **Millet Year,** fortemente voluto da nazioni che più di noi subiscono gli effetti della variazione climatica e la siccità

Il caldo e l'assenza di piogge hanno un effetto negativo sulle coltivazioni di cereali i cui semi sono brevettati, geneticamente migliorati, perché sono varietà incapaci di adattarsi all'ambiente. Sono progettate, letteralmente, per esprimere caratteristiche utili all'industria di trasformazione (colore, glutine) e all'agribusiness (resistenza ai parassiti, sviluppo precoce) e per vivere solo un raccolto. Il seme, infatti, o è sterile o non potrà essere riseminato perché di proprietà di aziende sementiere che ne detengono la proprietà e i diritti. Un atto naturale, come la capacità di sopravvivere in modo spontaneo attraverso la normale evoluzione, viene negato poiché sostituito dalle logiche del mercato. Siamo nella coda



del fallimento della Rivoluzione Verde basata su coltivazioni esasperate di cereali derivati dal creso e dovremo attendere ancora qualche anno prima che la bolla si esaurisca del tutto.
Di contro, esistono coltivazioni che recentemente hanno restituito raccolti con rese significative: **sorgo, fonio** e **miglio** sono tre gioielli le cui radici sono lunghe e capaci di assorbire acqua dagli strati più profondi del terreno. Il motto della FAO è "Possiamo essere piccoli, ma siamo forti. Cresciamo dove altri non possono. Nutriamo i terreni e gli ecosistemi e forniamo nutrimento a tutti".

Alcuni dati tecnici

La famiglia del miglio appartiene al genere delle *Poaceae*, anche conosciute come graminacee, il gruppo più importante del mondo vegetale per la quantità delle specie che comprende grano, orzo, farro, mais, riso, avena, canna da zucchero. Ne fanno parte cereali senza glutine caratterizzati da una grande capacità di adattamento ai climi più vari, radici profonde, resistenza alla siccità, fruibili da tutta la popolazione con e senza intolleranze. È questa una caratteristica che non va trascurata: in un mondo nel quale la sensibilità non celiaca al glutine e la celiachia vanno aumentando, di pari passo alla intolleranza al nichel, queste varietà costituiscono un alimento trasversale, adatto a tutti (a meno di contaminazioni durante le fasi di raccolta e trasformazione).

Sostenibilità e aspetti nutrizionali

La Millet Family è in grado di sopravvivere a condizioni climatiche difficili, offrendo soluzioni alla scarsità di cibo perché sono le uniche colture che possono essere raccolte nelle stagioni secche. Nella nuova era della sostenibilità alimentare, questi cereali rappresentano il futuro e una fonte di cibo per le popolazioni vulnerabili all'insicurezza alimentare. Piccolo inciso: negli Anni '60 è stato portato il grano duro geneticamente migliorato in Africa, estirpando le coltivazioni di fonio, sorgo e miglio. A distanza di 60 anni ci si accorge che l'agribusiness ha fallito e che, quindi, è meglio reintegrare i cereali autoctoni, estendendoli anche all'Europa.
La Millet Family offre opportunità di sostentamento ai piccoli agricoltori che non dipendono dalle multinazionali sementiere e non possono accedere ai finanziamenti bancari. Ad oggi rappresenta meno del 3% del commercio globale di cereali, ma la sua diffusione non solo consente di allentare la dipendenza da grani tradizionali, come il frumento duro e tenero (l'attuale guerra in Ucraina ha messo in luce la fragilità del sistema globale), ma rende più variabile il mercato, evitando mancanze di approvvigionamenti.
La Millet Family è inoltre una miniera dal punto di vista nutrizionale: fornisce antiossidanti, minerali e proteine. Se consumata nella versione integrale, mantiene un alto quantitativo di fibre, importanti per la regolazione della funzione intestinale, della glicemia e dei lipidi. Come detto, è priva di glutine e ha un basso indice glicemico, oltre che quantitativo di nichel.

> "La Millet Family è in grado di sopravvivere a condizioni climatiche difficili, offrendo soluzioni alla scarsità di cibo perché sono le uniche colture che possono essere raccolte nelle stagioni secche."



Sorgo

Il sorgo è il quinto cereale per importanza mondiale, sebbene in Italia sia poco diffuso. È presente nella storia agricola del nostro Paese, ma è stato soppiantato dalle alte rese del frumento nato negli Anni '60-70. Le scope di saggina sono tutt'ora realizzate con gli steli di questo cereale. Sul mercato lo troviamo in due versioni: **decorticato e integrale**. Il primo è più adatto a persone che devono controllare l'assunzione di fibre a causa di problemi intestinali (SIBO, fermentazione, RCU, Crohn ecc..) e desiderano comunque un'alternativa ricca di nutrienti rispetto al riso.
Nel noto rimedio macrobiotico della crema di riso, questo cereale può essere sostituito con la granella di sorgo decorticato.
Uno studio scientifico ha dimostrato che la pasta di sorgo consumata per almeno cinque giorni alla settimana, per un totale di 70 g al giorno, ha portato a un miglioramento clinico dei sintomi gastrointestinali o sistemici correlati ai disturbi da glutine, in particolare la stanchezza, il profilo metabolico e la carenza nutrizionale sono migliorati in tutti i pazienti.

Miglio

È un cereale che tutti conosciamo, presente nell'alimentazione contadina fin dall'antichità.
Ha un ottimo potere nutritivo grazie alla presenza di fosforo, potassio, magnesio, vitamine del gruppo B, in particolare tiamina e niacina. Quest'ultima interviene attivamente e aiuta l'organismo a gestire più di 400 reazioni enzimatiche.
È noto per i benefici su pelle, capelli e unghie, legati alla presenza di acido silicico, sostanza che stimola la produzione di collagene e di cheratina. Molti medici oncologi ne suggeriscono l'assunzione per contrastare gli effetti collaterali delle chemio terapie.
Le varietà più scure sono una fonte di betacarotene, che agisce sia come antiossidante che come precursore della vitamina A, aiutando l'organismo a combattere i radicali liberi.
Il miglio è povero di carboidrati semplici e ricco di carboidrati complessi, il che lo rende un alimento a basso indice glicemico (IG). Contribuisce, quindi, a non far alzare la glicemia postprandiale, consentendo alle persone con diabete di gestire più facilmente i livelli di zucchero nel sangue.
La sua fibra solubile può aiutare a ridurre la quantità di colesterolo "cattivo", un fattore di rischio per l'arteriosclerosi.

Fonio (*Digitaria exilis*)

In Europa è un cereale quasi sconosciuto, dichiarato *novel food* solo alla fine del 2018; la commercializzazione è pressoché limitata alla Francia, in relazione ai legami con le ex colonie (Mauritania, Senegal, Guinea, Mali, Costa d'Avorio, Benin, Niger, Ciad, Congo...). È il più piccolo della Millet Family, consumato in granella come se fosse un couscous o in farina per le preparazioni dolci e salate.
Il "Guardian" lo ha descritto come "il cereale che sconfiggerebbe la quinoa quale re tra i buongustai" e il "Boston Globe" come "il cereale più nutriente di cui probabilmente non avete mai sentito parlare". E Whole Foods lo indica come una delle tendenze alimentari più interessanti.
Il fonio è ricco di ferro, fonte di zinco, fosforo, vitamina B1 (tiamina) e B3 (niacina).
L'indice glicemico è compreso tra 50 e 66. Per aver un'idea, il riso bianco ha IG 73 e il riso integrale 68 .

Un'alimentazione più consapevole

Il 2023 è anche l'anno della **Global Sorghum Conference**, l'evento mondiale che si svolgerà a Monpellier, Francia, dal 5 al 9 giugno, e nel quale sarò relatrice nella sessione plenaria dedicata alle applicazioni per alimentazione umana. È una sfida avvincente, soprattutto se penso all'evoluzione cui ho assistito dal 2017 ad oggi. Sembrano trascorsi decenni, eppure 6 anni fa il sorgo era sconosciuto ai più. Grazie a **Sorghum ID**, associazione interprofessionale europea della quale ho l'onore di essere membro dello *steering commitee*, abbiamo lavorato sulla diffusione di conoscenza e invogliato gli agricoltori a seminare. È un percorso ancora lungo ma non bisogna abbattersi.
Cosa possiamo fare, dunque, per contribuire al nostro benessere, oltre che a quello dell'ambiente?
La consapevolezza può essere esercitata solo se alla base c'è

CONOSCIAMO MONIA



Da questo numero, diamo il benvenuto alla *healthy food designer* **Monia Caramma,** divulgatrice indipendente che studia il cibo per passione e progetta alimenti sostenibili curandone l'intera filiera, legando sostenibilità ambientale e sociale. Co-fondatrice e responsabile del dipartimento R&D di **Bontasana,** azienda vegan e biologica, produttrice di pasta gluten-free a base di sorgo e mais bianco puri o con superfood. È inoltre referente di **Sorghum-ID** per l'innovazione nella pasta di sorgo.

Da dove nascono l'interesse e la passione per grani e cereali?
L'interesse è frutto di una necessità. Quando mi hanno diagnosticato il Crohn ho rivisto radicalmente le mie abitudini alimentari in favore di una dieta anti infiammatoria e una delle sostanze eliminate è stato il glutine. Per circa 6 mesi ho resistito senza cereali perché di senza glutine, sul mercato, si trovava a malapena il miglio. A ripensarci sembra un'altra epoca. Mi mancavano pane e pasta, così ho iniziato qualche ricerca e ho scoperto alcuni agricoltori che mi piace chiamare eretici, perché anziché coltivare grani ad alta resa preferivano scambiare semi e recuperare vecchie varietà. Ho incontrato il **Monococco,** il **Solina,** la **Saragolla** (quella vera antica e non il grano duro geneticamente migliorato) e, solo dopo, i **duri siciliani,** il **sorgo** e gli altri **pseudo cereali.** Ho avuto la fortuna di avere un maestro eccezionale, il prof. **Norberto Pogna,** genetista e direttore del CREA, che mi ha insegnato e fornito tantissimi strumenti di approfondimento.

Come sei sconfinata nella nutraceutica e nella sostenibilità?
Mentre studiavo con il prof. Pogna ho incontrato il dott. **Roberto Dall'Aglio,** medico membro dell'AIFA, che già nel 2005 parlava di nutraceutica. In particolare si occupava delle qualità nutrizionali del latte munto da mucche alimentate in modo naturale o con mangimi arricchiti. L'esperienza ha cambiato la prospettiva con la quale guardavo al cibo: ho iniziato a pensare che l'alimento non è la somma dei valori nutrizionali, ma la sua salubrità dipende anche dai metodi di trasformazione e di coltivazione. Un avocado italiano ha caratteristiche migliori, anche in termini di sostenibilità, rispetto ad uno extra UE, raccolto acerbo, trasportato attraverso l'oceano e inserito nella GDO. La stessa considerazione vale per i cibi ultraprocessati o con coadiuvanti nascosti.

Il tuo motto?
Il cibo è il più importante strumento di potere! Sembra una frase complottista, ne sono consapevole. Ha più piani di lettura e interpretazioni, e quello che preferisco è l'evidenza del legame tra economia, politica e produzioni alimentari. È tutto collegato: sementi brevettate, chimica in campo, profitti, sfruttamento del suolo (e delle maestranze). Nei supermercati non troviamo ciò che è meglio per noi e l'ambiente, ma solo ciò che una manciata di azienda ha deciso che debba essere seminato in tutto il pianeta.

Il tuo piatto preferito?
Difficilissimo, perché amo il cibo vero e amo mangiare, così come diceva Oscar Wilde. Una semplice panzanella estiva può darmi gioia quanto un piatto gourmet o una pizza ben fatta. Tutto parte dagli ingredienti e dalla loro provenienza.

Un consiglio per un consumo quotidiano consapevole.
Attenzione alle etichette e non mi riferisco solo ai valori nutrizionali, ma anche agli ingredienti che spesso nascondono sorprese. Prodotti che sul fronte etichetta reclamizzano la presenza ingredienti di tendenza potrebbero contenerne solo lo 0,5% in virtù dell'interpretazione del concetto di ingrediente caratterizzante. In secondo luogo, attenzione sempre alla provenienza di tutti gli alimenti inclusa frutta secca e riso. L'ossido di etilene, usato per i trasporti da Paesi terzi, è uno sterilizzante tossico, categorizzato cancerogeno da AIC. In Europa ne è vietato l'uso, nelle nazioni extra UE invece è consentito.

conoscenza. Possiamo scegliere il sorgo e il miglio inserendoli nell'alimentazione quotidiana e ponendo attenzione alla loro provenienza. In Italia ci sono tante coltivazioni e non è necessario acquistare prodotti extra UE. La differenza, oltre alla questione della C02, sta anche nell'uso di sostanze chimiche ammesse nei Paesi terzi, ma non in Europa. La loro combinazione con i legumi è perfetta per un piatto bilanciato in proteine, aminoacidi e minerali. Pensiamo ad una zuppa di miglio e lenticchie o al sorgo con fagioli cannellini e verdure, come se fosse un'insalata di farro o di riso. Le possibilità sono infinite e dove siete abituati ad usare farro o riso potete sostituire con questi due cereali, sia in granella che in farina.

Mix senza glutine



La linea AlimentazionE DedicatA **Molino Spadoni** Senza Glutine amplia la sua innovativa gamma salutistico-funzionale con cinque mix speciali: per Pane e Pizza, per Pasta, per Dolci e per Pane Nero con farina di grano saraceno e semi, e il Mix Universale, adatto per diversi utilizzi. Tutti sono fonte di fibre, senza glutine e privi naturalmente di lattosio, ideali per celiaci, ma anche per chi predilige un'alimentazione funzionale al benessere senza rinunciare al gusto. Pratici e calibrati, consentono di ottenere una resa garantita da Molino Spadoni, con la sua ultracentenaria esperienza nel settore molitorio. Si trovano nelle farmacie, nei migliori supermercati e sull'e-shop, nei *pack* da 500 g o, per il Mix Universale, da 1 kg.

Aromi naturali *allergen free*



New Flavours nasce dalla volontà di esprimere creatività e passione per il sapore in un mondo in cui le preferenze olfattive e gustative sono talvolta difficili da cogliere. Sulla scia di questo spirito, si è posta una nuova sfida: catturare il completo profilo aromatico di alimenti contenenti allergeni in un nuovo prodotto innovativo, un aroma naturale *allergen free*, grazie al quale si potrà mantenere un'etichettatura pulita e ottenere un sapore fresco e inedito.
Un obiettivo raggiunto grazie agli investimenti e il lavoro costante svolto dal settore Ricerca e Sviluppo, che ha condotto alla realizzazione di una nuova linea caratterizzata da uno spettro di aromi ampio, dalle arachidi al latte, dal sedano al pesce, dalle uova alla senape. Inoltre, al Biofach 2023, ha lanciato le linee di aromi biologici e vegani per carni e latte alternativi.

