Alimenti Funzionali

SALUTE BENESSERE BELLEZZA

Giugno 2023 | anno 15 - numero 46



Poste Italiane spa - Sped. in A.P. - D.L. 353/2003 (Conv. in L. 27/02/2004 n 46) art. 1 comma 1 MBPA NORD OVEST - n.2/2023 - IP - ISSN 2039-6155

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

CHIRIOTTI EDITORI

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

RUBRICHE

3 **Unplugged**

4 **Diritto alimentare**
Il nuovo contratto di logistica agroalimentare (G. Andreis - C. Barbieri)

8 **Sensi**
Tutto è nel naso (C. Ghizzoni)

12 **Functional trend**

16 **Free from**
Nichel, è la dose che fa il veleno (M. Caramma) - Il cereale tutto da scoprire - Dalle mandorle, la mozzarella veg

22 **Bellezza**
Protezione solare *in&out* (E. Casanova) - *Gummie* di bellezza

28 **Gestione del peso**
Meno grassi e più longevità - 16 milioni di italiani a dieta, preoccupa il fai da te

30 **Salute e benessere**
Alimentazione & salute dei denti (F. Orsini) - Per un benessere psicofisico - La carenza di vitamina D non conosce stagione - Per l'equilibrio del microbiota - Per contrastare dolore e infiammazione

38 **Nutrizione e fitness**
La svolta per le prestazioni atletiche - Perché l'esercizio fisico migliora la funzione cognitiva - Curcuma per alleviare i danni muscolari

40 **Alimentazione**
Intestino permeabile e patologie della pelle (A. Taccari - E. Chiarello) - Celiaci, allergici e gli alimenti funzionali (R. Del Santo) - Lo zucchero non solo contro il giro vita: attenzione alla pelle (V. Baroni)

48 **Pasticceria salutare**
Merenda salutare? Un gioco da ragazzi (D. Galatà)

51 **Ricette**
Gelato salato al guacamole con tortilla *chips* piccanti al forno

52 **Nuove proposte**
Lievitati da forno salutistici - *Chips* alto proteiche - Aromi naturali per proteine

54 **L'azienda**
Crescono le referenze senza glutine (S. Musso)

58 **Notizie dal mondo**
Buona la terza (M. Barboni) - L'approccio mediterraneo allunga la vita - Rimini Wellness, un'edizione ricca di novità

62 **Contaminazioni senza rete**

64 **Indirizzi aziende**



Giugno 2023
anno 15 numero 46

Features

3 Unplugged
4 Food law
8 Sense
12 Functional trend
16 Free from
22 Beauty
28 Weight management
30 Health & wellness
38 Nutrition & fitness
40 Food
48 Healthy pastry
51 Recipes
52 New suggestions
54 The company interview
58 News
62 Limitless contaminations
64 Companies address

TRIMESTRALE - ISSN 2039-6155
June 2023 Year 15 Number 46

ASSOCIATO A:

ANES ASSOCIAZIONE NAZIONALE EDITORIA DI SETTORE

Unione Stampa Periodica Italiana

Copyright Clearance Center

CHIRIOTTI EDITORI

LE NOSTRE RIVISTE










I NOSTRI SITI

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

Alimenti Funzionali

SALUTE BENESSERE BELLEZZA

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

Direttore Responsabile
Livia CHIRIOTTI
livia@chiriottieditori.it

Direttore Editoriale
Alberto CHIRIOTTI
alberto@chiriottieditori.it

Coordinatore Scientifico
Sebastiano PORRETTA

Capo Redattore
Simonetta MUSSO
musso@chiriottieditori.it

Redazione
Laura SBARATO, Rossella CONTATO
Chiara MANCUSI, Matteo BARBONI

Segretaria di Redazione
Elena FOLCO
folco@chiriottieditori.it

Grafica
Anna BOSCOLO

Direttore Marketing
Monica PAGLIARDI
pagliardi@chiriottieditori.it

Pubblicità
Luca RUSSO
russo@chiriottieditori.it

Ufficio Traffico
Monica PRIMO
primo@chiriottieditori.it

Amministrazione
Giuseppe CHIRIOTTI

Abbonamenti
Marilù CIANFLOCCA
abbonamenti@chiriottieditori.it

Resp. Trattamento Dati
Ottavio CHIRIOTTI

ABBONAMENTO Alimenti Funzionali:

4 fascicoli cartacei
€ 20,00

PER ABBONARSI

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

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

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

FSC 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

Ascolta la serie Il Gusto di Saperlo

È in onda la prima serie de **Il Gusto di Saperlo,** il podcast didattico (disponibile **gratuitamente** su Spotify, Apple Podcast e su tutte le piattaforme) in modalità *light* e scherzosa, ma con il necessario rigore scientifico, per chi voglia approfondire le conoscenze sul mondo degli alimenti dalla preistoria ai giorni nostri e sulle innovazioni fondamentali; sugli ingredienti capaci di decretare il successo commerciale, la qualità in tutte le sue declinazioni, l'attuale sviluppo di prodotto e di marketing, fino agli alimenti funzionali o del benessere, arricchiti o impoveriti e al confine con i farmaci.
Da tempo maturavo il desiderio di trasferire le conoscenze non solo agli operatori, come ho sempre fatto, ma anche a consumatori attenti e curiosi della propria alimentazione e stili di vita. In un mondo di comunicazioni *fake* è importante conoscere le tappe fondamentali di un settore che ha fatto grande il Made in Italy nel mondo.

Gli episodi di questa prima serie raccontano:

1. Gli alimenti nella storia. I problemi igienico-sanitari
2. Come nasce la conservazione degli alimenti e la moderna industria delle conserve
3. Gli additivi e i rischi percepiti dal consumatore
4. Gli aromi e l'importanza delle spezie nella storia
5. La qualità e il suo controllo: l'HACCP da un'intuizione della NASA a protocollo per la qualità
6. Il marketing e lo sviluppo di nuovi prodotti alimentari: le più recenti tecniche per lo studio del mercato
7. Alimenti & farmaci: i prodotti funzionali forieri del benessere: arricchiti e impoveriti
8. La data di scadenza e la vita di scaffale degli alimenti
9. Il pomodoro è colto?
10. Il marketing sensoriale

BUON ASCOLTO!



foodex.news/afpodcastApple

DIRITTO ALIMENTARE

Il nuovo contratto di logistica agroalimentare

Gli **Operatori del Settore Alimentare** (OSA) devono sempre e in ogni fase della filiera garantire la sicurezza e qualità dei loro preparati alimentari



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



CRISTINA BARBIERI

Quando si parla di logistica agroalimentare si fa riferimento a un settore di importanza strategica, del quale gli anni di pandemia hanno evidenziato potenzialità e limiti.
La logistica agroalimentare ha esigenze e presenta particolarità specifiche, e si deve occupare anche di ulteriori aspetti che ruotano intorno al prodotto, quali la stagionalità dei flussi, la tracciabilità, la conservazione durante il trasporto, la precisione delle consegne, oltre a tutti gli accorgimenti volti alla tutela del consumatore finale.
L'incertezza era aumentata dalla non uniformità delle decisioni dei Tribunali: da un lato, alcuni giudici ritenevano applicabile alla logistica la disciplina del contratto di somministrazione, dall'altro vi era chi affermava l'applicabilità delle norme sull'appalto, altri ancora individuavano di volta in volta una prestazione principale, coincidente con quella di un contratto tipico, rispetto alla quale tutte le altre venivano ritenute come accessorie.
Finalmente anche il nostro Legislatore, su sollecitazione delle associazioni rappresentative degli operatori dei servizi logistici, ha riconosciuto la centralità che il settore riveste nella filiera produttiva e ne ha delineato i confini giuridici.
Con la pubblicazione in Gazzetta Ufficiale della legge n. 79/2022, di conversione del D.L 36/2022, la **definizione della logistica** è entrata a pieno titolo nel nostro Codice Civile con l'introduzione dell'art. 1677 *bis* c.c.

L'articolo in questione dispone che: se l'appalto ha per oggetto, **congiuntamente,** la prestazione di **due o più servizi di logistica** relativi alle attività di **ricezione, trasformazione, deposito, custodia, spedizione, trasferimento e distribuzione** di beni di un altro soggetto, alle attività di **trasferimento di cose da un luogo a un altro** si applicano le norme relative al contratto di trasporto, in quanto compatibili.
Com'è evidente, l'elenco delle attività menzionate dalla norma non è causale, ma segue il percorso temporale in cui si articola il contratto di logistica, dalla ricezione fino alla distribuzione, passando per la trasformazione, il deposito e la custodia.
Ora, con la nuova disciplina, tutti questi servizi perdono la loro individualità per confluire nel nuovo contratto di logistica, sottotipo del contratto di appalto di servizi.
Una prima lettura rende, quindi, evidente come il **Legislatore abbia posto una linea di confine netta fra tutte le attività che attengono al momento propriamente logistico** («ricezione, trasformazione, deposito, custodia, spedizione, trasferimento» di beni) e **quelle che riguardano, invece, il trasporto.**
Alle prime si applicheranno le norme sul contratto di appalto, mentre alle attività che riguardano il trasferimento di cose da un luogo all'altro, d'ora in avanti, verrà applicata la disciplina del contratto di trasporto.
La differenza fondamentale nella disciplina dei due contratti di riferimento riguarda il profilo della responsabilità del committente e, quindi, anche dell'operatore del settore alimentare che esternalizza e usufruisce dei servizi di logistica.
Si tratta di una responsabilità civile e contributiva. Per chiarezza ribadiamo che la responsabilità prevista dalla legislazione alimentare resta inalterata: ogni operatore che intervenga nella filiera

Il Legislatore ha riconosciuto la centralità che il settore riveste nella filiera produttiva e ne ha delineato i confini giuridici. Con la pubblicazione della legge n. 79/2022, la definizione della logistica è entrata a pieno titolo nel Codice Civile con l'introduzione dell'art. 1677 bis c.c.



è chiamato a verificare e a garantire, per quella che è la sua attività, che il prodotto sia mantenuto sicuro e conforme ai criteri igienico-sanitari, sia sotto il profilo sostanziale che sotto il profilo della sua presentazione.
Dunque, tornando agli aspetti civilistici e contrattuali, nell'appalto il committente è sempre obbligato in solido con l'appaltatore, nonché con ciascuno degli eventuali sub-appaltatori, entro il limite di 2 anni dalla cessazione dell'appalto, a corrispondere ai lavoratori di questi ultimi i vari trattamenti retributivi.
Questa responsabilità, occorre sottolineare, rileva anche nei confronti degli enti previdenziali e rimane tale anche se il committente aveva effettuato tutte le verifiche del caso.
Ora, anche nel trasporto esiste una corresponsabilità tra le parti, ma se il committente verifica tutto quanto richiesto dalla normativa, se ne solleva.
In quest'ultimo caso è cioè sufficiente che il committente richieda il **durc** (l'attestazione che, a inizio contratto, conferma la regolarità contributiva dell'azienda appaltatrice), per andare esente da ogni tipo di responsabilità.



La novità è quindi di rilievo pratico atteso che fino a ieri l'Ispettorato del Lavoro tendeva a inglobare l'attività di trasporto nella regolamentazione prevista per l'appalto laddove questa conviveva con altre attività logistiche.



Ogni operatore lungo la filiera è chiamato a verificare e a garantire, per quella che è la sua attività, che il prodotto sia mantenuto sicuro e conforme ai criteri igienico-sanitari

NEW
FLAVOURS®
ITALIAN SENSATIONS

LA NUOVA LINEA DI **AROMI PROTEICI** NATURALI E BIOLOGICI PER **SNACK** E **BARRETTE ENERGETICHE**

PRODUZIONE DI
AROMI NATURALI
E BIOLOGICI



NEW
FLAVOURS®
ITALIAN SENSATIONS

PRODUZIONE DI AROMI E SEMILAVORATI ALIMENTARI



See you in Frankfurt
28 - 30 Nov 2023

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

SENSI

Tutto è nel naso

Spesso considerato solo per la sua funzione di condotto d'aria, il naso non è altrettanto riconosciuto come strumento per la percezione degli odori

Un'altra illustre collaborazione caratterizza il nuovo corso di Alimenti Funzionali: il dott. Ghizzoni è direttore di Iberchem Italia, filiale del gruppo internazionale Scientium Flavour, e fra i massimi esperti a livello internazionale di sostanze aromatizzanti.



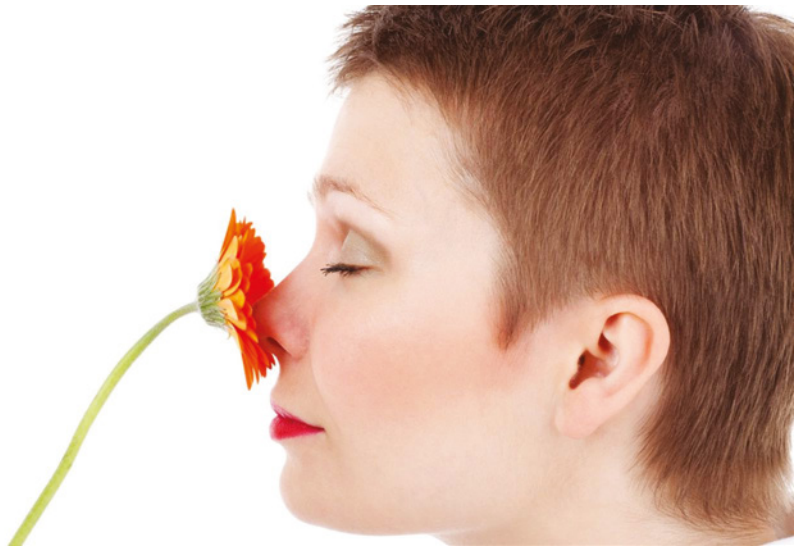
CLAUDIO GHIZZONI
Iberchem Italia

Che la nostra esistenza sia in qualche modo influenzata, condizionata dalle sensazioni derivanti dall'olfatto non sempre ci è noto in modo manifesto e consapevole.

