Alimenti Funzionali

SALUTE BENESSERE BELLEZZA

Settembre 2023 | anno 15 - numero 47



Poste Italiane spa - Sped. in A.P. - D.L. 353/2003 (Conv. in L. 27/02/2004 n 46) art. 1 comma 1 MBPA NORD OVEST - n.3/2023 - IP - ISSN 2039-6155

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

CHIRIOTTI EDITORI

milkadv.it

Cerchi pane per i tuoi denti?





inSalute
Vivi sano e felice.

vallefiorita™



@insalute_food

Scopri il Pane all'Orzo InSalute, ricco di proteine e beta-glucani.

Aumenta l'energia, riduce il colesterolo. È il Pane all'Orzo InSalute, dedicato a chi vuole vincere una grande sfida: pensare al proprio benessere senza rinunciare alla bontà.

Scopri tutti i panificati della linea salutistica e funzionale, ad alto contenuto di proteine vegetali e 100% naturale.

Vai su **in-salute.it**

RUBRICHE

3 Unplugged

4 Diritto alimentare
La riforma Cartabia: riflessi sulle contravvenzioni alimentari. Parte 1 (L. Scerbo - G. Andreis)

8 Ristorazione
La progettazione del piatto unico (R. Carcangiu)

12 Functional trend

14 Free from
La sofisticazione alimentare (M. Caramma) - Burger vegetali con erbe aromatiche - Free from da selezione bio - Senza glutine né compromessi

20 Salute e benessere
Supporto cognitivo - Pensando alla stagione fredda - Il magnesio che fa bene al cervello - Fibre e controllo della glicemia: focus sull'amido resistente - Dieta vegana su memoria e qualità del sonno - Rallentare il declino cognitivo negli anziani - Migliorare il microbioma intestinale

26 Bellezza
I nutricosmetici (L. Caricchio)

30 Nutrizione e fitness
Motori e performance (D. Palazzini) - La colazione dei campioni - Per cambiare il modo di bere - Carne e forza muscolare - Le vitamine del gruppo B attive per gli sportivi - Il potere dell'uovo

38 Alimentazione
Il concetto del ciclo di vita (A. Bongiovanni) - Gli alimenti funzionali a supporto di sovrappeso e celiachia (R. Del Santo) - Il cioccolato è un alimento "sicuro" (G. Comi) - *Plant based*

48 Nuove proposte
A new sensation of "Flavours" - AlimentazionE DedicatA "a Basso Indice Glicemico": innovativo brand salutistico-funzionale - Le vitamine del grupo B in età evolutiva - Esosomi vegetali all'orizzonte - L'*easy peel* in metallo leggero - Il crunchy bio - Dalle proprietà dell'uva - A basso indice glicemico

52 Ricette
Tagliatelle al ragù bianco

54 Pasticceria salutare
L'amido resistente nei prodotti funzionali, soluzione felice? (D. Galatà)

56 L'azienda
Filiera responsabile e buona (S. Musso)

60 Notizie dal mondo
Il settore degli integratori guarda avanti - Verso l'accettazione dei cibi del futuro

62 Contaminazioni senza rete

64 Indirizzi aziende



Settembre 2023
anno 15 numero 47

Features

3 Unplugged
4 Food law
8 Food service
12 Functional trend
14 Free from
20 Health & wellness
26 Beauty
30 Nutrition & fitness
38 Food
48 New suggestions
52 Recipes
54 Healthy pastry
56 The company
60 News
62 Limitless contaminations
64 Companies' address

TRIMESTRALE - ISSN 2039-6155
September 2023 Year 15 Number 47

ASSOCIATO A:

ANES ASSOCIAZIONE NAZIONALE EDITORIA DI SETTORE

Unione Stampa Periodica Italiana

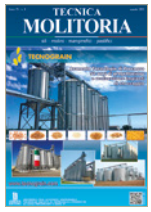
Copyright Clearance Center

CHIRIOTTI EDITORI

LE NOSTRE RIVISTE







I NOSTRI SITI

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

Alimenti Funzionali
SALUTE BENESSERE BELLEZZA

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

Direttore Responsabile
Livia CHIRIOTTI
livia@chiriottieditori.it

Direttore Editoriale
Alberto CHIRIOTTI
alberto@chiriottieditori.it

Coordinatore Scientifico
Sebastiano PORRETTA

Capo Redattore
Simonetta MUSSO
musso@chiriottieditori.it

Redazione
Laura SBARATO, Rossella CONTATO
Chiara MANCUSI, Matteo BARBONI

Segretaria di Redazione
Elena FOLCO
folco@chiriottieditori.it

Grafica
Anna BOSCOLO

Direttore Marketing
Monica PAGLIARDI
pagliardi@chiriottieditori.it

Pubblicità
Luca RUSSO
russo@chiriottieditori.it

Ufficio Traffico
Monica PRIMO
primo@chiriottieditori.it

Amministrazione
Giuseppe CHIRIOTTI

Abbonamenti
Marilù CIANFLOCCA
abbonamenti@chiriottieditori.it

Resp. Trattamento Dati
Ottavio CHIRIOTTI

ABBONAMENTO Alimenti Funzionali:

4 fascicoli cartacei
€ 20,00

PER ABBONARSI

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

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

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

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

PROPRIETÀ: © 2023 Chiriotti Editori srl

AUTORIZZAZIONE: n. 21 del 09/09/2015
Registrazione Tribunale di Torino

PERIODICITÀ:
trimestrale - Spedizione A.P.
L 27/02/2004 n. 46 art. 1

Prezzo una copia € 1,00
numeri arretrati € 10,00

This quarterly journal is happily published by Chiriotti Editori srl
Viale Rimembranza, 60
10064 - Pinerolo (TO) - Italia
Tel. +39 0121 39 31 27 -
www.chiriottieditori.it
info@chiriottieditori.it

1 year subscription
Italy: € 20.00
Abroad: € 40.00



SEBASTIANO PORRETTA

UNPLUGGED

Mente e umore stress e sonno

Più volte abbiamo sottolineato sulle pagine di "Alimenti Funzionali" come i consumatori attuali optino per **scelte salutari proattive:** acquistino alimenti a beneficio della loro salute più in generale, piuttosto che per scopi di vanità o benefici superficiali. Solo 4 anni fa la stessa tendenza era invece molto allineata sulla gestione del peso, attorno al fitness o a esigenze di salute specifiche. L'attenzione alla salute personale non preclude affatto una preoccupazione finanziaria quando si fa la spesa. Inoltre, le convinzioni dei consumatori su cosa significhi "sano" si stanno frammentando: la personalizzazione è già un dato di fatto. Siamo tutti esploratori del cibo, impegnati in una ricerca infinita e irrequieta di qualcosa di nuovo e diverso, disposti a provare quasi tutto ciò che è nuovo; desiderosi di provenienza, di gusti ed esperienze nuove e interessanti. In definitiva, per un'azienda raggiungere il successo di massa è molto più difficile che in passato. D'altra parte, c'è una nicchia praticamente per quasi tutto.
L'**umore/benessere mentale** è stato uno dei 10 principali trend di crescita negli ultimi 3 anni ed è destinato a rimanerlo nei prossimi.
L'interesse dei consumatori per gli alimenti che offrono benefici nella gestione dello stress, un sonno migliore, il benessere mentale o una migliore concentrazione è in fondo sempre esistito. Circa un quinto dei consumatori afferma di mangiare cibi per migliorare il proprio umore e il proprio benessere mentale.
Tali benefici possono comprendere alcuni alimenti "normali": ad esempio, tante delle persone usano il cioccolato per sollevare il morale e non c'è bisogno di affermazioni a sostegno di quell'effetto o di una scienza collaterale a supporto.



Tuttavia, le aziende finora non sono riuscite a trasformare le esigenze dei consumatori in un importante trend di crescita. Lo sviluppo di nuovi alimenti o bevande per l'umore e la salute della mente, che utilizzano ingredienti scientificamente provati, per la maggior parte delle volte fallisce o sopravvive come ultra-nicchia.

Le ragioni non sono difficili da trovare:

- **mancanza di benefici tangibili** sentire il vantaggio è ciò che vogliono i consumatori;
- **credibilità** è difficile coinvolgere il consumatore se non crede che il prodotto stia facendo la differenza;
- **gusto** utilizzare una dose efficace di ingredienti e fornire un buon gusto è difficile da ottenere.

Dopotutto, con l'inflazione e altre sfide economiche che si diffondono in tutto il mondo, apparentemente destinate a rimanere per i prossimi 2-3 anni, la gestione dello stress diventerà un problema più grande per più persone!

DIRITTO ALIMENTARE

La riforma Cartabia: riflessi sulle contravvenzioni alimentari

Parte 1





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

Entrata in vigore il 30 dicembre 2022, la Riforma Cartabia si applica alle contravvenzioni alimentari sanzionate penalmente, un meccanismo estintivo analogo a quello previsto in materia di sicurezza sul lavoro e ambiente.



1 L'**art. 70 del D.lgs. n. 150/2022** prevede che l'organo di controllo, una volta accertato l'illecito penale, impartisca al contravventore una prescrizione volta a elidere il danno o il pericolo cagionati dalla sua condotta e lo ammetta al pagamento di una somma di denaro in sede amministrativa.

L'adempimento della prescrizione e quindi la regolarizzazione della non conformità, unito al pagamento di una somma corrispondente a un sesto del massimo dell'ammenda stabilita per la contravvenzione, comporterà l'estinzione del reato; ciò significa che, una volta che l'iter si è

concluso positivamente, sarà come se il reato non fosse stato commesso. Siamo quindi di fronte a una norma che, attraverso una forma di giustizia riparativa, mira a garantire una migliore efficienza del processo penale e una celere definizione di tutti quei procedimenti giudiziari sorti a seguito dell'accertamento di un illecito contravvenzionale di tipo alimentare.
La precisazione è importante, in quanto il meccanismo estintivo previsto dalla Riforma si applica solo alle contravvenzioni previste dalla Legge n. 283/1962, e da altre in materia alimentare, e purché non concorrano con uno o più delitti.
Un esempio può aiutare a chiarire il campo di applicazione della norma in commento.
Si immagini il caso in cui, nell'ambito di un controllo effettuato dall'organo accertatore all'interno di un punto di vendita o di un ristorante, dovesse essere contestata un'ipotesi di cattivo stato di conservazione (L. 283/62) per avere il responsabile detenuto prodotti non a temperatura adeguata.
Così, essendo oggetto della contestazione la sola contravvenzione, l'organo di controllo potrà applicare la nuova procedura, impartendo al soggetto responsabile una prescrizione per regolarizzare la non conformità e ammettendolo al pagamento del sesto del massimo della pena pecuniaria (in questo caso, 5.164,5 €).
Invece, ove la contravvenzione fosse contestata in concorso con un delitto, si immagini una frode in commercio per non aver indicato nel menù lo stato di surgelati/congelati di alcuni alimenti (art. 515 del codice penale), ebbene qui non potrà venire in soccorso il meccanismo estintivo previsto dalla Riforma Cartabia e il procedimento penale seguirà il suo normale iter, proprio a causa dell'ipotesi delittuosa.

2. La procedura che porta all'estinzione delle contravvenzioni alimentari è scandita da tempistiche più celeri rispetto all'analogo meccanismo previsto per le contravvenzioni contemplate



in materia di sicurezza del lavoro e ambientale. Appare evidente appare la volontà del legislatore di perseguire nel modo più efficiente possibile una veloce definizione di tali procedimenti penali, evitando in tal modo d'ingolfare la macchina giudiziaria.
In questo contesto il legislatore ha attribuito un ruolo di primo piano all'organo accertatore che è stato investito dei più ampi poteri d'iniziativa e di gestione dell'iter procedurale. È infatti questi che, nell'esercizio delle funzioni di polizia giudiziaria,



impartisce al contravventore la prescrizione fissando il termine per adempiere e che può imporre, con riferimento al contesto produttivo, organizzativo e commerciale, specifiche misure atte a far cessare eventuali situazioni di pericolo, ovvero la prosecuzione di attività potenzialmente pericolose per la sicurezza, l'igiene alimentare e la salute pubblica.
Resta in ogni caso fermo l'obbligo dell'organo accertatore di riferire al pubblico ministero la notizia di reato relativa alla contravvenzione e di trasmettere il verbale con cui sono state impartite le prescrizioni. E il pubblico ministero, quando lo ritiene necessario, può comunque sempre disporre con decreto che l'organo che ha impartito le prescrizioni apporti delle modifiche alle stesse.

> **"... il legislatore ha attribuito un ruolo di primo piano all'organo accertatore che è stato investito dei più ampi poteri di iniziativa e di gestione dell'iter procedurale"**

3. Il legislatore ha poi previsto una sorta di salvacondotto per il contravventore che, per le proprie condizioni economiche e patrimoniali, sia impossibilitato a provvedere al pagamento della somma di denaro (l'impossibilità di provvedere al pagamento può essere comprovata con un'autodichiarazione).
In tal caso, può infatti richiedere al pubblico ministero di svolgere in alternativa un lavoro di pubblica utilità presso Stato, Regioni e Comuni, ovvero enti e organizzazioni di assistenza sociale e di volontariato.

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

RISTORAZIONE

La progettazione del piatto unico



ROBERTO CARCANGIU

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

Il piatto unico è parte della cultura gastronomica italiana dalla notte dei tempi. Sono infatti innumerevoli le preparazioni che appartengono a questa categoria. Le ricette tradizionali nascono per risolvere una serie di esigenze di varia natura, così è per il piatto unico, che richiede una serie di caratteristiche per poter essere realizzato con successo.
La prima ovvia considerazione è legata al mantenimento della sostenibilità finanziaria dei nostri piatti e al prezzo di vendita.
Il valore si concentra sui prodotti/servizi oggettivamente di migliore qualità, ipotizzando che il consumatore sia disponibile a pagare prezzi più alti. Da questa presunzione nasce, secondo alcuni, la miopia del marketing, ovvero quando le aziende concentrano la loro attenzione sul solo prodotto e non analizzano le esigenze e i bisogni dei clienti.

Questi i quattro punti fondati sulla soddisfazione su cui si basa una corretta analisi:

1. soddisfare i bisogni mediante l'offerta di piatti, con prestazioni e prezzi aderenti alle loro esigenze.
2. I cibi non sono prodotti solo per essere "venduti". Sono venduti poiché pensati per la soddisfazione di specifiche esigenze del cliente, da ricercare e identificare prima di cominciare a cucinare.
3. Il conseguimento del profitto è sempre funzione della soddisfazione del cliente.
4. Il compito dell'azienda è quello di mantenere e migliorare la soddisfazione dei clienti acquisiti e ricercarne di nuovi, stimolando la capacità di interpretare i bisogni in un continuo processo orientato.

Il termine marketing è quindi alla base della progettazione, poiché in cucina indica la gestione di

tutte quelle attività che un'azienda analizza, pianifica, organizza e controlla, al fine di conseguire il soddisfacimento dei bisogni del cliente, ricavandone un profitto.

Quindi nel progettare una pietanza, come cuochi dobbiamo avere "coscienza" dei fattori che intervengono durante un pasto.