APERITIVO *VEG*

Germinal Bio offre cinque proposte vegetali al 100%, senza lattosio, ricche in fibre e proteine, e creme spalmabili biologiche per un aperitivo veg. L'hummus di ceci, anche nella variante con rapa rossa, è ideale come antipasto, mentre i cremosi al pepe rosa e all'erba cipollina sono a base di mandorla biologica.



SENZA
COLORANTI,
CONSERVANTI

MADE IN
ITALY

TRADIZIONE
PUGLIESE



Granole



Fiocchi di Avena



Taralli

SENZA
LATTE &
LATTOSIO

RICCHI
DI VITAMINE



Tortine



Fiocchi di Teff

SENZA
ZUCCHERI
AGGIUNTI

DA CEREALI
ALTERNATIVI



Biscotti



Farine

FOLEA
Gluten Free

IN OGNI MOMENTO DELLA TUA GIORNATA!

ARTIGIANALITÀ, PASSIONE E QUALITÀ.

Folea nasce dall'idea di soddisfare le esigenze di chi ricerca in un prodotto la qualità e il gusto genuino dei prodotti artigianali, la filosofia del brand infatti si basa sull'utilizzo di ingredienti d'eccellenza lavorati a regola d'arte per chi cerca alimenti senza glutine che siano anche buoni e gustosi, tutti i prodotti Folea sono infatti realizzati con la massima cura e attenzione. L'offerta di Folea include alternative per tutte le fasi della giornata, una vasta gamma di biscotti, tortine, taralli, granola e molto altro ancora.

Per informazioni contatta: +39 380 590 4297

P&T CONSULTING

Distribuito da: P&T CONSULTING SAS - Via Zaniol, 2 - 31100 Treviso (TV)

Cereali proteici senza glutine e zuccheri aggiunti

Come sappiamo, la colazione apporta il carburante necessario al corpo per affrontare le attività quotidiane, ecco perché deve fornire una buona quantità di proteine e possibilmente non contenere zuccheri aggiunti.



Le proteine sono nutrienti essenziali per il corpo e per la crescita e il ripristino dei tessuti muscolari, nonché per il mantenimento del sistema immunitario. La ricerca ha dimostrato che una colazione ricca di proteine possa aumentare la sensazione di sazietà, ridurre l'appetito durante il resto della giornata e aiutare a perdere peso.
Gli zuccheri aggiunti, come saccarosio e fruttosio, sono spesso presenti in molti alimenti e possono aumentare il rischio di obesità, malattie cardiache e diabete.
Una colazione senza zuccheri può, al contrario, aiutare a mantenere i livelli di glucosio nel sangue stabili e prevenire la sensazione di stanchezza o sonnolenza.
Per queste ragioni in Daily Life, marchio di **Anderson Research** hanno sviluppato Gonuts! Krocos Protein, cereali croccanti a base di riso e mais, senza glutine, ripieni di crema al cacao e nocciole con il 25% di proteine e senza zuccheri aggiunti.

Alternative vegetali a basso impatto

AltroFood di **Diemme Food** declina la linea *meat like* in alternative proteiche *plant based* a basso impatto.
I prodotti di gamma contengono 20 grammi di proteine per una porzione di 118 grammi, spaziando tra polpette, nuggets, chili, cotolette, salsiccia e macinato, ma anche burger al gusto manzo e pollo. Le confezioni prive di liquido di governo possono essere conservate a temperatura ambiente fino a 24 mesi, risparmiando energia. Eppure non contengono conservanti e si preparano aggiungendo solo acqua e olio. Il marchio è garanzia di qualità *free from*: niente glutine, soia e lattosio; l'etichetta riporta gli aromi che conferiscono il sapore di carne e legumi, verdure e spezie, trattati in modo da richiamare la consistenza dei derivati animali. Al bando gli OGM.





inSalute
vivi sano e felice

SCOPRI I

PRODOTTI PROTEICI

LINEA INSALUTE

RiminiWellness
1-4 GIUGNO 2023
PADIGLIONE B5
STAND 084





Proteine vegetali altamente digeribili. Contiene tutti gli amminoacidi essenziali.



vallefiorita™

insalute.vallefiorita.it

PIXELfabricalab.it

GESTIONE DEL PESO

Tra bocconi e sorsi d'acqua

L'intervallo tra i bocconi e i sorsi d'acqua influenzerebbe l'assunzione di cibo in base alle dimensioni delle porzioni durante i pasti. È questo il titolo di uno studio, pubblicato su *Appetite*, che fa luce sul tema della sazietà e dell'influenza delle caratteristiche del cibo. La sperimentazione ha previsto la videoregistrazione dei pasti, per effettuare un conteggio dei morsi e dei sorsi, e il numero di passaggi tra gli uni e gli altri.
Servire porzioni più grandi porta a un aumento dell'assunzione di cibo; né l'intervallo tra morsi e sorsi, né l'assunzione di acqua moderano l'effetto della dimensione della porzione. Indipendentemente da quest'ultima: più acqua beviamo maggiore è l'assunzione di cibo tra le porzioni.
L'entità della sazietà sensoriale specifica non è influenzata dal tempo, suggerendo che questo consente una maggiore assunzione di cibo per un dato declino edonico. A un pasto con un singolo alimento, l'assunzione aumenta quando vengono servite porzioni più grandi e quando vi è più tempo tra morsi e sorsi. I ricercatori spiegano che l'intervallo dal cibo all'acqua possa favorire l'assunzione di energia attenuando lo sviluppo della sazietà sensoriale.



Arriva il pane keto bio

Il nuovo *low carb* di casa **Probios** è adatto alla dieta chetogenica, oltre che per controllare l'apporto calorico: il primo *keto bread bio*, con il 65% in meno di carboidrati rispetto alla media dei pani morbidi a fette, prodotto con farina di tapioca, semi di girasole e lino, che va a inserirsi tra le referenze senza glutine mutuabili dal Sistema Sanitario Nazionale, disponibile nelle versioni ai semi e arricchito con barbabietola.
La linea senza zuccheri accoglie, invece, le granole di avena bio con eritritolo biologico (dolcificante naturale estratto dalla fermentazione del mais), nei gusti nocciole e mandorle e mela, entrambe *gluten free* (anche queste mutuabili) perché "la sfida più grande è unire i diversi *claim* per assecondare diversi stili ed esigenze alimentari", come spiega **Renato Calabrese,** direttore generale Probios.





NUTRIZIONE E FITNESS

Diabete e *powerlifting*

Potenza e omeostasi glicemica, equilibrio non semplice



DIEGO PALAZZINI
Nutrizionista Clinico
e dello Sport – Adv. R&D
Dir. Scient. studiodinutrizioneumana.com

La patologia diabetica è sempre più diffusa, tanto da essere stata definita pandemica, perciò sempre più studiata in diverse situazioni. Quando si affrontano le alterazioni della glicemia è bene rifarsi agli scritti di **Elliot P. Joslin,** medico diabetologo che mise le basi della moderna terapia integrata, la quale vedeva la combinazione di esercizio fisico, alimentazione ed eventuale trattamento farmacologico la giusta strada terapeutica. Dagli scritti iniziali, molte considerazioni sono state fatte, sui tipi di diabete, sui tipi di esercizio fisico e situazioni ambientali, senza considerare quelle sulle peculiarità di ogni individuo.
Il **diabete mellito,** da non confondere con altre tipologie di diabete, è classificato in tipo 1, tipo 2, diabeti specifici e gestazionale, secondo le linee guida dell'*American Diabetes Association,* ente di riferimento mondiale. Ci soffermeremo sul tipo 1, insulino dipendente, e tipo 2, non insulino dipendente.
L'esercizio fisico preso in esame è quello del **powerlifting,** pratica sportiva nata nel '900 e diffusa, come la conosciamo ora, dal secondo dopoguerra fino a giungere alla regolamentazione internazionale degli anni '70. Questo sport prevede l'esecuzione di tre movimenti: la distensione su panca piana, lo squat e lo stacco da terra, impiegando il massimo carico sollevabile e un'esecuzione perfetta. Durante la giornata, in funzione di ciò che facciamo e mangiamo,

i livelli di glicemia possono variare significativamente, per poi tornare a valori di equilibrio grazie a differenti ormoni iper o ipoglicemizzanti. Nella patologia diabetica si manifesta una situazione di difficile omeostasi glicemica motivata da iposecrezione/ assenza d'insulina o sua scarsa efficacia. Assieme alla patologia diabetica, si possono presentare altre situazioni patologiche, che innescano la produzione di ormoni iper-glicemizzanti cronicamente. **Prendendo in esame una persona con diabete compensato, occorre conoscere bene la regolazione dell'omeostasi glicemica, in ogni situazione, per condurre pratiche sportive in sicurezza.** La regolazione dell'omeostasi glicemica durante la pratica sportiva non è però così facilmente



fisiologia dell'atleta diabetico che, da un lato vede un miglioramento delle masse metabolicamente attive, con migliore capacità nella gestione della glicemia, ma, dall'altro, può

> Il powerlifting prevede l'esecuzione di tre movimenti: distensione su panca piana, squat e stacco da terra, impiegando il massimo carico sollevabile e un'esecuzione perfetta

studiabile da tutti, risentendo di innumerevoli fattori, ciò conduce a un'autogestione libera solo dopo diversi anni di sport.
L'esercizio del powerlifting prevedendo di compiere i sopraccitati esercizi, con rapidità, pulizia e massima potenza, comporta uno stimolo secretorio di ormoni iper-glicemizzanti notevole e uno stimolo anabolico significativo. Queste caratteristiche sono da considerarsi in funzione della ritrovare dei picchi/cali di glicemia, che vanno considerati e monitorati senza eccessive compensazioni.
Da queste considerazioni emerge la necessità di conoscere bene la propria fisiologia e di stabilire la corretta terapia farmacologica, insieme al proprio endocrinologo, la giusta alimentazione per tipologia/ quantità e orari, insieme al proprio nutrizionista, ed eventualmente i siti più idonei di somministrazione dell'insulina. Sui siti di

somministrazione dell'insulina invito a porre molta attenzione, perché negli atleti cambiano notevolmente gli effetti sulla farmacocinetica del farmaco.
Spesso, alcune comunità scientifiche sconsigliano la pratica di sport estremi o di potenza/contatto a persone con diabete tipo 1, questo per i rischi di ipoglicemie durante gli esercizi altamente impattanti sul corpo: una ipoglicemia sul tatami o sulla pedana metterebbe a rischio la salute. Al tempo stesso, vi sono altre realtà che studiano la patologia diabetica e affiancano gli atleti anche durante sport considerati impattanti, permettendo di compierli in sicurezza.
Nelle persone con diabete tipo 2, essendoci una funzionalità residua delle beta cellule pancreatiche, il powerlifting ha un impatto differente: è opportuno un confronto con il proprio endocrinologo e il proprio nutrizionista per adeguare l'eventuale terapia farmacologica e nutrizionale.



Nel powerlifting l'**alimentazione** ha un ruolo importante, incidendo sulla preparazione atletica, sulla prestazione stessa e sui tempi di recupero. Per sostenere lo sportivo, l'alimentazione prevede un carico di nutrienti importante, con un *timing* preciso, mirato a rendere l'atleta performante per un tempo molto limitato, ove compirà gli esercizi alla massima capacità. Di fronte a sportivi con diabete è opportuno distribuire il carico glucidico in più pasti dall'indice glicemico ridotto, prevedendo adeguati apporti di fibre. Durante gli allenamenti, rispetto al momento di gara, è opportuno considerare il macrociclo di allenamento e la percentuale di carico massimale impiegato, ciò influisce sulle secrezioni ormonali e sulla capacità delle cellule muscolari di assorbire il glucosio ematico.
Nel powerlifter con diabete è opportuno prestate anche attenzione all'eventuale integrazione, dato che può incidere sia sulla terapia farmacologica che sull'omeostasi glicemica. Spesso l'integrazione è usata con leggerezza, senza considerare le azioni di molte molecole come coenzimi implicati nell'omeostasi glicemica.
Tale sport è quindi un valido esercizio fisico per incrementare i livelli di massa metabolicamente attiva, di coordinamento motorio e di reattività, ma comporta variazioni sull'assetto ormonale che vanno considerate con attenzione da atleti affetti da diabete, specie se in terapia farmacologica.

GustaMente

Tradizione e Benessere



PASTA IPERPROTEICA

Più Proteine

Meno Carboidraiti

Senza Glutine



www.gustamente.it

Barbabietola per muscoli più forti?

Cosa è accaduto in un recente studio dell'Università di Exeter, nel Regno Unito, pubblicato su *Acta Physiologica* e di cui scrive il Medical News Today?
Un gruppo di ricercatori inglesi, insieme a colleghi dell'Università del Queensland e del National Institutes of Health degli Stati Uniti, dimostra che il consumo di nitrati nella dieta migliori le prestazioni atletiche.
I nitrati incoraggiano la produzione di ossido nitrico, che svolge un ruolo nella regolazione della pressione sanguigna, della salute cardiovascolare, della produzione di mitocondri, del trasporto del calcio, della riduzione dello stress ossidativo e della riparazione del muscolo scheletrico.
Il loro consumo prima dell'esercizio può aumentare la quantità di forza che i muscoli del quadricipite possono produrre. S'ipotizza che il muscolo usi il nitrato per migliorare la capacità di contrarsi, convertendo il nitrato in ossido nitrico che, a sua volta, ha effetti sull'apparato contrattile. Tuttavia, l'autore di riferimento dello studio mette in guardia su possibili effetti ipertrofici, a seguito di una produzione maggiore di forza (specie se ripetutamente durante un allenamento) e spiega che i nitrati, se esposti a temperature elevate, possono anche trasformarsi in nitrosammine cancerogene.



Il succo di barbabietola e altri alimenti ricchi di nitrati (come sedano e lattuga) **possono rendere i muscoli più forti?**
Paul Arciero, del dipartimento di scienze fisiologiche umane, presso lo Skidmore College di Sarasota, sostiene che "è il nitrato, non l'ossido nitrico, a mostrare gli effetti di miglioramento delle prestazioni muscolari". Sembrerebbe interessare le fibre muscolari a contrazione rapida, aumentando il rilascio di calcio necessario per le contrazioni muscolari, e generando la massima forza muscolare.
Il consumo di nitrato nella dieta e, in molti casi, del succo di barbabietola **60-90 minuti prima dell'esercizio,** è una strategia nutrizionale, per migliorare le prestazioni, promuovendo la resistenza continua e supportando la produzione di forza muscolare ad alta intensità.
Ma occorrono ulteriori ricerche, includendo nei gruppi di studio anche le donne e le persone anziane con forza muscolare in calo.