> **“ Gli aspetti di cose per noi importanti sono nascosti a causa della loro semplicità e familiarità ”**

Il naso, spesso considerato solo per la sua funzione di condotto d'aria e temuto per la sua immagine estetica (l'intervento di rinoplastica è ancora tra i più praticati nella medicina estetica), non è generalmente riconosciuto come strumento che consente la percezione degli odori, come se questa proprietà fosse del tutto accessoria alle nostre quotidiane esperienze di vita. Se per un macabro gioco si chiedesse a più persone a quale senso sarebbero disposte a rinunciare, senza dubbio l'olfatto sarebbe il più scelto. All'olfatto non viene consapevolmente riconosciuta la sua importanza nei nostri processi e comportamenti psicologici, il fondamentale ruolo nella percezione

del gusto, la sua influenza nella vita sessuale, sui processi mnemonici e i suoi effetti profondi sul sistema nervoso centrale di piacere, avversione, emozione.
Anche nel mondo scientifico non si è manifestato un particolare interesse nello studio dei meccanismi biochimici e fisiologici alla base delle sensazioni olfattive: fino a qualche anno fa, infatti, solo un numero ristretto di centri di ricerca era impegnato in questo ambito d'indagine.
Uno dei primi riferimenti relativi al processo di sensazione olfattiva è riportato nel secondo libro del **"De rerum natura"** di Lucrezio (95-55 a.C.), che poggiandosi sulla filosofia atomistica motivava come la sensazione di piacere o di sgradevolezza olfattiva fosse provocata dalla forma aggraziata o meno degli elementi-atomi presenti nell'ambiente e respirati dalle nostre narici. Una teoria graziosamente ingenua, senza un reale supporto sperimentale, ma che si è rivelata molto vicina alle più recenti evidenze scientifiche.
Fu la medicina a porre al centro del proprio interesse l'olfatto ipotizzando che l'insorgere e la diffusione di malattie infettive ed epidemie fosse causata da miasmi mefitici.
Un interessante e avvincente saggio, **"Fisiologia del gusto"** scritto agli inizi del XVIII secolo da Brillat-Savarin, di professione magistrato, a oggi considerato un gourmet padre fondatore della moderna gastronomia, pone in evidenza l'importanza della sensazione olfattiva nella degustazione dei sapori della cucina: "il corpo sapido è apprezzato non solo per il suo succo ma soprattutto per il gas odorante che ne emana".
Solo in epoca relativamente recente, fine del XVIII secolo, si è scoperta



la relazione tra odori e sostanze chimiche.
Ma ancora nella prima metà del secolo scorso non erano ben chiare le modalità d'interazione tra cellule sensoriali dell'epitelio olfattivo e molecole di natura estremamente varia presenti in fase vapore.
Vari ricercatori ipotizzavano che le sostanze odorose eccitassero l'apparato olfattorio mediante vibrazioni molecolari, teorie che prevedevano pertanto le emissioni di radiazioni in varie aree del campo elettromagnetico (IR, UV).
Poco meno di vent'anni fa, nel 2004, il premio Nobel per la medicina è stato assegnato a **Linda Buck** e **Richard Axel,** ricercatori statunitensi, per i loro studi sull'organizzazione del sistema olfattivo, che hanno permesso di delucidare i meccanismi che regolano la percezione degli odori. Ogni cellula nervosa dell'epitelio nasale è dotata di microvilli, estroflessioni della membrana cellulare, che sono a diretto contatto con il mondo esterno, costituendo il recettore specializzato nella rilevazione

Ogni cellula nervosa dell'epitelio nasale è dotata di microvilli, estroflessioni della membrana cellulare, che sono a diretto contatto con il mondo esterno, costituendo il recettore specializzato nella rilevazione degli odori

Solo in epoca relativamente recente, fine del XVIII secolo, si è scoperto la relazione tra odori e sostanze chimiche

degli odori. Le molecole presenti nell'ambiente, entrando in contatto per via aerea con il recettore nasale, generano un complesso molecola-recettore che innesca l'invio di impulsi nervosi al bulbo olfattivo nel cervello. Questi stimoli vengono elaborati in altre aree del nostro sistema nervoso centrale, producendo la percezione dell'odore. A livello encefalico le sensazioni olfattive vengono trasmesse nel "sistema limbico", che è la sede delle nostre emozioni e dei comportamenti istintuali. Come diretta conseguenza, quando percepiamo un odore anziché definirlo lo elaboriamo inconsciamente a livello emotivo, sulla base di nostre personali esperienze di vita. Per questo la memoria olfattiva risulta essere estremamente soggettiva. Un magistrale esempio di esperienza olfattiva in ambito letterario è rappresentato dall'effetto *madeline* nella **"Ricerca del tempo perduto"** di Proust. La memoria olfattiva, differentemente da quella visiva e auditiva, ha radici profonde a livello di subcoscienza; alcune associazioni odore-emozione durano per tutta la vita. Gli odori non evocano episodi o scene particolari, ma anche lo stato d'animo di allora e talvolta persino il colore emotivo della nostra infanzia e giovinezza.
Ancora non si conoscono le proprietà delle molecole nella generazione delle sensazioni olfattive, se siano influenzate dalle loro caratteristiche chimiche, dalla loro forma (configurazione spaziale) o da entrambi i fattori. È in questo ambito che si apre un affascinante campo d'investigazione scientifica: lo studio della relazione tra struttura molecolare e odore.
Il naso, dunque, ha un intero e complesso mondo sensoriale da offrirci.

"[...] tutto lo si sente prima col naso, tutto è nel naso, il mondo è naso"
Italo Calvino
"Sotto il sole giaguaro" 1972



"All'olfatto non viene consapevolmente riconosciuta la sua importanza nei nostri processi e comportamenti psicologici, il fondamentale ruolo nella percezione del gusto, la sua influenza nella vita sessuale, sui processi mnemonici e i suoi effetti profondi sul sistema nervoso centrale di piacere, avversione, emozione"

#FaravelliNutraDivision

ITALIA BEST MANAGED COMPANIES



BEHIND GREAT SATISFACTION ARE ALWAYS GREAT RAW MATERIALS

ECCIPIENTI - GELATINE - SALI MINERALI - LIEVITI DI BIRRA E ARRICCHITI - ANTIOSSIDANTI - AMINOACIDI - ZUCCHERI E DERIVATI - VITAMINE - PROTEINE - FIBRE - ACIDI GRASSI - DOLCIFICANTI - ESTRATTI VEGETALI IN POLVERE - ATTIVI PER CONTROLLO PESO CORPOREO - ATTIVI PER CONTROLLO COLESTEROLO - ATTIVI PER SISTEMA IMMUNITARIO - ATTIVI PER IL SISTEMA OSTEOARTICOLARE - ATTIVI PER IL BENESSERE DEGLI OCCHI - ATTIVI PER IL BENESSERE CARDIOCIRCOLATORIO - ATTIVI PER L'UMORE - ATTIVI ANTISTRESS - ATTIVI PER IL BENESSERE DELLA PELLE - ATTIVI PER LA DIGESTIONE PROTEICA - PEPTIDI DI COLLAGENE IDROLIZZATO

Le materie prime distribuite da Faravelli ti aiutano a raggiungere la formula nutraceutica perfetta, proprio quella che stai cercando: efficace, sicura, innovativa, sostenibile. La formula che rende ogni cliente soddisfatto e felice.

"Accompagniamo con competenza globale e sensibilità locale i nostri partner verso scelte innovative, per formulare il futuro con ingredienti e soluzioni affidabili e sostenibili".

FARAVELLI
THE BEST INGREDIENT

VIA MEDARDO ROSSO, 8 - 20159 MILANO - WWW.FARAVELLI.IT - DIETETICO@FARAVELLI.IT

FUNCTIONAL TREND

Le novità più interessanti a livello internazionale nel segmento "functional", oltre a un'analisi critica di quelle più attraenti in funzione dei trend e degli sviluppi dei mercati di riferimento. Un valore aggiunto significativo per chi è coinvolto nello sviluppo dei prodotti. La rubrica è frutto di una collaborazione esclusiva tra "Alimenti Funzionali" e Mintel gnpd (global new products database), la più importante agenzia-osservatorio nel mercato mondiale dei prodotti di consumo.

Azienda: **Danone**
Marchio: Actimel
Prodotto: Turmeric, Cinnamon & Ginger Flavoured Yogurt Drink
Paese: Romania
Packaging: bottiglia di plastica di HDPE

Le vitamine B6 e D contribuiscono al normale funzionamento del sistema immunitario. Il prodotto contiene l'1,5% di grassi, 20 miliardi di colture di batteri *L. casei*, nonché un terzo della dose giornaliera raccomandata di vitamina D. Adatta in una dieta equilibrata, nell'ambito di uno stile di vita attivo. Venduta in confezione da 400 g contenenti 4 unità da 100 g, in edizione limitata.

Ingredienti
Latte scremato pastorizzato, zucchero, latte scremato condensato, acqua, panna, destrosio, pasta di zenzero (0,27%) (zenzero (55%), zucchero), amido modificato, minerali del latte, estratto di curcuma (0,07%), cannella (0,025%) regolatori di acidità (acido citrico, citrato di sodio), aroma naturale, aroma naturale di zenzero, fermenti di yogurt, *L. casei* Danone CNCM I-1518 (min. 20 miliardi CFU), vitamine (vitamina B6, vitamina D).



Azienda: **Cosmos Entreprise**
Marchio: Cosmos Energy
Prodotto: Ginger & Lemon Flavoured Immunity Energy Drink
Paese: Francia
Packaging: bottiglia di vetro



Biologico certificato, prodotto in Francia, dispensa 4 ore di energia naturale. Contribuisce alle prestazioni mentali, alla concentrazione e alla sensazione di energia, e rinforza sistema immunitario e difese naturali. Venduto in confezione da 55 mL con etichetta realizzata con gli scarti della lavorazione della canna da zucchero, recante il logo della certificazione AB (prodotti da agricoltura biologica), il logo biologico dell'UE, e quello dell'1% For the Planet (per il quale l'azienda devolve l'1% del fatturato annuale).

Ingredienti biologici
Acqua osmotizzata, infuso di timo-limone, zucchero di canna, succo di limone, succo di lime, succo di zenzero fermentato, acidificante (acido malico), caffeina naturale estratta da chicchi di caffè verde, infuso di peperoncino *Thai pepper* (specie *Capsicum annuum*).

Azienda: **Bajoria Foods**
Marchio: Flaveo
Prodotto: Lemon Ginger n Mint Baked Sorghum Chips
Paese: India
Packaging: Cartoncino multistrato

In confezione da 150 g, privo di glutine, ricco di fibre e proteine, con il 45% in meno di grassi. La fibra migliora i processi digestivi, la vitamina B è in grado di mantenere in salute il cuore, mentre il calcio rafforza le ossa. Ingredienti selezionati e raccolti a mano. Adatto ai vegetariani, la confezione riporta il logo che certifica che il prodotto è adatto per una dieta vegetariana.



Ingredienti
Farina di sorgo (73%), riso integrale, olio di crusca di riso, condimento (sale iodato, peperoncino, limone in polvere (0,4%), zenzero in polvere (0,4%), menta in polvere (0,3%), curcuma in polvere), correttore di acidità (INS 330), amido di mais, antiagglomerante (INS 551, INS 170), stabilizzante (INS 414), esaltatori di sapidità (INS 627, INS 631.

Azienda: **Amecke Fruchtsaft**
Marchio: Amecke + Plus Collagen
Prodotto: Fruit Drink
with Collagen Hydrolysate with Biotin, Zinc 6 Antioxidants
Paese: Germania
Packaging: bottiglia di plastica di PET

Disponibile in bottiglia da 680 mL, è a base di concentrato di frutta per il 96,1% e per il 3,4% di concentrato di carota; arricchita con lo 0,5% di idrolizzato di collagene, zinco, vitamina C, vitamina E e biotina. La vitamina C contribuisce al normale processo di formazione del collagene per la funzionalità dell'epidermide. Le vitamine C ed E, inoltre, possiedono un effetto antiossidante in grado di proteggere le cellule dallo stress ossidativo. Zinco e biotina contribuiscono al mantenimento in salute di pelle, capelli e unghie. Contiene solo zucchero derivato da frutta e verdura.



Ingredienti
Succhi da concentrati di mela, di melograno (4,3%), di carota, di limone, di idrolizzato di collagene, polpa di guava, di pesca, di banana e di amarena, vitamina C, vitamina E, zinco, biotina.

Azienda: **Nissin York**
Marchio: Nissin York Pilkul
Prodotto: Miracle Care Lactic Acid Drink
Paese: Giappone
Packaging: bottiglia di plastica PS

Formulata con 60 miliardi di fermenti vivi di *Lactobacillus casei* NY1301, combatte la fatica migliorando la qualità del sonno e aiutando il sistema digestivo. Venduta in confezione da 8 unità da 65 mL l'una.

Ingredienti
Sciroppo di glucosio e fruttosio (domestico), latte scremato in polvere, zucchero, aromi, dolcificante (acesulfame potassio, sucralosio).



Azienda: **Cult**
Marchio: Cult
Prodotto: Sugar Free Mango & Chili Energy Drink
Paese: Norvegia
Packaging: lattina di metallo

Contiene caffeina (32 mg/100 mL), glucuronolattone, niacina, taurina, acido pantotenico, dolcificanti e le vitamine B6 e B12, in grado di ridurre stanchezza e affaticamento. In lattina da 500 mL.



Ingredienti
Acqua, acido (E330), anidride carbonica, taurina, regolatore di acidità (E331), aroma naturale, caffeina, glucuronolattone, edulcoranti (E950, E955), conservanti (E202, E211), antiossidante (E300), inositolo, vitamine (niacina, acido pantotenico, vitamina B6, vitamina B12), colorante (E160a).



Azienda: **Silver Hills Bakery**
Marchio: Silver Hills Sprouted Power
Prodotto: The Big 16 Sprouted Wheat Bread
Paese: Canada
Packaging: confezione flessibile di plastica LDPE

Rilanciato con un nuovo marchio, precedentemente noto come Silver Hills 100% Sprouted Power e in una nuova confezione da 615 g. Contiene 21 g di cereali integrali per porzione ed è formulato con 16 semi e cereali per la giusta carica nelle giornate d'intensa attività. Possiede il 91% d'ingredienti biologici, non contiene frutta a guscio e i chicchi germogliati di cui è ricco sono nutrienti. La germinazione permette di eliminare dai semi l'acido fitico, sostanza che interferisce con l'assorbimento di sostanze nutrienti, consentendo una maggiore digeribilità e assorbimento. A elevato contenuto di fibre e adatto ai vegani, non contiene latticini né glifosato. La confezione riporta più certificazioni che attestano che il prodotto è privo di OGM, Integrale, Kosher, Vegano e privo di glifosato.

Ingredienti biologici
Grano integrale germogliato, acqua, glutine di frumento, fiocchi d'avena, zuccheri (contiene zucchero di canna), mix di cereali e semi (semi di lino, semi di girasole, miglio, grano khorasan integrale germogliato, segale, orzo integrale germogliato, grano saraceno integrale germogliato, mais integrale germogliato, riso integrale germogliato, fiocchi d'avena, semi di sesamo, quinoa, amaranto, farro integrale germogliato. Ingredienti non biologici: lievito, farina di frumento farina, coltura batterica, sale marino.

Azienda: **Possi Foods**
Marchio: Possi Foods
Prodotto: Beans Flour
Paese: Nigeria
Packaging: confezione flessibile auto-reggente

Farina di fagioli disponibile in confezione da 1 kg, biologica al 100%. Senza conservanti o additivi, è fonte di fibre, proteine e vitamine del gruppo B. Concorre a ridurre la glicemia e i livelli di colesterolo, oltre a mantenere l'intestino in salute. La confezione riporta suggerimenti per le ricette e il logo di "orgogliosamente nigeriano".

Ingredienti
Non indicati sulla confezione.





*Azienda***: 100 Percent Nourishment**
Marchio: Wicked Güd
Prodotto: Amori Pasta
Paese: India
Packaging: confezione flessibile

Formulata con ceci, lenticchie rosse e riso integrale: 100 g contengono 18 g di proteine e 14 g di fibre, corrispondenti al 50% in più di proteine e al 350% in più di fibre rispetto alla pasta tradizionale. Non contiene farina raffinata, allergeni, coloranti artificiali e soia. I ceci possiedono un elevato contenuto proteico e le lenticchie rosse mostrano un elevato contenuto di fibre in grado di accelerare il metabolismo. Vegano al 100%, si presenta in confezione da 450 g, che riporta le istruzioni per la cottura e le certificazioni di prodotto vegetariano e Halal.

Ingredienti
Ceci (30%), lenticchie rosse (30%), ceci verdi, riso integrale (10%), grano saraceno, amido di tapioca, semi di lino, stabilizzante (gomma di guar).

Azienda: **Megmilk Snow Brand**
Marchio: Yukijirushi Megmilk
Prodotto: Yogurt Drink with β-Lactolin
Paese: Giappone
Packaging: bottiglia di PET

Concepito con l'ingrediente brevettato di Kirin Holdings, la β-Lattolina, è in grado di migliorare la funzione cognitiva che diminuisce con l'età.

Ingredienti
Latte fermentato (pastorizzato) (domestico), derivato proteico del latte, acidificante, stabilizzante (pectina), aroma, addensante polisaccaridico, dolcificante (sucralosio), emulsionante.



Beamy

LA NUOVA LINEA DI

PREPARATI PLANT BASED

PER PRODOTTI ALTERNATIVI ALLA CARNE



- RICCHI DI PROTEINE
- FONTE DI FIBRE
- A BASE DI LEGUMI
- SENZA SOIA E SENZA GLUTINE
- LISTA INGREDIENTI CORTA



24 MESI SHELF LIFE!

PRONTI IN POCHI MINUTI!

ZERO SPRECHI!

MartinoRossi Spa- SP 26, km 15,100 - 26030 Malagnino (CR) - www.martinorossispa.it

MartinoRossi

sv.adv

FREE FROM

Nichel è la dose che fa il veleno

Focus sulla SNAS (Systemic Nickel Allergy Syndrome) Basta con i valori qualitativi, calcolate la porzione



MONIA CARAMMA
Sustainable Food Researcher

Riguarda il 15% della popolazione europea e colpisce in media 3 donne per ogni uomo, può manifestarsi sin dalla prima infanzia e accompagnare tutta la vita di una persona. Parliamo della **SNAS** (Systemic Nickel Allergy Syndrome) che può riguardare sia dermatiti allergiche da contatto (DAC), sia reazioni collegate alla sua assunzione. Uno studio del 2014 (Ricciardi L., Arena A., Arena E., Zambito M., Ingrassia A., Valenti G., Loschiavo G., D'Angelo A., Saitta S. *Systemic nickel allergy syndrome: epidemiological data from four Italian allergy units*. *Int J Immunopathol Pharmacol.* 2014 Jan-Mar) ha cercato una correlazione tra le due accertandola in 16 pazienti su 98. La ricerca dimostra che ulteriori approfondimenti sono necessari e



che, per quanto osservato, la DAC non è necessariamente collegata all'allergia da ingestione. Se avete, quindi, una reazione allergica da contatto al nichel non significa che necessariamente svilupperete anche quella alimentare.