Fattori estetici che contribuiscono alla percezione della ricetta

- Ambiente
- *Mise en place*
- Forma del piatto
- Dimensione del piatto
- Dimensione della falda (o fascia)
- Dimensione del girello (o ombelico)
- Colore
- Tonalità del colore ed indice di rifrazione

Fattori estetico proporzionali degli alimenti

- Taglio degli alimenti
- Misura
- Proporzione
- Forma
- Colore
- Spettro cromatico
- Liquidi
- Forma
- Consistenza
- Proporzione

Fattori percettivi

- Temperatura (circa 37°C)
- *Texture*
- Profumo (odore)
- Retronasale (sapore)
- Consistenza
- Fattori orticanti
- Resistenza al taglio
- Suono alla masticazione
- Insieme estetico (percezione visiva del solo piatto in un atto cosciente)
- Insieme sinestetico (percezione del piatto nell'insiemein un atto incosciente)

Fattori economici diretti

- Costo materie prime alimentari
- Costo energetico (energia elettrica, gas, acqua, detergenti...)



- Costo mano d'opera *mise en place*
- Indice di produttività
- Costo porcellane (incidenza dell'ammortamento sulla preparazione)
- Indice di servizio

Possiamo quindi dividere l'analisi/progettazione di questa pietanza in tre aree:

- Finanziaria
- Gastronomica
- Salutistico funzionale

La parte finanziaria

Per il piatto unico potremmo parlare non di una ricetta, ma di un modello produttivo; esso

I cibi non sono prodotti solo per essere "venduti". Sono venduti poiché pensati per la soddisfazione di specifiche esigenze del cliente, da ricercare e identificare prima di cominciare a cucinare

abbassa notevolmente i costi di realizzazione e aumenta gli indici di produttività del laboratorio di cucina e sala. Avremo una riduzione dei costi di circa due terzi. E nel reparto lavaggio stoviglie avremo un ulteriore vantaggio: i costi saranno inferiori rispetto alle tradizionali tre portate, riducendo il monte ore lavoro dedicate a quest'area. Non ultimo, in ordine di importanza, il risparmio energetico che deriverà da riduzione dei consumi di acqua, detergenti ed energia elettrica dedicata al lavaggio.

La parte gastronomica

Potendo ridurre il numero di portate da realizzare all'interno dello stesso pasto/tempo, in quest'area si può di conseguenza aumentare notevolmente la complessità del medesimo, diversificando tecniche di cottura, temperature, consistenze e *texture*, permettendo al cuoco molta più attenzione nell'esecuzione del medesimo, pur diminuendo il carico del lavoro stesso.

La parte salutistico funzionale

Uno dei fattori che determinano il senso di sazietà è il volume del cibo che si presenta. Basterebbe già questa consapevolezza per capire che il piatto unico è un ottimo strumento per nutrirsi e godere del cibo correttamente. Per poter essere "moderno" e in linea con la dieta mediterranea all'italiana, il piatto unico deve contemplare un 25% di proteine (carne, pesce, legumi), un altro 25% di carboidrati (pasta, riso, cereali, patate) e 50% di vegetali. In un mondo dove comunicare è fondamentale per l'azienda, ricordiamo che preparare un piatto unico bilanciato e/o funzionale nutrizionalmente per categorie specifiche di ospiti consente di realizzare non solo ricette speciali, ma anche una vasta gamma di materiale (grafiche, promozioni social...) di supporto alla caratterizzazione del ristorante, rendendolo unico, riconoscibile, sostenibile e più personalizzato sull'ospite.



CEREALI ALTERNATIVI
PRIVI DI GLUTINE

SENZA
UOVA

SENZA
LATTOSIO

SENZA
COLORANTI

SENZA
CONSERVANTI

SENZA
OLIO DI PALMA

FOLEA
-Bakery-

Base Pizza
Subito pronta da consumare. Farcisci, inforna, gusta!



Schiacciata al Rosmarino
Ottima sia fredda che calda, farcita oppure come accompagnamento al posto del pane.



Focaccina Toast
Perfetta da consumare scaldata e farcita con salumi, formaggi, verdure.



Pane Hamburger Maxi
Delizioso e morbido panino da scaldare e farcire a piacere.



100% ARTIGIANALI

100% MADE IN ITALY

ARTIGIANALITÀ, PASSIONE E QUALITÀ.

Folea nasce dall'idea di soddisfare le esigenze di chi ricerca in un prodotto la qualità e il gusto genuino dei prodotti artigianali, la filosofia del brand infatti si basa sull'utilizzo di ingredienti d'eccellenza lavorati a regola d'arte per chi cerca alimenti senza glutine che siano anche buoni e gustosi.

Per informazioni contatta: +39 380 590 4297

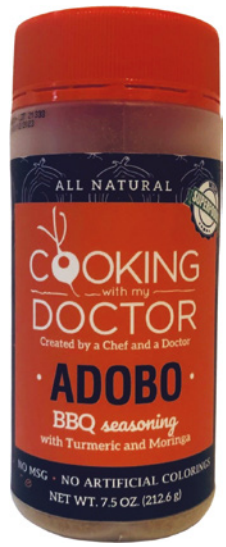
P&T CONSULTING

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

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: **Cooking with my Doctor**
Marchio Cooking with my Doctor
Prodotto: Adobo BBQ Seasoning with Turmeric and Moringa
Paese: Stati Uniti
Packaging: vasetto di plastica in PP



Adobo BBQ Seasoning with Turmeric and Moringa di Cooking with my Doctor è una salsa venduta in confezioni da 7,5 once. Si tratta di un prodotto completamente naturale che contiene super-alimenti nato dalla collaborazione tra uno chef e un medico. Senza glutammato monosodico né coloranti artificiali, privo di glutine è adatto alle diete vegane e keto. Tra gli ingredienti si annovera il sale kosher. In grado di dispensare i benefici di curcuma e moringa, questo prodotto esplica il suo potere antiossidante e antinfiammatorio, è in grado di attivare la circolazione e concorre ad accelerare il metabolismo e a favorire la digestione.

Ingredienti
Sale kosher, cipolla, aglio, curcuma, cumino, paprika, annatto, moringa, pepe, fosfato tricalcico (previene l'agglomerazione).

Azienda: **Groovy butter**
Marchio: Groovy Butter
Prodotto: Matcha Nut Butter
Paese: Stati Uniti
Packaging: vasetto di vetro

Matcha Nut Butter è un burro a base di frutta secca venduto in confezioni da 8 once per fornire energia che migliora l'umore. Una porzione di questo burro vegetale, privo di glutine e di derivati del latte, biologico e sostenibile apporta una dose di caffeina pari a quella di una tazzina di "espresso". Aromatizzato alla vaniglia, contiene la teanina del tè verde matcha biologico per un'energia sostenibile che contemporaneamente rilassa e solleva l'umore. Un cucchiaio di questo burro contiene 70 mg di caffeina. Possiede la certificazione kosher.

Ingredienti
Anacardi biologici, zucchero di palma da cocco biologico, tè verde matcha biologico, estratto di vaniglia biologico, caffeina (verde, biologico), L teanina, sale marino.



Azienda: **Chias Brothers Europe**
Marchio: Welsom
Prodotto: Beauty Shot
Paese: Polonia
Packaging: bottiglia di vetro



In bottiglia da 60 mL, contiene 1000 mg di collagene, acerola e vitamina C, in grado di contribuire alla corretta produzione di collagene. La bevanda pastorizzata è a base di succhi di frutta, collagene idrolizzato, estratto di acerola ed estratto di fiori d'ibisco; non contiene zuccheri aggiunti.

Ingredienti
Succo di mela da concentrato, succo di mirtillo rosso da concentrato, collagene idrolizzato (1,66%), estratto di frutti di acerola (*Malpighia glabra* (contiene vitamina C (1%)), estratto di fiori d'ibisco (0,05%) (contiene *Hibiscus L.*), aroma naturale.

Azienda: **Lactalis**
Marchio: Vaalia Probiotics Kids
Prodotto: Watermelon Flavored Live Culture Yoghurt
Paese: Australia
Packaging: confezione flessibile auto-reggente



In confezione riciclabile da 140 g, il prodotto serve per rafforzare il sistema immunitario con tre probiotici tra cui LGG. Le proteine contenute risultano adatte nella crescita, mentre il calcio agisce rafforzando ossa e denti. Il contenuto di vitamina B12 è in grado di dispensare energia e concentrazione. Non contiene coloranti, aromi, dolcificanti artificiali, conservanti né glutine. Con miliardi di colture vive e attive, è adatto ai bambini di età superiore ai 12 mesi. Pronto al consumo è realizzato con almeno il 98% di ingredienti australiani.

Ingredienti
latte, latte scremato, zucchero, solidi del latte, succo di anguria (3%), amido di riso, aromi naturali, gelatina, colorante naturale (concentrato di carota nera, estratto di paprika), enzima (lattasi), yogurt vivo (colture (incluso *L. acidophilus , Bifidobacterium, Lactobacillus* GG).

Azienda: **Flawsome!**
Marchio: Flawsome!
Prodotto: Daily Defence Juice with Vitamin D Wonky Turmeric
Paese: Regno Unito
Packaging: bottiglia di vetro

Daily Defence Juice with Vitamin D Wonky Turmeric è una bevanda venduta in bottiglie da 60 mL. Si tratta di succo ottenuto da frutti dalle forme irregolari il cui aspetto imperfetto ne impedirebbe la commercializzazione. Non contiene zuccheri aggiunti, è rispettoso dell'ambiente. Possiede le certificazioni Vegan Society, Vegan Trademark e Certified B Corporation.



Ingredienti
Succo di mela, succo di carota, succo d'arancia, succo di zenzero, succo di curcuma succo di limone, pepe nero, vitamina D (per il normale mantenimento delle ossa e del sistema immunitario).

Azienda: **Humble +**
Marchio: Humble +
Prodotto: Raspberry-Ginger Flavoured Collagen Water
Paese: Francia
Packaging: lattina di metallo

La bevanda Raspberry-Ginger Flavoured Collagen Water a base di collagene di pesce è venduta in lattine da 330 mL. È priva di zuccheri e in grado di supportare il recupero muscolare, di migliorare la pelle e di dare sollievo alle articolazioni. Il collagene, che rappresenta la proteina essenziale per il benessere dell'organismo, è indispensabile per svolgere l'attività sportiva, in quanto fornisce un'ottima idratazione e un migliore recupero. Inoltre, contribuisce a rassodare la pelle e a ridurre le rughe. Le confezioni riciclabili riportano il logo Le Tri+Facile per lo smaltimento (etichetta ambientale).



Ingredienti
Acqua addizionata di anidride carbonica, collagene idrolizzato di pesce, aroma naturale di lampone, aroma naturale di zenzero, succo di limone concentrato.

FREE FROM

La sofisticazione alimentare



MONIA CARAMMA
Sustainable Food Researcher
www.moniacaramma.com

Fa parte della storia dell'uomo, non esiste secolo o città in cui qualche artigiano o industria non abbia tentato di abbassare i costi di produzione con stratagemmi che potremmo definire ingegnosi e poco salutari.

Cosa si intende per sofisticazione? La Treccani la definisce come "modificazione o alterazione intenzionale delle caratteristiche chimiche o fisiche di un prodotto naturale o artificiale (soprattutto alimenti, farmaci, generi voluttuari), realizzate mediante sottrazione, per lo più parziale, di un componente pregiato, o mediante aggiunta di una sostanza poco pregiata, sia essa un componente naturale del prodotto (per es., acqua al latte o al vino), sia un componente



> **Nel 1820, il chimico Frederich Accum pubblicò il *Trattato sull'adulterazione degli alimenti*, nel quale denunciava l'uso di sostanze tossiche o non salutari. Fu la prima persona a fare una pubblica denuncia e la sua opera scosse così tanto il Governo inglese da arrivare alla promulgazione di una severa legge antifrode nel 1875**

estraneo (per es. olio di semi all'olio di oliva, un colorante al burro), operata generalmente allo scopo di ricavare un illecito profitto, o di migliorare l'aspetto del prodotto o la sua conservabilità o altre sue proprietà; in questi casi si può parlare, dal punto di vista giuridico, di sofisticazione solo se la sostanza aggiunta non risponde, per qualità e per quantità, alle norme legislative vigenti.
La sofisticazione alimentare si differenzia dalla contraffazione in quanto quest'ultima riguarda la totalità del prodotto (per es., margarina venduta come burro) e dall'alterazione in quanto questa è dovuta a un processo naturale (irrancidimento, inacidimento), anche se talora dovuta a negligenza; non va neanche confusa con l'adulterazione, alla quale è connesso un giudizio di più accentuato carattere di pericolosità per la salute pubblica".
Già nella Bibbia si trovano tracce di frodi alimentari, così come nel testo *La Naturalis historia* Plinio il Vecchio (23 d.C.-79 d.C.) ci spiega come i commercianti adulterassero alimenti, droghe, spezie, provenienti da territori esotici come l'Oriente e il nord Africa.
Nei mercati romani del 1200 si vendeva farina mescolata al gesso o a una polvere bianca simile al talco proveniente da Napoli e Pozzuoli; l'abitudine era così diffusa da costringere le autorità a fare controlli costanti. Il pane elaborato con quel mix, inoltre, risultava più pesante, aumentando i guadagni dei panificatori.



Ma le adulterazioni, nel corso della storia, non si sono limitate a questo: in epoca medievale le donne che portavano le carni da arrostire nei forni privati erano solite apporre un marchio a fuoco sulle stesse per evitare che ci fosse una sostituzione con animali più "domestici"; il burro irrancidito, nel '600, veniva mescolato

con erbe aromatiche per nascondere sapore e odore rancidi (da qui nasce la tradizione francese dei burri aromatizzati); nell'Inghilterra dell'Ottocento il gin veniva "tagliato" con acquaragia, e così via.
Il fenomeno nel 1800 divenne così vasto e preoccupante che le autorità di molte nazioni istituirono dei presidi e controlli per sconfiggere le adulterazioni che causavano morti anche tra i bambini. Nel 1820, il chimico **Frederich Accum** pubblicò il Trattato sull'adulterazione degli alimenti, nel quale denunciava l'uso di sostanze tossiche o non salutari. Fu la prima persona a fare una pubblica denuncia e la sua opera scosse così tanto il Governo inglese da arrivare alla promulgazione di una severa legge antifrode nel 1875. Purtroppo Accum, nonostante la fama raggiunta e il nobile scopo, si procurò molti nemici tra le aziende alimentari che intentarono causa contro di lui. In Italia, la prima legge di tutela è la **Crispi-Pagliani** del 1888 che istituisce il Servizio Sanitario Nazionale e sancisce la responsabilità del Governo sulla salute dei cittadini.
Durante la Seconda Guerra Mondiale la scarsità di cibo scatenò la fantasia perversa degli speculatori che, vista l'impossibilità di effettuare controlli da parte delle Autorità preposte, potevano commercializzare, pressoché indisturbati, latte diluito con acqua, pane prodotto con farine scadenti, carne avariata insaporita con aromi di ogni tipo. La pasta poteva essere costituita da grano tenero e colla di pesce e il vino addizionato con zuccheri per aumentarne la gradazione alcolica. Chi ha più di 40 anni ricorderà lo scandalo del vino al metanolo scoppiato nel 1986, che causò intossicazioni, lesioni gravi che hanno portato a cecità e danni neurologici, decessi; il metanolo è un prodotto intrinseco della fermentazione dell'uva, ma in tracce, tali da non creare un problema per la salute umana (0,6-0,15 mL/100 mL di alcool etilico) e aumentare la gradazione alcolica. All'epoca aveva un costo inferiore allo zucchero, poiché sgravato dall'imposta di fabbricazione, e così alcune aziende pensarono di approfittarne. Casi analoghi si sono verificati in Cina nel 2010, in un tempo più vicino a noi.
Negli ultimi 3 decenni abbiamo assistito a: uso fraudolento di anabolizzanti negli allevamenti bovini per aumentarne le dimensioni degli animali; erbe di altra specie inserite nel tè e nelle tisane, così da ridurre i costi produttivi; melanzane utilizzate nelle conserve a base di funghi; coloranti sintetici nel peperoncino per aumentarne il colore; trattamento del tonno fresco col monossido di carbonio (CO) per renderlo rosso intenso, più appetibile per il pubblico.