In formato tascabile

Foodspring riformula le barrette proteiche Extra Chocolate, con una ricetta che ottimizza l'equilibrio dei macronutrienti: con il 25% di zuccheri in meno, 13 g di proteine per barretta (12 g nelle versioni White Chocolate Almond e Double Chocolate Cashew) e un alto contenuto in fibra. Il formato tascabile aiuta ad assicurarsi la quantità giornaliera di proteine per il recupero muscolare, scegliendo tra le versioni Soft Caramel, Crunchy Peanut e Crispy Coconut, oltre a cioccolato bianco e doppio cioccolato. Rivestite di *topping* croccante e cioccolato, ogni barretta ne contiene in media il 50% in più, con le proteine del siero di latte normalmente utilizzate da foodspring.



Con INKOSPOR la tua salute è in ottime mani!

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

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

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

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

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









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

inkospor_italia ***Inkospor Italia***

BELLEZZA

Albume, alleato di bellezza

Ricche di proteine e nutrienti, le uova si rivelano alleate di bellezza e salute. Sono fonte di proteine nobili (contenute sia nel tuorlo che nell'albume, costituito quasi esclusivamente da acqua e proteine), importanti per mantenere una buona massa muscolare, ma anche di vitamine e minerali che stimolano la produzione di cheratina, la proteina costituente di capelli e unghie, e responsabile della loro forza e robustezza.
L'uovo è un *integratore naturale* di biotina (vitamina B8), che contrasta l'eccessiva produzione di sebo e di zolfo, noto come minerale della bellezza, grazie alla stimolazione di cheratina.
Da qui nasce la proposta di **Eurovo**: il primo **albume funzionale da bere** della linea *Naturelle Vita*, in cui tutti i nutrienti citati risultano potenziati, per un concentrato (25 g di proteine per 250 g) arricchito con vitamine H e D e zinco, senza grassi e con zero zuccheri (proposto in bottiglietta in PET).
La linea Naturelle da allevamento all'aperto è, invece, fonte di vitamina D, anch'essa utile per stimolare la produzione di cheratina.
Un uovo medio di gallina contiene 2 µg di vitamina B12 (che contrasta l'invecchiamento cellulare), oltre a grassi Omega 3, che controllano la produzione di sebo. Le *Naturelle Vita* sono ricche di Omega 3, in particolare, apportano almeno 190 mg della somma di EPA e DHA, pari al 75% della quantità giornaliera raccomandata (250 mg).
"Naturelle Vita, Naturelle da allevamento all'aperto e l'albume d'uovo in formati brik e bottiglia dimostrano le potenzialità infinite delle uova", dichiara **Federico Lionello,** direzione commerciale e marketing di Gruppo Eurovo, a cui fa eco **Martina Donegani,** biologa nutrizionista, con alcune indicazioni sull'assunzione. "Per quanto riguarda le uova intere, le Linee Guida ne consigliano un consumo anche di 4 a settimana (quantità adeguata anche per benefici su pelle e capelli), mentre l'albume si può consumare con una frequenza maggiore ed è un valido alleato per il mantenimento della massa muscolare".



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

SALUTE E BENESSERE

Noci e sottoprodotti come fonti di sostanze bioattive



ANNALISA TACCARI
PhD in Scienze degli Alimenti
Food Consultant



ELENA CHIARELLO
dottoressa in Scienze
e tecnologie alimentari

La frutta secca ha un ruolo determinante all'interno di un'alimentazione sana e bilanciata. È parte integrante della dieta mediterranea e l'assunzione di 15-20 grammi al giorno fornisce importanti micro e macro nutrienti, oltre ad una buona dose di energia. Tra i principali costituenti della frutta secca, le noci (*Juglans regia*) sono considerate un alimento salutare grazie all'elevato valore nutrizionale. Infatti, sono un'ottima fonte di acidi grassi essenziali, come l'acido linoleico (34 g/100 g), vitamine del gruppo B (~1 mg/100 g), vitamina C (1,3 mg/100 g) e minerali come potassio (441 mg/100 g), fosforo (346 mg/100 g) magnesio (158 mg/100 g), calcio (98 mg/100 g), selenio (4,62 mg/100 g). Alcuni studi hanno dimostrato che le noci possiedono spiccate funzioni antiossidanti e antinfiammatorie, grazie al contenuto sia di acidi grassi insaturi, peptidi e proteine ma anche composti fenolici, i quali conferiscono proprietà antinfiammatorie. Inoltre, i polifenoli delle noci possono contribuire a ridurre il rischio di malattie cardiovascolari grazie alla loro potenziale capacità di abbassare il livello di lipidi nel sangue (trigliceridi totali e colesterolo totale). Le noci sono generalmente consumate intere come snack, oppure impiegate nell'industria alimentare come ingredienti nelle preparazioni di prodotti dolciari, yogurt e barrette energetiche. La maggiore richiesta di prodotti alimentari sempre più ricchi di ingredienti salutari ha trovato risposta in una maggiore produzione da parte delle industrie alimentari.

Tuttavia, l'industrializzazione di questo frutto sta provocando una grande quantità di scarti e residui vegetali (circa il 70%), i quali sono smaltiti in discarica, bruciati o utilizzati per il compostaggio. È stato confermato che questi residui sono una ricca fonte di sostanze bioattive, pertanto un loro riutilizzo potrebbe rappresentare una strategia nutrizionale innovativa e sostenibile. Tra i principali scarti di produzione delle noci, il mallo è un sottoprodotto impiegato principalmente come fonte di energia per il riscaldamento. Il mallo è ricco di composti fenolici e flavonoidi come l'acido ellagico (98,3±5,56 mg di GAEs/L di estratto) e l'acido tannico (120,4±4,19 mg di GAEs/L di estratto). È stato dimostrato che il mallo è un antiossidante naturale e nell'industria alimentare potrebbe sostituire l'uso di additivi sintetici come fonte a basso costo di sostanze fitochimiche. Anche la buccia della noce, il sottile strato marrone che protegge il seme dall'ossidazione e dalla contaminazione microbica, viene eliminato nella lavorazione della noce, perché può provocare una leggera astringenza e amarezza. Essa rappresenta la principale fonte di polifenoli, in particolare l'acido siringico ed acido ellagico, i quali conferiscono importanti proprietà biologiche, come la capacità antiossidante, antimicrobica e antitumorale. Il guscio è il sottoprodotto più abbondante e costituisce circa il 70% del peso del frutto. Nonostante il suo alto potenziale come fonte di sostanze bioattive, è stato tradizionalmente utilizzato per la produzione di energia e come mezzo filtrante per trattare l'acqua estratta dai giacimenti petroliferi e le acque reflue. Negli ultimi anni la ricerca si è concentrata sull'estrazione dei composti fenolici contenuti nel guscio per la produzione di antiossidanti e antimicrobici. Infine, le foglie, anticamente usate nella medicina tradizionale per le loro proprietà anti-elmintiche, depurative ed anti-diarroiche, hanno suscitato un forte interesse soprattutto grazie alla presenza della molecola juglone



per le sue proprietà antibatteriche e astringenti, oltre alla capacità di inibire la crescita fungina. La caratterizzazione chimica delle noci e dei sottoprodotti derivanti dalla lavorazione hanno messo in luce il profilo apprezzabile per una loro applicazione innovativa e sostenibile, come fonte di bioattivi nell'alimentazione umana. Inoltre, la ricerca scientifica sta focalizzando l'attenzione su nuovi metodi per migliorare il processo di estrazione di queste molecole, al fine di riutilizzarne completamente ogni sua parte e componente.

> "È stato dimostrato che il mallo è un antiossidante naturale e nell'industria alimentare potrebbe sostituire l'uso di additivi sintetici come fonte a basso costo di sostanze fitochimiche."

Very low-calorie diets (VLCD) contro obesità e diabete



FRANCESCA ORSINI
Biologa Nutrizionista

L'aumento della prevalenza del diabete e dell'obesità rappresenta una delle sfide più ardue per i sistemi sanitari. Diversi approcci dietetici contribuiscono alla perdita di peso e alla correzione della condizione di prediabete.
Le diete VLCD includono la dieta a bassissimo contenuto di carboidrati (very-low-carbohydrate diet - VLCKD) che può portare a uno stato di chetosi. Il diabete di tipo 2 (T2D) è stato a lungo identificato come una malattia cronica incurabile. Esistono prove del fatto che la reversibilità del T2D 2 è realizzabile con diete a basso contenuto calorico e restrizione di carboidrati.

Differenti "sfumature" di diabete

Il numero di persone affette da diabete mellito nel mondo è cresciuto dai 171 milioni nel 2000 ai 415 milioni nel 2015 e potrebbe raggiungere i 642 milioni nel 2040. Il diabete mellito di tipo 2 o non insulinodipendente (DMT2) è la forma più comune e rappresenta oltre il 90% dei casi. La maggior parte delle persone con DMT2 è sovrappeso o obesa e il rischio di DMT2 aumenta in parallelo alla durata e al grado di sovrappeso/obesità. Lo stato di diabete conclamato è preceduto da una fase asintomatica, caratterizzata da alterazioni dell'omeostasi glicidica con spiccata variabilità fenotipica. Le condizioni note come iperglicemia a digiuno (Impaired Fasting Glucose - IFG), ridotta tolleranza al glucosio (Impaired Glucose Tolerance - IGT) e la combinazione contemporanea di entrambe, raccolte sotto l'etichetta comune di Alterazioni della Regolazione Glicemica (ARG) o disglicemia, devono essere considerate non solo fattori di rischio, ma anche di complicanze micro e macro-vascolari.
L'*American Diabetes Association* (ADA) è favorevole all'utilizzo del termine **prediabete** che comprende tutti i casi in cui i livelli di glucosio e di emoglobina glicata (HBA1c) non soddisfano i criteri diagnostici per il diabete, ma sono troppo alti per essere considerati normali. I pazienti con prediabete sono definiti dalla presenza di IFG e/o IGT e/o HBA1c di 5,7-6,4%. Il prediabete è frequentemente associato a obesità, specie viscerale; fino al 70% dei soggetti con prediabete può sviluppare un DMT2 nel corso della vita, il 25% addirittura entro 3-5 anni. Esistono prove convincenti che la corretta gestione dell'obesità possa prevenire la progressione da prediabete a DMT2.

Definizione delle diete VLCD e VLCKD

Le diete a bassissimo contenuto calorico (*very low calorie diets* - VLCD), sono raccomandate per il calo ponderale di soggetti obesi o di soggetti in sovrappeso. Le VLCD sono considerate, erroneamente, sinonimo di diete chetogeniche, mentre è il contenuto in carboidrati a farle rientrare nel gruppo delle diete chetogeniche. Infatti, la K della sigla VLCKD (*very low calorie ketogenic diet* - dieta chetogenica a bassissimo contenuto calorico) indica questa peculiare proprietà. Una dieta ristretta in carboidrati (CHO) può essere definita sulla base della percentuale di energia fornita proprio dai CHO in essa contenuti o della quantità assoluta di CHO. Una dieta è definita a moderato contenuto di CHO se gli stessi (> 130 g/die) forniscono dal 26 al 44% dell'energia totale (ET); a basso contenuto di CHO (*low-CHO diet*) per valori dal 10 al 25% dell'ET giornaliera (50-130 g/die) e a contenuto molto basso di CHO (*very-low CHO diet*), quando i CHO della dieta sono < 10% dell'ET e il contenuto assoluto è < 50 g/die. La restrizione estrema di CHO induce chetosi indipendentemente dalle calorie introdotte. La dieta può essere definita VLCKD se le calorie sono < 800/die, LCKD (*low calorie ketogenic diet*) se le calorie sono > 800/die, ma inferiori alla spesa energetica giornaliera (TEE), ICKD (*isocaloric ketogenic diet*) quando le calorie giornaliere equivalgono la TEE.

> **Secondo le linee guida internazionali, le diete VLCKD possono essere utilizzate continuativamente per 12 settimane e comunque sempre sotto controllo medico**

A seguito di una richiesta della Commissione europea al gruppo di esperti scientifici sui prodotti dietetici, l'alimentazione e le allergie (NDA) dell'EFSA è stato chiesto di esprimere un parere scientifico sulla composizione essenziale dei sostituti dietetici per il controllo del peso. Il gruppo di esperti ha proposto un contenuto proteico minimo basato su un'assunzione di riferimento della popolazione per proteine adattate per sovrappeso o obesi (75 g/die), un contenuto minimo di carboidrati basato sulle richieste obbligatorie di glucosio nel cervello (30 g/die) e contenuti minimi di acido linoleico (11 g/die), acido α-linolenico (1,4 g/die) e micronutrienti basati su valori di riferimento decretati dallo stesso gruppo di esperti o da altri organismi scientifici accreditati. Ha, inoltre, proposto un contenuto energetico minimo di 600 kcal/die. Secondo le linee guida internazionali, le diete VLCKD possono essere utilizzate continuativamente per 12 settimane e comunque sempre sotto controllo medico.



Fisiopatologia della chetogenesi

L'incrementata tendenza alla comparsa di resistenza insulinica potrebbe dipendere, tra l'altro, dalla mancata alternanza tra digiuno e sazietà che ha forgiato il genotipo umano. Il "gene risparmiatore" che ha influenzato positivamente la selezione della specie è diventato

co-protagonista della pandemia di obesità, diabete di tipo 2 e malattie cronico-degenerative correlate alla dieta e allo stile di vita. Nel Paleolitico e nel Mesolitico, in effetti, il genere umano ha avuto la necessità di gestire la giornata in funzione della ricerca di cibo; è stato costretto a subire l'alternanza di periodi di scarsa disponibilità



"Quando si riduce drasticamente l'assunzione di carboidrati si accentua il catabolismo dei grassi e si determina uno sbilanciamento tra produzione di piruvato, ossalacetato e acetil-CoA"

ad altri di maggiore disponibilità, passando da un quasi digiuno all'introduzione di elevate quantità di proteine di origine animale. Durante i periodi di deprivazione di nutrienti, il metabolismo dei corpi chetonici è stato sfruttato per alimentare il cervello (cellule neuronali). Non è un caso che i corpi chetonici si colleghino a percorsi metabolici fondamentali. Le diete chetogeniche fortemente ipocaloriche sembrerebbero favorire il recupero di capacità metaboliche sviluppatesi nel periodo precedente la comparsa dell'agricoltura. Indipendentemente dalla dieta, l'utilizzo di corpi chetonici a scopo energetico è presente in condizioni fisiologiche, quali la chetosi mattutina e la chetosi dopo sforzi o dopo un pasto ricco in proteine.
In condizioni di normale apporto di carboidrati, l'ossidazione mitocondriale dell'acetil-CoA dipende dai livelli di ossalacetato, prodotto soprattutto dalla carbossilazione di acido piruvico, molecola terminale della glicolisi. Quando si riduce drasticamente l'assunzione di carboidrati si accentua il catabolismo dei grassi e si determina uno sbilanciamento tra produzione di piruvato, ossalacetato e acetil-CoA. L'eccesso di acetil-CoA viene trasformato nelle cellule epatiche nei tre corpi chetonici: acetoacetato, idrossibutirato (BHB) e acetone, che vengono sfruttati a scopo energetico e funzionale a livello di miocardio, muscolo scheletrico e sistema nervoso centrale, favorendo elevati livelli di sazietà e migliorando la resistenza insulinica. Apporti di carboidrati superiori a 50 g/die, anche se in presenza di regimi ipocalorici, non inducono chetogenesi.