Il **nichel** è un metallo contenuto in alcuni oggetti (bigiotteria, monete, utensili da cucina, pentole, chiavi, attrezzi metallici...), cosmetici (detergenti, mascara, rossetti, ombretti), in alcuni alimenti e nell'acqua. Il suo quantitativo negli alimenti vegetali può variare in relazione al tipo di terreno e di tecnica utilizzata per la coltivazione. I fertilizzanti tradizionali utilizzati nell'agricoltura non biologica contengono metalli pesanti e la normativa di tolleranza varia in base alle nazioni. Per esempio, in Spagna la Legge 12731 del 28 maggio 1998 ammette un livello di nichel pari a 120 mg/kg, mentre quella italiana (All. 1 C D.M. 27/03/98) non permette di superare i 50 mg/kg. Confido che questo dato possa esservi da stimolo nel controllare la provenienza di ciò che acquistate, in particolare nel banco degli alimenti freschi.
È importante non generalizzare rinunciando a mangiare alcuni cibi, è invece fondamentale che la nostra consapevolezza aumenti e ci renda capaci di distinguerli in base alla provenienza, oltre che al metodo di coltivazione.
"I sintomi più comuni lamentati nella nostra popolazione erano cutanei (51 pazienti), gastrointestinali (87 pazienti) e altre manifestazioni cliniche sistemiche (37 pazienti). Inoltre, 16 dei 98 pazienti con SNAS (16,3%) presentavano un'allergia alimentare IgE-mediata, con un'associazione statisticamente significativa (X2=16,950; P<0,0001), che suggerisce quindi percorsi incrociati sottostanti. Questi risultati devono essere confermati su popolazioni più ampie, ma possono aiutare gli allergologi a sospettare, durante la comune pratica clinica, che i sintomi cutanei ed extra-cutanei possano essere riferiti all'assunzione di nichel e meritino un'indagine specifica e approfondita". Attenzione, il nichel è vietato come componente aggiunto nei cosmetici e nei prodotti per la cura del corpo (Regolamento CE 1223/2009), ma può essere presente come impurezza delle materie prime, pertanto non indicato in etichetta nella lista INCI. Alcune aziende esplicitano di aver realizzato appositi test per verificare eventuali contaminazioni, così da tutelare il consumatore.
L'allergia al nichel è detta da accumulo in quanto o l'eccessiva assunzione o il mancato smaltimento può scatenare reazioni allergiche, anche con una minima quantità.
Uno studio del 2011 ha evidenziato che nei soggetti con SNAS, il 74% dei pazienti presentava una concomitante intolleranza al lattosio, a fronte del solo 6% nei soggetti di controllo (Cazzato I.A., Vadrucci E., Cammarota G., Minelli M., Gasbarrini A. *Lactose intolerance in systemic nickel allergy syndrome*. *Int J Immunopathol Pharmacol.* 2011 Apr-Jun).
Nel 2020 EFSA (*European Food Safety Authority*) ha aggiornato il parere scientifico sui rischi per la salute umana associati al nichel presente nei cibi e nell'acqua. Il limite è passato da 2,8 mcg/kg di peso corporeo a 13 mcg/kg di peso corporeo. Ciò significa che per calcolare il valore personalizzato dovete moltiplicare 13 per il vostro peso. Attenzione, questo non significa che sia la vostra soglia

> "Se avete una reazione allergica da contatto al nichel non significa che svilupperete anche quella alimentare"



> "La *Systemic Nickel Allergy Syndrome* può riguardare sia dermatiti allergiche da contatto, sia reazioni collegate alla sua assunzione"

ECCO ALCUNI ESEMPI DI CIBI E IL LORO CONTENUTO IN 100 G:

acciuga, in scatola	5
ananas	50
ananas, in scatola	15
arachidi	390
avena	230
avocado	100
burro di cacao	0
cacao in polvere	855
cavolfiore	4
ceci, secchi	130
cioccolato al latte (valori medi)	72
cioccolato fondente (cacao <70%)	276
cioccolato fondente nero (cacao >70%)	412
fagioli borlotti, secchi	273
fagioli cannellini, secchi	330
fagioli mung, secchi	330
farina d'avena	96
farina di segale integrale	4
fichi, secchi	130
fiocchi d'avena	80
foglie di tè	710
mandorle	130
mortadella	24
nocciole	170
noce	320
noce di cocco	129
noce di cocco disidratata	146
olio d'oliva	6
olio di girasole	5
olio di mais	6
olio di semi d'uva	2
olio di soia	6
piselli	22
piselli gialli, secchi	210
riso bianco, crudo	25
riso integrale, crudo	37
riso parboiled, crudo	17
semi di girasole	356
semi di papavero	166

di tolleranza, ma che è il quantitativo che è bene non superare in un giorno. **Gli esperti dell'EFSA hanno concluso che l'attuale esposizione alimentare cronica al nichel può essere motivo di preoccupazione per le fasce di età più giovane (neonati, infanti e bambini).**

Nonostante quest'ultima importante affermazione, la legge europea in vigore, quella che stabilisce quali siano gli allergeni, non considera il nichel come tale. Mi riferisco all'Allegato II del Regolamento UE 1169/2011: sono elencati glutine, crostacei, uova, pesce, arachidi, soia, latte e derivati, frutta a guscio, sedano, senape, sesamo, anidride solforosa e solfiti in concentrazioni superiori a 10 mg/kg, lupini, molluschi (tutto quanto elencato si riferisce all'alimento in sé e a tutti i prodotti che li contengono o che ne derivano). Probabilmente nel 2011 gli effetti del nichel non erano ancora noti e le statistiche sulle persone allergiche non venivano realizzate. Ora, invece, è un problema sociale. Pensate cosa accadrebbe se venisse inserito come allergene: le industrie dovrebbero cambiare gli impianti, etichette, l'intero comparto alimentare sarebbe devastato. Il bene del consumatore non prevale sull'economia.

I sintomi dell'allergia al nichel compaiono appena ingerito l'alimento ed entro le successive 48 ore. Possiamo distinguerli in:

- generali: stanchezza, spossatezza e malessere diffuso
- topici: arrossamento, rush cutaneo, dermatite
- gastrointestinali: intenso gonfiore addominale, dolore all'addome spesso con crampi, diarrea o stipsi, afte in bocca, gengiviti, muco
- urinari: bruciore, franchi episodi di cistite
- ginecologici: prurito, perdite, candida ricorrente
- perdita di capelli e fragilità delle unghie
- neurologici: cefalea, capogiri e vertigini, formicolii agli arti e crampi
- gonfiore, ritenzione idrica.

Nei casi più leggeri il nostro corpo reagisce con uno starnuto; è bene non sottovalutare nessuna manifestazione e correlarla a ciò che si è mangiato o bevuto nei secondi/minuti immediatamente precedenti. Esiste anche una **correlazione tra nichel e disbiosi intestinale** perchè la sua presenza è in grado di influenza la quantità e la diversità della popolazione di batteri che compone il microbiota intestinale. In particolare, diminuiscono i bifidi e/o i lattobacilli. C'è un duplice aspetto: il nichel può essere manifestazione di **SIBO** (sovracrescita batterica dell'intestino tenue, dall'inglese *small intestinal bacterial overgrowth*), ma anche una causa di permeabilità intestinale. Per certo sappiamo che la sua ingestione o contatto fa scattare, in alcune persone, una reazione anomala del sistema immunitario, visibile nell'aumento del numero degli eosinofili, globuli bianchi che aiutano a combattere allergie e infezioni (il loro numero, per esempio, aumenta in caso di parassiti intestinali). Anche l'anemia è correlata all'aumento

della sensibilità al nichel: i due metalli hanno lo stesso sistema di veicolazione nell'intestino e, in presenza di cibi ricchi o fonte di ferro, il nichel viene trasportato in minore quantità. Online trovate molti dettagli sull'allergia al nichel e sugli alimenti che lo contengono; nella maggioranza dei casi, però, riportano valori qualitativi come alto, basso, poco, molto. È un modo approssimativo di fornire informazioni, perché non consente di conoscere realmente gli alimenti e soprattutto porta a limitarne la varietà. Mi spiego meglio: il tè risulta tra i cibi vietati a causa dell'alto quantitativo di nichel, circa 450 mcg in 100 g. Una bustina di tè pesa 2 g, quindi contiene 9 mcg di nichel, più o meno come mezza pera (alimento consentito). Alcune varietà di tè arrivano a 750 mcg/100 g, ovvero 15 mcg per bustina, come circa 60 g di gnocchi in vendita al supermercato. Solo i valori quantitativi, numerici, misurabili ci danno la possibilità di decidere, capire e scegliere con cosa alimentarci.

> "Il nichel è vietato come componente aggiunto nei cosmetici e nei prodotti per la cura del corpo, ma può essere presente come impurezza delle materie prime, pertanto non indicato in etichetta nella lista INCI"

Vi invito a calcolare sempre la quantità in base alla dose e alla provenienza, vivrete con più serenità e sarete in grado di controllare con sufficiente precisione la quantità di nichel che ingerite.

Come fare, dunque, a seguire una dieta a basso contenuto di nichel?

Documentatevi e chiedete i quantitativi in tabella ai professionisti che vi seguono. La consapevolezza ci aiuta a conoscere noi stessi e il cibo.



Il cereale tutto da scoprire

Il teff è un cereale antico originario dell'Africa che sta guadagnando consensi in tutto il mondo, grazie alle proprietà benefiche. Naturalmente privo di glutine, ricco di proteine, fibre, vitamine e minerali, tra cui calcio, ferro e magnesio, è a basso indice glicemico e fonte di carboidrati complessi, utili a mantenere stabili i livelli di zucchero nel sangue. Inoltre, aiuta la digestione, grazie alle fibre solubili e insolubili, che favoriscono un corretto funzionamento del tratto gastrointestinale e possono ridurre il rischio di malattie, come diverticolosi e cancro al colon.
Sempre più aziende producono alimenti e bevande a base di teff, quali pasta, pane, cereali per la prima colazione e barrette proteiche. Il marchio Folea, di **P&T Consulting** ha inserito il teff come ingrediente in una gamma che contiene biscotti, fiocchi, farine e prodotti salati, tutti a base di materie prime di qualità accompagnate da produzioni totalmente artigianali, preservando valori e proprietà nutritive.
Il teff non è solo per chi è intollerante al glutine, ma può essere un'ottima aggiunta alla dieta per mantenere uno stile di vita sano e attivo, grazie ai benefici per la salute e alla versatilità in cucina, ideale per piatti deliziosi, tra cui pane, pizza, zuppe, stufati, polpette e dolci come muffin e biscotti.



Dalle mandorle, la mozzarella veg

La *startup* emiliana **Dreamfarm** punta al segmento delle alternative *plant based* ai latticini e lancia la mozzarella veg frutto di una lavorazione innovativa che parte dalla mandorla dell'area mediterranea ed è risultato di una fermentazione naturale, che eleva sapore, consistenza e profilo nutrizionale, caratterizzandolo per un Nutri-Score A, pochi grassi saturi e più fibre.
Mentre mozzarella e formaggio spalmabile veg fanno il loro ingresso in una lista selezionata di negozi nelle principali città europee, Dreamfarm sta studiando una linea di alternative vegetali a gorgonzola, besciamella, mascarpone e ricotta.



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

BELLEZZA

Protezione solare *in&out*

Consigli preziosi per limitare la distruzione degli antiossidanti naturalmente presenti nell'epidermide, lo strato più esterno esposto alla radiazione solare. Per proteggere e rimpolpare le scorte di difese endogene con alimentazione e stile di vita

Ancora una nuova collaboratrice per Alimenti Funzionali. Elena Casanova è laureata in Biotecnologie Mediche e ha conseguito il Dottorato di Ricerca in Biochimica e Biotecnologie all'Università di Padova. È specializzata in fitoterapia e integrazione alimentare.



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

La pelle rappresenta l'organo più grande del corpo e comprende una superficie di circa 2 m^2. Il suo ruolo principale è proteggere gli organi interni dai possibili effetti dannosi di agenti ambientali e, in generale, di sostanze estranee.
In particolare, l'esposizione ai raggi UV è uno dei fattori chiave nell'insorgenza di diversi disturbi, come **rughe, desquamazione, secchezza, anomalie della pigmentazione** (ipo- o iper-pigmentazione).
Lo spettro UV solare può essere suddiviso in tre segmenti in base alle lunghezze d'onda della radiazione: onde corte o UVC, onde medie o UVB e onde lunghe o UVA.
I **raggi UVA** possono penetrare in profondità nella pelle e, sebbene abbiano un'energia minore rispetto agli altri raggi UV, sono considerati i **raggi dell'invecchiamento.**
L'esposizione ai raggi UVA induce infatti la formazione di radicali liberi, cioè specie chimiche molto reattive, che possono causare danni alle macromolecole cellulari. Circa il 95% dei raggi UV che raggiungono il suolo sono raggi UVA. L'altro 5% dei raggi ultravioletti sono **UVB,** che hanno livelli di energia più elevati rispetto ai raggi UVA e, in genere, **danneggiano gli strati più esterni della pelle, causando scottature.**
Essi possono colpire direttamente il DNA e sono la causa della maggior parte dei tumori della pelle. Gli **UVC** sono quelli con maggiore energia, ma che fortunatamente vengono filtrati dallo strato di ozono nella nostra atmosfera.

Sebbene la pelle possieda un elaborato sistema di difesa costituito da componenti enzimatiche e no (glutatione, SOD, catalasi, vitamina C, vitamina E, carotenoidi), l'eccessiva esposizione ai raggi UV è in grado di travolgere ed esaurire il sistema di difesa cutaneo e di determinare un aumento della risposta infiammatoria, a sua volta altra causa di danno cellulare.

Quindi, come comportarci?

Innanzitutto, è fondamentale esporsi al sole in modo graduale, evitando le ore centrali in cui la radiazione è più intensa, utilizzando adeguate **creme solari** e non dimenticando di **proteggere sempre anche viso e occhi.** Questi accorgimenti limitano la distruzione degli antiossidanti naturalmente presenti nell'epidermide, cioè lo strato più esterno esposto alla radiazione solare.
Possiamo però fare di meglio, proteggendo e rimpolpando le nostre scorte di difese endogene con **l'alimentazione e lo stile di vita**.
Una grande varietà di composti derivanti dalle piante, come i **polifenoli,** si sono dimostrati in grado d'inibire gli effetti degli UV sulla pelle. Si tratta di una famiglia eterogenea di sostanze, che comprendono, ad esempio, le **catechine** del tè verde, l'**acido ellagico** contenuto nel melograno, le **proantocianidine** dei semi d'uva, il **resveratrolo** contenuto nella buccia dell'uva, la **silimarina** del cardo mariano, i **flavonoli** come la **quercetina,** che si trovano nelle cipolle, nella buccia delle mele, nei broccoli e molti altri. Tali molecole vengono prodotte dalle piante proprio per difendersi dagli attacchi esterni ambientali e risultano utili anche all'uomo. Essi possono



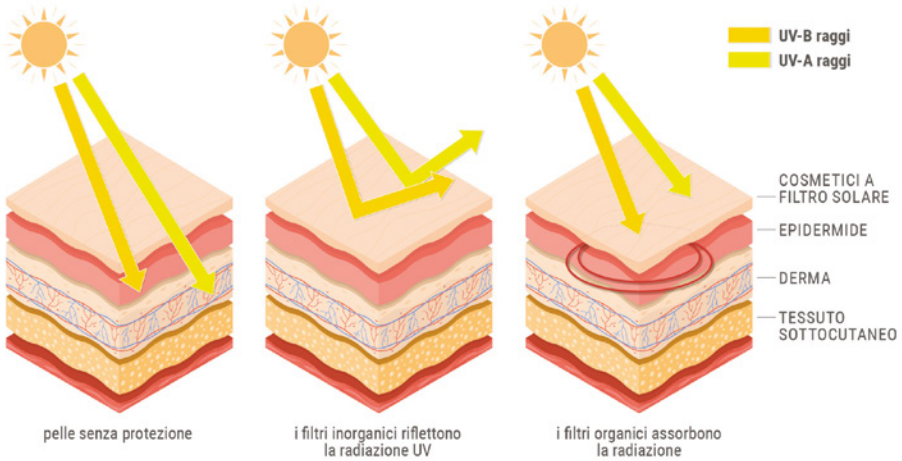
bloccare l'ingresso degli UV nella cute, agendo come veri e propri filtri solari, ma anche lavorare in sinergia con questi ultimi con un'azione di "scudo" diretta sui radicali liberi. I polifenoli riescono anche, almeno in parte, a ripristinare i sistemi di difesa antiossidante cellulare e sono in grado di ridurre la risposta

> **"È fondamentale esporsi al sole in modo graduale, evitando le ore centrali, e utilizzando adeguate creme solari, proteggere sempre anche viso e occhi"**



infiammatoria scatenata dalla radiazione solare.
Altre sostanze interessanti che possiamo introdurre con la dieta sono il betacarotene e il licopene, membri della famiglia dei carotenoidi e presenti come pigmenti dall'arancione al rosso in frutta e verdura (carote, pomodori, pesche, albicocche).
Il **betacarotene**, o "provitamina A" è in grado di agire direttamente bloccando i radicali liberi e riducendone quindi la potenzialità di danno.

vitamine, in particolare **vitamina E, vitamina C, vitamina B3, e minerali,** tra cui manganese, zinco, selenio, rame.
Un aspetto interessante è il **tempo di somministrazione:** l'alimentazione antiossidante, o un'adeguata integrazione, va intrapresa prima d'iniziare a esporci al sole e va portata avanti per tutto il periodo estivo. Ed è importante proteggere la pelle anche dopo l'esposizione ai raggi UV, perché si è visto che il danno cellulare continua anche durante le ore notturne.