> **"...non esiste secolo o città in cui qualche artigiano o industria non abbia tentato di abbassare i costi di produzione con stratagemmi che potremmo definire ingegnosi e poco salutari"**

Ma ai giorni nostri cosa accade?

Il portale europeo delle allerte alimentari ci racconta molto di ciò che arriva dalle nazioni extra UE, ma anche dei richiami di prodotti "domestici". Dal 1° gennaio all'11 luglio 2023 sono stati bloccati 62 carichi (ignoriamo a quante tonnellate corrispondano) di riso per lo più di provenienza India-Pakistan (dove si coltiva anche il Basmati) per superamento dei limiti di pesticidi, aflatossine, cadmio, metalli pesanti.
La domanda è: **se sono così dannosi per la salute tanto che ne è vietato l'uso in Europa, perché ammettiamo che siano presenti, entro certe soglie ritenute di salvaguardia, sulle derrate che arrivano da paesi terzi?** Mi sembra una contraddizione se la tutela della salute dei cittatdini è affidata al Governo. Tra i blocchi troviamo anche il superamento dei limiti di cadmio, metallo pesante tossico, negli avocado e nel riso italiano. 88 segnalazioni di semi di sesamo privi di certificato di origine o con presenza di salmonella, provenienti da Nigeria, Pakistan, Turchia. 45 quelle relative al tè per superamento dei livelli di pesticidi, presenza di aflatossine o di specie vegetali diverse.
Anche queste sono sofisticazioni alimentari, tentativi di modificare un alimento naturale con sostanze chimiche, con il solo beneficio di giovare alle finanze di chi ha commesso la violazione.

Come difenderci?

Impariamo a controllare la provenienza delle materie prime, evitando nazioni nei quali sono ammesse sostanze chimiche vietate sul nostro territorio. Impariamo a conosce la pericolosità dell'ossido di etilene, sterilizzante cancerogeno vietato in UE ma tanto importante per trasportare le merci tra continenti o per custodirle per lungo tempo nei silos.

Anche questo è free from, liberi da pesticidi, fungicidi e chimica ritenuta pericolosa.



Burger vegetali con erbe aromatiche

Con il brand La Fattoria Veg, **Olga Italia** compie un passo avanti nel mondo dei burger vegetali. La nuova offerta è senza OGM, soia né glutine e si caratterizza per la scelta di ricette della tradizione gastronomica italiana e l'utilizzo di erbe aromatiche e verdure fresche.



I burger sono fonte di **proteine** e **fibre,** nelle referenze carote e timo, basilico e pinoli (in versione mini), e zucchine e menta. Gli Zero Pollo e Zero Manzo sono solo con proteine di legumi e arricchiti con aroma di carne. Per contro, lo ZeroPesce offre una panatura di fiocchi di riso e una nota di aroma di pesce, con fibra di pisello, spezie e farina di soia.

Free from da selezione bio

Pioniera del biologico certificato dal 1978 **Probios** offre un nuovo concetto di alimentazione *free from* basato sulla **selezione bio da filiera controllata.** Alle referenze dedicate alla prima colazione e agli snack *gluten free* (con oltre 490 prodotti, di cui 187 rimborsabili dal Sistema Sanitario Nazionale) aggiunge una linea **proteica** e **senza zuccheri aggiunti** per il canale farmaceutico.
La prima colazione contempla gli Avena cookie, semplici e con gocce di cioccolato o mirtilli, i Savoiardi senza lattosio, i Biscuits con crema al cacao e nocciola o al latte, i Magic Pillow *extra dark* senza zuccheri aggiunti, e i cereali, senza glutine e mutuabili dal SSN. I porridge Avena bowl, le Granole (con avena e mandorle o nocciole) e i Muffin al cacao e gusto limone sono invece le **novità vegan.**

Per un *break* rigenerante o un aperitivo *healthy*, ecco gli Aperi brezel, snack croccanti con farina di avena, e gli apri e gusta di avena integrale e di semi, dei Panini senza glutine con pasta madre di riso e Sandwich toast ai tre semi.
Nella gamma *protein*, le gallette bio e gluten free sono ottenute con farina di lenticchie, senza lievito, ricche di fibre e proteine; le sfoglie croccanti con farina di avena, senza lievito, a basso contenuto di grassi e con 22 g di proteine ogni 100 g di prodotto come riportato in etichetta.





Senza glutine né compromessi



L'aumento delle intolleranze alimentari, in particolare al glutine, ha portato alla richiesta di prodotti senza glutine di alta qualità che non facciano compromessi sul gusto. In risposta a questa esigenza, Folea, marchio di **P&T Consulting**, presenta la selezione artigianale di prodotti da forno senza glutine, realizzati con ingredienti di qualità. Ogni ingrediente della linea *bakery* è selezionato per garantire gusto e sicurezza alimentare. Dalla scelta delle farine senza glutine all'impiego di ingredienti freschi e naturali, Folea s'impegna a fornire prodotti inimitabili.
Mantenendo il sapore e la consistenza dei prodotti da forno tradizionali, dalle Focaccine al Pane Hamburger, ogni boccone rappresenta un'esplosione di gusto e soddisfazione.



SALUTE E BENESSERE

Supporto cognitivo

Il benessere cognitivo abbraccia l'intera filosofia dello stare bene e del vivere in salute e rappresenta l'insieme delle abilità di pensare lucidamente, mantenere la concentrazione, apprendere e ricordare.
In questo contesto **PLT** propone Nutricog, un ingrediente innovativo con una formula botanica a base di Boswellia (*Boswellia serrata*) e Haritaki (*Terminalia chebula* – "Re delle Medicine" in Tibet), due piante orientali il cui uso tradizionale è legato alle proprietà nootropiche, antinfiammatorie e antiossidanti. Risulta efficace per il supporto delle funzioni cognitive e del tono dell'umore, per contrastare i sintomi dell'invecchiamento e favorire la normale funzionalità mentale.
Gli effetti positivi che ha sulla concentrazione (11,5x), memoria a breve (1,4x) e lungo termine (2,3x) e reattività rendono Nutricog un ingrediente versatile per migliorare le performance durante le attività strategiche e di *multi-task*, inclusi *e*-sport ed *e*-games.
Grazie alle caratteristiche chimico-fisiche, può essere incluso in capsule, compresse, gommose e masticabili. E in virtù della sua origine vegetale e delle certificazioni *GMO-free*, Halal e Kosher, riesce a soddisfare anche i clienti più attenti alla qualità e all'eticità dei prodotti utilizzati.
Deimos Nutra, business unit di **Deimos Group** è il distributore di questo ingrediente per il mercato nutraceutico.



Pensando alla stagione fredda

Come ben risaputo, agire d'anticipo è la strategia per forgiare lo scudo contro virus e batteri che causano i malanni nelle stagioni fredde. In settembre, mese impegnativo dal punto di vista psicofisico, avviene lo *switch* estate/autunno e si riattivano le *routine* quotidiane. È probabile quindi che ci si senta sotto stress e stanchi, condizioni poco favorevoli per un sistema immunitario reattivo e in salute.
Actigerm Immunforte è l'integratore alimentare di **AVD Reform** che unisce le proprietà immunostimolanti e antibatteriche di piante officinali, all'azione immunomodulante e di contrasto all'infiammazione dei funghi medicinali, per stimolare le fisiologiche capacità di difesa dell'organismo, contribuendo a proteggerlo in modo naturale dalle aggressioni esterne. La formulazione unisce l'estratto titolato Actigerm a base di *Thymus vulgare*, *Rosmarinus officinalis*, *Salvia lavandulifolia*, *Origanum vulgare*, a Echinacea, Tabebuia, Olivo, Uncaria, semi di pompelmo e betaglucani estratti dal fungo medicinale Shiitake, dall'alto potere immunomodulante.



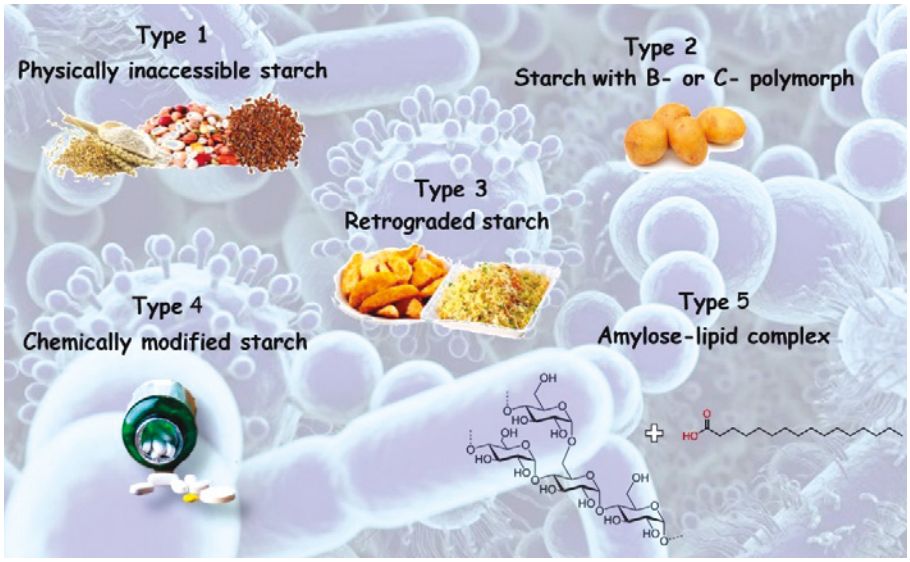
Il magnesio che fa bene al cervello

I ricercatori del Neuroimaging and Brain Lab dell'Australian National University fanno sapere che una maggiore assunzione di alimenti ricchi in magnesio aiuta a ridurre il rischio di demenza, oggi la seconda causa di morte in Australia e la settima a livello internazionale. Parliamo di verdure a foglia verde, legumi, noci, semi e cereali integrali.
Nell'ambito dello studio, pubblicato dall'*European Journal of Nutrition*, più di 550 mg di magnesio al giorno fanno registrare un'età cerebrale di circa un anno più giovane, quando i soggetti raggiungono i 55 anni.
Un aumento del 41% dell'assunzione di magnesio porterebbe a un minore restringimento del cervello correlato all'età, dunque a una migliore funzione cognitiva e un minore rischio o insorgenza ritardata di demenza in età avanzata.
Come noto, non esiste ancora una cura per quest'ultima patologia e lo sviluppo di trattamenti farmacologici non ha avuto successo negli ultimi 30 anni, per questo motivo gli esperti rivolgono maggiore attenzione alla prevenzione. E questa ricerca apre la strada a nuovi possibili piani di interventi di salute pubblica.
E si è anche scoperto che gli effetti neuroprotettivi del magnesio avvantaggerebbero le donne più degli uomini e ancor più quelle in post-menopausa.



Fibre e controllo della glicemia: focus sull'amido resistente

La velocità di digestione dei carboidrati e il conseguente livello di glicemia dipendono dal tipo di carboidrati e dalla presenza di altri elementi (fibre, proteine, grassi) nel pasto. In particolare le fibre solubili, presenti in molti alimenti tipici della dieta mediterranea, come verdure, legumi e frutta, modulano l'assorbimento dei carboidrati determinando un abbassamento dell'indice glicemico. Come sottolinea **Elena Dogliotti** (Fondazione Umberto Veronesi): "Adottare un'alimentazione di tipo mediterraneo, con attenzione alla qualità degli alimenti consumati ogni giorno, si rivela dunque ancora una volta la strategia migliore per tutti, al fine di ritardare e combattere le malattie non trasmissibili, comprese



quelle legate a squilibri nella glicemia e nell'insulinemia". La relatrice osserva che tra le fibre solubili sta crescendo l'interesse nei confronti dell'amido resistente, ossia la frazione di amido che, non venendo attaccata dagli enzimi digestivi, nell'intestino può fungere da substrato per la fermentazione microbica, originando composti come gli acidi grassi a catena corta, che svolgono un ruolo chiave nella regolazione del processo infiammatorio.

Dieta vegana su memoria e qualità del sonno

Sappiamo come l'alimentazione influisca su molti aspetti delle nostre prestazioni fisiche e mentali: una dieta vegana, per esempio, sarebbe associata



a condizioni cardiovascolari e cerebrovascolari superiori; una dieta ad alto contenuto di frutta e verdura, come quella mediterranea, ridurrebbe il rischio di malattie neurodegenerative e migliorerebbe le prestazioni cognitive. L'ipotesi secondo cui il consumo di prodotti di origine animale aumenti le prestazioni della memoria sembra invece non reggere più, a quanto si legge sulla rivista *Clinical Nutrition Open Science*, in un'analisi dedicata agli effetti della dieta sulla memoria e sulla qualità del sonno, con soggetti suddivisi nelle categorie vegani, vegetariani, pescatari, onnivori con basso consumo di carne/pesce e onnivori con alto consumo di carne/pesce.
Lo studio, condotto presso l'Università di Birkbeck, Londra, rileva un effetto significativo del genere, che favorirebbe le donne nella memoria generale, e un effetto marginalmente significativo della dieta sulla memoria a breve termine, con diete a base vegetale, che mostrano prestazioni superiori rispetto alle diete a base animale. Non è stato riscontrato, invece, alcun effetto significativo della dieta sulla qualità del sonno.