Conclusioni

La crescita continua della prevalenza dell'obesità e del DMT2 pone il sistema sanitario di fronte alla necessità assoluta d'intensificare gli sforzi rivolti alla promozione di stili di vita salutari e, contemporaneamente, d'implementare la diagnosi precoce e il trattamento efficace, esplorando anche nuove strade. Le recenti segnalazioni sull'efficacia delle diete fortemente ipocaloriche e a basso quantitativo di carboidrati e la possibilità di remissione del prediabete e del diabete tipo 2, dopo un'importante perdita di peso, rendono opportuna una rivalutazione critica dell'argomento.

Alimentazione in gravidanza e allattamento

Una dieta varia e bilanciata, ricca di alimenti di origine vegetale come legumi, frutta e verdura e fonti proteiche sia animali che vegetali, è molto importante per la salute della donna e del bambino durante la gravidanza e allattamento. Lo ha sottolineato la biologa nutrizionista **Vanessa Lomazzi,** spiegando che non è necessario aumentare esageratamente la quantità di lipidi, purché sia assicurato un adeguato apporto di acidi grassi essenziali omega-3 e omega-6, importanti per lo sviluppo neurocognitivo e visivo. Il fabbisogno di proteine, invece, aumenta a 15-19 g/die nel primo semestre di allattamento esclusivo e 10-13 g/die nel secondo, così come aumentano le richieste



di vitamine A, E, C e gruppo B, oltre che di minerali quali zinco, selenio e iodio. "Curare la dieta e lo stile di vita della donna nel preconcepimento, in gravidanza e allattamento è la prima forma di prevenzione per la salute della mamma e del bambino", conclude.

Healthy ageing: il contributo dei polifenoli



L'età media sta aumentando soprattutto in Europa, e si stima che in Italia entro il 2050 il 36% della popolazione sarà composto da ultra 65enni. Tra i fattori su cui si può agire in modo preventivo per assicurare una vita longeva e anche in salute vi è sicuramente l'alimentazione. **Cristian Del Bo'** (Università degli Studi di Milano) ha posto l'accento sui polifenoli, composti di origine vegetale molto studiati per le proprietà salutistiche. Il loro consumo negli adulti e anziani è associato in modo inverso all'insorgenza di patologie croniche (ischemie, diabete di tipo 2, tumori, Alzheimer e Parkinson) e mortalità. Il gruppo di ricerca di cui fa parte il relatore ha condotto uno studio di intervento dimostrando come il consumo per 8 settimane di una dieta ricca di polifenoli (circa 1,4 g al giorno) riduce i livelli serici di zonulina (un marker di permeabilità intestinale) e la pressione diastolica in soggetti anziani, oltre ad aumentare significativamente alcune famiglie di batteri intestinali produttori di composti protettivi come gli acidi grassi a corta catena.

Ventata di energia



Redenti studi clinici pubblicati hanno considerato lo stato di salute di persone di età compresa tra i 18 e i 69 anni con sintomi di long Covid, come nebbia cognitiva, disfunzioni della memoria, affaticamento mentale e stanchezza, che sono anche gli strascichi dell'influenza stagionale. Come riequilibrare l'organismo e recuperare le proprie energie? Niperom de **La Farmaceutica dr. Levi** è una combinazione di nutrienti con lo scopo di ridurre i livelli di omocisteina nel sangue e che, contemporaneamente, incrementano la produzione di S-Adenosilmetionina (SAM-e), DMG (dimetiltilglicina), glutatione e melatonina, fornendo al corpo i substrati di cui necessita per la loro produzione. La produzione interna di SAM-e ha un importante ruolo nell'umore e nella depressione perché, partecipando alla biosintesi di ormoni e neurotrasmettitori, come dopamina e serotonina, apporta numerosi benefici. La produzione interna di melatonina promuove invece un sonno ristoratore e stimola il sistema immunitario, mentre la DMG accresce l'energia fisica e migliora le prestanze atletiche. È sufficiente assumere una compressa di Niperom al giorno. Disponibile in tutte le farmacie e/o sul sito levifarmashop.com.

Psicobiotico per gravidanza e allattamento

L'impatto del microbiota intestinale sulla sfera psicoemotiva e sul sistema immunitario è un argomento sempre più studiato dalla comunità scientifica. Anche nella donna in gravidanza e in allattamento, le modificazioni a carico del microbiota intestinale possono influenzare il suo umore, con la possibilità di andare incontro a una condizione definita *baby blues*, con prevalenza di ansia, sensazione di solitudine e inutilità, insonnia, nervosismo e lieve depressione.



Questa condizione, pur essendo spesso transitoria, se non adeguatamente trattata può evolvere in una condizione clinicamente definita come depressione *post-partum* (DPP). Le fluttuazioni ormonali giocano un ruolo predominante, ma anche il microbiota intestinale, secondo gli ultimi studi, ha un ruolo preponderante, influenzando quando in eubiosi, i livelli di GABA e serotonina. È stato dimostrato che l'asse bidirezionale intestino (microbiota)-cervello influenza la sfera umorale. La miscela di psicobiotici specifici di Serebiotin, nata dalla ricerca e sviluppo di **AVD Reform,** sostiene l'asse *gut-brain* ed entero-mammario, favorisce la produzione di GABA e serotonina (anche conosciuto come l'ormone del buonumore) e migliora lo stato del microbiota e l'assorbimento dei nutrienti come acido folico, Mg, Ca, Fe grazie alla presenza di *L. gasseri*. Due dei tre probiotici di Serebiotin, in particolare *Lactobacillus reuteri* PBS072 e *Bifidobacterium breve* BB077, sono stati valutati in uno studio su 200 neomamme confermando dati positivi su umore, qualità e fiducia nell'allattamento al seno, e riduzione del pianto del bambino.

Il benessere delle donne

La richiesta di integratori per la salute femminile è cresciuta a livello globale negli ultimi anni, posizionandosi al secondo posto solamente rispetto agli integratori per il sistema immunitario. Una società più inclusiva e l'apertura su argomenti da sempre considerati tabù, hanno certamente contribuito a una maggiore consapevolezza.



Naturex, parte del gruppo Givaudan, distribuito da **IMCD Italia,** offre estratti naturali e soluzioni clinicamente testate che migliorano la qualità della vita delle donne. Pacran, miscela brevettata del frutto intero di mirtillo rosso, Cysticran estratto di mirtillo ad alto contenuto di proantocianidine (PAC) ed Ellirose, estratto di ibisco, riducono l'incidenza di infezioni del tratto urinario. Gli estratti di agnocasto e camomilla, noti per i benefici rilassanti e gli effetti calmanti, aiutano invece a ridurre i sintomi della sindrome premestruale, mantenendo il benessere fisiologico. Infine, Lifenol, estratto di luppolo, è utile durante la menopausa. Studi clinici hanno dimostrato che un'integrazione di 6 settimane (*vs* placebo), possa ridurre significativamente i sintomi più comuni, come vampate di calore, sudorazione e disturbi del sonno. L'aggiunta di Lifenol alla tradizionale integrazione di calcio e vitamina D3, per 48 settimane, ha portato anche a un aumento della densità minerale ossea.

Antiossidante rivoluzionario per tutte le età

Teupol di **ABResearch,** azienda biotech italiana, è un estratto di *Ajuga reptans* titolato in teupolioside. Gli studi confermano un'azione antiossidante più potente rispetto anche a resveratrolo, rutina e vitamina C. Inibisce la 5-alfa reduttasi diminuendo quindi la produzione del di-idrossi-testosterone (DHT), la forma attiva del testosterone: può essere quindi un valido promotore del benessere della prostata e un rimedio per le pelli acneiche e grasso-oleose.



Distribuito in Italia da **Faravelli,** Teupol è ottenuto a partire da colture cellulari, attraverso una tecnologia unica, che permette di ottenere estratti di elevata qualità ed ecosostenibili. Nel processo di estrazione, acqua e terreni sono impiegati al minimo, senza l'impiego di solventi e pesticidi. Si ottengono così degli estratti standardizzati che superano i problemi legati alla reperibilità e alla stagionalità.

Per la produzione di Teupol, dopo aver selezionato le parti più adatte di *Ajuga reptans*, queste sono fatte crescere in piastra prima e in sospensione liquida poi. Una volta standardizzate e ottimizzate, le linee cellulari fermentano all'interno di bioreattori. A queste fasi seguono poi quella di estrazione e liofilizzazione dell'estratto.

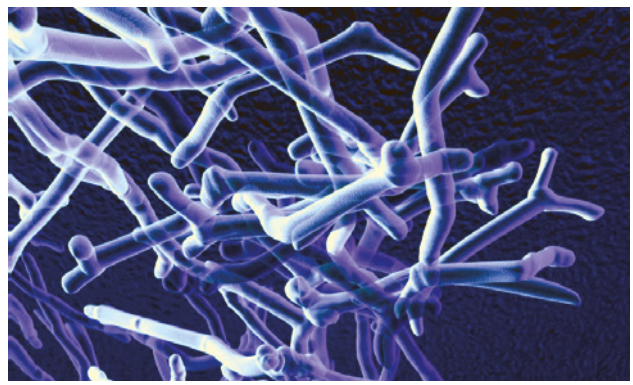
Per una normale funzione intestinale

La stipsi o stitichezza si manifesta quando la frequenza delle evacuazioni si riduce a meno di 3 a settimana, associata a una defecazione difficoltosa o alla sensazione di svuotamento incompleto. I pazienti che ne soffrono possono avvertire dolori, disturbi digestivi, crampi addominali o gonfiore. Spesso dovuta a una dieta povera di fibre, un insufficiente apporto di liquidi e a uno stile di vita sedentario, può essere contrastata modificando quest'ultimo e l'alimentazione e aumentando l'idratazione.
Per evitare di ricorrere all'utilizzo di lassativi, spesso accompagnati da fastidiosi effetti collaterali, è consigliabile l'assunzione regolare di fibre, come quelle da inulina da cicoria, in grado d'incrementare la massa fecale, ammorbidire le feci e aumentare la frequenza delle evacuazioni in modo naturale. Al dosaggio di 12 grammi al giorno ha ottenuto un parere positivo dall'EFSA.
A supporto può anche essere utile assumere dei probiotici in grado di riequilibrare il microbiota. Tra questi, il *Bifidobacterium lactis* HN019, oltre a essere ben tollerato, si è dimostrato capace di diminuire il tempo di transito e la frequenza dei sintomi gastrointestinali associati alla stitichezza.
Florvis Transit di **Mayoly Italia,** contenendo inulina da cicoria e *Bifidobacterium animalis* subsp. *lactis* HN019 ATCC SD5674, la specie probiotica normalmente presente nell'intestino, contribuisce alla normale funzione intestinale, aumentando la frequenza dell'evacuazione. Le fibre solubili, imbibendosi d'acqua, aumentano la massa fecale e facilitano l'espulsione delle feci, mentre il probiotico riequilibra il microbiota.



L'efficacia dei galatto-oligosaccaridi

La consapevolezza dei consumatori sull'importanza del microbioma intestinale ha portato il benessere dell'intestino sotto i riflettori e organizzazioni come l'ISAPP e la Global Prebiotic Association, incoraggiate da un sostanziale aumento degli studi, si stanno impegnando nell'amplificare i messaggi sulla buona salute dell'intestino e sui benefici dei composti prebiotici. Ecco perché questa categoria risulta in rapida espansione, con una previsione di un forte e costante tasso di crescita annuo di quasi il 15% fino al 2030.
Bimuno GOS, è una miscela unica di galatto-oligosaccaridi (GOS), prodotta da **Clasado Bioscience** attraverso un processo brevettato e pluripremiato, è il prebiotico GOS più studiato nel mercato, supportato da un ampio portafoglio di ricerche (oltre 100 pubblicazioni scientifiche, tra cui più di 20 studi clinici).
Grazie alla sua composizione e alla specificità per i bifidobatteri, le cui attività biologiche impattano su intestino, sistema immunitario, salute mentale e cognizione, favorisce il benessere gastrointestinale riducendo i dolori e i disturbi addominali, il gonfiore e la flatulenza,



migliorando la regolarità intestinale. Inoltre, rafforza le difese naturali (circa il 70% del sistema immunitario risiede nell'intestino), aumentando le molecole anti-infiammatorie e diminuendo quelle pro-infiammatorie. È anche in grado di ridurre gli stati di stress e ansia e di migliorare le funzioni cognitive attraverso l'asse intestino-cervello.
L'effetto probiotico è ottenuto alla dose di soli 1,37 g. Inoltre, grazie alla stabilità termica, al pH e microbiologica, al gusto gradevole, alla versatilità e all'ampio supporto scientifico, Bimuno GOS trova applicazione in integratori (compresi i simbiotici), anche per sportivi, e alimenti e bevande funzionali, supportando i formulatori nella creazione di prodotti ad alte prestazioni e affidabili.
Bimuno GOS è distribuito in Italia da **Deimos Group**.