Il fumo o l'attività fisica intensa praticata in modo non regolare possono depauperare le nostre difese interne. Anche il sonno ha un ruolo importante: la melatonina esercita un'azione antiossidante e proprio durante la notte si attivano i sistemi di riparazione cellulare

Il **licopene** invece è il principale responsabile del colore rosso del pomodoro maturo. Diversi studi, tra cui uno condotto su donne con fototipo chiaro (I/II) hanno dimostrato come l'assunzione di un concentrato di pomodoro ricco in licopene sia in grado di proteggere sia da danni acuti, riducendo la quota di eritema, che a lungo termine (modificazioni della matrice cellulare e danni al DNA mitocondriale), indotti dai raggi UV.
A differenza di altre sostanze, esso non viene inattivato dal calore e passate di pomodoro o concentrati sono particolarmente ricchi di questa preziosa molecola.
Per la protezione della cute risultano inoltre molto utili

Infine, **non dimentichiamo lo stile di vita:** alcune abitudini, come il fumo o l'attività fisica intensa praticata in modo non regolare, possono depauperare le nostre difese interne. Al contrario, un'attività fisica costante e regolare, è in grado di stimolare la produzione di antiossidanti endogeni.
Anche il sonno ha un ruolo importante: da un lato la melatonina, ormone che viene prodotto dall'organismo durante la notte e responsabile della regolazione del ciclo sonno/veglia, esercita un'azione antiossidante. Dall'altro, si è visto che è proprio durante la notte che si attivano i sistemi di riparazione cellulare, quindi è fondamentale garantire al nostro organismo un adeguato numero di ore di riposo.

Il consumatore ha diritto ad essere informato

È l'etichetta che ti rivela la reale qualità di un integratore, sia proteico che energetico. Da queste due etichette è impossibile capirla in quanto presentano tabelle nutrizionali incomplete e non dichiarano il loro profilo aminoacidico, dal quale si determina la qualità di un integratore proteico. Sarebbe opportuno che il ministero della sanità intervenisse con una campagna informativa che tuteli la salute e il benessere del consumatore, consentendogli di fare una scelta ponderata e non sprecare soldi per integratori che non garantiscono nessuna qualità.

Prezzo al Kilo:



(Guarda i valori nutrizionali)

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

* AR = Assunzioni di Riferimento

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

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

Prezzo al Kilo:



(Guarda i valori nutrizionali)

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

* AR = Assunzioni di Riferimento

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

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

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

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

Premium Quality Sport Nutrition

Gummie di bellezza

Il concetto di nutracetica (bellezza dall'interno) si arricchisce di soluzioni nutrizionali sempre più su misura. Ne è un esempio Verisol HST che è stato eletto prodotto dell'anno nella categoria *Beauty from Within* ai NutraIngredients Awards 2023.
L'ultima novità del portfolio **Gelita**, messa a punto grazie alla Hybrid Smart Technology, è una versione specifica dell'ormai consolidato Verisol, sviluppata per l'applicazione in *gummie* fortificate.
È composto da Verisol, una miscela di peptidi bioattivi di collagene ottimizzati (con un preciso grado di idrolisi e peso molecolare) che stimola i fibroblasti del derma alla produzione di collagene, e gelatina, per migliorare l'elasticità e la compattezza della pelle, nonché la struttura di capelli e unghie.
Da un punto di vista tecnologico, Verisol HST consente d'incorporare alti livelli di peptidi bioattivi di collagene nelle caramelle gommose fortificate, salvaguardando consistenza e gusto. Tenendo conto che il dosaggio di efficacia di Verisol è di soli 2,5 g/die, grazie a un contenuto del 33% per caramella, la dose giornaliera raccomandata può essere pertanto raggiunta con tre *gummie*.
I benefici sono anche dal punto di vista delle prestazioni tecniche: infatti rispetto ai peptidi di collagene convenzionali, si genera meno polvere durante la produzione, lo stoccaggio e il trasporto, quindi la manipolazione risulta più semplice. Presenta poi migliori proprietà di dissoluzione: dimensioni regolabili delle particelle, profili di bagnabilità/dispersibilità migliorati e maggiore densità di massa complessiva, rendono più facile la formulazione di soluzioni ad alta concentrazione. Le particelle precipitano rapidamente sul fondo dei recipienti di dissoluzione, formando meno grumi, e, poiché durante la lavorazione viene incorporata meno aria, si riduce la formazione di schiuma.
Deimos Nutra, la divisione nutraceutica di **Deimos Group**, commercializza la gamma Gelita in esclusiva per il mercato italiano.



Novità

CON IL SUPPORTO DI

Metagenics®

> Siamo molto orgogliosi di essere la prima azienda a firmare un accordo di partnership con The Akkermansia Company. Abbiamo in programma di investire nella ricerca attraverso la promozione e la realizzazione di studi clinici di intervento in stretta collaborazione con gli specialisti della salute e gli enti di ricerca. I prodotti formulati con Akkermansia muciniphila aprono la strada a una nuova generazione di integratori alimentari.
>
> **Stijn Oste**
> Vice Presidente Metagenics EMEA

GESTIONE DEL PESO* (Tè Verde*) CON CONTROLLO GLICEMICO** (+Cr Cromo**)

30 miliardi
Akkermansia muciniphila **pastorizzato**

(Tè Verde*) (+Cr Cromo**) (+B_2D_3 Vitamine)



- **Tecnologia brevettata**
- **Sicurezza e tollerabilità approvate da EFSA**
- 1 compressa al giorno

* L' EGCG del tè verde aiuta a controllare il peso corporeo
** Il cromo contribuisce al mantenimento dei normali livelli di zucchero nel sangue

VALORE NUTRIZIONALE PER COMPRESSA

	Quantità per dose giornaliera (1 compressa)	%AR(1)
Akkermansia muciniphila **pastorizzato**	30 MILIARDI DI BATTERI	-
Estratto di foglie di tè di cui EGCG	230 mg 115 mg	- -
Vitamina B2	0,21 mg	15
Vitamina D3	5 µg/200 IE(2)	100
Cromo	60 µg	150

(1) AR: Assunzione di riferimento
(2) UI: Unità internazionali

Desideri ulteriori informazioni? Scrivici a
info@metagenics.it - www.metagenics.it

GESTIONE DEL PESO

Meno grassi e più longevità

Come sappiamo, per i soggetti a rischio di malattie cardiovascolari, la dieta mediterranea o un regime alimentare a basso contenuto di grassi rappresentano le scelte più salutari. Lo ribadiscono alcuni ricercatori che hanno messo a confronto i benefici di sette diete: la mediterranea, le povere e a bassissimo contenuto di grassi, quelle a contenuto di grassi modificati, combinate povere di grassi e a basso contenuto di sodio, la Ornish e la Pritikin.



La dieta mediterranea riduce il rischio di morte (in generale per ogni causa e per patologie cardiovascolari), di ictus e di attacchi di cuore; quella a basso contenuto di grassi riduce il rischio di mortalità (per tutte le cause), di attacchi cardiaci e cardiovascolari. In aggiunta, solo un regime alimentare a basso contenuto di grassi e di sodio apporta benefici per le persone ad alto rischio di ictus. Lo studio è stato pubblicato sul The BMJ.
La dieta mediterranea e quella a basso contenuto di grassi enfatizzano un consumo di frutta e verdura; la prima è un po' più concentrata sulle proteine magre e sull'uso di olio d'oliva e altri oli vegetali al posto dei grassi animali per cucinare. Gli esperti mettono in guardia sulle numerose diete a basso contenuto di grassi, su cui al momento non vi sono molti dettagli: è importante considerare l'intera qualità della dieta piuttosto che i singoli nutrienti, come i grassi saturi rispetto a quelli insaturi, non esiste un approccio unico per tutti.
Quando si tratta di salute cardiovascolare, i ricercatori raccomandano fortemente l'olio d'oliva e di avocado per cucinare e l'olio di semi di lino aggiunto a cibi cotti. Visto che questi oli possono

essere piuttosto costosi, è possibile utilizzare oli vegetali come soia, colza, olio di mais e di girasole (meno costosi) anziché burro, grasso, margarina e altri tipi di oli sintetici.
Una scoperta interessante nell'ambito di questo studio è che le diete a basso contenuto di grassi, che hanno dato buoni risultati in generale, hanno funzionato meno bene quando combinate con una riduzione del sodio. Due le probabili spiegazioni. Citando altre ricerche, la riduzione del sale potrebbe non essere così benefica come alcuni pensano, il sodio aumenta il rischio cardiovascolare solo per le persone che ne consumano più di 5 g al giorno; secondo il *National Institutes of Health* degli Stati Uniti, i soggetti con la pressione alta non dovrebbero ingerirne più di 1,5 g al giorno. È importante, dunque, pensare agli interventi dietetici in modo olistico, piuttosto che concentrarsi su aggiustamenti di singoli (o due) nutrienti. Alcuni schemi dietetici potrebbero essere naturalmente a basso contenuto di sodio, ma risultare in altri aspetti meno salutari. Resta solo da reperire quante maggiori informazioni possibili, da più ricerche, ed elaborare una certa visione generale.

16 milioni gli italiani a dieta preoccupa il fai da te

La Società Italiana di Medicina Ambientale (Sima) lancia l'allarme sulle diete "fai da te". Sono infatti circa 16 milioni gli italiani a scegliere di cambiare le abitudini alimentari per perdere peso e migliorare l'aspetto fisico, generando un *business* da oltre 14 miliardi di euro definibile come mercato del cibo dietetico. A preoccupare gli esperti sono i gravi rischi per la salute che conseguono a un'alimentazione non corretta: se più di 7 cittadini su 10 ricorrono al fai da te, cresce il ricorso a farmaci per perdere peso e da diete malsane si stima 1 milione di morti in tutta Europa.
L'*Italian Barometer Obesity Report* fotografa il nostro Paese per eccesso di peso: più di 25 milioni di persone, il 12% della popolazione, è a tutti gli effetti obeso, con una maggiore incidenza al Sud.
La definizione di mercato del cibo dietetico contempla prodotti presentati come a basso contenuto calorico, con pochi o privi di zuccheri aggiunti e senza



grassi. Solo per gli integratori alimentari, la spesa nel nostro Paese raggiunge i 4 miliardi di euro, secondo stime Sima, e cresce la vendita dei farmaci per la perdita del peso.
Ricorrere a diete fai da te, attingendo magari a informazioni sul web, senza rivolgersi a un professionista, può avere sull'organismo ripercussioni serie: dall'**affaticamento** e **mal di testa** ai **disturbi del sonno**, **crampi** o **perdita di massa muscolare,** fino a **problemi renali** (nel caso delle diete iper-proteiche sbilanciate) e **malnutrizione.** Il presidente Sima, **Alessandro Miani,** chiarisce: "Occorre ricordare gli ingenti costi sociali determinati dall'alimentazione sbagliata, che incide fino al 10% sulla spesa sanitaria pubblica, con un impatto sulle casse statali di circa 13 miliardi di euro annui".

SALUTE E BENESSERE

Alimentazione & salute dei denti

Mangiare in modo scorretto può generare carie ed esporre a patologie gengivali di diversa gravità, che possono arrivare fino alla perdita dei denti



FRANCESCA ORSINI
Biologa Nutrizionista

La bocca è assimilabile a un delicato ecosistema che, per mantenere inalterato il suo perfetto equilibrio, ha bisogno di cure attente e continue. Queste, oltre all'igiene, comprendono una selezione scrupolosa di cibi e bevande.

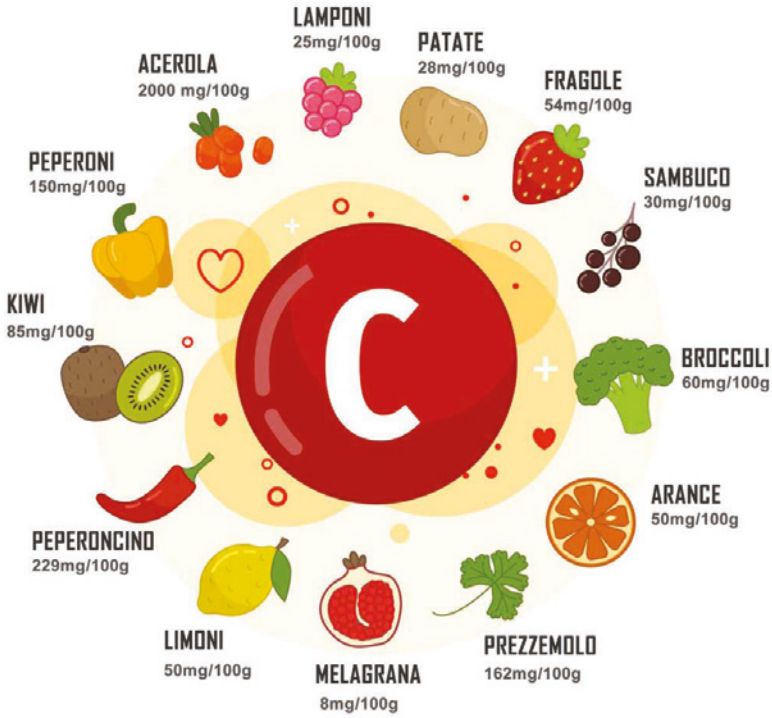
Principali fattori di rischio per la salute della bocca

In media, si consumano quattro pasti al giorno, ignorando che ogni boccone espone la dentatura a ripetute minacce. Carenze di magnesio, zinco, ferro, manganese, selenio, vitamine C, E e D possono determinare gengiviti e malattie parodontali, e indurre un calo delle difese immunitarie che può incidere non solo sul benessere dell'organismo, ma anche su quello della bocca.
Un vero e proprio attentato per il benessere del cavo orale è costituito da **bibite gasate** ed **energy drink** che, per via della loro composizione zuccherina, hanno un'azione corrosiva su dentina e polpa. Al pari dell'**aceto** e, secondo studi recenti, della **birra,** che sembrerebbe triplicare il rischio di danni allo smalto. Chi assume regolarmente queste bevande dovrebbe almeno utilizzare un dentifricio specifico in grado di proteggere e riparare il film esterno dei denti.
Inoltre, è opportuno limitare il consumo di snack dolci e salati,

caramelle e dolciumi in genere, ma anche di patatine, tartine e semi oleosi perché lasciano residui adesivi il cui effetto dannoso viene moltiplicato dall'alcool. Quest'ultimo, infatti, viene degradato da enzimi naturalmente presenti nella bocca che lo trasformano in **acetaldeide**, sostanza in grado di danneggiare i tessuti di sostegno delle gengive. Sarebbero da evitare anche pane e pasta bianchi e i prodotti da forno industriali che aumentano i depositi di placca e la formazione di tartaro.