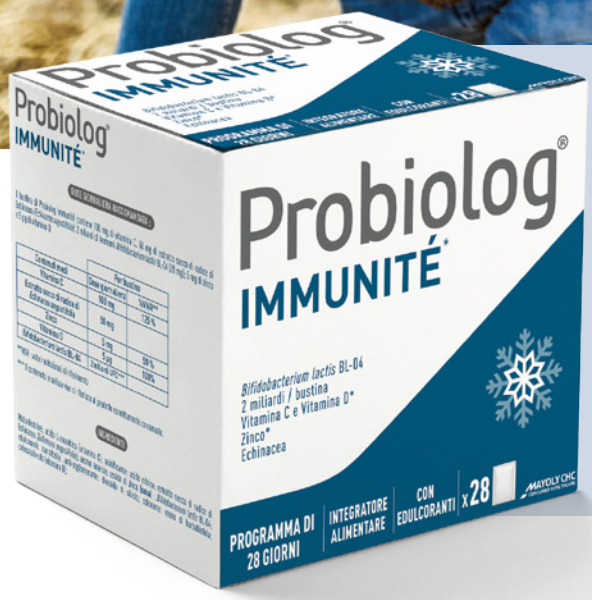
IL **SOSTEGNO** ALLE **DIFESE IMMUNITARIE**



Bifidobacterium lactis BL-04
2 miliardi UFC**

Vitamina C
Vitamina D
Zinco

Estratto secco di radice di Echinacea



Confezione da **28 bustine**

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

Bustine DUOCAM®
per preservare i principi attivi

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

MAYOLY ITALIA

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

Rallentare il declino cognitivo negli anziani

L'assunzione di cacao e di un multivitaminico, è stata oggetto di uno studio su *Alzheimer's & Dementia*, per valutare gli effetti sulla funzione cognitiva negli anziani. Sebbene i ricercatori non abbiano riscontrato effetti relativi al cacao, gli integratori multivitaminici-minerali hanno migliorato la **memoria episodica**, la **funzione esecutiva** e la **cognizione** dei soggetti.

È piuttosto comune un certo livello di declino cognitivo legato all'età ma, se grave, può portare al morbo di Alzheimer e alla demenza e, come conseguenza, i banali casi come dimenticare dettagli o smarrire qualcosa lasciano spazio a cambiamenti significativi nella capacità di una persona di ricordare o esprimere giudizi. Per questo motivo, la ricerca scientifica è in prima linea per comprendere il pieno impatto dei cambiamenti legati all'età, concentrandosi sull'individuazione di misure preventive. I dati complessivi sui multivitaminici forniscono un certo supporto all'idea che **garantire livelli adeguati di micronutrienti sia utile per la salute del cervello a lungo termine** nelle popolazioni che invecchiano, particolarmente quelle con malattie vascolari preesistenti (l'integrazione ha mostrato, infatti, un beneficio maggiore).

I risultati aprono, dunque, una nuova strada d'indagine, che si spera identifichi un intervento di protezione (poco costoso e sicuro) contro il



declino cognitivo. E, sebbene i ricercatori sostengano di approfondire i meccanismi che potrebbero spiegare il beneficio cognitivo del multivitaminico osservato, il lavoro incoraggia a credere che **anche semplici modifiche possano migliorare la salute.**

Migliorare il microbioma intestinale

Mentre i ricercatori sono impegnati a ricostruire, pezzo dopo pezzo, il microbioma umano, ovvero le specie dei 10-100 trilioni di microrganismi che vivono nell'intestino umano, individuando la logica con cui funzionano e influenzano la nostra salute, in recenti studi fa la sua comparsa il butirrato. Si tratta di un acido grasso a catena corta, che funge da fonte primaria di carburante per le cellule del colon, consentendo loro di funzionare correttamente, oltre a essere coinvolto nella segnalazione all'intestino di avviare il processo di assorbimento dei nutrienti e nella regolazione della salute di fegato, cervello e polmoni.



Studi recenti dimostrano che consumare **56 g di mandorle** al giorno, più o meno **46 frutti,** migliora la **salute dell'intestino,** promuovendo i livelli di butirrato (prodotto attraverso la fermentazione di fibre), che riduce l'infiammazione, gestisce la sindrome dell'intestino irritabile e riduce il gonfiore. In una porzione si apportano 4 g di fibre, 13 di grassi insaturi buoni, 1 g di grassi saturi e il 50% del valore giornaliero di vitamina E.

Meglio intere oppure tritate? I ricercatori spiegano che quelle intere differiscono da quelle macinate per la quantità di grasso che raggiunge il colon. "Quando consumiamo le mandorle intere, gran parte del grasso sfugge alla digestione e raggiunge il colon; la maggior parte del grasso delle tritate viene digerito nel tratto gastrointestinale superiore", riporta una nota di *Medical News Today.* È possibile che l'aumento di grasso nel colon migliori il passaggio delle feci e aumenti il loro peso. Dopo la masticazione, quelle macinate hanno particelle di dimensioni significativamente più piccole rispetto alle intere masticate e per questo rilasciano più grasso.

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* CON CONTROLLO GLICEMICO**

Tè Verde* + 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

BELLEZZA

I nutricosmetici

Un'altra illustre collaborazione caratterizza il nuovo corso di Alimenti Funzionali: la dott.ssa Lucilla Caricchio è socia fondatrice di Hylobates Consulting dal 2003, esperta di regolamentazione nel campo degli integratori alimentari e dei prodotti cosmetici, in particolare in materia di beauty claims



LUCILLA CARICCHIO
Hylobates Consulting

Abituati a vederli sugli scaffali di farmacie, erboristerie, supermercati e piattaforme di e-commerce, accanto a linee cosmetiche più o meno conosciute, i nutricosmetici non ci sorprendono: probabilmente ciascuno di noi ne ha, almeno una volta, visualizzato uno spot, un post sui social network o anche cercato quel prodotto che dall'interno contribuisse alla *skincare* quotidiana, prevenisse le rughe o aiutasse a rafforzare e migliorare l'aspetto dei capelli. Eppure non è stato sempre così. L'introduzione nel mercato europeo di quelli che vengono comunemente chiamati **nutricosmetici** fanno parte di quel concetto olistico di cura della propria bellezza dall'interno ormai *mainstream*, che ha incontrato qualche difficoltà, cogliendo impreparate anche aziende multinazionali. Erano gli anni della pubblicazione del **Regolamento (CE) 1924/2006**, conosciuto come "regolamento claim" e l'incertezza regolatoria sulla comunicazione ha probabilmente giocato un ruolo fondamentale: il termine nutricosmetico dal punto di vista regolatorio non ha infatti alcun significato. Parliamo di alimenti veri e propri e, per la maggior parte dei casi, di integratori alimentari, sebbene la presenza di prodotti con affetti estetici si stia diffondendo velocemente anche tra gli alimenti comuni. Trattandosi di alimenti, questi prodotti devono essere conformi a tutto il quadro di norme europee e nazionali che regolano il settore da una parte, e avere quell'effetto benefico sulla pelle e i suoi annessi attraverso sostanze funzionali attive dall'altro. Oltre alle **vitamine** e i **minerali** (biotina, rame, iodio, vitamina A, niacina, vitamina C, riboflavina, zinco e selenio), per i quali EFSA ha ufficialmente

riconosciuto un effetto benefico su cute, unghie o capelli, o alcune **piante** (il Ministero della Salute suggerisce indicazioni per effetti fisiologici su pelle e annessi per circa 55 piante), il cui effetto esula dall'aspetto prettamente estetico, ma hanno una valenza di natura funzionale e salutistica, la sostanza attiva più diffusa è certamente **il collagene**.



I peptidi di collagene idrolizzato, di origine marina o terrestre, sono tra le sostanze più studiate per gli effetti sulla pelle. Studi clinici e rassegne sistematiche dimostrano che questo ingrediente ha un effetto benefico nel mantenere l'elasticità cutanea e nel migliorare l'aspetto delle rughe se assunto con una certa regolarità e dose giornaliera. Nonostante sia sul mercato da diversi anni, il collagene idrolizzato è ancora il protagonista indiscusso degli integratori alimentari per la bellezza. Negli ultimi anni la sua presenza non è più limitata al settore degli integratori alimentari, ma si sta diffondendo sempre di più nella composizione di alimenti di uso comune, come i preparati per bevande, acque minerali addizionate, energy drink, ma anche snack e biscotti. Insieme al collagene, seppure con meno evidenze, sono studiati dal punto di vista scientifico e diffusi sul mercato l'**acido ialuronico**, già familiare per la sua diffusione in prodotti cosmetici, i **carotenoidi**, come il β-carotene, la luteina e zeaxantina, il licopene e l'astaxantina. Sono disponibili anche il **coenzima Q10** e le **ceramidi**, come quelle provenienti da *Amorphophallus Konjac*. Emergenti, ma probabilmente con un futuro promettente sono i **probiotici**, in particolare il *Lactobacillus rhamnosus*, il *Lactobacillus paracasei*, il *Lactobacillus plantarum* sono stati oggetto di studi clinici in doppio cieco per dimostrare effetti benefici su alcuni aspetti estetici, come la prevenzione o riduzione delle rughe o l'idratazione cutanea. Effetti benefici sono riconosciuti alle **acque minerali**: ultimamente

> **"Il termine nutricosmetico dal punto di vista regolatorio non ha significato: parliamo di alimenti veri e propri e, per la maggior parte dei casi, di integratori alimentari, sebbene la presenza di prodotti con affetti estetici si stia diffondendo velocemente anche tra gli alimenti comuni"**



I peptidi di collagene idrolizzato, di origine marina o terrestre, hanno un effetto benefico nel mantenere l'elasticità cutanea e nel migliorare l'aspetto delle rughe, se assunti con una certa regolarità a una determinata dose giornaliera

è stato riconosciuto a una marca di acqua minerale la possibilità d'indicare in etichetta l'asserzione: "contribuisce all'idratazione dell'epidermide e ne mantiene la fisiologica rigenerazione cellulare". Pur trattandosi evidentemente di una funzione fisiologica (anche EFSA ha indicato che gli effetti sull'idratazione cutanea possono essere di natura fisiologica e non necessariamente prettamente estetica) possiamo renderci conto di come i risultati estetici, più di quelli salutistici, siano l'oggetto della comunicazione pubblicitaria.

La distinzione tra effetto fisiologico e sull'aspetto estetico è importante perché sancisce il quadro regolatorio applicabile nella comunicazione al consumatore.

Le condizioni d'uso devono essere rispettate e, nella comunicazione, la creatività sul testo del claim è piuttosto limitata. Una modifica al fraseggio è concessa purché il significato non sia esagerato e vengano chiaramente mantenuti il concetto di normalità e di supporto, di contributo all'effetto vantato. Rispetto alle prove, l'operatore non ha molti oneri se non garantire che la sostanza sia contenuta nel prodotto nella quantità significativa indicata dalle condizioni d'uso del claim. Al di là di interpretazioni estremamente restrittive, più attive e strutturate al di fuori dei nostri confini, secondo le quali questo significherebbe che tali effetti non si potrebbero dunque rivendicare nella comunicazione pubblicitaria o presentazione dei prodotti, è comune e accettata l'interpretazione che, colloquialmente indicati come *beauty claim*, per distinzione dagli *health claim* dettagliatamente normati, tali effetti possono essere vantati nel quadro di una più generica comunicazione sugli alimenti ai consumatori. Tali informazioni non devono indurre in errore il consumatore, attribuendo al prodotto alimentare effetti o proprietà che non possiede, essere presentate in forma chiara e comprensibile, e basate sui dati scientifici. In questo caso spetterà all'operatore del settore alimentare che mette in commercio il prodotto dimostrare quanto dichiara sui suoi effetti, d'implementare un supporto probatorio solido sulla



base delle evidenze scientifiche più recenti e accreditate e costruire una comunicazione veritiera, efficace, non ingannevole e conforme alle norme applicabili. Si tratta di un'opportunità interessante che la maggior parte delle aziende del settore sta cogliendo e che offre la possibilità di sviluppare, testare e comunicare gli effetti dei propri prodotti in un settore che mostra possibilità e opportunità crescenti.

UNA VENTATA DI ENERGIA!



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

LA FARMACEUTICA DR. LEVI
www.fdllafarmaceutica.it

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

NUTRIZIONE E FITNESS

Motori e performance



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

Quando si pensa ai "motori" subito vengono alla mente i bolidi che, con i loro piloti, a velocità quasi surreali sfrecciano sulle piste. Il motore di un motociclo o di una automobile è solo una delle parti fondamentali di questi mezzi, che assieme agli pneumatici, la carenatura, tanta ingegneria e tutte le parti di un mezzo permette al pilota di compiere risultati importanti. Negli anni, nuovi materiali, accorgimenti tecnici, calcoli ed esperienza hanno permesso in tutte le gare, dalla F1 alla MOTO GP, di raggiungere nuovi risultati.
Oltre all'attenzione verso i mezzi anche quella verso i piloti è divenuta notevole, tanto da essere sempre più studiata e gestita nel dettaglio la quotidianità dell'atleta, sia a livello fisico che mentale. Tanto studio ed esperienza hanno portato a strategie essenziali che ogni pilota deve conoscere, sia a livello di bilanciamento tra nutrienti che a livello di *timing* dei pasti.
Per il pilota il carburante è fondamentale, sia per il mezzo che per sé stesso. Ma prima di addentrarci nell'alimentazione, partiamo dal dire che in base alla tipologia di mezzo utilizzato e di campionato cambiano le necessità: un pilota di moto ha necessità molto differenti da uno che corre in un campionato automobilistico Gran Turismo e ancor diverso se partecipa alla F1. Le principali diversità sono date dalla tipologia di mezzo da gestire, due ruote o quattro ruote in abitacolo, e dalla durata della competizione. Altro elemento da considerare, specie tra i piloti di motocicli e di automobili, è il ruolo del corpo, che su due

> “In base alla tipologia di mezzo e di campionato cambiano le necessità: un pilota di moto ha necessità differenti da uno che corre in un campionato automobilistico Gran Turismo e ancor diverso se partecipa alla F1.
> Le principali diversità sono date dalla tipologia di mezzo da gestire, due ruote o quattro ruote in abitacolo, e dalla durata della competizione. Altro elemento da considerare è il ruolo del corpo, che viene coinvolto diversamente, comportando adattamenti nutrizionali specifici”

ruote viene coinvolto diversamente, comportando adattamenti nutrizionali specifici.
Ciò che accomuna i piloti è la necessità di un sistema fisico reattivo agli stimoli esterni, livelli ematochimici il più possibile stabili durante la gara, buona termoregolazione e una struttura corporea bilanciata, con un peso equilibrato al contesto sportivo.
Un **peso adeguato** è il primo elemento per il pilota, forse scontato, ma occorre ricordare che i mezzi per raggiungere alte velocità sono studiati anche dal punto di vista delle masse: un peso pilota-mezzo troppo elevato comporta un limite alla prestazione. La struttura fisica vedrà una buona massa muscolare dato che, specialmente nelle gare di motociclismo, occorre il controllo fisico del mezzo.
Apporto proteico quindi importante, proveniente da **legumi, prodotti ittici** e **carni magre** per evitare l’eccessiva introduzione di grassi.
La quota proteica, ripartita durante la giornata in modo equilibrato, vede nel pasto pre-gara alcune attenzioni date dalle necessità fisiologiche del pilota, che spesso



conducono a una riduzione del loro consumo.
Il **pasto pre-gara** prevede una quota maggiore di carboidrati associati a una buona idratazione, per garantire glicemia e idratazione stabili. In base alla durata saranno valutati differenti carboidrati: alcuni circuiti prevedono gare molto brevi e conducono a elevate degli abitacoli e delle tute protettive, perciò sarà utile prevedere bevande con minerali e vitamine riequilibranti, senza tralasciare le concentrazioni osmolari adeguate al pilota e in funzione del clima. Nelle automobili le temperature possono raggiungere livelli significativi,

> “Altro elemento da considerare, specie tra i piloti di motocicli e di automobili, è il ruolo del corpo, che su due ruote viene coinvolto diversamente, comportando adattamenti nutrizionali specifici”



optare per pasti a elevata digeribilità e struttura semisolida. In generale, si preferisce optare per carboidrati complessi senza particolari condimenti, cercando di assecondare anche i gusti del pilota.
Nel pasto pre-gara, come anche nell’alimentazione quotidiana, i gusti sono importanti per mantenere una buona qualità di vita e appagamento.
Come detto prima, l’**idratazione** è fondamentale, date le temperature incidendo sulla lucidità del pilota, che guida un mezzo anche a velocità superiori ai 250 km/h.
Nell’atto pratico, il giorno della gara l’alimentazione prevede una quota significativa di carboidrati, ripartita tra complessi in forma solida e semplici in forma liquida, un apporto proteico/kg adeguato alla durata della manifestazione, preferendo alimenti semplici, e un apporto idrico in funzione del campo di gara.