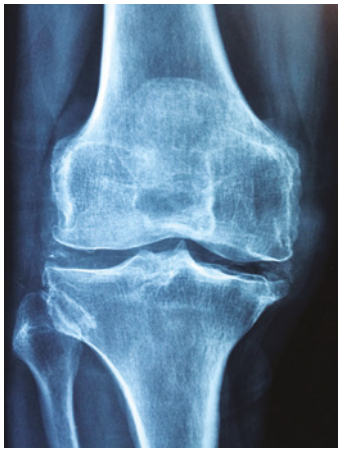
Vitamina D e depressione

Alla vitamina D, o meglio alla sua carenza, la ricerca scientifica degli ultimi anni correla infiammazione cronica, malattie cardiache, salute del cervello, fragilità in età avanzata e caduta dei capelli. Ora una rassegna pubblicata su *Critical Reviews in Food Science and Nutrition*, confermerebbe i benefici (da piccoli a moderati) dell'integrazione contro i sintomi depressivi negli adulti.
Già nel 2013 alcuni ricercatori evidenziarono una relazione tra bassi livelli di vitamina D e depressione; 2 anni prima altri studiosi suggerirono che i livelli di D potessero aiutare a regolare l'infiammazione. Se si pensa che il 5% degli adulti nel mondo, secondo l'Organizzazione Mondiale della Sanità, convive con la depressione, i recenti riscontri fanno notizia, perché approfondiscono come la vitamina D agisca per riuscire ad alleviare la depressione.
È provato un legame diretto tra bassi livelli di vitamina D e livelli più elevati di un biomarcatore infiammatorio, quale la proteina C-reattiva (CRP), da qui i ricercatori spiegano che



l'infiammazione giochi un ruolo chiave nell'ansia e nella depressione. Gli effetti dell'integrazione con la vitamina D sono poco maggiori tra le persone con livelli di vitamina D al basale inferiori a 50 nmol/L; dosi giornaliere fino a 2.000 UI riportano effetti da piccoli a moderati, con oltre 4.000 UI se ne ottengono di maggiori; gli integratori sono più efficaci se assunti per meno di 12 settimane. Nel dettaglio, l'integrazione ha un effetto positivo sui soggetti con depressione clinica e sui sintomi di depressione perinatale, oltre a piccoli, ma significativi, benefici per chi usa al contempo antidepressivi.
Una riduzione dei livelli d'infiammazione nel corpo può avere un beneficio terapeutico. **Tuomas Mikola,** dell'Istituto di Medicina Clinica dell'Università della Finlandia orientale, approfondisce: "La depressione è associata a un'infiammazione di basso grado sottoforma di livelli elevati di citochine. È stato dimostrato che le risposte immunitarie innate e adattative del corpo dipendono in parte dai livelli di vitamina D circolanti.

Condroprotezione: i nutraceutici sono efficaci?



Si chiama condroprotezione l'insieme dei trattamenti volti a contrastare i processi infiammatori degenerativi a carico della cartilagine articolare (osteoartrosi). Come ha osservato **Alessandro Colletti** (Università degli Studi di Torino) in occasione del congresso **Nutrimi,** le linee guida ufficiali suggeriscono l'assunzione di farmaci (FANS, oppioidi e inibitori delle ciclossigenasi-2) come *gold standard,* tuttavia c'è grande interesse anche nei confronti di composti nutraceutici quali condroitina solfato, glucosamina solfato, collagene, acido ialuronico, curcumina e metilsulfonilmetano. I risultati delle pubblicazioni scientifiche relative a questi composti sono però contrastanti e necessitano di ulteriori approfondimenti. "Gli studi clinici a disposizione sono stati condotti prevalentemente su piccole popolazioni campionarie e su tipologie di soggetti estremamente variabili – osserva il relatore –. Nuovi studi sono necessari per ampliare le conoscenze di efficacia e sicurezza relative al mondo dei nutraceutici condroprotettori. Non tutte le molecole sono uguali, non tutte le associazioni nutraceutiche sono uguali, non tutti i prodotti sono uguali: vi è conseguentemente una forte necessità di personalizzazione del trattamento e di conoscenza degli attivi".

Cereali integrali e microbiota intestinale



È ampiamente dimostrato che il consumo di cereali integrali, ricchi di fibre, contribuisce a prevenire l'insorgenza di obesità e sovrappeso e di patologie non trasmissibili legate all'alimentazione, come quelle cardiovascolari, il diabete di tipo 2 e alcune forme di cancro. Tra i vari meccanismi alla base degli effetti benefici, **Margherita Dall'Asta** (Università Cattolica del Sacro Cuore, Piacenza), intervenuta al congresso **Nutrimi,** ha messo in evidenza la capacità delle fibre da cereali di modulare il microbiota intestinale in termini di abbondanza, diversità microbica e metabolismo microbico. Oltre che a fungere da substrato nutritivo per i microrganismi (effetto prebiotico), le fibre dei cereali possono rendere maggiormente disponibili alcuni composti bioattivi benefici come gli acidi fenolici. Nuovi studi per approfondire la relazione tra fibre di cereali, microbiota e salute umana fornirebbero ulteriori dati a sostegno di raccomandazioni nutrizionali per sensibilizzare i consumatori a un maggior consumo di fibra, oggi ancora inadeguato rispetto ai 25 g/die indicati dai LARN (Livelli di Assunzione di Riferimento di Nutrienti ed Energia per la Popolazione Italiana) come obiettivo nutrizionale per la prevenzione.

SEREBIOTIN®

La serenità della mamma per il benessere del suo bambino.



Microbiota di mamma e bambino, il primo legame indissolubile.

INTEGRATORE ALIMENTARE
A BASE DI FERMENTI LATTICI VIVI

www.avdreform.it

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

ALIMENTAZIONE

Bevande fermentate funzionali fatte in casa



GIUSEPPE COMI
Università degli Studi di Udine

Ogni comunità nel mondo possiede una cultura del cibo distinta, nella quale i cibi fermentati e le bevande alcoliche simboleggiano il patrimonio e gli aspetti socio-culturali di ogni etnia. La cultura viene tramandata nei secoli ed è basata sull'impiego di agenti microbici essenziali per la fermentazione e per la produzione di alimenti, la cui differenza è legata a microrganismi funzionali e autoctoni. Negli anni il consumo di cibi fermentati etnici è andato scemando a causa del cambiamento degli stili di vita, spostati a cibi commerciali e fast food. Per fortuna si sta osservando una controtendenza, visto che si tende a riscoprire bevande e alimenti fermentati etnici prodotti sia a livello familiare che industriale basati su ingredienti vegetali. A tali prodotti vegetali fermentati viene attribuita la capacità di prevenire malattie croniche, come sindromi metaboliche e cancro, perché ricchi di fibre e micronutrienti, come vitamine, minerali, ma anche di sostanze fitochimiche. Oltre ai prodotti freschi, gli alimenti fermentati rappresentano un'ulteriore fonte di consumo di frutta e verdura con più proprietà salutari diversificate e talvolta migliorate. E diversi studi hanno dimostrato che frutta e verdura possono servire come supporto adatto per i microrganismi probiotici dell'intestino. Frutta e verdura fermentate contengono un gruppo eterogeneo di molecole prebiotiche, che stimolano la crescita dei

probiotici, che a loro volta liberano molecole post-biotiche, con effetti funzionali (Tab. 1).

TABELLA 1 - Effetto molecole prodotte da microrganismi probiotici

	Attività
Immunomodulante	Stimola il sistema immunitario
Anti-ipertensiva	Regola la pressione arteriosa
Anti-trombotica	Evita formazione coaguli
Anti-oppiacea	Effetto analgesico
Anti-ossidante	Distrugge i radicali liberi
Stimolazione dell'assorbimento minerali	

(www.fao.org).

Da anni, il consumo di prodotti alimentari fermentati è associato a buona salute e longevità. Tuttavia, solo pochi alimenti presentano una significativa ricerca scientifica a sostegno di queste affermazioni. Quasi tutte le fermentazioni alimentari sono il risultato di diversi microrganismi, che cooperano e lavorano insieme o in sequenza. Alla massima crescita, questi microrganismi secernono enzimi idrolitici, assimilano e/o convertono substrati idrolizzati in componenti strutturali e metaboliti secondari. Pertanto è ragionevole affermare che gli alimenti fermentati possano contenere vari componenti funzionali originati e liberati da ingredienti o formati durante la fermentazione. I benefici comprendono: migliore digeribilità; aumento della biodisponibilità di molecole funzionali; aumento del contenuto di micronutrienti, come vitamine e cofattori; presenza di sostanze prebiotiche, probiotiche, post-biotiche e prodotti microbici come enzimi, metaboliti, e peptidi bioattivi rilasciati dopo digestione enzimatica delle proteine alimentari. La fermentazione è anche una strategia utile ad aumentare la bioattività delle erbe medicinali.

Nello specifico, la fermentazione stimola la produzione e la conversione dei principali componenti attivi dei vegetali e delle erbe medicinali nei loro metaboliti, e potenziano i loro effetti nutrizionali e terapeutici.
In commercio si possono acquistare preparati a base di microrganismi, comprendenti 5 famiglie, 10 generi e 80 tipi di microbi aerobi ed anaerobi. Questi si sviluppano durante il processo fermentativo e sopravvivono nonostante il pH finale sia inferiore a 3,5.
Il cocktail è una **bevanda antiossidante** derivata da riso integrale fermentato, papaia e alghe contenente microrganismi effettivi e più di 40 minerali, oltre ad antiossidanti quali α-tocoferolo, licopene, ubichinone, saponina e flavonoidi, come quercetina, quercetina-3-O-glucopiranoside e quercetina-3-O-ram-nopiranoside. Tale bevanda è diffusa nel sud-est asiatico ed è accettata nella pratica clinica etnica, essendo in grado di prevenire o guarire patologie. Diversi autori hanno studiato il suo effetto sull'uomo, dimostrando che tale bevanda possieda proprietà anti-infiammatorie e protettive antiossidanti dirette e anti-osteoporosi. Viene considerata una panacea, essendo sfruttabile per la profilassi nel trattamento di cancro, ipertensione, diabete, reumatismi, allergie varie e ipersensibilità alle sostanze chimiche, HIV/AIDS, tubercolosi e altre malattie infettive. Tuttavia, occorre sottolineare che non esistono prove scientifiche valide e riconosciute. Alla luce di tutte queste considerazioni, si stanno diffondendo anche in Italia delle bevande (**Fervida**) fermentate con una tecnica proveniente dalla Tailandia e riconosciute aventi proprietà specifiche. Sono prodotte a

“Da anni, il consumo di prodotti alimentari fermentati è associato a buona salute e longevità. Tuttavia, solo pochi alimenti presentano una significativa ricerca scientifica a sostegno di queste affermazioni.”

> **Pertanto è ragionevole affermare che gli alimenti fermentati possano contenere vari componenti funzionali originati e liberati da ingredienti o formati durante la fermentazione. Per la salute i benefici comprendono: migliore digeribilità; aumento della biodisponibilità di molecole funzionali; aumento del contenuto di micronutrienti, come vitamine e cofattori; presenza di sostanze prebiotiche, probiotiche, post-biotiche e prodotti microbici come enzimi, metaboliti, e peptidi bioattivi rilasciati dopo digestione enzimatica delle proteine alimentari.**



livello famigliare con tre ingredienti: un vegetale (frutta o verdura, erba aromatica o radice), acqua e un dolcificante in proporzione 3:5:1. La fermentazione è naturale e prodotta da diversi microrganismi derivanti dagli ingredienti. Ogni preparazione è singolare e può accadere che due preparazioni uguali per ingredienti (vegetale, acqua e zucchero) possano evolvere in modo diverso. La proporzione 3:5:1 rappresenta la quantità di vegetale da fermentare (3), la quantità di acqua (5) e la quantità di dolcificante (1).

Ecco una ricetta

5 L di acqua vengono miscelati a 1 kg di saccarosio e a 3 kg di vegetale (agrumi/kiwi). La miscela deve essere posta in un tank di 10 L, riempito per 9/10, così da permettere il contatto con l'aria. Dopo due mesi i contenitori sono chiusi e quindi riaperti e lasciati fermentare per circa un anno a temperatura ambiente (max. 25°C). Durante lo stoccaggio, la miscela va incontro a fermentazione. Il fermentato così ottenuto è utilizzato, previa filtrazione, a circa un anno dalla miscelazione.
I microrganismi presenti sul vegetale ed eventualmente nello zucchero si sviluppano effettuando prima la fermentazione alcolica, poi quella lattica e infine l'acetica (bioossidazione). Il risultato è una bevanda contenente microrganismi, acido lattico e acetico.
I microrganismi, che si riscontrano in Fervida di oltre un anno di età, sono solo lieviti, batteri lattici e acetici. Le specie di lievito sono tipiche di fermentazioni di substrati di base vegetale (mosti, estratti di frutta, sciroppi...).
I valori di pH (< 3 unità) riscontrati in tutti i Fervida rendono stabile il prodotto e lo preservano dall'attività di microrganismi alteranti e/o patogeni; anzi, nel tempo, valori di pH così bassi tendono ad inattivarli. Infatti, i tipici patogeni degli alimenti, quali *Listeria monocytogenes* e *Salmonella* spp., non sono mai stati trovati in tali tipologie di prodotti.
I Fervida maturi vengono conservati sia a contatto con il vegetale che dopo filtrazione e possono essere invecchiati per oltre un anno. Si presentano limpidi o leggermente torbidi, a causa della presenza dei microrganismi. Vengono consumati freschi, sono dissetanti, profumati e gradevoli, presentano sapori e profumi tipici del vegetale/ingrediente e dei metaboliti prodotti dai microrganismi. Sono apprezzati presso alcune popolazioni o etnie anche per le loro proprietà terapeutiche e profilattiche verso tumori o altre patologie croniche, e sono fondamentali per la fitoterapia e la medicina omeopatica.



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

Gli insetti edibili quale alternativa sostenibile



ALDO BONGIOVANNI
lavora al Molino Bongiovanni, in provincia di Cuneo, dove produce, insieme alla sorella Micaela, oltre 90 tipologie di farine. Ha scritto 14 libri spaziando dalla panificazione alla pasticceria, passando per gli insetti edibili. Su questi ultimi ha dedicato una lunga ricerca con tanto di sperimentazione: allevamento, trasformazione e consumo

Con l'attuale modello di produzione alimentare, ogni abitante della terra consuma mediamente cibo per circa 3.000 kcal al giorno (erano 2.500 kcal nel 1961), ma essendoci una ripartizione non paritaria a livello globale, vi è malnutrizione nei Paesi in via di sviluppo e spreco/malattie da ipernutrizione in quelli sviluppati. Per permettere una distribuzione omogena di questo apporto calorico, sarebbe necessario incrementare la produzione nei Paesi in via di sviluppo, oppure ridistribuire l'eccedenza in quelli industrializzati. Incrementare la produttività non è facile, ma nemmeno impossibile, richiede solo tempo; anche attingere dall'eccedenza dei Paesi industrializzati, non è impossibile, ma forse tra le due opzioni è la più complessa. Oltre a questo problema, se ne preannuncia un altro in futuro: entro il 2050 saremo oltre 9,5 miliardi di persone (2 miliardi in più degli attuali) e questo porterà a una necessità maggiore di cibo; solo gli alimenti di origine animale avranno un incremento previsto del 70-80% (trend sempre stato a rialzo: dal 1990 ad oggi la superficie destinata all'alimentazione degli animali è passata dal 10 al 45%), un incremento che l'attuale superficie terrestre non sarà in alcun modo in grado di sostenere.
Gli insetti rappresentano una delle più ampie biodiversità presenti sul pianeta terra e quelli edibili sono tra i 1.400 e i 1.900 (su circa 6-10 milioni). Per questo motivo non dovrebbe stupire il fatto che siano così diffusamente consumati, piuttosto dovrebbe stupirci il fatto che non lo siano abbastanza.