Sorriso bello e sano con i nutrienti giusti

Tutti gli **alimenti ricchi in calcio** come cavolo, broccoli, cime di rapa, fichi, arance, sardine, salmone, fagioli bianchi, tofu e mandorle, proteggono la salute dei denti, la cui struttura è prevalentemente composta proprio da questo minerale.
Altri alimenti molto importanti per prendersi cura della propria bocca sono **alimenti che contengono vitamina C,** come uova, peperoncini piccanti, ribes, peperoni, prezzemolo, rucola, kiwi, arance, limoni, cavoli di Bruxelles e foglie di rapa, cavolfiori e cavolo cappuccio... Altra **vitamina** importante per la salute della bocca è la **vitamina D** che favorisce l'assorbimento di calcio e fosforo, ed è contenuta in alimenti come olio di



fegato di merluzzo, sgombro, carpa, anguilla, trota, alici, salmone anche affumicato, pesce spada, tonno, uova.
Via libera anche alle verdure a foglia larga, come bieta e spinaci, e all'insalata, che stimolano la

> **Un vero e proprio attentato per il benessere del cavo orale è costituito da bibite gasate ed *energy drink* che, per via della loro composizione zuccherina, hanno un'azione corrosiva su dentina e polpa, al pari dell'aceto e della birra, che sembrerebbe triplicare il rischio di danni allo smalto**



Un bicchiere di vino rosso a pasto aiuta a tenere in forma il sorriso; i polifenoli di cui è ricco sono in grado d'inibire la capacità dei batteri di aderire alla superficie dentale

salivazione e aiutano a pulire la bocca. Allo stesso scopo è molto utile la **frutta croccante e ricca di fibre,** come la mela, oltre ai frutti di bosco che contengono sostanze antibatteriche capaci di ridurre i depositi di placca dell'80% (purché assunti senza zucchero). Sedano e carote sono uno snack "spezza fame" adatto alla stagione calda: idratano e al tempo steso eliminano la placca, mentre rapanelli, pomodori, crescione e ciliege contengono fluoro che rinforza lo smalto dentario.
Per quel che riguarda le **proteine,** si tratta di composti fondamentali per le strutture di sostegno della bocca: carne bianca, pesce e legumi, in particolare fagioli, contengono ferro e magnesio utili alla salute di denti e gengive, mentre sul fronte **carboidrati** è bene prediligere quelli integrali, che richiedono una masticazione più lunga rispetto ai prodotti raffinati.
Anche un bicchiere di vino rosso a pasto aiuta a tenere in forma il sorriso: i polifenoli di cui è ricco sono in grado d'inibire la capacità dei batteri d'aderire alla superficie dentale. Proprietà molto preziosa, dal momento che la carie è determinata da un'eccessiva proliferazione dei batteri naturalmente presenti nel cavo orale e dal danneggiamento del "biofilm" che ricopre i denti, reso permeabile dall'aggressione degli acidi, che si creano un varco fino alle strutture interne.

Il pH della bocca: un fattore da non sottovalutare

Altro fattore cruciale per una buona salute della bocca è il pH. Mediamente il pH della saliva si avvicina alla neutralità, oscillando tra 6,5 e 7,4 grazie alla preziosa azione tampone dei bicarbonati in essa contenuti. Variazioni in positivo e negativo sono comunque abbastanza frequenti e fisiologiche nella maggior parte dei casi. Il pH della saliva è infatti influenzato dal grado d'igiene orale, dal tipo di alimentazione, ma anche da fattori morbosi. Indipendentemente dalla causa, una saliva acida è un importante fattore di rischio per la carie, l'erosione dello smalto dentale e l'ipersensibilità dentinale.
Il **valore critico del pH salivare,** al di sotto del quale si va incontro a demineralizzazione dello smalto è 5.5. D'altronde, anche un pH salivare troppo alcalino è nemico dei denti, poiché favorisce la deposizione dei sali minerali presenti nella saliva e

Ogni alimento ha un proprio livello di acidità (pH), capace d'indebolire il delicato strato protettivo che riveste la dentatura

nel cibo, per cui la placca batterica si mineralizza più rapidamente formando il tartaro.
Grazie alla presenza di bicarbonati, la saliva costituisce di fatto un sistema tampone che corregge l'acidità del cavo orale in seguito all'assunzione di particolari alimenti (pompelmi, macedonie, arance, limoni, tè freddi, succo d'arancia, spremute, bevande gasate, pomodori.) o bevande. Quelle diuretiche, come caffè e alcool, riducono la secrezione di saliva, con conseguente aumento del pH orale; la caffeina, inoltre, stimola la

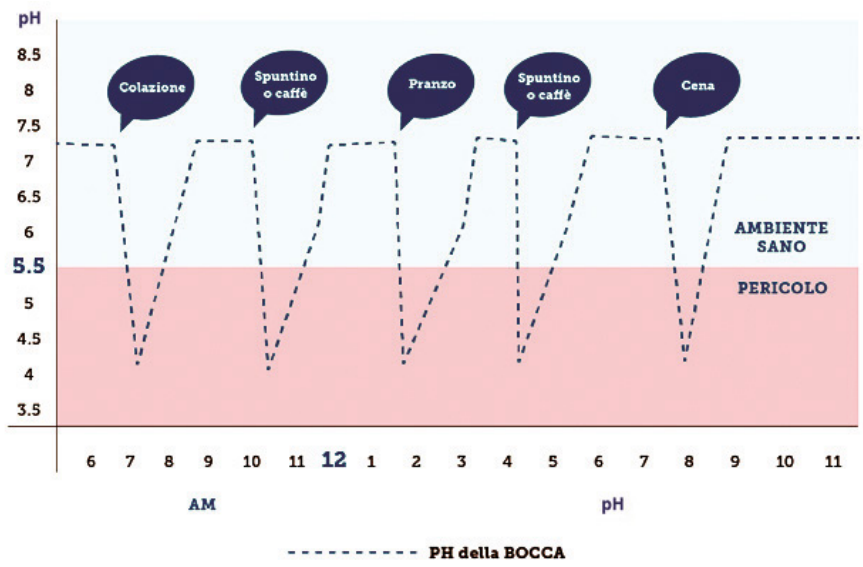


Fig. 1 - Curva di Stephan.

produzione di acidi gastrici e può aggravare il reflusso gastroesofageo, che a sua volta contribuisce ad abbassare notevolmente il pH salivare. In genere, quindi, il pH della saliva scende quando la secrezione è scarsa e si sposta verso l'alcalinità quando la secrezione salivare è abbondante.

Igiene orale dopo i pasti: sì, ma con alcune accortezze

Ogni alimento ha un proprio livello di acidità (pH), capace d'indebolire il delicato strato protettivo che riveste la dentatura. Alcuni, in particolare, rappresentano una notevole minaccia per la salute della bocca: gli agrumi, interi o spremuti, pur essendo ricchi di vitamine, tra cui la C, che protegge le gengive, contengono acido citrico, fortemente abrasivo per lo smalto. Questo non vuol dire che debbano essere evitati; anzi, i loro nutrienti sono talmente preziosi da farne cibi indispensabili nell'alimentazione quotidiana. Ma è opportuno **risciacquare la bocca subito dopo averli ingeriti. Zucchero bianco e prodotti raffinati, bevande zuccherine, alcool, caffè, tabacco, latticini, carne rossa e salse sono tra gli alimenti che maggiormente alterano il pH della bocca,** aumentando drasticamente il rischio di malattie del cavo orale.
La saliva è dotata di un blando effetto antibatterico, grazie alla presenza di tiocianati, perossido d'idrogeno, glicoproteine, immunoglobuline e soprattutto di lisozima. La curva di Stephan (**Fig. 1**) mostra l'andamento nel tempo del pH della saliva in seguito all'assunzione di cibo (soprattutto glucidico); esaminando tale curva si nota come il pH salivare rimanga acido dai 5 ai 20 minuti dall'assunzione di cibo, periodo in cui è massimo il rischio di cario-recettività. In questo periodo è importante intervenire con un'igiene orale adeguata o meglio ancora con generosi risciacqui a base di semplice acqua. **Spazzolare i denti in questo lasso di tempo,** specie se non si utilizzano spazzole morbide e dentifrici delicati, **può favorire la demineralizzazione dello smalto.**

La saliva costituisce un sistema tampone che corregge l'acidità del cavo orale in seguito all'assunzione di particolari alimenti o bevande



Per un benessere psicofisico

L'estratto Affron di zafferano, che agisce sul benessere psicofisico, è distribuito in Italia da **Faravelli Nutra Division** ed è prodotto da **Pharmactive Biotech Products**, eletta nel 2020 tra le 50 aziende più innovative da parte della Silicon Review.
Nove studi clinici pubblicati, a cui hanno preso parte 740 soggetti, ne confermano l'efficacia: migliora l'umore e il sonno e riduce lo stress, grazie all'inibizione del meccanismo di ricaptazione di dopamina, norepinefrina e serotoninae aumentando le concentrazioni di questi neurotrasmettitori, promuoverebbe il benessere psicologico. Inoltre, migliora i sintomi della menopausa e influisce sulla prestazione sportiva, riducendo i tempi di recupero.
In Affron è applicato il *Aff On Cool Tech,* processo proprietario e brevettato a bassa temperatura, che consente di ottenere uno zafferano di qualità superiore con meno lavorazione industriale, meno uso di energia e zero prodotti chimici.



La carenza di vitamina D non conosce stagione

Prodotta a livello cutaneo a partire dal 7-deidrocolesterolo quando ci si espone al sole, in particolare per azione degli UVB, la vitamina D offre un contributo fondamentale alla salute di ossa e denti, alle funzioni del sistema immunitario e dei muscoli, al mantenimento dei livelli di calcio nel sangue e al normale assorbimento di calcio e fosforo.
Anche se viene spesso definito come il "Paese del sole", l'Italia mostra un'elevata prevalenza di carenza di vitamina D, specie negli anziani (oltre il 70%), nei giovani e adolescenti (fino al 50%) [*Nutrients*. 2018 27;10(5):546], anche nel Sud Italia, regioni a maggiore irraggiamento durante l'anno [*J Nutr Metab*. 2021 7; 2021:5550222].
Diversi sono i fattori che interferiscono con la produzione: l'esposizione al sole, la stagione, la latitudine, il fototipo, l'età.



Da uno studio [*Reports*. 2022; 5(1):1] su un ampio campione di pazienti italiani è emerso che la popolazione non raggiunge i valori minimi di normalità per molti mesi e quasi nessuno tocca i valori ottimali per sostenere le difese immunitarie. Per questo è importante l'integrazione di vitamina D tutto l'anno.
Metagenics, produttore e distributore leader di micronutrizione di alta qualità, ha sviluppato un'ampia gamma di vitamina D dando importanza alle formulazioni per specifiche esigenze, ma anche alla facilità di assunzione. Per questo la vitamina D Metagenics è disponibile in compresse masticabili al gusto lime e dolcificate in modo naturale con estratto di stevia. Inoltre, è conveniente (meno di 5 € al mese).

PER TE STESSO E PER IL MONDO

DIVENTA *consapevole*



MONIA CARAMMA

LA VERITÀ VI PREGO SUL CIBO

IN TUTTE LE LIBRERIE, ANCHE ONLINE

MIND EDIZIONI

Per l'equilibrio del microbiota

Come sappiamo, il nostro intestino è colonizzato da una moltitudine di microrganismi che svolgono differenti quanto importanti funzioni metaboliche. Si stima che oltre 200 specie compongano il microbiota intestinale e che il loro volume possa variare tra 150 g e 1,5 kg, con una concentrazione crescente da duodeno a colon.
Stili di vita scorretti (diete iperproteiche, fumo, alcool, abuso di farmaci) possono ridurre sensibilmente la composizione e la popolazione di questo fondamentale sistema funzionale. Integrare i principali ceppi di probiotici è possibile grazie a FOX, un integratore alimentare di **Mayoly Italia,** a base di *Lactobacillus paracasei* LPC09, *Lactobacillus plantarum* LP01 e *Bifidobacterium breve* BR03 (più di 1 miliardo di cellule vive e microincapsulate per ciascun ceppo).



Il sistema di microincapsulazione permette agli organismi probiotici di superare indenne lo stomaco e arrivare integre nell'intestino con un'efficacia dieci volte superiore ai normali integratori di fermenti lattici.
FOX ha un'altra peculiarità: la sua busta duocam ha una seconda camera interna contenente 2 g di citrato di potassio e magnesio utili nel contribuire a un corretto equilibrio acido base e a favorire un efficace benessere delle vie urinarie. Così facendo, si assumono due prodotti in uno, con una sola somministrazione al giorno, preferibilmente a stomaco vuoto, per riequilibrare la flora intestinale e il bilancio elettrolitico.

Per contrastare dolore e infiammazione

L'innovazione tecnologica e lo sviluppo di **AVD Reform** hanno come obiettivo principale la ricerca di materie prime e ingredienti che garantiscano la massima biodisponibilità ed efficacia. Come nel caso di Flogisen alla curcuma Meriva fitosomata, migliorato con l'aggiunta della curcuma Turmipure Gold, certificata bio, idrosolubile, di nuova generazione a elevato assorbimento e biodisponibilità. Si tratta della prima curcuma bio-equivalente a bassi dosaggi, che fornisce 90 mg di curcuminoidi solubili in acqua ogni 300 mg di prodotto, per garantire un'azione potenziata e sinergica con la curcuma Meriva, grazie a una doppia modalità di assorbimento. In più il prodotto è stato potenziato con la Boswellia BosLiq, estratto solido di gommoresine ottenuto a basse temperature, ad alto titolo di acidi boswellici e cembreni. Gli acidi boswellici sono stati identificati come principi attivi dell'incenso, ma la loro attività è integrata e modulata dalla frazione volatile (incensolo, incensolo acetato e cembrenolo), con azione sui canali Transient Receptor Potential Vanilloid (TRPV), utile nel controllo della trasmissione del dolore.



L'utilizzo di Flogisen è suggerito nella riduzione dell'infiammazione e del dolore muscolo-tendineo, osteoarticolare, sull'infiammazione della mucosa intestinale e sull'infiammazione cronica di basso grado, contrastando naturalmente l'eccessiva produzione di leucotrieni e prostaglandine mediante inibizione delle lipossigenasi e delle ciclossigenasi.

NOVITÀ

MOLINO Spadoni

AlimentazionE DedicatA®





ENERGIA, BENESSERE e GUSTO!

PREPARATO PER PANE E PIZZA

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

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

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

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

NUTRIZIONE E FITNESS

La svolta per le prestazioni atletiche

Riprovir, de **La Farmaceutica Dr. Levi,** è un'associazione di sostanze di origine naturale che, oltre a normalizzare i parametri che regolano la risposta fisica agli stimoli sessuali, risulta utile a chi pratica attività sportiva a livello professionale o dilettantistico. Agendo come tonico-adattogeno, permette all'organismo di aumentare la resistenza a stress di varia natura, sia fisica che psichica, potenziando i meccanismi vitali di adattamento. È un integratore alimentare "intelligente" perché i nutrienti inseriti contribuiscono a favorire lo sviluppo e il mantenimento della massa muscolare, a sostenere gli sforzi durante l'allenamento riducendo l'affaticamento e la formazione di acido lattico, a migliorare le prestazioni atletiche consentendo più energia e maggiore capacità performante, a recuperare le energie dopo l'attività fisica e a contrastare l'eccesso di radicali liberi che si formano quando si eseguono allenamenti intensi.
I dosaggi bioattivi ottimali dei singoli nutrienti permettono l'utilizzo sicuro del prodotto e la filosofia aziendale, di inserire all'interno dei prodotti nutrienti che agiscano in sinergia tra di loro, consente all'organismo di dare una risposta adeguata alle proprie necessità, senza sovraccaricarlo inutilmente.



Perché l'esercizio fisico migliora la funzione cognitiva?