RISO CON SALSA AL CURRY E POLLO

Gustoso e nutriente

PROTEINE 17 g PER PORZIONE

PRONTO DA MANGIARE IN SOLI 3 MINUTI

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

La colazione dei campioni

Con **Daily Life**, si inizia la giornata in modo sano e goloso, grazie a Gonuts! Krocos Protein, cereali croccanti a base di riso e mais, senza glutine, ripieni di crema al cacao e nocciole proteica e senza zuccheri aggiunti, da gustare nel latte o da soli come *snack* spezzafame.
Con il 14% di proteine, offrono un apporto proteico per il corpo, fondamentale per la crescita e il ripristino dei tessuti muscolari, nonché per il mantenimento del sistema immunitario. Una colazione o uno spuntino ricco di proteine può aumentare la sensazione di sazietà, ridurre l'appetito durante il resto della giornata e aiutare a perdere peso. Inoltre, un aspetto significativo è l'assenza di zuccheri aggiunti: saccarosio e fruttosio, spesso presenti in molti alimenti confezionati, possono aumentare il rischio di obesità, malattie cardiache e diabete. I Krocos contribuiscono a mantenere stabili i livelli di glucosio nel sangue e a prevenire la sensazione di stanchezza o sonnolenza.



Per cambiare il modo di bere

Idrobasic di **Mayoly Italia** rende l'acqua gradevole e piacevole da assumere, associando la giusta quantità di potassio e magnesio, che contribuiscono a un corretto equilibrio elettrolitico e ai normali metabolismo energetico e funzione muscolare e ossea. Inoltre, essendo a base di citrato, un sale alcalino, peculiarità che lo contraddistingue da tutti gli altri integratori minerali, è utile a integrare una dieta povera di valenze alcaline (frutta e verdura) o compensare un elevato apporto di proteine o grassi che determinerebbero un eccessivo carico acido per l'organismo.
Il potassio e il magnesio rappresentano il carico minerale ideale: fornisce fino a 800 mg di potassio (40% della dose giornaliera consigliata) ed è disponibile in tre gusti: arancia, mandorla e menta, con 25 kcal per bustina da sciogliere in 1,5 litri di acqua naturale.
Il gusto menta è disponibile nella bustina da porzionare: un terzo in mezzo litro d'acqua oppure intera nei classici 1,5 litri.



Carne e forza muscolare

Esiste un'associazione tra il consumo di carne e l'indice di forza muscolare (MSI) nei giovani adulti: l'assunzione totale di proteine (TPI) e la percentuale di massa magra (LM%) svolgono un ruolo di mediazione.
Lo rivela uno studio condotto presso il centro di ricerca sanitaria e sociale dell'Universidad de Castilla-La Mancha, Spagna, apparso sull'*European Journal of Nutrition.*
I ricercatori hanno condotto uno studio con studenti universitari, prevedendo diversi tipi di consumo di carne (totale, rossa, lavorata, bianca e pesce), determinando l'MSI con test di impugnatura e di salto in lungo in piedi e il ruolo di mediazione di TPI e LM% con modelli



seriali di mediazione multipla. È stato previsto anche un piccolo sottocampione, che includeva alcune covariate, quali assunzione di alcool, fumo di tabacco, attività fisica, idoneità cardiorespiratoria e assunzione di energia totale.
I giovani con un consumo di carne più elevato rivelano medie di MSI più elevate rispetto ai coetanei con un consumo di carne inferiore; si osserva un effetto indiretto significativo attraverso TPI e LM% nelle associazioni tra ciascuno dei tipi di consumo di carne e MSI; mentre analisi aggiuntive riportano un effetto maggiore del consumo di carne bianca e di pesce sulla forza muscolare attraverso la mediazione di TPI e LM% (rispetto al consumo di carne rossa o lavorata), ma non vi sono effetti significativi tra consumo di carne lavorata e MSI.



Le vitamine del gruppo B attive per gli sportivi



Le vitamine del gruppo B sono essenziali per la produzione energetica, il funzionamento dell'apparato muscolo-scheletrico, la produzione dei globuli rossi e il funzionamento del sistema nervoso. Ma sono molto diverse fra loro: mentre tiamina, riboflavina e vitamina B6 sono necessarie per la produzione di energia, il folato e la vitamina B12 servono alla sintesi di nuove cellule, come i globuli rossi, e per la riparazione delle cellule danneggiate. Individui attivi carenti di vitamine B possono avere una ridotta capacità di eseguire esercizi ad alta intensità ed essere più esposti a infortuni. Gli atleti, professionisti o amatoriali, soprattutto con diete restrittive, dovrebbero prendere in considerazione l'integrazione di queste vitamine in forma attiva.

"Da studi scientifici emerge infatti che in Italia il 20% degli individui possiede un polimorfismo genetico che limita la capacità di attivare i processi che trasformano le forme inattive in attive – spiega **Maurizio Salamone,** direttore scientifico di **Metagenics.** – La differenza tra forma standard e forma attiva si evince dai nomi degli ingredienti riportati sulla confezione. La forma attiva e ad alto impatto della vitamina B2 si chiama Riboflavina-5-fosfato e gli integratori che la contengono sono da preferire a quelli dove è riportata la semplice dicitura Riboflavina. Per la vitamina B6 ricerchiamo la dicitura piridossal-5-fosfato e per la B12 la dicitura metilcobalamina. Infine, la vitamina B9 va ricercata come calcio-L-metilfolato, da preferire alla forma acido folico. Tutte queste forme hanno un migliore profilo di biodisponibilità e tollerabilità per l'organismo".

La proposta di Metagenics è B-Dyn, integratore alimentare ad alto impatto, dalla formulazione completa delle vitamine B in forma attiva, disponibile in compresse e in bustine. Si tratta dell'unico prodotto in Italia in cui sono presenti 7 vitamine del gruppo B, in forma attiva, in una formulazione di polvere solubile in acqua al gusto di agrumi.

Il potere dell'uovo

Da 70 anni specialista nella produzione di uova e ovoprodotti, **Gruppo Eurovo** debutta nel segmento del *performance food* con la prima bevanda proteica senza latte a marchio ProUp, e riconferma oggi la sua posizione nell'*hi-protein* con nuove referenze a base di proteine naturali dell'albume d'uovo. "Riserviamo grande importanza al settore della ricerca e sviluppo per offrire ai nostri *target* una scelta sempre più funzionale", specifica **Federico Lionello,** alla direzione commerciale e marketing del Gruppo.

Ricco di minerali e vitamine, l'uovo è fonte di proteine disponibili e digeribili, ne apporta più di 6 g, oltre il 10% del fabbisogno giornaliero; vanta un minor apporto calorico e agevola il senso di sazietà. Le proteine dell'albume contengono elevate quantità di aminoacidi ramificati, come leucina, isoleucina e valina, responsabili di una migliore risposta dell'organismo all'affaticamento muscolare. Le Crunchy Bar devono il loro contenuto alto proteico alle ovoalbumine e sono disponibili nei gusti arachidi, mandorle e cacao, mandorle e cocco, e nocciole; i Pancake hanno la metà di grassi in meno e il 70% di proteine in più. Il fatto che si conservi 6 mesi a temperatura ambiente, l'Albume d'uovo permette agli sportivi di avere un prodotto pronto all'uso, con 100 g di proteine naturali; le Uova sode rappresentano una scelta completa in qualsiasi momento. Il Gruppo Eurovo propone inoltre la prima bevanda proteica senza latte, senza grassi e zuccheri aggiunti, con minerali e vitamine del gruppo B, oltre che senza glutine, nei gusti Mirtillo, Lime & Zenzero, Caffè e Cioccolato & Cookies. La bottiglia da 250 mL contiene 20 g di proteine, pari al 40% del fabbisogno giornaliero medio.



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

ALIMENTAZIONE

Il concetto del ciclo di vita



ALDO BONGIOVANNI
Molino Bongiovanni

Life Cycle Thinking (LCT) è un approccio sistemico che, come noto, viene applicato in svariati settori, tra cui la produzione alimentare. Il **LCT** permette un paragone molto approfondito tra varie opzioni e considera tutte le fasi del ciclo di vita di un prodotto per valutare la sostenibilità, ovvero l'impatto ambientale, economico e sociale. Si divide in tre indicatori LCA, LCC e S-LCA.

- L'analisi del ciclo di vita (LCA) è uno degli strumenti principali del LCT e considera tutte le fasi di un ciclo di vita di un prodotto o servizio. Questo strumento richiede dati dettagliati per valutare accuratamente gli impatti ambientali.

- La *Life Cycle Costing (LCC)* consente di valutare i costi durante tutto il ciclo di vita, da quelli di produzione a quelli di smaltimento. L'analisi del costo del ciclo di vita è utile per identificare le opportunità di riduzione dei costi e per valutare la sostenibilità economica di un prodotto o di un servizio.

***- La Social Life Cycle Assessment* (S-LCA)** permette di valutare gli impatti sociali di un prodotto o servizio durante tutto il suo ciclo di vita. Questo strumento tiene



conto degli impatti sulla salute e sulla sicurezza dei lavoratori, sulla comunità locale, sui consumatori e sulla filiera di produzione. L'analisi sociale del ciclo di vita è utile per identificare le opportunità di miglioramento delle condizioni sociali e per valutare la sostenibilità sociale.

Alcuni esempi pratici

Per illustrare l'importanza dell'analisi del ciclo di vita prendiamo l'esempio delle **auto elettriche** e quelle a motore termico. Le prime producono zero emissioni durante l'utilizzo, ma la produzione delle batterie richiede l'estrazione di materie prime inquinanti e la produzione di energia elettrica potrebbe provenire da fonti non rinnovabili. Le auto a motore termico producono invece emissioni durante l'utilizzo e la produzione di carburante richiede una grande quantità di energia (oltre a causare l'inquinamento di suolo e aria). Anche in questo caso il LCT sarebbe lo strumento più indicato per un reale confronto.

Nell'edilizia sostenibile, l'analisi del ciclo di vita considera l'intero ciclo di vita di un edificio, dalla produzione dei materiali da costruzione alla demolizione. Ciò consente di valutare gli impatti ambientali, sociali ed economici dell'intero processo edilizio, non solo in termini di consumo di energia e di emissioni, ma anche di impatto sociale sulle comunità locali e di impatto economico sulle imprese coinvolte nella costruzione.

Nell'ambito alimentare, l'analisi del ciclo di vita di un alimento considera tutti gli aspetti della filiera produttiva, dall'agricoltura alla produzione, dal trasporto alla distribuzione, fino al consumo e allo smaltimento. Ciò consente di valutare non solo gli impatti ambientali, ma anche quelli sociali ed economici, ad esempio considerando le condizioni di lavoro dei lavoratori nel settore agricolo e alimentare.

Dovendo applicarlo al mondo degli insetti edibili non ci limiteremo a confrontare l'**indice di conversione alimentare** (quante unità di mangime sono necessarie per unità di proteine



generata), ma confronteremo anche lo spazio necessario per la crescita degli stessi, la velocità di crescita, la gestione degli escrementi, la trasformazione di alimenti, l'utilizzo di farmaci (come gli antibiotici). Ebbene, anche inserendo tutte le variabili in gioco, **gli insetti edibili superano di gran lunga tutte le altre fonti di proteine animali**.

L'approccio del *Life Cycle Thinking* può essere utilizzato anche per migliorare la sostenibilità dei prodotti e dei servizi. Ad esempio, l'analisi del ciclo di vita può essere utilizzata per identificare le fasi del ciclo stesso con il maggiore impatto ambientale e sviluppare strategie per ridurre tali impatti. Inoltre, l'analisi può servire per valutare l'impatto di diverse opzioni di materiali, tecnologie e modelli di business sulla sostenibilità complessiva.



Gli alimenti funzionali a supporto di sovrappeso e celiachia



ROSSANINA DEL SANTO
www.magamerletta.it

Sappiamo come i cambiamenti nello stile di vita degli ultimi decenni nei modelli comportamentali abbiano contribuito alla presenza di un'alta percentuale di popolazione in sovrappeso con tendenza all'obesità. La disponibilità di alimenti ad alto contenuto energetico a basso costo, la ridotta attività fisica, l'urbanizzazione e un maggiore stile di vita sedentario sono solo alcuni dei fattori che potrebbero esserne alla base. Gli alimenti per celiaci, inoltre, sono spesso prodotti a partire da amidi di diversa natura e sono talvolta arricchiti di grassi e zuccheri per compensare la struttura diversa causata dall'assenza di glutine.
Il sovrappeso e la sua forma più grave di obesità rientrano indiscutibilmente tra le principali motivazioni di preoccupazione per la salute pubblica, anche a ragione delle molteplici patologie che spesso ne derivano ed è per questo che la comunicazione dei rischi collegati è sempre più diffusa (anche se spesso tende a focalizzarsi sull'aspetto estetico piuttosto che su quello salutistico), al fine d'informare quali siano gli interventi comportamentali indispensabili per invertire la tendenza.
La modifica della tipologia di alimenti e la riduzione delle porzioni non è semplice da gestire per chi soffre di disturbi alimentari, pertanto la ricerca si è focalizzata anche sull'inserimento di alimenti funzionali, le cui proprietà possono essere di grande supporto, grazie alla presenza di componenti bioattivi dietetici e naturali, che possono modulare la fisiopatologia del sovrappeso e dell'obesità.
L'industria alimentare ha infatti grandi opportunità di sviluppare cibi in grado di soddisfare le esigenze dei consumatori che spesso, nonostante siano attenti alla salute, trovano difficoltà a scegliere le opzioni corrette che, grazie alle loro caratteristiche nutrizionali intrinseche, possono essere definite, appunto, funzionali.