Gli insetti come soluzione

Gli insetti si configurano molto più sostenibili rispetto dell'allevamento di animali come i bovini, dove la quantità di cibo necessario per l'accrescimento (indice di conversione alimentare) è scadente, mentre l'impiego di acqua e la produzione di scorie (ammoniaca, CO_2...) è più elevato.
Gli insetti presentano altri numerosi vantaggi: facili da allevare; numerosissimi (circa 200 kg per abitante); molto resistenti a sostanze chimiche; a radiazioni (una blatta resiste alle radiazioni, fino a cento volte in più di una persona); si riproducono velocemente; richiedono superfici poco estese; spesso non richiedono luce (come il *Tenebrio molitor* o *Galleria mellonella);* molti possono addirittura svilupparsi in assenza di gravità e rappresentare un'ottima fonte alimentare per gli astronauti; sono ectotermi, ovvero non utilizzano il metabolismo per riscaldarsi. Mostrano pertanto uno spreco minore di energia (questo spiega il motivo per cui hanno

un elevato indice di conversione alimentare), possono convivere sulle colture risparmiandoli da un'uccisione di massa con pesticidi (che inquinano terreno e acqua); hanno spesso una quantità di proteine maggiore di altri animali come polli, vitelli e maiali; possono consumare piante che in genere altre specie non consumano (e nemmeno gli umani), evitando la monocultura e la competizione per il cibo; possono essere allevati anche in zone urbane dove altre tipologie di animali non sarebbero allevabili; sono facili da trasportare; possono nutrirsi di scarti alimentari e renderli una risorsa anziché un rifiuto; possono crescere sul letame che rappresenta spesso una fonte di inquinamento; rappresentano la più ampia fonte di biodiversità animale.

Le ragioni della repulsione

Per quanto sia diffusa la repulsione verso gli insetti da parte di alcune popolazioni, le ragioni che stanno alla base sono quasi totalmente culturali, non essendoci motivi per preferire un gamberetto a una cavalletta, essendo morfologicamente simili e cambiando solo l'habitat.

Esempi di repulsione

Cavallo	UK
Mucca	India
Maiale	Paesi mussulmani
Cane e Gatto	Paesi diversi dalla Cina
Carne cruda	Gran parte del mondo

Chi li predilige

Tra i 2 miliardi di consumatori consapevoli, vi è una parte che li consuma perché li trova deliziosi e una parte perché non ha alternative. Ci sono poi gli inconsapevoli, chi li mangia non sapendolo (sotto forma di frammenti o insetti tal quali nelle derrate alimentari). Una semplice analisi (*filth test*) potrebbe mostrarli in molti alimenti comuni.

Gli insetti più consumati

	famiglia	%
Scarabeo rinoceronte	Coleotteri	31
Bruchi	Lepidotteri	18
Api, vespe, formiche	Imenotteri	14
Cavallette, locuste, grilli	Ortotteri	13
Cicale	Rincoti	10
Termiti	Isotteri	3
Libellule	Odonati	3
Mosche	Ditteri	2
	Altre famiglie	6

Valori nutrizionali e rischi

I valori nutrizionali degli insetti sono molto eterogenei e variano da specie a specie o dal substrato su cui sono allevati. Ad esempio, bruchi e larve contengono da 7 a 77 g di grassi per 100 g di prodotto (motivo per cui sono anche i più gustosi), ma contengono anche fibra sotto forma di *chitina* (circa il 10% del peso). La chitina è la sostanza di cui sono costituiti gli esoscheletri, la troviamo



> **Entro il 2050 saremo oltre 9,5 miliardi di persone e questo porterà a una necessità maggiore di cibo; solo gli alimenti di origine animale avranno un incremento previsto del 70-80%, che l'attuale superficie terrestre non sarà in grado di sostenere**

anche nei funghi. Ricerche condotte sui pesci hanno mostrato effetti immunostimolanti che incrementano sia l'attività dei macrofagi che quella del lisozima e dei neutrofili, con un conseguente aumento della sopravvivenza alle infezioni di diversi patogeni.
Le proteine sono in genere molto elevate, in una cavalletta essiccata possono arrivare fino al 70%.
Anche la **conservazione** è il tipo di cottura sono molto importanti: in nazioni grandi consumatori, come la Zambia, i bruchi vengono eviscerati, arrostiti, essiccati al sole e confezionati, mentre in Kenya termiti e mosche di lago vengono cotte in forno o al vapore, ma anche bollite e trasformate in cracker, salsicce, polpettoni e muffin.
L'**eviscerazione** aumenta la conservazione e la digeribilità, mentre la tostatura e l'essiccamento la diminuiscono, e in alcuni casi possono inficiare i grassi insaturi.
Per quanto riguarda i **rischi tossicologici** gli insetti non si configurano problematici, eccetto qualche fonte di allergia (chi è allergico agli acari o ai crostacei potrebbe esserlo anche agli insetti) e gli effetti anti-nutrizionali della *chitina* e/o la sua capacità di interferire con alcuni farmaci. Sono state segnalate allergie alla larva della farina e alle proteine da esso ottenute. Tuttavia, si tratta di casi molto sporadici. Per quanto riguarda i virus che eventualmente possono colpire l'insetto, difficilmente possono colpire anche l'uomo, essendo così distanti da noi.
Sembra di rivedere i primi anni in cui è stato introdotto il sushi in Italia, con una schiera di persone che lo snobbavano attribuendogli rischi inesistenti. Certo, ora è regolamentato e consumato senza particolari problemi. Oltretutto, i vantaggi ecologici, nutrizionali (ma anche gastronomici) degli insetti sono molteplici a differenza del sushi (il quale ha invece un impatto ambientale non indifferente nell'habitat marino).



Fucibo snack.

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

RISTORAZIONE

Si fa presto a cuocere



ROBERTO CARCANGIU

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

Cuoco significa soprattutto saper cuocere, cioè saper spadroneggiare dell'energia e dei suoi materiali. Il cibo è quotidianità, salute, confort, sopravvivenza, famiglia e molto altro. E cominciamo da qui per parlare dell'importanza delle cotture come valore gastronomico, per terminare, visto il periodo storico, considerando che cuocere correttamente significa anche avere un utilizzo conveniente dell'energia, gas o elettrica (mediamente si usa il 30-40% in più del necessario a raggiungere un ottimo risultato).

Arrostire è tutto ciò che in un forno cuoce con il solo contatto con materia grassa senza liquidi di sorta. Per un buon arrosto è cruciale la percentuale di grassi presente nella carne o aggiunta attraverso la bardatura con pancetta, lardo, strutto o olio. In questo caso, i grassi aggiunti sono determinanti per via del sapore trasmesso. Si consideri che in cucina, dopo le soluzioni alcoliche, sono i grassi i più efficaci trasmettitori di sapore e profumo. È il motivo per cui le erbe aromatiche che si desidera usare non vanno messe in forno sulla carne (bruciano e diventano amare e poco piacevoli in bocca), ma a contatto con la materia grassa o a fine cottura, spennellando con un rametto di rosmarino unto di burro. Per cuocere un buon arrosto sarebbe buona norma posizionarlo sopra una griglia, in modo che la cottura risulti omogenea; nel caso questo non fosse possibile, occorre mettere la carne su oggetti quali delle ossa tagliate, così che il contatto non sia diretto con la teglia. Oppure si unge la carne leggermente con olio per rosolarla in padella e si posiziona in teglia sopra le verdure (sedano, carote, cipolla...) tagliate grossolanamente e si procede con la cottura in forno che, se statico, non deve superare i 160°C, se ventilato, i 135°/140°C, per una carne succulenta e senza sbriciolature al taglio.

Allo spiedo, griglia su fiamma diretta con forte parte aromatica offerta dal legno usato.
Cotture solo in apparenza più facili: la "gestione" del fuoco è fondamentale. L'alimento, dopo essere stato unto leggermente con una materia grassa, va posizionato vicino alla fonte di calore. In entrambi i casi, sia griglia che spiedo, non devono essere mai sopra la fiamma, ma nelle vicinanze, poiché le fiamme che si sprigionano alla colatura delle materie grasse bruciano in maniera violenta il cibo. In entrambe le cotture, una volta che si sono formate le braci, è la cenere posizionata sulle medesime lo "strumento" che si usa per tenere la giusta temperatura e per consentire al cibo di cuocere correttamente. Il carbone o la legna a fiamma viva che servono per rimpinguare le braci vanno sempre tenuti in disparte rispetto al cibo. Per dare sapore e abbassare la temperatura velocemente, ove necessario, basta uno spruzzino in cui macerano erbe aromatiche, aglio e vino bianco o alcolico a piacere.

Stufato è ciò che cuoce in forno o in casseruola con, oltre la rosolatura, liquidi di diversa natura.
Per un buono stufato di carni, occorre usare tagli di seconda o terza categoria, spalla, collo, garretto. Questo genere di cotture nasce per basse temperature (mai più dei 90°C). Dopo essere state ben rosolate a fiamma viva (che sia carne, verdure o pesce), in padella un poco alla volta, poiché se la quantità è eccessiva o la padella troppo fredda, invece di caramellizzare tendono a essudare, prendendo i sentori del bollito e non dello stufato. Gli ingredienti non vanno mai salati prima della rosolatura, poiché l'essudazione



che si forma naturalmente abbassa il calore della padella, asciugando di più la carne. Nel caso di pezzi di piccole dimensioni, da 80 g in giù, è buona norma spolverare con poca farina (solo per carne e pesce). L'ingrediente rosolato va tenuto in uno scolapasta mentre si cuoce il fondo di verdure desiderato per la ricetta, a cui aggiungiamo l'ingrediente rosolato e tutti gli altri ingredienti previsti.

Il bollito per immersione in un liquido di qualsiasi natura (non grassi).
Ci sono sostanzialmente 4 tipi di cotture e ognuna dà risultati

> "Sottovuoto:
> alimenti che, dopo essere stati confezionati in appositi sacchetti, cuociono immersi in acqua o a vapore, a temperature controllate in maniera costante."



> **La cottura è importante per il risultato gastronomico e per i valori salutistici**

diversi, in virtù del prodotto che cuociamo. In acqua bollente salata (la proporzione di sale varia dai 6 ai 40 g litro), sempre in ebollizione (98°/100°C) per tutta la cottura, è usata per pezzi di piccole dimensioni di qualsiasi natura. Nella cottura per caduta è portato in ebollizione il liquido, che può essere anche brodo, e, al momento in cui bolle, si unisce l'ingrediente da cuocere e si spegne il gas, coprendo a metà con un coperchio. Questa tecnica è adatta a pesci (salmone, orate, trote) e carni molto magre o tenere (filetti, magatello, petti di pollo); l'ingrediente risulta molto più tenero che in una cottura tradizionale. Per avere un punto di riferimento nelle proporzioni da rispettare, considerare 2 litri di liquido per due petti di pollo da 150 g caduno, dal momento dell'immersione circa 13 minuti o comunque fino ai 70°C al cuore.

A vapore Gli alimenti devono essere sezionati in modo da avere pezzi di piccole/medie dimensioni. Possiamo cuocere sia senza condimento, per esaltare il sapore "crudo" dell'alimento, sia marinare leggermente prima, per gusti più strutturati, o condire l'acqua con spezie, erbe, vino rosso e birra, con cui generare vapore che "condisce" senza che l'ingrediente venga in contatto direttamente con il resto. L'acqua della vaporiera va sempre tenuta attorno ai 95°C per un risultato ottimale.

Il fritto è tutto ciò che cuoce ad alte temperature in una materia grassa. Possiamo dire che la frittura è la lotta fra due mondi: l'olio che vuole entrare nell'ingrediente e l'acqua che vuole evaporare. Un buon fritto deve avere una "camicia" croccante e fine (da 0,8 a 2 mm max) e il suo interno con una buona parte di succulenza. Il fritto completamente secco (patate, verdure) deve avere una doppia cottura per potersi disidratare completamente (la prima a 135°/140°C e la seconda a 185°C), in modo che il prodotto diventi croccante e friabile, senza bruciarsi. Tecnicamente, sono 4 le tipologie di frittura.

Frittura in padella, la rosolatura e la frittura al salto implicano la cottura in uno strato sottile di grasso su una superficie bollente, come padella, piastra, wok o *sautieren*.

Frittura al salto prevede di friggere rapidamente a temperature molto alte (280°/320°C), rimescolando continuamente il cibo per evitare che si attacchi alla superficie di cottura e bruci.

Frittura bassa è in padella che usa solo la quantità di grasso sufficiente per immergere da un terzo alla metà ciascuna porzione di cibo; il grasso si usa una volta sola. La cotoletta alla milanese con osso (da

350 g circa) è il più bell'esempio di cottura del genere.
Frittura profonda vuol dire immergere totalmente il cibo nell'olio bollente, normalmente usato varie volte prima di essere eliminato. Ideale per patatine fritte, olive ascolane, panzerotti.

Sottovuoto: alimenti che, dopo essere stati confezionati in appositi sacchetti, cuociono immersi in acqua o a vapore, a temperature controllate in maniera costante. Richiede una stretta osservanza delle temperature da raggiungere al cuore degli alimenti e dell'acqua o del vapore. Tali cotture si svolgono a temperature che non superano i 90°C e questo fa sì che il prodotto abbia un calo peso minore e, vista la diversa pressione, possa cuocere a temperature più basse rispetto a quelle tradizionali. Abbiamo così un alimento dai sentori molto più intensi, caratteristica che fa sì che si esaltino i valori di un ingrediente, ma anche i difetti. Questo tipo di cottura, annulla la sensazione di "riscaldato" tipica del cibo cotto tradizionalmente e degustato il giorno dopo.

Bassa temperatura sono tutte le cotture di carni e pesci arrosto, stufate, bollite, a vapore, sottovuoto, a temperature non superiori ai 90°C, se in ambiente secco, e ai 75°C se a vapore.





RICETTE

Verza al cartoccio con erbe aromatiche fresche e salsa alla senape

Ingredienti per 4 persone

verza medio-piccola	n. 1
rametti di rosmarino	n. 4
rametti di salvia	n. 4
mazzetto di timo	n. 1
spicchi d'aglio	n. 2
limone	n. 1
olio evo	q.b.
sale e pepe	q.b.

Per la salsa

yogurt di soia al naturale	g 250
cucchiai di senape delicata	n. 2
sale	q.b.