Sappiamo che l'esercizio fisico sia la chiave per mantenere in salute corpo e mente, anche se si è iniziato avanti nella vita. Migliora la cognizione inducendo cambiamenti a lungo termine nell'ippocampo, come un aumento del volume e del tasso di formazione neuronale. Approfondire queste due evidenze potrebbe consentire ai ricercatori di decodificare i trattamenti per condizioni cognitive come la demenza.
Da una serie di esperimenti in colture cellulari, condotti per capire come l'esercizio modifichi le cellule dell'ippocampo, si è scoperto che i segnali chimici delle cellule muscolari in contrazione causino la crescita delle cellule dell'ippocampo e l'emissione di più segnali elettrici.
I muscoli, dunque, sembrano 'parlare' al cervello. Ma in che modo l'esercizio può ridurre il rischio di demenza? **Aumentando il flusso di sangue al cervello, riducendo l'infiammazione e lo stress, migliorando il sonno e aiutando a mantenere un peso corporeo sano.**

Gli esperti propongono un **esercizio aerobico regolare per 20-30 minuti al giorno**, camminando, nuotando o utilizzando una cyclette; consigliano di scegliere come target una frequenza cardiaca pari al 70% della propria frequenza cardiaca massima (per stimarla bisogna sottrarre la propria età da 220). Una pratica che dimostra la riduzione di demenza del 30-35%.
Questo tipo di risultati fornisce un'ulteriore prova dell'importanza dell'esercizio, nel sostenere la plasticità dell'ippocampo e combatterne l'atrofia, che è segno distintivo della malattia di Alzheimer.
In futuro, studi come quello in questione, apparso su *Neuroscience*, potrebbero svolgere un ruolo fondamentale nell'aiutare a ottimizzare i regimi di esercizio per supportare la salute cognitiva.

Curcuma per alleviare i danni muscolari

Un gruppo di ricercatori della Facoltà di Scienze della salute presso l'Università di Muhammadiyah a Semarang, Indonesia, esamina l'effetto dell'integrazione post-esercizio dell'estratto di curcuma nel gelato sul danno muscolare e sui marcatori infiammatori in calciatori dilettanti.
Al termine di uno studio randomizzato (in doppio cieco controllato con placebo) quantificano il livello di creatina chinasi, IL-6, emoglobina e acido lattico, rilevando nel gruppo di trattamento (con gelato all'estratto di curcuma per 21 giorni) una significativa diminuzione del cambiamento di creatina chinasi, una riduzione dell'acido lattico e nessuna variazione invece per IL-6 ed emoglobina. La curcuma grezza di cui si parla nell'articolo, apparso sul *Potravinarstvo Slovak Journal of Food Sciences*, è un prodotto acquistato al mercato di Purworejo, dove è noto trovarne di elevata qualità.
Un gelato all'estratto di curcumina (250 mg/100 g) ha la sua efficacia contro i danni muscolari in soggetti sportivi (calciatori) dopo un allenamento faticoso di 21 giorni, ipotizzando l'annullamento della fase infiammatoria dopo l'esercizio fisico e che la diminuzione dell'acido lattico si riferisca al miglioramento dei radicali liberi.



Intestino permeabile e patologie della pelle

Stress e infiammazione intestinale possono compromettere l'integrità epidermica



ANNALISA TACCARI
PhD in Scienze
degli Alimenti Food Consultant



ELENA CHIARELLO
dottoressa in Scienze
e tecnologie alimentari

Numerosi studi hanno dimostrato quanto l'alimentazione e alcune malattie della pelle siano interconnessi. Acne, rosacea, psoriasi, dermatite atopica sono patologie multifattoriali per le quali non è stata identificata un'unica causa scatenante, ma la letteratura scientifica ha evidenziato un disequilibrio della microflora intestinale. Già negli anni '30 i dermatologi **Stokes** e **Pillsbury** ipotizzarono l'esistenza di una sorta di asse tra cervello, intestino e pelle, e che ci potesse essere un meccanismo gastrointestinale alla base di disturbi emotivi come ansia, stress e depressione e condizioni infiammatorie della pelle. Stress e infiammazione intestinale possono quindi compromettere l'integrità epidermica.

Cosa hanno in comune l'intestino e la pelle?

Sebbene siano formati da cellule diverse, hanno entrambi il ruolo di barriera nei confronti dell'ambiente esterno; inoltre sono organi molto estesi, i più lunghi del nostro organismo, colonizzati da miliardi di microrganismi: *Actinobacteria Firmicutes, Bacteroidetes e Proteobacteria*. Sebbene in proporzioni diverse, questi si trovano sulle mucose interne del tratto gastrointestinale, della cavità orale e della pelle. L'intestino è in costante comunicazione con la

pelle tramite diversi meccanismi: la **disbiosi** intestinale modula il sistema immunitario, creando uno stato d'infiammazione che favorisce l'insorgenza di patologie cutanee e causa la perdita di integrità dell'epitelio intestinale, che diventa così più permeabile con il passaggio di sostanze nocive tramite il circolo sanguigno dall'intestino alla cute. Ad esempio, molti pazienti con rosacea hanno una più alta prevalenza di SIBO, ovvero una crescita eccessiva di batteri nel piccolo intestino. I **microrganismi intestinali rispondono a una condizione di stress tramite la produzione di neurotrasmettitori che possono raggiungere la cute aumentando l'infiammazione sistemica**. La crescente consapevolezza che l'integrità funzionale e i batteri del tratto intestinale possano svolgere un ruolo di mediazione sia nell'infiammazione cutanea che nel comportamento emotivo ha fatto nascere la **dermobiotica,** una nuova disciplina che indaga sui rapporti tra pelle e microbiota intestinale. I probiotici svolgono quindi un ruolo fondamentale nella regolazione dell'omeostasi della pelle. Anche il **sovrappeso** è un importante fattore di rischio per lo sviluppo di malattie cutanee. Alcuni studi hanno dimostrato che un calo importante del peso mediante una riduzione dell'introito calorico e un aumento dell'attività fisica siano efficaci nel ridurre la gravità di queste malattie.



L'aumento dei livelli d'insulina va a influenzare il metabolismo degli androgeni, ormoni che costituiscono il più importante fattore di regolazione di peli e cute (nel caso dell'acne stimolano le ghiandole sebacee e la iper-produzione di sebo). In popolazioni poco civilizzate è stata riscontrata un'incidenza dell'**acne** e di altre patologie della pelle molto più bassa. La dieta povera di grassi e di zuccheri,

> **Il consumo di alimenti industriali, l'abuso di antibiotici e uno stile di vita scorretto sono alcuni dei fattori predisponenti e responsabili delle alterazioni del microbiota che portano a disbiosi, infiammazione sistemica e stress ossidativo**



La crescente consapevolezza che l'integrità funzionale e i batteri del tratto intestinale possano svolgere un ruolo di mediazione sia nell'infiammazione cutanea che nel comportamento emotivo ha fatto nascere la dermobiotica, che indaga i rapporti tra pelle e microbiota intestinale. I probiotici svolgono quindi un ruolo fondamentale nella regolazione dell'omeostasi della pelle

seguita da queste popolazioni, sembra essere alla base di una migliore salute della pelle. In un recente studio è stato sottoposto un questionario per rilevare le abitudini dietetiche di 25.000 soggetti, ed è emerso che questa patologia colpisce maggiormente chi consuma più bevande zuccherate, cioccolato e snack.
Risulta quindi evidente l'importanza della valutazione del microbiota intestinale nell'analisi dello stato di salute della pelle. L'abuso di alimenti industriali e di antibiotici e uno stile di vita scorretto sono alcuni dei fattori predisponenti e responsabili delle alterazioni del microbiota che portano a disbiosi, infiammazione sistemica e stress ossidativo.

È possibile migliorare la sintomatologia delle malattie dermatologiche con l'alimentazione?

La salute del nostro organismo parte dall'intestino e richiede una dieta bilanciata, ricca di frutta e vegetali, fibre, polifenoli con azione anti-infiammatoria e antiossidante. Consumare le famose **cinque porzioni di frutta e verdura al giorno** ci dovrebbe garantire un apporto adeguato di queste molecole. La **vitamina E** è in grado di attenuare il danno indotto dalle radiazioni UV a livello della cute, rallentando in tal modo il foto-invecchiamento. La **vitamina C** è un antiossidante e favorisce la formazione di collagene, un componente del tessuto connettivo per la normale funzionalità della pelle. La **vitamina D** a livello cutaneo svolge un ruolo attraverso la stimolazione delle difese anti-microbiche, modulando l'attività del sistema immunitario.

Inoltre inibisce la proliferazione dei cheratinociti, cellule che aumentano nella psoriasi. Esiste infatti una carenza di vitamina D nei pazienti con psoriasi. Una ricerca ha evidenziato i rapporti fra aderenza alla dieta mediterranea e psoriasi, dimostrando che i pazienti con psoriasi hanno una minore aderenza alla dieta mediterranea rispetto ai soggetti sani, e in particolare consumano meno olio extra vergine di oliva, frutta, pesce e noci, mentre mangiano più carne rossa. Anche alcuni minerali sono cruciali per le malattie cutanee, fra questi **zinco, rame** e **selenio.**
Sebbene gli studi su interventi a livello intestinale come terapia per le patologie della pelle siano limitati, possono fornire una strada promettente per ulteriori ricerche, data l'evidenza di una connessione intestino-pelle. Se la dieta da sola non basta perchè l'infiammazione persiste, occorre integrare l'alimentazione con alcuni ceppi probiotici che possono portare a un miglioramento della sintomatologia cutanea. In caso di malattie della pelle il microbioma rappresenta quindi un importante bersaglio terapeutico.



RIPROVIR *bustine*

L'INTEGRAZIONE ALIMENTARE INTELLIGENTE PER CHI PRATICA SPORT



LA FARMACEUTICA DR. LEVI

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

APPROFITTA DELL'OFFERTA 3X2
su levifarmashop.com

Celiaci, allergici e gli alimenti funzionali



ROSSANINA DEL SANTO
www.magamerletta.it

Le ricerche sulla salubrità del cibo e sul suo rapporto con il benessere hanno iniziato a uscire dal ristretto gruppo dei ricercatori e dei professionisti della salute ai media più popolari, raggiungendo un pubblico più vasto che ha iniziato a interrogarsi sulla propria alimentazione.
Non solo ai cibi poco processati e integrali, ma l'interesse si è rivolto anche agli alimenti che non solo non causano detrimento all'organismo, ma che, grazie alle loro proprietà intrinseche, possono aiutarlo a superare o prevenire problematiche di salute.
L'alimento funzionale è diventato quindi presto un sinonimo conosciuto di cibo che fa stare bene e anche chi non frequentava d'abitudine negozi specialistici, dove questi articoli avevano già conquistato uno spazio ben definito. È stato così che ben presto anche la grande distribuzione si è adeguata, fornendo un'offerta ampia e a ruota sono seguiti gli operatori dell'alimentazione, come ristoratori, cuochi e chiunque somministri cibo.
Con il tempo si è innescata una spirale virtuosa e l'aumento della distribuzione dei prodotti su larga scala ha portato a una maggiore conoscenza popolare su riviste o mezzi di comunicazione, e c'è stata una richiesta nuova, quella di venire incontro anche a chi avesse esigenze alimentari speciali.
E così la normativa alimentare viene incontro a entrambe le categorie di alimentazioni speciali, fornendo indicazioni obbligatorie per poter acquistare i prodotti in modo sicuro.
All'allergico è così sufficiente una lettura veloce degli ingredienti: il Reg. Eu 1169/11 obbliga infatti il produttore a indicare in etichetta (con un carattere facilmente distinguibile) l'eventuale presenza di uno dei 14 allergeni indicati nell'allegato 2. Nel caso in cui invece l'allergia sia causata da un allergene



che non rientra nell'elenco (come le pesche), occorre prestare maggiore attenzione alla lettura dei singoli componenti.
Per i celiaci la realtà è solo apparentemente più complicata: gli ingredienti sono stati suddivisi dall'Associazione Italiana Celiachia in **mai idonei, sempre idonei** e **a rischio.**
Se riconoscere quelli mai idonei è semplice (sono prodotti contenenti glutine, come il pane di frumento o un dolce fatto con farina di farro), quelli a rischio (come gli yogurt aromatizzati) necessitano della dicitura "senza glutine" in etichetta, che, per legge, non può essere presente su quelli sempre idonei (come gli agrumi non lavorati), per evitare di cadere in concorrenza sleale, poiché non si può pubblicizzare una

> "Per i celiaci gli ingredienti sono stati suddivisi dall'Associazione Italiana Celiachia in mai idonei, sempre idonei e a rischio"

caratteristica intrinseca al prodotto (nel nostro caso tutti gli agrumi non lavorati sono senza glutine).
Alla complessità di conoscere gli ingredienti idonei e quelli a rischio si aggiunge il fatto che l'unica dicitura con valore legale è "senza glutine" (in tutte le lingue della Comunità Europea) che dev'essere apposta in etichetta.
Se il mercato straniero risponde alle esigenze del cliente allergico, poiché in tutta Europa la legislazione legata alle allergie alimentari è seguita in modo scrupoloso, lo stesso non può dirsi della presenza del claim "senza glutine", che in molte nazioni extra-europee, nonostante le indicazioni del Reg. Eu 828/14, è vista talvolta come ridondante rispetto alla indicazioni degli allergeni (che però indicano su base volontaria le eventuali contaminazioni) e non viene pertanto riportata impedendo di fatto il consumo al cliente celiaco.



Lo zucchero non solo contro il giro vita: attenzione alla pelle

Verdiana Baroni, un'altra nuova collaborazione di rilievo per Alimenti Funzionali: laureata in Scienze e Tecnologie cosmetologiche presso l'Università Cattolica del Sacro Cuore. Collaboratrice in ambito medico-sanitario.



VERDIANA BARONI
Ospedale IDI
di Roma e la lega Italiana
per la lotta ai tumori di Roma Lilt

La pelle, l'organo più esteso e visibile del corpo, rappresenta lo specchio della salute del nostro organismo. Le alterazioni che si manifestano sulla superficie cutanea, come la formazione di inestetismi possono segnalare un problema. L'alimentazione gioca un ruolo importante influenzando l'efficacia del sistema immunitario, l'aspetto cutaneo e il suo invecchiamento.
Il sistema immunitario della pelle s'identifica con il **microbiota cutaneo,** inteso come un ambiente in cui coesiste la flora batterica buona e quella cattiva. I batteri buoni creano una barriera protettiva dagli agenti esterni, preservando l'omeostasi cutanea (equilibrio), fondamentale per il benessere e salute della pelle.
Se la barriera cutanea dovesse risultare alterata, la pelle andrebbe incontro all'azione aggressiva di agenti esterni, determinando un indebolimento dei parametri cutanei (idratazione, sebometria, pH, reattività).
Il consumo eccessivo di zuccheri (glucosio, fruttosio, saccarina) determina quindi un **aumento dell'infiammazione** che **si traduce in un'alterazione della barriera cutanea e una maggiore proliferazione della flora batterica** cattiva, associata a un fenomeno chiamato **glicazione.** In questo



modo la cute risulta maggiormente suscettibile a secernere un sebo alterato, un film idrolipidico inadeguato e scarsamente protettivo. La pelle presenterà desquamazione e secchezza nella zona A del viso,

> Il consumo eccessivo di zuccheri determina un aumento dell'infiammazione che si traduce in un'alterazione della barriera cutanea e una maggior proliferazione della flora batterica cattiva, associata a un fenomeno chiamato glicazione

untuosità nella zona T e maggiori rossori sul dorso del naso e guance. Contestualmente, la glicazione svolge un ruolo attivo nell'invecchiamento cellulare: si tratta di una reazione non enzimatica, in cui molecole di zucchero derivanti dal flusso ematico reagiscono con le proteine del tessuto cutaneo, formando glicoproteine strutturalmente errate e inattive nel derma. **Tale processo determina una ridotta resistenza alla trazione, una diminuzione dell'elasticità cutanea, meccanismi che rendono la pelle segnata da rughe e con poca resistenza alla gravità, con conseguente rilassamento cutaneo...**



e non solo.
Infatti, oltre ad accelerare il processo d'invecchiamento biologico chiamato **cronoaging,** esiste una correlazione tra un eccessivo consumo di zuccheri e pelle a tendenza acneica. Per questo anche i giovani devono prestare attenzione a ciò che assumono nei pasti.
Quando il livello di zucchero nel sangue aumenta rapidamente, il corpo rilascia insulina: un suo eccesso determina una maggiore attività delle ghiandole sebacee, producendo più sebo, aumentando la formazione di inestetismi cutanei tipici del biotipo seborroico a tendenza acneica, quali aumento della seborrea nella zona T, papule e pustole.
La salute e il benessere della pelle dipendono, quindi, esclusivamente dalla *skincare* quotidiana o dai prodotti che applichiamo. La scelta dei cosmetici deve rispettare le caratteristiche del proprio biotipo cutaneo, associato alle buone abitudini alimentari a ogni età ed è per questo, fondamentale, diminuire il consumo di zuccheri raffinati e adottare una dieta varia e bilanciata.