Poiché sovrappeso e obesità derivano da uno squilibrio tra dispendio e apporto energetico, lo sviluppo di alimenti/componenti nella loro prevenzione dovrebbero prendere di mira uno o entrambi questi fattori.
Una parte della riduzione dell'apporto energetico può essere ottenuta aumentando la sazietà con alimenti a bassa densità e soddisfacenti, riducendo l'assorbimento di energia nell'intestino.
Uno degli elementi base su cui lavorare è la **fibra alimentare** che induce sazietà aumentando il carico gastrico e il tempo di svuotamento. Poiché l'alto indice glicemico dei carboidrati e il basso contenuto di fibre negli alimenti influiscono negativamente sul peso, è fondamentatale che il cibo ingerito sia caratterizzato da un forte apporto di fibre, insolubili e solubili, non solo per ridurre l'assorbimento di energia (ad esempio con il transito intestinale più accelerato grazie alla fibra insolubile), ma anche per dare vita a una fermentazione (come nel caso della fibra solubile in grado di produrre acidi grassi a catena corta per azione dei batteri intestinali), metabolicamente importante nella modulazione dell'obesità.
I **legumi** sono uno straordinario alimento funzionale ricco in fibre, capaci d'incrementare il senso di sazietà e migliorare gli effetti della restrizione calorica sulla massa corporea magra e sul metabolismo basale, ma anche ricchi di quelle proteine vegetali che hanno dimostrato, se consumate con i cereali, di essere un'ottima fonte nutrizionale.
Per i celiaci i legumi freschi, surgelati secchi o in scatola sono sempre idonei. Quando invece si tratta di prodotto cotto con altri ingredienti, oppure di farine, paste secche o fresche, panificati o snack a base di legumi, è indispensabile la dicitura "senza glutine" in etichetta, che fughi ogni dubbio legato al rischio di contaminazione.
Se si analizza invece la fibra in sé, il celiaco sano non ha alcun problema al consumo limitato (è comunque sempre bene consultare il medico che potrebbe sconsigliarne l'uso in caso d'intestino molto irritato), purché derivi da cereali non contenenti glutine. Ad ogni modo, qualunque fibra in polvere deve riportare la dicitura "senza glutine" in etichetta, come da Reg. EU 828/14, mentre la stessa dicitura non è necessaria laddove, come nel caso di alcune referenze di *psyllium*, la fibra sia commercializzata in purezza e senza alcun tipo di trasformazione, essendo venduta intera e non macinata.

Una parte della riduzione dell'apporto energetico può essere ottenuta aumentando la sazietà con alimenti a bassa densità e soddisfacenti, riducendo l'assorbimento di energia nell'intestino

Una volta aumentata la sazietà e accelerato il transito intestinale, un altro significativo aiuto potrebbe essere quello d'**inibire la lipasi** (o quanto meno ridurne l'attività), grazie ai fenoli, i tannini e gli antociani presenti ad esempio nel tè.
Il **tè**, come noto, è una bevanda consumata in tutto il mondo ed è commercializzato in molteplici versioni: il tè verde non fermentato e ricco di composti polifenolici, l'oolong parzialmente ossidato con notevoli quantità di polifenoli, il nero

fermentato e ricco principalmente di teaflavine e polifenoli.
Per chi soffre di celiachia, via libera a tutto il tè in foglie o in bustine anche se aromatizzato, purché privo di aggiunte a rischio, quali cioccolato o meringhe. Se invece si tratta di tè liofilizzato o già pronto in brick o lattina, la dicitura "senza glutine" in etichetta è l'unica garanzia.
Come il tè, anche il **caffè** possiede dei polifenoli con una potente attività inibitoria sugli enzimi digestivi (maltasi, saccarasi e lipasi), svolgendo quindi un ruolo nell'iperglicemia post-prandiale e nell'iper-insulinemia, oltre a indurre, come nel caso del tè verde, la **termogenesi** che aiuta a incrementare il consumo di energia.
Anche per il caffè, come per il tè, via libera per il celiaco se si tratta di prodotto puro, non aromatizzato, sia in versione in grani che macinata.
Nel caso della versione liofilizzata è invece necessaria la solita dicitura "senza glutine". Attenzione ai caffè erogati nei bar da gruppi che producono anche orzo o, nel caso dei distributori automatici, che erogano altre bevande che contengono liofilizzati (come il latte in polvere), perché potrebbero essere fonte di contaminazione.
Sempre dal mondo vegetale, arriva un altro supporto importante fornito dalla **frutta,** il cui consumo (pari a 5 porzioni, calcolate insieme a quelle a base di verdure) è associato al mantenimento della salute. Diversi i componenti bioattivi che possono essere ragione della protezione della salute offerta ed ogni frutto, o bacca, ha le proprie caratteristiche, legate soprattutto alla presenza di fitoelementi e di fibre.
Per un celiaco la frutta tal quale (anche surgelata, essiccata, trasformata in centrifughe, smoothies o estratti) non è considerata a rischio per il contenuto di glutine, a differenza di quanto accade per quella glassata o candita che, oltre a essere un elemento carico di molta energia, soprattutto di zuccheri semplici, che nel caso di sovrappeso vanno ridotti drasticamente, sono a rischio per la possibile contaminazione e necessitano della dicitura senza glutine in etichetta.



DI BARTOLO

QUALITY INGREDIENTS SINCE 1951



Versatilità, cremosità e bontà, l'ingrediente che rivoluziona il concetto di **Pasta di Mandorla.**

DI BARTOLO SRL
Via Garibaldi, 165
95011 Calatabiano (CT)

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

YOUR TAILOR MADE INGREDIENTS PARTNER

Il cioccolato è un alimento "sicuro"



GIUSEPPE COMI
Università degli Studi di Udine

L'anno scorso sono stati denunciati oltre 300 casi di salmonellosi in seguito al consumo di cioccolato di una nota azienda internazionale contaminato da *Salmonella spp*.
L'azienda responsabile ha richiamato i prodotti in commercio, ha bloccato la produzione e avviato un'indagine interna per scoprirne le cause. Innanzitutto, la collaborazione con le autorità di sicurezza alimentare europea ha mostrato una corrispondenza genotipica tra il sierotipo di salmonella segnalato in Europa e quello presente in un suo impianto di produzione. In particolare si tratta di *Salmonella typhimurium* variante monofasica, un sierotipo emergente in campo alimentare negli ultimi anni. Quindi l'indagine in azienda ha permesso d'individuare la causa della contaminazione in un filtro all'uscita di due serbatoi di materia prima, usata come ingrediente aggiunto al cioccolato. A seguito dell'incidente, l'azienda ha rimosso il filtro e ha aumentato il già elevato livello di controlli sui semilavorati e sui prodotti finiti.
La problematica ha ovviamente screditato l'azienda e prodotto il panico nel consumatore. Il cioccolato di per sé ha una bassa attività dell'acqua (Aw < 0,30; acqua che i microrganismi utilizzano per crescere), per cui non può supportare una crescita microbica. I rari casi di cioccolato ammuffito osservati sono da ricercarsi nella rottura della confezione e nella presenza di vapore acqueo condensato sul prodotto derivante dalla fase di stampaggio o dall'ambiente esterno di produzione. Infatti, la fase di produzione, che impedisce lo sviluppo della muffa sul cioccolato, è rappresentata dal momento del raffreddamento e solidificazione. Occorre quindi prevenire la formazione di umidità e condensa sul cioccolato in superficie, perché questa può indurre la fioritura dello zucchero e lo sviluppo di muffe. Evitando l'uso di una temperatura di raffreddamento troppo bassa, si evita che il burro di cacao si depositi in una forma cristallina errata, causi problemi nella fase di destampaggio e faccia affiorare l'umidità. La stessa



umidità dell'ambiente di produzione può influenzare sia la stabilità chimico-fisica che microbiologica del cioccolato. Un'umidità eccessiva può avere effetti dannosi sulla viscosità del cioccolato e influenzare la crescita microbica.
Infatti, solitamente il cioccolato è stabile; tuttalpiù, nel tempo, il burro cacao può affiorare in superficie, ma ciò non crea problemi sanitari; al limite all'assaggio il prodotto non presenterà l'aroma tipico del cioccolato.

Il cioccolato è un prodotto sicuro e salubre

Per ottenere questa sicurezza occorre che le aziende controllino severamente ogni fase di produzione. La filiera produttiva è molto complessa e inizia con la fermentazione naturale delle fave di cacao (*Theobroma cacao*), cui segue l'essiccazione, la tostatura (*roasting*), l'eliminazione delle bucce, la macinazione e l'alcalinizzazione per migliorarne le caratteristiche sensoriali. Durante il *roasting* la temperatura raggiunta è compresa tra i 110 e i 140°C, ed è mantenuta per un periodo tra i 15 minuti e le 2 ore, fino al raggiungimento di un grado di umidità di circa il 3%. Conseguentemente, le fave subiscono una parziale sterilizzazione; in particolare, i microrganismi patogeni vengono distrutti.
I trattamenti descritti permettono di ottenere pasta di cacao o liquor, che viene spremuta per separare il burro di cacao dalla polvere. Questa viene parzialmente sgrassata a livelli tra il 10 e il 20% (materia secco) e costituisce il cacao, mentre il burro di cacao viene miscelato con i diversi ingredienti per formare



una dispersione omogenea di cacao solido (particelle) e cristalli di zucchero in una fase grassa continua, costituita da cristalli di grasso e grasso liquido, e per ottenere la cristallizzazione del burro di cacao nella forma corretta. La miscela viene raffinata con il concaggio, ottenuto a oltre 50/80°C, che ha lo scopo di ridurre l'acidità, amalgamare gli ingredienti e diminuire la dimensione dei grani, affinché il cioccolato si fonda in bocca e liberi gli aromi.
In tale fase vengono uccisi i batteri patogeni asporigeni (*Salmonella* spp.) oltre a lieviti e muffe. Segue la fase di *tempering*, dove il cioccolato è raffreddato a circa 30°C (a seconda del tipo di cioccolato, se al latte o fondente), al fine di ottenere una corretta forma polimorfa. Quindi, il cioccolato liquido è depositato negli stampi di policarbonato e raffreddato. L'obiettivo di questa fase di raffreddamento è la solidificazione della fase grassa della massa di cioccolato per una corretta cristallizzazione, che porterà alla facile rimozione del cioccolato solidificato dallo stampo durante i successivi processi di formatura.
Quindi viene confezionato: il cioccolato tende ad assorbire gli odori

> **"I rari casi di cioccolato ammuffito osservati sono da ricercarsi nella rottura della confezione e nella presenza di vapore acqueo condensato sul prodotto derivante dalla fase di stampaggio o dall'ambiente esterno di produzione"**

> **La presenza di microrganismi vegetativi nel cioccolato deriva preferibilmente dalla contaminazione post-processo che può provenire dall'aggiunta ingredienti, dai macchinari di lavorazione o dall'ambiente circostante**

e per questo deve essere ben avvolto dalla carta stagnola o, meglio ancora, chiuso in una scatola ermetica.
Durante il processo produttivo finale, diversi microrganismi possono contaminare, gli intermedi (la polvere o il burro di cacao) e il prodotto finito (il cioccolato).
Rispetto ad altri alimenti con un elevato rischio intrinseco di ospitare *Salmonella*, il rischio di contrarre la salmonellosi dal cioccolato è basso. Tuttavia, la *Salmonella* è l'unico patogeno presente nel cioccolato e nei dolci a base di cioccolato associato a tossinfezione alimentare degli ultimi 30-35 anni. Le ricerche effettuate hanno dimostrato che le salmonelle non derivavano dalla fermentazione delle fave in seguito a contaminazione umana, perché il *roasting*, che queste subiscono, è in grado di bonificarle. Tuttavia è possibile che la presenza di *Salmonella* sia difficile da eliminare dalle fasi successive. Il concaggio, eseguito a temperatura trai 50 e gli 80°C per avere il gusto di cioccolato desiderato, abbatte le eventuali popolazioni di Salmonella contaminanti.



Ne risulta che la presenza di microrganismi vegetativi nel cioccolato derivi preferibilmente dalla contaminazione post-processo che può provenire dall'aggiunta ingredienti, dai macchinari di lavorazione o dall'ambiente circostante, come sembra essere successo nel caso evidenziato. Infatti, nei diversi tipi di cioccolato vengono impiegati vari ingredienti (frutta secca, come noci, anacardi, noci brasiliane, more, lamponi...), soggetti preventivamente a torrefazione, che ne permettono il risanamento microbico. Altri ingredienti, come siero di latte in polvere, latte in polvere, cacao in polvere, cocco, farina, derivati dell'uovo, gelatina e, in alcuni casi, anche spezie, non subiscono alcun risanamento incisivo e pertanto possono essere potenzialmente contaminati da *Salmonella*. Questa può persistere perché non esiste un trattamento battericida a posteriori dell'aggiunta e possono influenzare enormemente la qualità del prodotto finale.
Per ovviare a questa problematica occorre che il produttore di cioccolato implementi le specifiche di acquisto. I fornitori dovrebbero garantire che nella produzione dei loro ingredienti siano inseriti controlli adeguati (Buone Prassi Igieniche, Controllo Fasi Critiche) e che i parametri igienico-sanitari dovrebbero essere monitorati regolarmente, per garantire il rispetto delle norme igieniche, attraverso audit interni ed esterni, operati dai clienti (ispezioni in aziende). Quando questo non può essere fatto, il produttore del cioccolato deve eseguire su ogni lotto di ingredienti il test per la ricerca di *Salmonella*.
Nonostante i casi recenti e i rari casi del passato, si può quindi confermare che il cioccolato sia uno degli alimenti più sicuri del commercio.

Plant based

I prodotti plant based sono una risorsa preziosa per l'industria alimentare che sta diventando sempre più consapevole dell'importanza e dell'uso degli ingredienti vegetali e di come questi possano contribuire a sviluppare un processo produttivo più sostenibile e ad avere una dieta sana ed equilibrata.
Le paste di frutta secca **Di Bartolo** sono il risultato di un'azienda che guarda al futuro, attirando sempre più l'attenzione di imprese e industrie in cerca di alternative vegane e vegetariane.
Sono realizzate interamente con ingredienti di origine vegetale, non contengono latticini o altri prodotti di origine animale e risultano quindi adatte anche a persone con intolleranze o allergie alimentari, offrendo un'alternativa gustosa e sicura in grado di soddisfare ogni esigenza che il mercato del *food* richiede.
A oggi sono disponibili la pasta di mandorle del Val di Noto, la pasta di nocciole e la pasta di anacardi.
Ogni tipo di pasta ha un sapore e una consistenza unici, che si adattano a una vasta gamma di preparazioni nel mondo del gelato e del *beverage*. Da sempre la filosofia dell'azienda è quella di attribuire la massima importanza alla selezione di ingredienti di alta qualità, attentamente scelti per garantire proprietà sensoriali uniche.
Una delle caratteristiche più apprezzate delle paste di frutta secca Di Bartolo è la loro consistenza morbida e cremosa. Questo è il risultato di una lavorazione attenta e meticolosa, che prevede la macinazione della frutta secca fino a ottenere una consistenza vellutata. Il risultato è una pasta liscia e setosa.
Grazie a questo servizio, Di Bartolo è il partner ideale per le aziende che vogliono realizzare prodotti *tailor-made* per soddisfare le molteplici esigenze della loro clientela.