Togliete le foglie esterne della verza e tagliatela in quattro spicchi, eliminando il torsolo centrale più duro. Ponete ciascun quarto di verza su un foglio di carta forno, allargate leggermente le foglie e condite con sale, pepe e un filo d'olio evo. Aggiungete per ogni cartoccio mezzo spicchio d'aglio, una fetta di limone, un rametto di rosmarino, uno di salvia e quattro o cinque di timo. Chiudete bene la carta forno a fagotto, posizionate su una teglia e infornate a 180°C per 35/40 minuti.
Preparate la salsa, mescolando lo yogurt con la senape e aggiustando di sale.
Servite uno spicchio di verza a persona, dentro il suo cartoccio, insieme alla salsa da usare a piacere. Va bene come contorno o antipasto.

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



La cottura al cartoccio permette di cuocere gli ortaggi ammorbidendoli, ma mantenendoli croccanti, senza parti abbrustolite e senza il rischio di bruciarli. L'utilizzo delle erbe aromatiche è indicato in questo tipo di cottura in quanto, restando chiuse in un piccolo spazio, non si disperdono, non si bruciano e il loro effetto viene potenziato.
Le erbe sono un vero toccasana per la salute e andrebbero usate quotidianamente, fresche o secche. Tra quelle mediterranee più comuni troviamo il **rosmarino,** dalle proprietà digestive, antidiabetiche, antiossidanti e rilassanti; la **salvia,** utile per lenire problemi alle gengive e ai denti, per il suo effetto antinfiammatorio e disinfettante, ma si usa anche in campo ginecologico per alleviare i disturbi della menopausa; il **timo,** indicato per combattere tosse e bronchite, grazie alla sua azione espettorante e antimicrobica, anche con proprietà digestive e molto ricco di ferro.

Vitafoods™ Europe

The world's nutraceutical event

Vitafoods Europe is



Every year, thousands of nutraceutical experts look forward to joining friends, colleagues and suppliers at Vitafoods Europe. They love tasting new products, listening to world-class speakers, discovering new ingredients and connecting with fantastic people from across our industry.

Experience it for yourself

9-11 May Geneva

1-12 May Online

Register now at vitafoods.eu.com

L'AZIENDA

Per una vita più sana e felice

In **Metagenics,** partner affidabile per i professionisti della salute, sono appassionati del benessere e dell'equilibrio tra lavoro e vita privata, e s'impegnano ad aiutare le persone a vivere in modo più sano e felice, sia internamente che esternamente, oggi e in futuro. Per conoscere meglio questa realtà, coinvolgiamo **Evy Van Eenoo,** direttrice marketing Italia.

Ci descrive il gruppo Metagenics?

Produttore e distributore leader di micronutrizione di alta qualità, è un gruppo attivo a livello internazionale, con sedi negli Stati Uniti, Australia e Belgio per il mercato europeo. Negli *headquarter* europei, a Ostenda, si trovano il centro di produzione e il reparto di ricerca e sviluppo con laboratori all'avanguardia. In Italia, Metagenics ha una storia più recente. I primi passi risalgono al 2008, ma il vero lancio è arrivato nel 2011. Cresciuta progressivamente nel corso degli



Da sinistra; Maurizio Salamone, Head of Scientific & Sales Support Italy; Evy Van Eenoo, direttore Marketing Italia; Michele Di Qual, direttore generale.



> Siamo sempre stati orgogliosi della nostra leadership di prodotto e la certificazione B Corp conferma ulteriormente che i nostri prodotti di punta sono creati e realizzati in modo etico e come forza a servizio del bene collettivo.

anni, ora è diventata un punto di riferimento della micronutrizione e della formazione scientifica per medici, farmacisti e nutrizionisti. Nel 2022 abbiamo aperto la nostra nuova sede operativa a Treviso. In totale, il *team* conta 60 persone.

Cosa s'intende per micronutrizione?

La micronutrizione è molto più di un'integrazione alimentare: è sinonimo di micronutrienti specifici, come vitamine e minerali, ma anche flavonoidi, acidi grassi omega-3, probiotici, aminoacidi, estratti vegetali, utilizzati in modo estremamente mirato per arricchire le macromolecole (grassi, carboidrati, proteine e fibre alimentari), al fine di integrare o correggere efficacemente – su misura per il paziente – le carenze o gli squilibri nutrizionali. E questo con la massima tollerabilità da parte dell'organismo.

Tutte con evidenze scientifiche?

Le evidenze scientifiche sono la base di tutto il nostro approccio a tre livelli sinergici. Infatti, i nostri prodotti hanno basi scientifiche solide, grazie a diversi studi su ingredienti e sul prodotto stesso, per dimostrarne l'efficacia e la tollerabilità. Collaboriamo con diverse società scientifiche e università per sviluppare studi, ricerche e progetti finalizzati verso un concetto di medicina preventiva. Condividiamo i risultati di studi e ricerche con i professionisti sanitari durante i nostri *webinar*, seminari e convegni.



> Tra i valori fondamentali lo spirito di gruppo e l'attenzione ai collaboratori che, essendo dipendenti, sono tutti portavoce del marchio. Un altro valore chiave è la *customer centricity*, ovvero lo scambio continuo e la collaborazione con i professionisti.



Come operate sul mercato professionale?

Metagenics lavora a stretto contatto con medici, specialisti, nutrizionisti, farmacisti e altri esperti di salute, per garantire che i pazienti ricevano consigli di alta qualità per la loro salute per vivere una vita più felice e più sana.
Gli investimenti nella ricerca scientifica e nelle nuove tecnologie hanno portato all'ottimizzazione delle formulazioni dei prodotti sulla base delle recenti scoperte dei processi biochimici dell'organismo. Metagenics s'impegna a utilizzare i migliori ingredienti, con i corretti dosaggi: i prodotti finiti contengono esclusivamente sostanze nutritive ben assorbite e tollerate dall'organismo. Questo è l'unico modo in cui possiamo conquistare e mantenere la fiducia dei pazienti. Applichiamo questo "impegno high impact" al nostro intero portfolio di prodotti.



Quali sono i valori a cui tenete di più?

Tra i nostri valori fondamentali lo spirito di gruppo e l'attenzione ai collaboratori che, essendo dipendenti, sono tutti portavoce del marchio. Una vera forza che garantisce un interlocutore sempre disponibile e di massima *expertise* per i clienti. Un altro valore chiave è la *customer centricity*, ovvero lo scambio continuo e la collaborazione con i professionisti. Li sosteniamo e li formiamo affinché possano garantire ai pazienti una terapia efficace, di elevata tollerabilità e ad un prezzo conveniente.

E i vostri obiettivi a medio termine?

Prevediamo un raddoppio del fatturato in circa 3 anni, per superare i 50 milioni annui. Alla base di questa crescita lavoreremo costantemente nella direzione già avviata: innovazione, scienza e collaborazione con professionisti e con società scientifiche. La nostra *mission* è da sempre un messaggio di prevenzione, un approccio funzionale che merita attenzione e un riconoscimento ufficiale nell'ambito della medicina tradizionale, per contribuire in modo significativo al miglioramento dello stato di salute di pazienti e consumatori.

Cos'è la Metagenics Academy?

C'impegnamo al massimo per migliorare e diffondere le conoscenze della medicina nutrizionale da 30 anni. Metagenics Academy è l'unità formativa dell'azienda, attraverso la quale organizziamo simposi, corsi di formazione, ECM e seminari con relatori e specialisti del settore sanitario. Inoltre, si occupa dello sviluppo di corsi digitali e *webinar* e della pubblicazione dei risultati di studi scientifici sia interni che esterni.

Quanto è importante aver ricevuto il riconoscimento di B Corporation?

Questa certificazione valuta tutti gli aspetti dell'attività, interni ed esterni, e stabilisce gli standard operativi. Siamo sempre stati orgogliosi della nostra *leadership* di prodotto e la certificazione B Corp conferma ulteriormente che i nostri prodotti di punta siano creati e realizzati in modo etico e come forza a servizio della collettività. La certificazione è la prova indipendente e legalmente verificata che in Metagenics teniamo veramente alla nostra missione di aiutare le persone a vivere una vita più sana e più felice. Il cambiamento innescato all'interno dell'azienda, con le persone, si riversa poi su clienti, fornitori e partner e sulle comunità. Ora siamo ancora più orgogliosi di guidare il settore in questo movimento globale.

> "La micronutrizione è sinonimo di micronutrienti specifici come vitamine e minerali, ma anche flavonoidi, acidi grassi omega-3, probiotici, aminoacidi, estratti vegetali, che sono utilizzati in modo estremamente mirato per arricchire le macromolecole al fine di integrare o correggere efficacemente - su misura per il paziente - le carenze o gli squilibri nutrizionali."

Quali sono i progetti per il futuro?

Continueremo a puntare sull'innovazione, con lancio di prodotti unici come The Akkermansia Company, gestione del peso con controllo glicemico. Il primo e unico integratore che contenga il postbiotico *Akkermansia muciniphila* pastorizzato, una vera innovazione scientifica e tecnologica. I professionisti della salute si confermano il nostro punto di riferimento, ai quali presenteremo le novità in ambito di micronutrizione, informazione e formazione. È questa sinergia tra azienda e professionisti che fa la differenza. Una vera *partnership* a sostegno della salute di tutti.

Simonetta Musso



NUOVE PROPOSTE

Gamma proteica in scena

Innovazione, ricerca, semplicità e gusto: queste le caratteristiche della nuova linea *InSalute* di **Valle Fiorita,** che comprende prodotti da forno salutistici e *rich-in* (arricchiti in macro- e micronutrienti), che verrà presentata a Rimini Wellness, dal 1° al 4 giugno.
Il pane a fette proteico, la base pizza proteica e i *burger bun* proteici sono prodotti con materie prime 100% vegetali, tra cui farina di grano tenero integrale, farine di legumi e farina di mandorle: l'intera gamma è caratterizzata da un alto contenuto di proteine e una frazione proteica altamente digeribile, che contiene tutti gli aminoacidi essenziali, pur trattandosi di alimenti di origine completamente vegetale, con alto contenuto di fibre e fonte di importanti sali minerali, quali ferro, magnesio e potassio.
Un altro prodotto protagonista in fiera è il pane d'orzo a fette, formulato con farine di grano tenero e di orzo integrale, ricca in beta-glucani, fibre solubili, per le quali l'Efsa ha autorizzato l'utilizzo del claim relativo alla riduzione dei livelli di colesterolo nel sangue.



Il grillo cheeseburger

Pane & Trita intuisce le potenzialità del regolamento approvato dall'Unione Europea lo scorso 24 gennaio, che autorizza l'utilizzo e il commercio della farina di *Acheta domesticus* (grillo domestico), e lancia in edizione limitata l'hamburger di grillo, che balza sul web e diventa *instagrammabile*.
Nato in collaborazione con la *food-tech company* Soul-K, è 100% italiano: si compone di pane artigianale verde, hamburger con polvere di grillo, scamorza fusa, cavolo viola, patata americana *crispy* e salsa Pane & Trita. La ricetta riporta fagioli cannellini, patate al vapore, pane grattugiato, acqua, olio di girasole, lievito, sale, estratto di malto d'orzo, farina di grillo domestico (1,6%) e sale.



L'*healthy food* che piace anche in Italia



Qualità e salubrità sono i valori a cui **Natruly** deve i recenti accordi siglati nel settore salutistico. Il brand spagnolo trova in Italia "un pubblico attento che riconosce il valore qualitativo dei prodotti", a detta del fondatore **Niklas Gustafson,** e consolida il suo posizionamento, con più di 40 clienti tra distributori nazionali specializzati in prodotti bio, grande distribuzione, e-commerce, *office delivery* e *player* del mercato *fitness*; oltre 150.000 barrette e 10 tonnellate di creme di frutta secca distribuite in 10 mesi (esclusi i volumi di Amazon). E il trend è in crescita.
Alle conseguenze del conflitto ucraino e all'impennata dei costi dell'energia e delle materie prime, l'azienda risponde con una politica che punta a proporre poche referenze 100% naturali a prezzi competitivi.

Linea bio iperproteica

Taste Italy nasce da una sfida alimentare: credere che, con attenzione e ricerca, si possa mangiare in modo sano e nutriente senza eliminare il sapore. E così, la linea GustaMente si arricchisce di GustamenteBio Iperproteico, prodotti ad alto valore nutrizionale, con un basso contenuto di zuccheri e fonte di proteine. L'assenza di OGM, olio di palma, glutammato e coloranti e l'uso di farine Italiane 100% prive di glutine rendono unico il prodotto, evidenziando la competenza e lo sforzo nel creare un alimento adatto a tutti i consumatori.
GustamenteBio Iperproteico, con lenticchie rosse italiane o ceci e potenziata con proteine di origine vegetali, ha il valore aggiunto della bontà degli ingredienti, che danno un sapore simile alla pasta tradizionale. Grazie alla tecnologia adottata da Taste Italy, l'offerta vanta una shelf-life di 5 mesi senza aggiunta di additivi chimici.



NOTIZIE DAL MONDO

Benessere mentale e alimentazione, nutrizione personalizzata e *vanity food*



Dal **27** al **28 aprile** torna a **Milano** la 17ª edizione di **Nutrimi,** l'appuntamento nazionale di riferimento per i professionisti della salute, dedicato all'aggiornamento della comunità scientifica su tutti gli *hot trend* nel campo dell'alimentazione e della nutrizione. Oltre 70 relatori internazionali tornano a confrontarsi in presenza senza rinunciare alla possibilità di collegarsi da remoto attraverso una piattaforma digitale. Il programma scientifico conferma il suo valore qualitativo e la partecipazione di un numero sempre maggiore di società scientifiche, tra cui ADI (Associazione Italiana di dietetica e Nutrizione Clinica), ANSiSA (Associazione Nazionale Specialisti in Scienza dell'Alimentazione), ASAND (Associazione tecnico Scientifica dell'Alimentazione Nutrizione e Dietetica per la figura del Dietista), SINU (Società Italiana di Nutrizione Umana), SINUC (Società Italiana di Nutrizione Clinica), SINUPE (Società Italiana di Nutrizione Pediatrica), SISA (Società Italiana di Scienze dell'Alimentazione) e SISDCA (Società Italiana per lo Studio dei Disturbi del Comportamento Alimentare). Due giorni per scoprire i nuovi modelli di consumo, i *trend* alimentari e le novità per la salute fisica e quella mentale.

Nutrire la Gen Z: cosa scelgono le nuove generazioni?

I millennial rinnovano le regole del *food system*. Sono chiamati "la generazione della sostenibilità": anche se con un potere di spesa limitato, scelgono soluzioni sostenibili a fronte di una spesa maggiorata. A Nutrimi 2023, sono presentati nuovi canali, strategie e tecniche di comunicazione utili per riavvicinare i giovani a modelli di consumo sani.