Un eccesso d'insulina determina una maggiore attività delle ghiandole sebacee, producendo più sebo, aumentando la formazione di inestetismi cutanei, quali aumento della seborrea nella zona T, papule e pustole

PASTICCERIA SALUTARE

Merenda salutare? Un gioco da ragazzi



DOMENICANTONIO GALATÀ
Biologo Nutrizionista
Direttore De Sidera Home Wellness
Presidente Associazione Italiana Nutrizionisti in Cucina
Ambasciatore della dieta mediterranea Italiana
www.galatanutrizionista.com

Di recente ho avuto l'opportunità di incontrare un gruppo di adorabili bambini, scoprendo che ci sono degli ingredienti che catturano la loro curiosità più di altri, ovvero: fragole, panna, yogurt e granella di nocciole. Così ho pensato: perché non unire tutto ciò per preparare una merenda che soddisfi i loro desideri?
Spesso sentiamo parlare di quanto sia difficile offrire ai bambini cibi sani e nutrienti. Ma ciò che ho imparato dall'esperienza è che i nostri piccoli hanno già un gusto naturale per ingredienti freschi e sani. Potremmo pensare che sia più comodo dare loro merendine confezionate o snack pronti all'uso. Ma, riflettendo su quanto i bambini amino questi semplici ingredienti, mi sono chiesto se in realtà siamo noi genitori ad avere bisogno di comodità. Sappiamo bene che la salute dei nostri figli è una priorità, eppure spesso ci accontentiamo delle soluzioni più facili.
Preparare una merenda con fragole fresche, uno yogurt cremoso e un cucchiaino di panna richiede certo uno sforzo, ma i benefici che apporta sono enormi.
Capisco che possiamo essere preoccupati dai contenuti calorici o dalla presenza di grassi nella panna, visto che la cultura alimentare ci ha portato a considerarla come un ingrediente poco salutare. Ma dobbiamo ricordare che essa è una parte essenziale e nutriente del latte; è solo l'eccesso e l'abuso che possono essere dannosi. Scegliere una panna fresca di qualità e

utilizzarla con moderazione può far parte di una dieta equilibrata per i nostri bambini e non solo. Forse è meglio non metterla nella carbonara, ma nella giusta quantità e contesto, può essere un complemento delizioso e salutare per i dolci!
Inoltre, è bene anche ricordare che l'obiettivo non è vietare completamente i dolci ai figli, ma insegnare loro l'equilibrio e la moderazione: preparare loro una merenda sana e gustosa, con amore, oltretutto aiuta a sviluppare una relazione positiva con il cibo e ad apprezzare gli ingredienti naturali.
Quindi, la prossima volta che vorranno qualcosa di dolce, ricordiamoci di fragole, yogurt, panna e nocciole, combinazione con la quale creare un mondo di ricette, in cui gusto e salute vanno di pari passo.
Quindi, passiamo alla preparazione del dolce!



LA MASTERCLASS SULLA CUCINA SALUTARE



Come preparare piatti salutari attraverso adeguate modalità di cottura, come imparare le fondamenta della cucina salutare: tecniche di taglio, mantecatura e l'utilizzo di strumenti come abbattitore, essiccatore e forno a vapore. La masterclass Nutrizione in Cucina messa a punto a Roma da **Domenicantonio Galatà** prevede più interventi pratici e teorici in 4 weekend in cucina e due moduli on line, per realizzare una cucina e una pasticceria salutare e appetitosa. Le cooking class con lo chef **Marco De Vita** permettono di acquisire familiarità con l'uso di attrezzature professionali per elaborare antipasti, piatti principali e dessert, mentre la *cooking experience* con lo chef **Andrea Palmieri** presso il ristorante Bucavino a Roma, dà l'opportunità di entrare nel cuore del lavoro e assaporare le ricette. **www.nutrizioneincucinaacademy.it**

Fragole e Nuvole

per 4 bicchieri

panna fresca	mL 200
cucchiai di yogurt naturale	n. 4
fragole fresche	g 200
granella di nocciole	n. 2

La preparazione può diventare un momento divertente da condividere con i bambini.
Montate la panna fresca fino a una consistenza soffice e spumosa.
Lavate e asciugate bene le fragole fresche. Rimuovete il picciolo e tagliatele a pezzetti. Se sono di dimensioni diverse, potete anche affettarle per garantire una distribuzione uniforme all'interno del dolce.
Prendete dei bicchieri o delle ciotole individuali e distribuite con uno strato di yogurt alla base. Aggiungete alcuni pezzi di fragola sopra, per conferire freschezza e dolcezza.
Inserire uno strato di panna montata, la cui consistenza soffice e leggera contribuisce a rendere il tutto ancora più invitante e piacevole.
Distribuire una generosa quantità di granella di nocciole, per una nota croccante e un sapore ricco che si abbina perfettamente a fragole e panna.
Per completare, decorare con una fragola intera o una spolverata di granella di nocciole, il che rende il dolce ancora più attraente per i bambini e stimola la loro voglia di gustarlo.
Date spazio alla creatività e personalizzate la merenda in base alle preferenze dei bambini, aggiungendo altri frutti di stagione o sostituendo la granella di nocciole con altra frutta secca tritata.
I bambini hanno bisogno di alimenti nutrienti e funzionali per crescere sereni, e Fragole e Nuvole è un'ottima opzione completa con grassi saturi, insaturi, proteine, antiossidanti, fibre... a volte le proposte più semplici sono anche le più nutrienti.

> "...fragole, yogurt, panna e nocciole, combinazione con la quale creare un mondo di ricette, in cui gusto e salute vanno di pari passo"



Gelato salato al guacamole con tortilla *chips* piccanti al forno

Ingredienti per 4 persone

Per il gelato

avocado maturi meglio se di tipo Hass	n. 2
scalogno grande	n. 1
lime	n. 1 o 2
pomodori Piccadilly	n. 4 o 5
sale e pepe	q.b.

Per le tortilla chips

farina di mais fioretto	g 100
farina integrale di grano tenero + qb per infarinare	g 100
acqua	g 100
cucchiai abbondanti di olio evo	n. 2
sale fino	g 6
cucchiaino di paprika dolce	n. 1
cucchiaino di paprika piccante	n. 1

Sbucciate gli avocado, tagliateli a pezzetti e metteteli subito in freezer in un contenitore chiuso per almeno 24 ore.
Preparate le tortilla chips amalgamando in una ciotola le due farine, il sale e i due tipi di paprika. Mescolate insieme olio evo e acqua, versateli sugli ingredienti secchi impastando con le mani. Infarinate un piano di lavoro e, con un mattarello, stendete l'impasto il più sottile possibile (1 o 2 mm). Ritagliate dei triangolini e disponeteli sulla placca del forno ricoperta di carta forno. Infornate a 200°C per circa 10 minuti: devono risultare croccanti e dorati ma non scuri, attenzione a non bruciarli.
Preparate il gelato lasciando leggermente ammorbidire l'avocado congelato a temperatura ambiente per 5 minuti. Ponetelo in un mixer insieme al succo di lime e a una presa di sale, frullando a più riprese e mescolando ogni tanto fino alla consistenza di un gelato. Unite lo scalogno tritato finemente e i pomodori tagliati a pezzettini piccoli, regolando di sale, pepe e succo di lime, in base ai gusti. Servite il gelato subito insieme alle tortilla chips come antipasto o aperitivo.

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



funny VEG academy

Pur essendo un frutto tropicale, l'**avocado** viene coltivato anche nel sud Italia da diversi anni. È ricco di grassi soprattutto monoinsaturi, con prevalenza di acido oleico omega 9, lo stesso che caratterizza l'olio extravergine d'oliva, a cui si attribuiscono proprietà benefiche. Ha un alto potere calorico ed è ricco di fibre, vitamina E, alcune vitamine del gruppo B e minerali, come potassio e magnesio.
La **paprika** si ricava dall'essiccazione e macinazione di peperoni e peperoncini. Il gusto e il grado di piccantezza variano in base alle tipologie botaniche adoperate, ma anche in base a quale parte dell'ortaggio si utilizza, se solo la polpa esterna (dolce) o anche i semi e i filamenti interni (piccante). È ricca di carotenoidi, vitamina A e C, e ha buone proprietà antinfiammatorie, antiossidanti e digestive.

NUOVE PROPOSTE

Lievitati da forno salutistici

Valle Fiorita partecipa a RiminiWellness, l'evento internazionale dedicato a fitness, sport, cultura fisica, benessere e sana alimentazione, ed espone la sua nuova linea di lievitati da forno salutistici denominata *InSalute*, entrando così in contatto con un pubblico attento all'alimentazione e interessato alla gamma di prodotti a base di farine integrali, frutta secca e legumi, preparati con ingredienti di origine vegetale. Tra questi, il pane a fette, la base pizza e il panino tipo *burger bun*, appartenenti alla categoria dei "proteici", oltre al pane a fette a base di farina di orzo integrale.
Con questi prodotti, ricchi di macro- e micro-nutrienti, Valle Fiorita vuole avvicinarsi a quei consumatori che desiderano prodotti ad alto contenuto di proteine e fibre e fonte di magnesio; inoltre, i prodotti a base di orzo sono ricchi di beta-glucani, ovvero fibre solubili, per le quali l'Efsa ha autorizzato l'utilizzo del claim relativo alla riduzione dei livelli di colesterolo nel sangue, in presenza di determinate concentrazioni nel prodotto finito.



Chips alto proteiche

Le Ciak Protein Chips Daily Life, marchio di **Anderson Research**, contenenti fino al 41% di proteine derivate da piselli, sono un'alternativa che aiuta a soddisfare il fabbisogno proteico giornaliero per chi segua uno stile di vita sano, per gli sportivi e per chi cerchi di aumentare la massa muscolare.
Grazie a un metodo di cottura alternativo, si riduce il contenuto di grassi fino al 70%. Inoltre, con la presenza di alcuni ingredienti vegetali, vi sono il 30% di carboidrati in meno rispetto alla media delle patatine fritte più vendute.
Croccanti e gustose, sono disponibili nei gusti Barbecue, Cheese, Paprika, Classic e Mexican.



Aromi naturali per proteine

Fra le sue 5.000 referenze, **New Flavours** ha sviluppato nel tempo anche una nuova linea di ingredienti aromatici dedicati a prodotti proteici, quali polveri per bevande energetiche e barrette.
Si tratta di aromi con ottimo indice di solubilità, preparati specificatamente per l'aromatizzazione delle proteine vegetali che permetteranno di mantenere inalterata la consistenza setosa di frullati e bevande energetiche eliminandone il sapore poco appetibile, rendendo così il prodotto finale personalizzato, amabile e accattivante.
Aromi naturali e biologici, con basi proteiche, che puntano a soddisfare le esigenze di un nuovo target sempre più esigente, passando dall'aroma naturale di cioccolato all'aroma naturale di vaniglia, dal cocco alle molte tipologie di frutta esotica, dal lichi fino ad arrivare ad una vasta linea di aromi naturali con effetto "mascherante", che renderanno unici i preparati energetici.



L'AZIENDA

Crescono le referenze senza glutine



Sul n. 43 di "Alimenti Funzionali" avevamo presentato il marchio AlimentazionE DedicatA **Molino Spadoni** illustrando la filosofia che ne guida la crescita. Ora proseguiamo l'approfondimento con **Katia Borrini,** responsabile marketing dell'azienda.

Concentrandoci sul senza glutine, cosa ci può dire delle nuove referenze?

La nostra gamma salutistico-funzionale AlimentazionE DedicatA, che già si componeva della linea a Basso Indice Glicemico e quella Proteica, si è ampliata grazie all'inserimento dei Mix Senza Glutine. Quattro di questi sono a uso specifico: Pane e Pizza, Pasta, Dolci e Pane Nero con farina di grano saraceno



e semi. In più il Mix Universale è caratterizzato da una grande versatilità d'impiego. Una gamma completa per fornire un'ampia possibilità di scelta e soddisfare le esigenze di consumo di tutti i momenti della giornata e che stimolano la creatività in cucina.

Quali caratteristiche hanno questi mix?

Sono fonte di fibre, senza amido di mais e naturalmente privi di lattosio. Non è presente l'amido di frumento deglutinato, in quanto privilegiamo ingredienti naturalmente privi di glutine (come tapioca, mais, riso, patata, quinoa e grano saraceno). Avere mix che, anche nell'ambito delle preparazioni gluten free (che di solito sono più difficili da utilizzare), assicurano una performance ottimale è un incentivo a cimentarsi in nuove ricette, orientandosi a un'alimentazione, oltre che sana, varia e gustosa. Sono tutti preparati altamente performanti che nascono da un'esperienza ultracentenaria maturata nell'ambito dell'arte molitoria di Molino Spadoni e da anni ormai anche nel settore gluten free.

Avete uno stabilimento dedicato?

Sì: i nostri mix, le nostre farine, la nostra pasta e i grissini, i frollini, ma anche i prodotti surgelati – come panini, focaccine, pizza margherita e base pizza gluten free – sono tutti realizzati in uno stabilimento certificato e dedicato esclusivamente al senza glutine dove l'allergene non è presente e le materie prime in arrivo sono sottoposte a rigidi controlli e analisi.



Quali esigenze hanno condotto al lancio della gamma?

Anzitutto un'esigenza di benessere: proponiamo prodotti con etichetta corta e pulita, per chi orienta gli acquisti alimentari anche in base alla lista ingredienti.
E poi, la praticità: realizzare impasti home made senza glutine presenta difficoltà, soprattutto per chi non ha particolari esperienze in cucina; avere prodotti comodi da usare e che garantiscono un ottimo risultato finale è fondamentale, anche grazie alle ricette che si trovano sul retro delle confezioni.
Infine, il gusto e l'equilibrio: la nostra priorità è sempre quella di tutelare il gusto e la bontà di tutti i nostri prodotti, pur tutelando un'alimentazione sana e bilanciata.

A chi vi rivolgete?

Puntiamo a offrire ottime soluzioni dedicate in primis alle persone celiache o intolleranti al glutine, ma, essendo questi mix senza lattosio, sono perfetti anche per chi deve evitare questo allergene. Più in generale, vista la nostra attenzione al tema del gusto, sono la scelta ideale per un nucleo familiare o di amici, in cui uno o più componenti appartengono alle categorie su citate: consentono di rispettare le esigenze di tutti, senza rinunciare al gusto e al benessere.

Dove si possono trovare questi prodotti?

Si trovano nelle farmacie che trattano prodotti senza glutine, ma anche nello shop online di Molino Spadoni (www.molinospadoni.it). Abbiamo anche attivato un'importante collaborazione con Inglese Gluten Free: presto, i mix saranno disponibili presso tutti gli 800 rivenditori ufficiali, tra negozi specializzati e farmacie, che già trattano i prodotti senza glutine a marchio Inglese.

Simonetta Musso

RIMINIWELLNESS

THE WELLNESS EXPERIENCE SHOW



WELLNESS ALL AROUND

1 - 4 JUNE 2023 - RIMINI

RIMINIWELLNESS.COM

RIMINIWELLNESS
THE WELLNESS EXPERIENCE SHOW
1 - 4 GIUGNO 2023
FIERA E RIVIERA DI RIMINI

Organizzato da
ITALIAN EXHIBITION GROUP
Providing the future

In collaborazione con
madeinitaly.gov.it

Con il patrocinio di
SPORT VALLEY Emilia-Romagna
#Plastic-freeER
Regione Emilia-Romagna 2030
Comune di Rimini

NOTIZIE DAL MONDO

Buona la terza

***Cosmofarma** chiude con un bilancio molto positivo l'edizione 2023. La manifestazione si dimostra in crescita e non mancano le novità in tutti i settori, indicando le buone prospettive per un mercato ancora molto dinamico*

Fiducia confermata per Cosmofarma, a Bologna dal 5 al 7 maggio, con una 3ª edizione gremita di pubblico interessato a prodotti di bellezza, cura della salute, integratori alimentari, prodotti farmaceutici, igiene e bellezza.
Soddisfatta **Lina d'Alessandro,** responsabile commerciale Italia di **Anderson Research**: "Abbiamo puntato sulle nostre tre linee, due dedicate a integratori dietetici soprattutto per gli sportivi e una rivolta al mondo food con Daily Life. Il mercato è molto interessato a questa tipologia di prodotti e diversi canali si stanno aprendo al proteico, con poche calorie e senza zuccheri aggiunti. Proprio quest'anno gli integratori alimentari sono rientrati nel paniere dell'Istat e penso che questa sia una grande conferma. Puntare sulla qualità e materie prime



certificate è determinante, quanto il servizio e la tempestività nel rispondere agli ordini, dimostrando così una dinamicità che è sempre più apprezzata in tutta la filiera".