NUOVE PROPOSTE

A new sensation of "Flavours"

Prima azienda ad avere una vasta gamma di aromi biologici e naturali, con quasi 5.000 referenze per l'industria alimentare, **New Flavours** presenta una nuova linea di bouquet aromatici dedicati a prodotti proteici, quali bevande energetiche e barrette.



Gli aromi naturali sviluppati per il comparto energetico contengo proteine e vitamine ottenute in modo naturale duranti i processi di produzione degli stessi.
Gli aromi naturali e biologici puntano a soddisfare le esigenze di un nuovo *target* sempre più esigente e passano dall'aroma di cioccolato a quello di vaniglia, dal cocco alle molte tipologie di frutta esotica, dal lichi fino all'aroma di sesamo e di frutta a guscio, catturando tutto il gusto della stessa senza la presenza dell'agente allergenico.
Gli aromi, granulari, liquidi o polveri, sono solubili e preparati specificatamente per l'aromatizzazione delle proteine del latte e vegetali, in modo da mantenere inalterata la consistenza setosa di frullati e bevande energetiche, ma eliminandone il sapore poco appetibile. In più, sono *allergen free*, *gluten free*, Kosher e *clean label*.

AlimentazionE DedicatA “a Basso Indice Glicemico”: innovativo brand salutistico-funzionale

La gamma salutistico-funzionale AlimentazionE DedicatA “a Basso Indice Glicemico” **Molino Spadoni** è pensata per chi segue un’alimentazione a basso indice glicemico, sia per motivi di salute che per mantenersi in forma, senza rinunciare al gusto. Infatti, è presente l’amido resistente, non digeribile, che contribuisce a rendere graduale la digestione dei carboidrati e a limitare l’assorbimento di zuccheri, elemento cardine nel controllo dell’innalzamento glicemico post-prandiale.
Alle due proposte *gluten free,* i Frollini, a base di cacao magro



e nocciole, e i tre formati di Pasta a base di farina di mais e riso semintegrale, si aggiungono un Preparato per pane, pizza e dolci e i Grissini con olio extra vergine di oliva, tutte proposte accomunate dall’elevata presenza di proteine e fibre, come l’inulina, in grado di formare un gel viscoso che imbriglia gli zuccheri riducendone l’assorbimento.
I prodotti sono disponibili in supermercati, farmacie, negozi specializzati e su www.molinospadoni.it.

Le vitamine del gruppo B in età evolutiva

Come ben sappiamo è nell’età evolutiva che devono essere create le condizioni ottimali per costruire la salute dell’individuo. Un aspetto rilevante è il ruolo esercitato dai micronutrienti, in particolare dalle vitamine del gruppo B, fondamentali per lo sviluppo di tutti gli organi e apparati. Di norma un’alimentazione varia ed equilibrata consente l’acquisizione di tutte le sostanze necessarie per regolare e garantire i processi di crescita e di sviluppo. Bisogna però considerare che i bambini e gli adolescenti sono a maggior rischio di deficit di micronutrienti, perché hanno minori riserve e la loro carenza comporta più gravi conseguenze a livello fisico e cognitivo.
Un’insufficienza di vitamina B può essere causa di stanchezza, spossatezza, mal di testa e facile irritabilità. Altri sintomi possono essere la comparsa di dermatiti, piccoli taglietti ai lati della bocca, secchezza della mucosa orale o afte. In presenza di allergie alimentari, in particolari regimi dietetici (vegetariano/vegano), di alterazioni genetiche, di disordini congeniti o di condizioni di aumentato fabbisogno (sport, impegno cognitivo intenso, convalescenza), è possibile che insorga un deficit vitaminico pur in presenza di una dieta bilanciata.
Una carenza marginale di vitamine del gruppo B può avere un impatto negativo sulla produzione di energia a livello cellulare e causare sintomi aspecifici, quali, come detto, stanchezza e affaticamento. È sufficiente l’assunzione di una compressa di Niperom de **La Farmaceutica dr. Levi** al giorno per garantire l’adeguato apporto di queste fondamentali vitamine. Niperom è disponibile in tutte le farmacie e su levifarmashop.com.



Esosomi vegetali all'orizzonte

Gli esosomi vegetali fanno il loro ingresso nel mondo dell'integrazione alimentare, grazie alla linea Exocomplex, a firma di **Guna** e della *start up biotech* Exolab Italia. "Attraverso la segnalazione cellulare, fungono da collegamento tra le cellule dei diversi organismi, trasmettendo informazioni e trasferendo sostanze benefiche: per questo abbiamo progettato la linea", spiega **Alessandro Pizzoccaro,** presidente e fondatore di Guna.
La linea è formulata con un mix di frutta e verdura ad alto contenuto di esosomi con una capacità antiossidante maggiore rispetto alla somma della capacità antiossidante dei singoli estratti. Una capsula vanta una capacità antiossidante 50 volte superiore a quella di una spremuta di due arance bionde. Tre sono i prodotti: Antiage è caratterizzato da 6 miliardi di esosomi vegetali da limone, bergamotto, pompelmo rosa, arancia bionda e rossa e mango; ogni capsula di Exocomplex Fertilità, invece, ne contiene 7 miliardi da limone, bergamotto, pompelmo rosa, arancia rossa e bionda, mango e pomodoro; 7 anche per Riposo, da limone, arancia rossa e bionda, papaya, kiwi, asparago e ciliegia.

L'*easy peel* in metallo leggero

Specializzata in lieviti e prodotti per la cucina, **Ar.pa Lieviti** rinnova il *pack* dei prodotti Mix senza glutine (formulato per panificati, dolci e salati gluten free) e Spinaci disidratati, proponendo una confezione più sostenibile, in metallo leggero con apertura *easy peel*. Resta invariato il peso, 1 kg, ma la confezione risulta più bassa e larga, riutilizzabile e lavabile, con coperchio richiudibile salva aroma.

Il crunchy bio

Probios arricchisce l'offerta di snack con alcune novità bio che rispondono all'esigenza di maggior benessere, grazie alla selezione degli ingredienti e ai metodi di cottura e preparazione. Come le Chips al Tartufo nero e le Veggie Chips, friabili sfoglie non fritte di patate e mix di verdure essiccate, senza glutine e con il 70% di grassi in meno. E fanno tendenza, abbinati ai mocktail del momento, gli Aperistick e Aperi-brezel, *appetizer gluten free.*

A basso indice glicemico

Giusto Diabel di **Farmafood** si rivolge a chi intende seguire un'alimentazione controllata, privilegiando cibi ad alto contenuto di fibre. La linea comprende biscotti, fette biscottate, pasta a basso indice glicemico e ricchi in fibre, che aiutano a raggiungere l'apporto



giornaliero consigliato di fibre per mantenere una normale attività intestinale nell'ambito di una dieta varia, senza zuccheri aggiunti e arricchiti con un mix di polifenoli.
Giusto Diabel Desideri sono biscotti con gocce di cioccolato, a basso indice glicemico, senza zuccheri aggiunti, ad alto contenuto di fibre, senza conservanti e grassi idrogenati.

Dalle proprietà dell'uva

È ottenuto da un *blend* di mosto d'uva cotto e aceto di vino biologici il Mellow Syrup proposto dall'**Acetificio Mengazzoli**, naturale al 100%. Dolce e fruttato, è da immaginare su una fetta biscottata o un pezzo di torta della nonna, per farcire brioche, croissant, crepes o pancake, da aggiungere a yogurt, tè, gelato, crema inglese, biscotti, frutta secca e fresca.

#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

RICETTE

Tagliatelle al ragù bianco



Per 4 persone

tagliatelle di grano duro	g 320
soia secca granulare	g 100
brodo vegetale	L 1
funghi porcini secchi	g 10
cipolla	½
carota	½
gambo di sedano piccolo	n. 1
bevanda di soia al naturale non dolcificata	mL 350
1 rametto di rosmarino	
1 foglia di alloro	
qualche foglia di prezzemolo	
olio evo	q.b.
sale e pepe	q.b.

Tagliate i funghi a pezzettini e metteteli a mollo in una ciotola con poca acqua. Nel frattempo, portate a bollore il brodo vegetale e versate la soia, quindi spegnete il fuoco, coprite e lasciatela reidratare per 5 minuti circa.
Tritate finemente cipolla, carota e sedano, e stufateli in una padella capiente con un po' d'olio, rosmarino e alloro. Dopo pochi minuti, aggiungete i funghi scolati dalla loro acqua di ammollo (che conserverete per dopo) e la soia ben scolata e strizzata. Mescolate per far insaporire, quindi unite l'acqua di ammollo dei funghi e la bevanda di soia. Lasciate sobbollire fin quando il liquido si sarà quasi del tutto asciugato, aggiustando di sale e pepe, ed eliminando alla fine rosmarino e alloro. Cuocete le tagliatelle, scolatele e versatele nella padella con il ragù, amalgamandole bene. Impiattate e completate con il prezzemolo.

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

funny VEG academy

La soia appartiene alla famiglia delle leguminose ed è originaria dell'estremo Oriente, dove viene coltivata e consumata da millenni. Come tutti i legumi, contiene vitamine del gruppo B, ferro, potassio e fibre, ed è ricca di proteine e lipidi, oltre ad essere più digeribile. Grazie alla presenza di fitoestrogeni e isoflavoni, ha una funzione protettiva nei confronti di alcuni tipi di tumore e viene spesso impiegata a scopo terapeutico per ridurre i disturbi della menopausa e per la sua azione anti-colesterolo. Dalla soia si ottengono industrialmente o artigianalmente molti prodotti versatili, come bevande vegetali, tofu, soia secca testurizzata, farina, fiocchi, salsa di soia (shoyu e tamari), miso e olio. Anche la lecitina è molto usata in fitoterapia e nell'industria alimentare

Quanta soia consumiamo noi europei?

Barbara Kuepper in *Profundo* 2022 ha indagato la mappatura della filiera europea della soia su dati del 2020 e una serie di calcoli portano all'evidenza: "Un cittadino medio europeo – afferma lo studio – consuma 60,6 kg di soia all'anno, 54,9 dei quali sono incorporati nel consumo di prodotti animali come carne, latticini, uova e pesce di allevamento. L'uso diretto di soia e olio di soia per gli alimenti aggiunge altri 3,5 kg, mentre il consumo di olio di soia in prodotti industriali, come il biodiesel, ammonta a 2,3 kg pro capite", quindi oltre il 91% del consumo europeo è dovuto alla filiera zootecnica.

NOVITÀ

MOLINO Spadoni

AlimentazionE DedicatA®

A BASSO INDICE GLICEMICO



Dall'esperienza di Molino Spadoni nasce il nuovo marchio **AlimentazionE DedicatA®** e la sua linea di prodotti salutistico-funzionali a **Basso Indice Glicemico** basata sui principi della **dieta mediterranea**; brand sviluppato grazie ad una collaborazione decennale tra Molino Spadoni e il **Professor Enrico Roda**, gastroenterologo e figura di riferimento per la ricerca di Functional Food.

Prodotti accomunati dalla presenza di **amido resistente**, ingrediente funzionale che aiuta a **limitare e rallentare l'assorbimento degli zuccheri**, contribuendo alla **riduzione della glicemia post-prandiale**; processo favorito dalla presenza di **fibre**, tra cui l'**inulina**, che formano un **gel viscoso che imbriglia gli zuccheri al proprio interno riducendone l'assorbimento**. Prodotti ideali per **coloro che devono limitare l'assunzione di zuccheri per motivi di salute**, ma anche per chi segue **diete ipocaloriche**, per gli **sportivi** e, infine, per chi vuole **mantenersi semplicemente in forma** seguendo un'**alimentazione sana** ed è attento al proprio **benessere senza rinunciare al gusto unico** che caratterizza da sempre i prodotti Molino Spadoni.

- Linea di prodotti a Basso Indice Glicemico basata sui principi della dieta mediterranea
- Con amido resistente, che contribuisce alla riduzione della glicemia post-prandiale
- Bilanciata dal punto di vista nutrizionale
- Perfetta per chi vuole seguire uno stile di vita sano, senza rinunciare al gusto

Prova la gamma dedicata a te!

Disponibili nei negozi più riforniti della Grande Distribuzione, in farmacia e sullo shop online di Molino Spadoni

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

PASTICCERIA SALUTARE

L'amido resistente nei prodotti funzionali soluzione felice?



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

Lo ammetto, ho un chiodo fisso per tutti quegli aspetti scientifici legati al mondo della cucina. Nel 2018 sperimentavo l'amido resistente in una consulenza per un'azienda dolciaria che voleva realizzare prodotti a basso indice glicemico, ai tempi in cui ancora era un valore rispettabilissimo. Oggi, soprattutto noi nutrizionisti, sappiamo essere un parametro in disuso.
Eppure la strada della ricerca continua su questi sentieri impervi, a mio avviso sprecando tempo e risorse preziose, divulgando false aspettative tra i consumatori.
Possibile che quando mangiamo non siamo proprio in grado di darci una regolata? Abbiamo deciso di rovinare tutte le ricette degli ultimi secoli in un decennio, accantonando la tradizione con la speranza di poter mangiare, sempre di più senza ingrassare, tutto ciò che ci piace.
Io che credo ancora che si possa innovare senza distruggere tradizioni millenarie, senza convincere i consumatori con campagne marketing milionarie, solamente seguendo una regola: di tutto un po'.
Quando si parla di carboidrati, che sia pasta pane, farina, mais o patate, c'è un'unica struttura che si ripete, sempre presente: l'amido.
Eppure si sentono pareri differenti sul suo consumo: il pane meglio tostato, le patate solo fredde, la pasta fa ingrassare, il riso alza la glicemia.
Pensateci, contengono tutti amido eppure ci appaiono così diversi. Ci sarebbe da scrivere un libro in merito e qui mi limiterò a farvi desistere dall'approcciare l'amido resistente.

Giusto una premessa, cos'è l'amido?

Chimicamente si compone di due parti: l'amilosio, una catena lineare di glucosio e l'amilopectina, che invece è una serie di ramificazioni sempre costituite da glucosio.
Nonostante la sua unità strutturale, ossia il glucosio, sia una molecola altamente solubile in acqua, l'amido è invece insolubile. Caratteristica che lo

rende inaccessibile al nostro apparato digerente, impedendoci di digerirlo e assimilarlo.

Come la **gelatinizzazione**, che permette agli enzimi digestivi di avere accesso all'amido e renderlo finalmente assimilabile sotto forma energetica, circa 4 calorie per grammo, gli stessi delle proteine, la metà dei grassi.
L'amido resistente è quell'amido che, appunto, resiste all'azione di questi enzimi e che non può essere assorbito, ossia non può diventare carburante per il nostro corpo.
Pensate che spreco mangiare qualcosa che non può essere assimilato... E aggiungerei: qual è lo scopo allora? Abbiamo piantato il



grano lo abbiamo abbeverato, curato per mesi per poi fargli attraversare indenne il nostro intestino, privandolo del suo "superpotere" calorico.
Qualcuno dirà: ma l'amido resistente non può essere digerito e i prodotti avranno un impatto minore sulla glicemia. E altri: ma l'amido resistente è utile perché segue il destino delle fibre alimentari.
È vero, negli ultimi anni c'è stata un'attenzione sempre maggiore verso gli effetti di questo composto, stimolata dalle numerose «scoperte».
Le nuove frontiere dell'amido resistente, infatti, sono oggetto di continue speriementazioni e scoperte nel campo della nutrizione e della scienza degli alimenti.