Vanity food: a servizio dell'estetica

Le più recenti frontiere della nutricosmetica fanno chiarezza sul ruolo che giocano determinati nutrienti nel contrastare

l'invecchiamento cutaneo. A Nutrimi 2023, l'alimentazione incontra il mondo della bellezza e del benessere svelando quali sono gli alimenti amici della pelle e come possano contribuire alla nostra salute. Uno stile di vita attivo e una dieta equilibrata, come quella mediterranea, ricca di micronutrienti, si riconferma una valida strategia per contribuire al mantenimento del buono stato di salute, pelle inclusa. Uno dei temi caldi sarà proprio quello dell'*inflammaging*: il processo d'infiammazione al quale si va incontro con l'invecchiamento. Ma qual è la dieta più consigliata per combattere questo processo: chetogenica o mediterranea?

Nutrizione olistica: dialogo tra mente e nutrizione

La salute fisica e quella mentale vanno di pari passo: è quindi importante educare a un'alimentazione *healthy* e consapevole anche la mente. L'alimentazione sembra, infatti, avere un ruolo non marginale sulla salute del nostro cervello e sulle sue funzioni, ma anche sull'umore e comportamenti. Per esempio, sembra che un regime alimentare mediterraneo "povero" possa portare a un migliore controllo di manifestazioni psichiche quali ansia e depressione.

Micronutrienti, supplementi e alimenti funzionali

A fronte delle richieste dei consumatori di prodotti alimentari più sani e sostenibili, i sistemi alimentari stanno provvedendo a ottimizzare molti dei loro processi produttivi, al fine di produrre alimenti funzionali con effetti positivi sulla salute e soprattutto sul controllo glicemico. I micronutrienti, infatti, possono giocare un ruolo fondamentale nella prevenzione di patologie: dall'inquadramento clinico di specifiche patologie fino all'immuno-allergologia, si chiariranno quali siano i micronutrienti al servizio della salute.

Le sfide alimentari nella neo-genitorialità

Il congresso dedica ampio spazio al tema della nutrizione per la salute dei futuri genitori e del bambino. Alcuni degli interventi si focalizzeranno infatti sulle scelte alimentari che possono condizionare la fertilità femminile e maschile. La dieta si conferma uno strumento necessario, in particolare, per le future mamme: dalla funzionalità ovarica nella donna alla prevenzione dei disturbi del neurosviluppo nel nascituro. Si passerà poi ad analizzare le sfide alimentari della neo-genitorialità, con uno sguardo critico su come promuovere, per esempio, la salute nei primi 1.000 giorni di vita del bambino.

Integrazione alimentare a Cosmofarma 2023

La 26ª Cosmofarma Exhibition, a BolognaFiere dal **5** al **7 maggio,** è accompagnata dal claim *Interconnessioni Sostenibili*, parole che esprimono concetti strategici e fotografano l'evoluzione che la farmacia sta vivendo: **interconnessioni,** per sottolineare l'importanza di lavorare in modo integrato, e **sostenibilità,** in quanto tema trasversale e attuale che coinvolge tutti i settori.
Oltre a nuovi approfondimenti, per rendere sempre più attuale l'offerta formativa e informativa rivolta ai farmacisti, saranno confermati convegni vari. Tra i momenti di maggiore rilievo e interesse scientifico la **Nutraceuticals Conference,** in collaborazione con SiNut, Società italiana di Nutraceutica, con il coordinamento del presidente, prof. Arrigo F.G. Cicero. L'appuntamento offrirà l'opportunità di tracciare lo stato dell'arte per il mercato degli integratori e approfondire nuovi ambiti d'intervento della nutraceutica. Programmata tra venerdì 5 e sabato 6 maggio, si articolerà in due sessioni: **"Aggiornamenti in nutraceutica: tra scienza e mercato",** con un focus a cura delle istituzioni di settore sul mercato degli integratori,



entrando poi più nello specifico, e affrontando la prevenzione e il trattamento delle più diffuse patologie croniche con il supporto di nutraceutici. La seconda giornata ospiterà invece due i approfondimenti: **"Nutraceutica in rosa nelle diverse età della vita",** dedicata ai benefici della nutraceutica per intervenire su sintomi e patologie della donna, e **"Nutraceutica in età pediatrica".**
La prima giornata di Cosmofarma ospiterà, inoltre, un intervento a cura di Stefania La Badessa, farmacista e scrittrice, esperta di piante medicinali e medicine complementari,



per Farmacia News, con due sessioni nel corso del pomeriggio: **"La nutraceutica della longevità: dai marker agli integratori"** e **"Stress ossidativo e stile di vita: dall'alimentazione allo sport".**
La mattina di domenica 7 maggio vedrà invece al centro un inedito momento di approfondimento dedicato allo **sport in farmacia,** come opportunità di vendita specializzata e consulenza di livello per il cliente/paziente. Nel simposio, suddiviso in due parti, saranno ospitati interventi verticali per inquadrare il mercato e per dare voce a farmacisti già specializzati e un confronto tra i professionisti che gravitano intorno al settore per portare un contributo, proporre soluzioni ed esperienze sul *management* del reparto sport in farmacia, su come può crescere, diventare punto di riferimento e fidelizzare sportivi, professionisti o semplici appassionati.

Aspettando il Vitafoods Europe di Ginevra

Vitafoods torna al Palexpo di **Ginevra** dal **9** all'**11 maggio** e online dall'**1** al **12 maggio,** con approfondimenti gratuiti disponibili sia sulla piattaforma digitale che in fiera. L'evento internazionale dedicato al settore della **nutraceutica** mette in campo il nuovo **Sustainability Resource Center** dedicato al tema del cambiamento sostenibile nel mondo della nutrizione, la **Startup Innovation Challenge,** il convegno *Future of Nutrition* (in programma l'8 maggio al Marriott Hotel) e la **Vitafoods Europe Conference** (il 9 e 10 maggio). Con la divulgazione di contributi esclusivi su nutrizione di precisione, digitalizzazione della gestione della salute e soluzioni sostenibili per la catena di approvvigionamento, Future of Nutrition si preannuncia una vetrina delle tendenze e delle tecnologie che daranno forma all'industria dell'alimentazione da qui ai prossimi 5 anni.
Vitafoods Europe Conference copre le ultime tendenze e innovazioni nel campo della nutraceutica; il **Vitafoods Insights Theater** offre sessioni di esperti gratuite, con aggiornamenti su normativa, catena di approvvigionamento e packaging. Startup Innovation Challenge, abbinata a Startup Pavilion, rappresenta un'opportunità per avere una visione completa su ingredienti, tecnologie, servizi e prodotti finiti.
Il Sustainability Resource Center è la nuova zona dedicata a presentazioni e contenuti di esperti su tracciabilità della catena di approvvigionamento, conformità all'attuale normativa, certificazioni, compensazione del carbonio, allineamento con gli obiettivi di sviluppo sostenibile delle Nazioni Unite e inclusività di genere e LGBTQ+.
In cerca di ispirazione, i visitatori potranno attingere alla **New Ingredients Zone** (ingredienti, materie prime, innovazioni per la salute) e alla **New Products Zone;** il **Tasting Center** offre, invece, la possibilità di assaggiare nuovi integratori, alimenti e bevande.
Per registrarsi, www.vitafoods.eu.com



Fare una figura da cioccolataio

A Torino c'è un detto che richiama il tempo dei reali: "Fare una figura da cioccolataio". Il significato non è lusinghiero, essendo la frase radicata nella memoria di questa città dove, nel 1559, arrivarono i primi semi di cacao grazie a Emanuele Filiberto di Savoia che, proprio in quell'anno, spostò la capitale del regno da Chambery a Torino. Iniziò così il mito del "nettare degli dèi", all'inizio piacere per pochi, diffusosi dalla corte tra la popolazione che, poco per volta, decretò il cioccolato fra le tradizioni culinarie per eccellenza. Nonostante questo *fè na figura da ciculatè* vuol dire "fare una figuraccia". I cioccolatai del tempo, visto il successo del prodotto, diventarono tra le figure più ricche della borghesia sabauda e si narra che, tra Settecento e Ottocento, ce ne fosse uno che amava girare con una carrozza trainata da ben quattro cavalli. Il fatto era inusuale e, per questo, pare che Carlo Felice di Savoia, re di Sardegna e duca di Savoia, si risentì, intimandogli di non ostentare abitudini consone alla famiglia reale. Quindi, a scanso di equivoci, lo stesso Carlo Felice si fece realizzare una carrozza più lussuosa, affermando che non voleva di certo fare una figura da cioccolataio!



L'espressione è ironicamente apparsa anche nel menù del **Piccolo Lago** di Verbania, il 2 stelle Michelin guidato da **Marco Sacco:** "Abbiamo voluto ideare un viaggio che la domenica, per il finale, regala i piaceri del giorno di festa, di quando la famiglia si riuniva a tavola e il pasto si chiudeva con un vassoio di *bignole*". È proprio così che si conclude il pranzo, con un *cabarèt di paste*, preceduto dal dessert **Figura da cioccolataio.** A idearlo è lo *chef pâtissier* **Cristiano Catapano,** che segue il lato dolce di tutto il gruppo di cui Sacco è a capo.

"Non si tratta tanto di un dessert di fine pasto – aggiunge Sacco – quanto il proseguimento dei piatti, che traslano il passaggio tra salato e dolce, in cui possiamo usare frutta, verdura e anche caviale". E c'è quest'ultimo tra i protagonisti, come spiega Catapano: "Legandomi al tema della domenica in famiglia, ho pensato che a tavola ci potesse essere uno zio a raccontare la storia del cioccolataio. Ho cercato di portare nel dessert il carattere di un uomo che, grazie alle sue ricchezze, poteva girare il mondo e scegliere gli ingredienti migliori". Ecco perché si trovano *yuzu* giapponese, cremoso all'aneto, gelato al vermuth, croccante di nocciole e caviale.

S.S.

piccololago.it

Foto Giuseppe Geppo Di Mauro

Birra al miele

Il birrificio nato a Vicenza da un'idea di Ilaria Meneghetti e Marco Simonetto (in foto), **La Villana** presenta **AlveAle,** una Belgian Golden Strong Ale con miele di tiglio biologico vicentino. Questa birra secca dal colore dorato, al naso spicca una leggera speziatura con in sottofondo i sentori del miele di tiglio che donano una nota balsamica. Con



una gradazione alcolica dell'8,5% Vol., è ideale per accompagnare un piatto amaro come il radicchio di Treviso, un dolce, o carne con buona marezzatura.

Per rendere più appetibili i cibi vegan

I raggi X possono essere usati per esaminare le strutture più piccole del cibo e fornirci nuove conoscenze per capire, ad esempio, cosa rende lo yogurt così cremoso in bocca, oppure come ottenere la struttura perfetta per il cioccolato. Il nuovo strumento **Nano-inXider** acquisito dal Dipartimento di Scienze Alimentari dell'Università di Copenaghen, basato sul metodo SAXS (Small Angle X-ray Scattering), è addirittura in grado di esaminare i materiali su scala nanometrica, fino a milionesimi di millimetro.

Ecco come funziona: una sorgente di raggi X produce radiazioni che colpiscono un campione posto nella camera centrale; la radiazione diffusa viene raccolta su due rivelatori, fornendo informazioni sulle proprietà strutturali del cibo. I ricercatori ritengono che il metodo abbia anche un grande potenziale per sviluppare il "cibo del futuro" (come le alternative vegetali dei prodotti lattiero-caseari), in quanto può aiutare a ottimizzarne gusto, consistenza e contenuto nutrizionale. Infatti, conoscendo meglio ciò che conferisce a un alimento tradizionale le sue proprietà nutrizionali e sensoriali, si potrebbe arrivare a copiare tali proprietà in nuovi prodotti a base vegetale, ottenendo gusto e struttura simili.

R.C.

(Crediti foto: Jacob Kirkensgaard)



Gelato da cani

Con una lunga storia nell'arte culinaria al servizio degli amici a quattro zampe, supportata da ricerca e sviluppo di ricette artigianali, 100% naturali, l'innovativa linea di alimenti complementari **FidOVet** comprende gelato, crema-dessert e yogurt per cani e gatti.
Il gelato è una merenda digeribile, in più gusti: basta aggiungere 80 mL di acqua e shakerare per ottenere un composto omogeneo, da conservare in congelatore per 3 ore.



AZIENDE CITATE

ABResearch - distribuito da: Giusto Faravelli - www.faravelli.it 33
Anderson Research - www.anderson-research.com ..... cop. 3-14
AVD Reform - www.avdreform.it 32-37
Clasado Bioscience - in Italia: Deimos Group - www.deimossrl.it..... 34
Deimos Group - www.deimossrl.it 25-34
Diemme Food - www.diemmefood.com 14
Eurovo - www.eurovo.com 24
Foodspring - www.foodspring.it..... 22
Germinal Bio - www.germinalbio.it 12
Giusto Faravelli - www.faravelli.it..... 7-33
Glanbia-Foodarom - www.foodarom.com 17
IMCD Italia - www.imcdgroup.com..... 33
In-Vitality - www.in-vitality.it 49
Inko Italia - www.inkospor.com 23
La Farmaceutica dr. Levi - www.fdllafarmaceutica.it ..... cop. 4-32
Mayoly Italia - www.mayoly.it..... 34-45
Metagenics - www.metagenics.it ..... cop. 2-52
Mintel Gnpd - (Gran Bretagna) - www.gnpd.com 60
Molino Spadoni - www.molinospadoni.it..... cop. 1-12
Natruly - www.natruly.com 57
Naturex - in Italia: IMCD Italia - www.imcdgroup.com 33
New Flavours - www.new-flavours.com..... 12-41
P&T Consulting - www.pt-consulting.it..... 13
Pane & Trita - www.panetrita.it 57
Probios - www.probios.it..... 17
Taste Italy - www.taste-italy.it..... 21-57
Valle Fiorita - www.vallefiorita.it..... 15-56
Vitafoods Europe - www.vitafoods.eu.com 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

14% PROTEIN

NO ADDED SUGAR

GLUTEN FREE



✔ SENZA ZUCCHERI AGGIUNTI

✔ FONTE DI PROTEINE

KROCOS PROTEIN

CROCCANTI CEREALI AL CACAO
RIPIENI DI CREMA PROTEICA AL CACAO E NOCCIOLE

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

UNA VENTATA DI ENERGIA!



Una compressa al giorno di NiperOm ti aiuterà a combattere la stanchezza mentale e fisica e a ritrovare la tua energia.

LA FARMACEUTICA DR. LEVI
www.fdllafarmaceutica.it

Trovi il nostro integratore alimentare in tutte le farmacie, non serve una prescrizione medica. Per maggiori informazioni chiedi al tuo dottore.