Soddisfatto anche **Marco Favaron,** responsabile Ricerca e Sviluppo di **+Watt:** "Abbiamo incontrato un pubblico competente e a giudicare dall'afflusso, è una fiera che sta crescendo. I tanti farmacisti in visita dimostrano interesse al food



addizionato di proteine e ai prodotti di alta gamma specifici con principio attivo. Puntiamo molto sulla ricerca e su materie prime di qualità, per garantire prodotti davvero utili e non solo legati all'aspetto commerciale".

Un'edizione molto sentita anche da **Emanuele Acquisti,** direttore commerciale **Namedsport:** "Quest'anno abbiamo presentato una novità dedicata alla performance mentale: si tratta di **X-Brain,** un supplement estremamente innovativo per il sostegno delle capacità cognitive a base di estratti vegetali (Neumentix - menta verde ed Eleuterococco), arricchito con Vitamina C, Vitamina B12 e Vitamina B2. Alcuni studi nel mondo dell'eGaming e degli eSports hanno evidenziato una risposta positiva nell'area del focus, dell'attenzione, della coordinazione dei movimenti e della capacità di reazione in risposta a stimoli esterni, visivi e uditivi dopo l'assunzione di Neumentix. Abbiamo presentato al pubblico anche il nuovo **HydraFit> ZERO,** compresse effervescenti di sali minerali senza zuccheri e senza calorie, oltre a **Race Fuel>,** una formulazione in polvere, base di ciclodestrine per sostenere lo sforzo prolungato negli sport di endurance, ottimizzando l'assorbimento dei carboidrati. La ricerca e lo sviluppo sono alla base del nostro lavoro e presentarne i frutti davanti ad una platea di addetti ai lavori è stato importante per il confronto e lo scambio di idee".

Grandi riscontri anche **Evy Van Enoo** di **Metagenics**. "Abbiamo appena lanciato Akkermansia, un prodotto rivoluzionario per la gestione del peso con controllo glicemico, atteso da oltre 15 anni da parte dei professionisti e del mondo scientifico. Abbiamo ottenuto ottimi riscontri, raggiungendo sempre più professionisti anche grazie a questa manifestazione.
Il pubblico riconosce il valore che proponiamo: "l'eccellenza ad un prezzo accessibile".

Matteo Barboni







L'approccio mediterraneo allunga la vita

La prova scientifica della correlazione tra l'adesione al modello della dieta mediterranea e una maggiore aspettativa di vita in buona salute arriva da un gruppo di ricercatori giapponesi, che ha prodotto un'analisi su 10 anni di dati internazionali. I risultati, pubblicati dal *The journal of nutrition, health & aging*, chiariscono la natura della correlazione tra il MDS, ovvero l'indicatore dell'adesione alla dieta mediterranea, l'aspettativa di vita (LE) e l'estensione di quest'ultima in buona salute (HALE).



Le analisi hanno coinvolto 130 nazioni (con una popolazione di 1 milione o più), valutando per ognuno l'adesione alla dieta mediterranea, secondo il metodo di punteggio MDS. La somministrazione di verdure, legumi, frutta e noci, cereali, pesce e olio d'oliva per 1.000 kcal per Paese è stata calcolata sulla base del database statistico dell'Organizzazione per l'alimentazione e l'agricoltura; lo stesso metodo è stato utilizzato per calcolare i punteggi dei presunti componenti dannosi, quali carne e latticini. È stato assegnato, inoltre, un punteggio anche per l'etanolo.
I ricercatori hanno analizzato le associazioni trasversali tra MDS e LE e HALE alla nascita nel 2009 e le associazioni longitudinali tra MDS nel 2009 e LE e HALE tra il 2009 e 2019, controllando le covariate al basale utilizzando modelli misti lineari.
La MDS si è mostrata associata in maniera positiva a LE e HALE; l'analisi longitudinale ha rivelato inoltre associazioni significativamente positive tra MDS e LE e HALE.

Rimini Wellness, un'edizione ricca di novità

Conto alla rovescia per la 17ª edizione di **RiminiWellness,** la manifestazione internazionale di *Italian Exhibition Group* dedicata a fitness, sport e benessere, pronta ad accendere l'estate dall'**1** al **4 giugno** alla fiera di **Rimini**. Divertimento, tendenze e innovazioni dell'universo wellness con oltre 1.500 ore di allenamento e 200 di appuntamenti settoriali, 28 padiglioni in un'area di 170mila m^2, delegazioni provenienti da oltre 70 Paesi e 300 espositori per un'opportunità di business, formazione e aggiornamento per i professionisti e gli operatori dello sport e del benessere.

Tutto il mondo del benessere

Per sportivi e appassionati, l'area Active conferma le numerose sessioni dal vivo delle masterclass di Zumba, Strong Nation e Zumba Gold, le discipline olistiche, Pilates Junction e Yoga On Stage, con le lezioni dei trainer di riferimento per le rispettive community e i talk della Body and Mind Arena. Adrenalina e alta instensità con Italian Showdown, la più grande competizione sportiva in Europa riconosciuta e accreditata CrossFit. Torna RiminiSteel, la parte *heavy* di RiminiWellness, mentre c'è attesa per il debutto in Italia di HYROX, nuova disciplina sportiva che sta rivoluzionando il mondo del fitness. Confermato il focus verticale sulla rieducazione motoria di Riabilitec e sulla sana alimentazione con l'8ª edizione di FoodWell Expo, area che presenta le novità di mercato e i segreti per nutrirsi in modo sano e leggero senza rinunciare al gusto, l'esordio della community di Cotto al Dente e gli incontri con medici e specialisti della nutrizione.

Occasione di business

La fiera conferma anche in questa edizione il suo layout iconico, affiancando agli spazi Active la sezione Pro.Fit, dedicata ai professionisti e alle più importanti aziende internazionali del settore. Negli spazi espositivi i brand leader della produzione di attrezzature fitness e sportive propongono soluzioni per l'allenamento e le tecnologie innovative. Inoltre, le associazioni di categoria daranno vita a momenti di incontro dedicati alla formazione degli addetti ai lavori e alle giovani risorse che vogliono intraprendere una carriera professionale nel settore.

Punto di riferimento per l'intero ecosistema del wellness

Durante la giornata inaugurale del 1° giugno, RiminiWellness ospiterà la prima edizione degli Stati Generali del Fitness e del Wellness, un momento di confronto con tutti gli *stakeholder* strategici del settore sui temi centrali e le sfide di presente e futuro con l'intervento del Ministro per lo Sport e i Giovani, Andrea Abodi. A questo appuntamento si aggiunge anche la nascita del primo Strategic Advisory Board di RiminiWellness, un Comitato Scientifico di professionisti ed esperti di università, associazioni e imprese.

RiminiWellnessOFF, la riviera in gran forma

Rimini si prepara al debutto di RiminiWellnessOFF, prima edizione del fuori fiera organizzato da IEG in collaborazione con il Comune. Con oltre 220 eventi in calendario, spiagge e parchi urbani attrezzati per consentire a visitatori, turisti e residenti di godere della più grande palestra a cielo aperto del Mediterraneo, per promuovere la cultura del benessere sotto ogni aspetto, grazie a esperienze incentrate su divertimento, socializzazione e inclusività, e che prende forma grazie al contributo al coinvolgimento del patrimonio di professionisti di benessere, salute e turismo.

Il dolce veg della capitale della cultura

Di fronte a circa 100 assaggiatori e a una giuria tecnica, la pastry chef **Carlotta Filippini**, con il dolce **Infanzia**, si è aggiudicata il primo premio del **Concorso Vegâteau**, organizzato da **LAV** in collaborazione con i Consorzi di categoria delle province di Bergamo e Brescia, il patrocinio di Bergamo-Brescia Capitale italiana della Cultura e il supporto di **FunnyVeg**. Filippini,



classe '89, lavora nella pasticceria di famiglia **Dolce Angolo** a Rezzato, Bs, e dedica il dolce ai suoi nonni e ai profumi di limone, cioccolato e caffè con cui è cresciuta: "Ho partecipato

Salute vaginale



Tra i vari prodotti della linea **Lemme**, brand di integratori, ci sono le caramelle **Purr** a base di succo d'ananas, vitamina C e probiotici, che promettono di migliorare la salute vaginale. Dopo il lancio dello spot pubblicitario, in cui **Kourtney Kardashian** invita le donne a "concedere alla propria vagina il dolce trattamento che merita", numerose sono state le controversie, sottolineando quanto il prodotto rappresenti una forma di commercializzazione che fa sentire le donne inadeguate e insicure, in antitesi con la questione della *body positivity*, ma che può nascondere una mancata conoscenza di sé, consce che ogni vagina ha un odore e un sapore proprio, dato dal proprio vissuto, dal microbiota, dal pH, dal periodo del ciclo mestruale e dall'età. E che l'obiettivo di salute è mantenerla sana ed equilibrata.

lemmelive.com

per sfida personale e perché riscontro una richiesta di pasticceria vegetale sempre maggiore. È stato stimolante lavorare con materie prime non comuni, come olio di cocco e crema di riso". A lei, dunque, il riconoscimento, che consiste in un percorso di alta formazione in pasticceria vegetale del valore di € 2.500 presso FunnyVeg Academy.

La pralina in Ceppo di Grè



Il pluripremiato cioccolatiere **Guido Castagna** presenta **CAV(E)A**, insieme a **Giulio Marini** e **Sabino Maria Frassà**. Un blocco di pietra scavato al centro si integra e completa con la grande pralina in cioccolato fondente 64% e nocciola Piemonte IGP, andando a completare il progetto artistico **Blocco**, con le sculture di **Francesca Piovesan**, tra pietra e fotografia, in mostra fino al 31 luglio nello spazio milanese Cavea Marini della Marini Marmi.

amanutricresci.com

Nuova microalga da ambienti estremi

I ricercatori dell'**Università di Wageningen**, Paesi Bassi, hanno sviluppato un metodo per produrre una specie di microalga, *Galdieria sulphuraria*, che cresce in habitat estremi: le sorgenti termali vulcaniche. Sebbene sia stata studiata per decenni per la sua resilienza e adattabilità, non era ancora stata esaminata come possibile fonte di cibo, come avvenuto nel progetto **ProFuture**, finalizzato ad aumentare la produzione di microalghe come ingrediente sostenibile e ricco di proteine per alimenti e mangimi. Questa varietà cresce nelle sorgenti termali di Napoli e si è rivelata ricca di proteine (62-65%) contenenti tutti gli aminoacidi essenziali. Interessante è la presenza di due aminoacidi, cisteina e metionina, raramente contenuti a livelli così elevati nelle proteine non di origine animale. Questa microalga possiede anche un'alta concentrazione di un pigmento blu naturale di possibile impiego come colorante in cosmetici e alimenti. Rispetto a quello estratto dalla microalga spirulina, il pigmento blu di *G. sulphuraria* ha maggiore stabilità. Per la produzione della microalga i ricercatori hanno sviluppato un processo di coltivazione mixotrofica, combinando fotosintesi e materie prime a base di zucchero per stimolare la crescita, raddoppiando la produttività e dimezzando i costi di produzione. L'Autorità europea per la sicurezza alimentare (EFSA) sta valutando la sicurezza della *Galdieria sulphuraria* come nuovo alimento e come integratore alimentare, e l'estratto blu come additivo alimentare.

R.C.



AZIENDE CITATE

+Watt - www.watt.it 59

Anderson Research - www.anderson-research.com ..... cop. 1-53-58

AVD Reform - www.avdreform.it 36-cop. 3

Deimos Group - www.deimossrl.it 21-26

Dreamfarm - www.dream-farm.it 20

Gelita - in Italia: Deimos Group - www.deimossrl.it 26

Giusto Faravelli - www.faravelli.it 11-34

Glanbia-Foodarom - www.foodarom.com 19

In-Vitality - www.in-vitality.it 45

Inko Italia - www.inkospor.com 25

La Farmaceutica Dr. Levi - www.fdllafarmaceutica.it 38-43

MartinoRossi - www.martinorossispa.it 15

Mayoly Italia - www.mayoly.it 36-cop. 2

Metagenics - www.metagenics.it 27-34-59

Mintel Gnpd (Gran Bretagna) - www.gnpd.com 60

Molino Spadoni - www.molinospadoni.it 37-54

Monia Caramma - www.moniacaramma.com 35

Named Sport - www.namedsport.com 59

New Flavours - www.new-flavours.com 7-53

P&T Consulting - www.pt-consulting.it 20

Pharmactive Biotech Products - in Italia:
Faravelli Nutra Division - www.faravelli.it 34

Rimini Wellness - www.riminiwellness.com 57

Valle Fiorita - www.vallefiorita.it 52-cop. 4

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)*

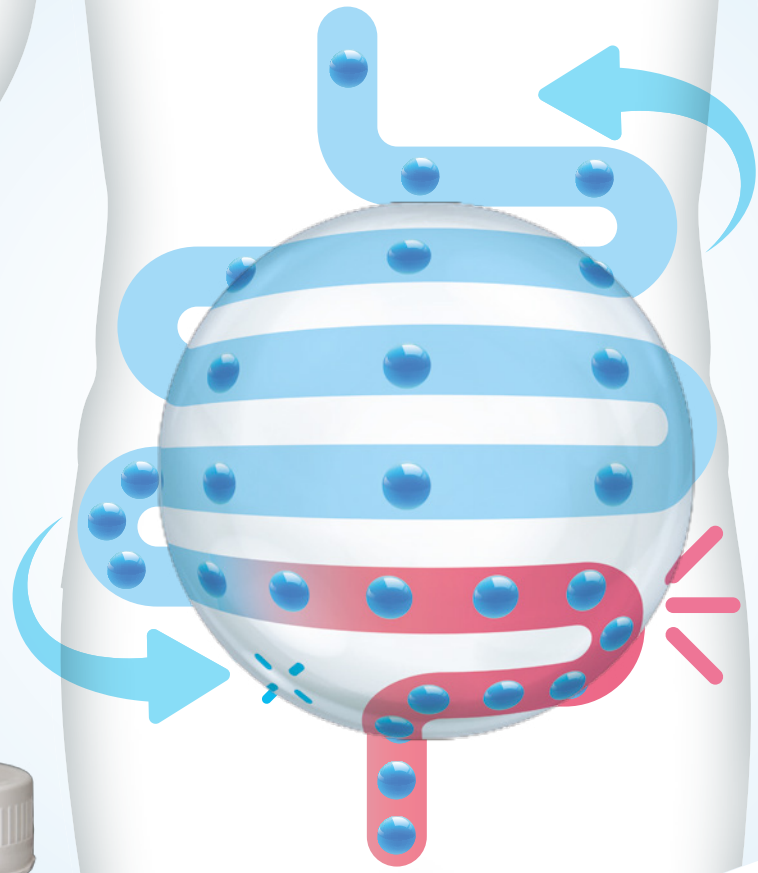
❍ **C.C. postale** n. 10846103 (da utilizzare solo per la versione cartacea)

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

Gonfiore addominale?





Potenzia il tuo microbiota
e abitualo a digerire
correttamente le fibre
in modo naturale.

MICROBIOTIN
FIBRA

INTEGRATORE ALIMENTARE
A BASE DI FIBRE (SUNFIBER®)
ED ENZIMI DIGESTIVI

AVD

www.avdreform.it

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

Cerchi pane per i tuoi denti?

milkadv.it

InSalute
Vivi sano e felice.

vallefiorita™



Scopri la linea proteica InSalute sul nostro e-shop www.in-salute.it

Troverai tanti panificati salutistici e funzionali, dedicati a chi vuole vincere una grande sfida: **pensare al proprio benessere senza rinunciare alla bontà.**

Una gamma di prodotti ad alto contenuto di proteine vegetali e ingredienti 100% naturali, ideali per chi ama lo sport e cerca un'alimentazione sana.