Alcune delle aree d'interesse riguardano:

1. Sviluppo di alimenti funzionali
2. Utilizzo in diete specifiche
3. Effetti sulla salute intestinale
4. Impatto sul controllo del peso, così come dimostrato da una sperimentazione condotta dall'Università Cattolica del Sacro Cuore, in cui il potere saziante di biscotti prodotti con una farina a elevato contenuto di amilosio era messo a confronto con quello di biscotti realilzzati tradizionalmente, risultando superiore (fonte: *Noos 29/06*).

Queste sono solo alcune delle direzioni in cui si stanno muovendo le ricerche sull'amido resistente. Con ulteriori studi potrebbero emergere nuove applicazioni e benefici nel campo della nutrizione e della salute, ma una volta scoperto tutto ciò siamo proprio sicuri di voler impoverire il pane e la pasta che mangiamo?
E con "impoverire" intendo: se cominciamo a usare questo tipo di amido resistente, riduciamo l'apporto calorico di prodotti che sono alla base del nostro sostentamento energetico, rischiando di trasformare ciò che nasce per coprire il fabbisogno energetico di carboidrati in uno più povero. Se invece lo introduciamo in alimenti come prodotti da forno, che contengono anche zuccheri e grassi, in cui l'amido resistente svolge una funzione di fibra, allora ha senso. Il mio messaggio riguarda l'importanza di conoscerne le caratteristiche nutrizionali per utilizzarlo correttamente, per costruire una buona relazione con il cibo.

> "Credo ancora che si possa innovare senza distruggere tradizioni millenarie, senza convincere i consumatori con campagne marketing milionarie, solamente seguendo una regola: di tutto un po'"

L'AZIENDA

Filiera responsabile e buona

Da oltre 25 anni, assecondando la natura e rispettandola in ogni fase produttiva, **Valle Fiorita** costruisce e immagina il futuro: un cibo buono nasce da conoscenze ed esperienze legate ai territori, diventando il pilastro di uno stile di vita sano, *green*, naturale, per il benessere delle persone e della Terra. Per conoscere meglio questa azienda italiana, abbiamo rivolto alcune domande ad **Andrea Minisci,** responsabile R&S dell'azienda.

Com'è nata l'azienda?

Costituita nel 1997, nei primi anni il *core business* era rappresentato esclusivamente da prodotti farciti, tramezzini e panini per il settore Ho.re.ca. In seguito abbiamo provato a sperimentare altre tipologie di prodotti da forno, il cui successo di mercato ha modificato notevolmente la dimensione dell'azienda in termini di produzione, *know-how,* fatturato, consolidandone il ruolo di protagonista nella DO e nel territorio in cui è inserita.



Quali i valori aziendali?

Rigore e ricerca, relazioni umane e innovazione ci hanno permesso nel tempo di andare oltre confine con nuove sfide e linee di prodotto, rimanendo sempre connessi alla nostra terra e ai nostri luoghi. Siamo nati in Puglia e in tutti questi anni abbiamo generato capitale umano e sociale, ricco di sfaccettature che si riflette in ogni prodotto e nella sua lavorazione.

E la *mission*?

Eccellenti ingredienti per grandi idee: solo così ogni prodotto prende la giusta forma. Riflettiamo nelle nostre referenze i tratti che caratterizzano la *mission:* esperienza e ricerca. Ci piacciono le sfide e le cose che lievitano nel tempo, proprio come i nostri prodotti da forno, per questo lavoriamo con l'obiettivo di accrescere il livello di conoscenza, competenza e consapevolezza, attraverso una costante attività del reparto R&S, che è al cuore dell'azienda e che, attraverso la direzione commerciale e strategica, mira alla creazione di prodotti sempre più gustosi, sicuri e con un alto profilo nutrizionale.

Quali sono le certificazioni che vi caratterizzano?

Mettiamo al primo posto la sicurezza alimentare e, nel corso degli anni, ci siamo dotati di certificazioni che ne attestano la conformità a standard di produzione e sostenibilità ambientale. Abbiamo adottato un modello organizzativo con relativo codice etico che costituiscono la base di riferimento per i comportamenti operativi, le attività di controllo e di verifica. Altre certificazioni acquisite sono: BRC Global Standard for Food Safety, IFS Food Standard (IFS), ISO 14001, ISO 22005:2008, ISO 45001:2018 e Brioagricert.

Ci descriva brevemente la vostra filiera *green*?

La costruzione di una filiera *green* è uno degli obiettivi a cui teniamo maggiormente e a cui stiamo lavorando con la sezione di R&S, che si sta dedicando anche alla parte di produzione cerealicola e



di selezione varietale dei cereali. In breve: attraverso l'acquisizione di un primo campo sperimentale, situato in una delle più belle marine di Ostuni, poco lontano dal nostro sito produttivo, stiamo implementando e riscoprendo nuove coltivazioni di cereali che rispondono ai requisiti di sostenibilità, maggiore resistenza allo stress idrico e climatico, ma soprattutto caratteristiche nutrizionali e tecnologiche che possono poi essere trasferite ai prodotti finiti.

Quali sono le peculiarità della vostra offerta commerciale?

Per i prodotti da forno usiamo solo materie prime e ingredienti di qualità superiore: lievito madre autoprodotto





in azienda, grazie all'impiego dei batteri lattici autoctoni, propagati e conservati nel laboratorio microbiologico interno; olio extravergine di oliva 100% di origine italiana; farina di grano tenero e semola di grano duro derivanti da grani 100% italiani; acqua di mare microfiltrata, naturalmente salata e ricca di importanti sali minerali e sale marino iodato.

Avete anche una linea bio?

Abbiamo implementato anche una linea di prodotti da forno biologici. Come noto, negli ultimi anni è cresciuto l'interesse e la propensione al consumo di tutto ciò che è biologico; per tale ragione l'azienda, da sempre attenta alla salubrità e al gusto, ha dato vita a un'ampia gamma di prodotti bio: base pizza, piadina, puccia e taralli. Gli articoli della linea biologica sono sani, gustosi e leggeri: non sono oggetto di trattamenti chimici di sintesi, non contengono coloranti, conservanti e additivi.

Quali sono i progetti futuri?

Tantissimi per il prossimo biennio. Innanzitutto, puntiamo ad allargare le referenze dei prodotti, declinando alcuni degli storici in nuove ricette e formati. Miriamo anche ad incrementare la presenza nel settore dei prodotti da forno salutistico-funzionali, studiando ricette sempre più in linea con le esigenze specifiche dei consumatori attenti al benessere, alla sostenibilità e alla scelta di alimenti *plant-based*. Di conseguenza, per portare avanti questi obiettivi, stiamo aprendo nuovi impianti con linee di prodotto diversificate e dedicate.

Simonetta Musso






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

NOTIZIE DAL MONDO

Il settore degli integratori guarda avanti

L'evento, "Il settore degli integratori: rimodellare il futuro", promosso da **Integratori & Salute**, associazione nazionale parte di Unione Italiana Food, ha riunito oltre 50 imprenditori e top manager, per disegnare il futuro del comparto, che rappresenta un'eccellenza del *made in Italy* e un asset strategico per il sistema Paese.
Nel 2021 il mercato globale si è attestato a 150 miliardi di euro, con una crescita annua del 4,7% nell'ultimo triennio e un'importante spinta verso il futuro: l'innovazione di prodotto (con il 64%) è la principale strategia di crescita.
In Italia il settore è cresciuto negli ultimi 10 anni a un tasso annuo medio (CAGR) del 9,5%, un ritmo più sostenuto rispetto alla performance globale. I *trend* in atto stanno rivoluzionando il mondo della salute, con accelerazioni dovute alla passata pandemia e all'instabilità geopolitica. L'Italia oggi è leader di mercato in Europa con il 26% del *market share*, seguita da Germania (19%) e Francia (15%), e si colloca all'ottavo posto come esportatore a livello globale.

Oltre a rappresentare un valore per la popolazione, gli integratori sono una notevole risorsa per i sistemi sanitari nazionali. Un'elaborazione **PwC Italia** su dati Food Supplements Europe stima in 1,3 miliardi di euro il potenziale risparmio annuale del sistema sanitario nazionale, correlato a minori casi di ospedalizzazione, se le persone over 55 o a rischio di malattie cardiovascolari assumessero Omega 3 regolarmente. Allo stesso tempo, se la popolazione a rischio assumesse giornalmente calcio e vitamina D si potrebbero riscontrare minori fratture ossee correlate all'osteoporosi e avere così un potenziale risparmio per il SSN di 0,7 miliardi di euro.
Guardando al futuro, tra gli ambiti di azione, al primo posto le aziende mettono l'integrazione e lo sviluppo digitale dei processi (43%), seguita dagli strumenti digitali per la gestione dell'informazioni medico-scientifica (28%), l'*internet of things* (20%), gli strumenti digitali per la gestione della relazione con il farmacista (8%) e i sistemi di visualizzazione, realtà virtuale e aumentata (1%).

Verso l'accettazione dei cibi del futuro

Siamo pronti al consumo dei cibi del futuro? Le alternative alla carne a base vegetale, PBMA, contribuiscono a un sistema alimentare più sostenibile, ma probabilmente il consumatore ne sa ancora poco al riguardo. Fiducia e comprensione sono prerequisiti per prevederne la domanda futura. Da questo punto di vista, risultano importanti i risultati di uno studio condotto presso lo Scotland's Rural College di Edimburgo, e apparso sul *British Food Journal*, che indaga sui *driver* e gli ostacoli e le intenzioni di consumo dei consumatori.



I ricercatori, dunque, mediante tecniche statistiche avanzate hanno determinato i legami fra le intenzioni di consumo nei confronti della PBMA e una gamma di variabili di fiducia e percezione, rilevando che la maggior parte degli intervistati (adulti cinesi) si fida delle autorità di regolamentazione della sicurezza alimentare e degli standard di etichettatura e composizione. In molti percepiscono la carne come più gustosa del PBMA; riguardo all'intenzione di consumo, chi la percepisce come una scelta migliore per l'ambiente e con minori rischi per la sicurezza alimentare, mostra maggiore probabilità di mangiarla. E le intenzioni di consumo di PBMA risultano più elevate tra chi esprime fiducia nelle autorità di regolamentazione della sicurezza.

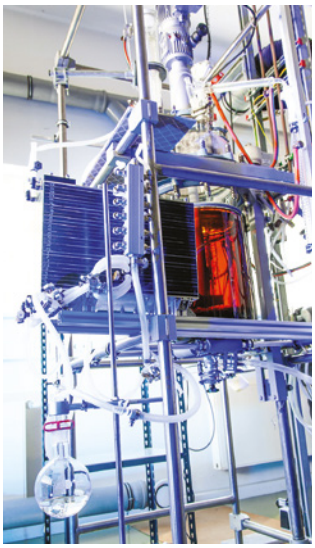


SENZA RETE

Adesivi e vernici *green* a base di siero di latte

Per ogni kg di formaggio si producono circa 9 kg di siero per la produzione di bevande proteiche, estrazione di lattosio e proteine per farmaci, alimenti e integratori... Alla fine resta comunque ancora un residuo da smaltire con costi economici e ambientali. In Germania il **Fraunhofer Institute**, insieme all'**Università Tecnica** di Dresden, ha sviluppato un processo per estrarre da questo residuo una sostanza, l'**etilacetato**, usata come solvente nella produzione di adesivi, inchiostri da stampa o vernici, oltre che per la pulizia delle superfici. Si tratta di una fonte alternativa da cui ottenerlo, altrimenti prodotto per via petrolchimica. I vantaggi sarebbero molteplici: si sfrutta una sostanza di scarto, che necessiterebbe di smaltimento, senza dipendere dalle fluttuazioni di prezzo del petrolio. Il processo prevede la fermentazione aerobica del residuo di siero in un bioreattore, per poi separare l'etilacetato dalla miscela di gas e vapore che si forma. Il cuore del sistema è la sottile membrana (misura solo 10 µm di spessore e ha pori di 0,5 nm) costituita da una combinazione di polimeri e particelle inorganiche a base di zeolite (minerale allumino silicato). Non funziona come un setaccio, ma attraverso interazioni tra zeolite e etilacetato. Oltre che per questa applicazione, la membrana è adatta a qualsiasi altro processo che richiede la separazione di miscele di gas o l'allontanamento di componenti volatili non desiderati, come gli idrocarburi.

R.C.



Impianto pilota per la produzione di etilacetato a partire da scarti di siero di latte (Fraunhofer IKTS).

Eritritolo: verità *vs.* fake news

Notizie riportano che il dolcificante eritritolo sarebbe collegato a un aumentato rischio di infarto e ictus. L'informazione deriva da uno studio condotto dalla **Cleveland Clinic**, Stati Uniti, per indagare sul potenziale legame tra l'assunzione di eritritolo e il rischio di insorgenza di patologie cardiovascolari. Analizzando campioni



di sangue umano è stata rilevata una correlazione tra alte concentrazioni ematiche di eritritolo e insorgenza di infarto, ictus o aggregazione piastrinica (uno dei meccanismi che portano alla formazione di coaguli nel sangue). Occorre però mettere in luce alcuni limiti del lavoro: si tratta di uno studio "osservazionale", cioè sono stati osservati due fenomeni (concentrazione di eritritolo nel sangue ed eventi cardiovascolari) ma non è detto che uno sia la causa dell'altro. Un altro limite è che un'ampia percentuale dei partecipanti era affetto da diabete, ipertensione e malattia

coronarica e, quindi, a maggior rischio di malattie cardiache e ictus. I risultati potrebbero perciò non essere estendibili alla popolazione generale. In più, non è stata fatta distinzione tra eritritolo naturalmente presente nel sangue (derivante dal metabolismo degli zuccheri) ed eritritolo assunto come dolcificante negli alimenti. I ricercatori hanno anche condotto uno studio di "intervento" su solo 8 persone sane, somministrando una bevanda contenente 30 g di eritritolo (equivalente a quello che si troverebbe in 1-2 lattine di bibita o una coppa di gelato addizionati del dolcificante) e analizzando i livelli di eritritolo nel sangue. Si è visto che i livelli ematici di dolcificante restavano elevati fino a 2 giorni dopo, ma non è stata presa in esame l'eventuale insorgenza di patologie. Solo in provetta e nei topi è stato riscontrato un aumento di formazione di coaguli di sangue. Sono dunque necessarie ulteriori ricerche.

R.C. (*fonte Eufic*)

La struttura secondaria del glutine

Il glutine è un complesso proteico che si forma tra le proteine di molti cereali (nel caso del frumento sono le gliadine e glutenine) e alcuni scienziati statunitensi e tailandesi si sono presi la briga di studiare come varia la struttura secondaria nel corso del processo di cottura. Innanzitutto bisogna chiarire che, mentre la struttura primaria non è altro che la sequenza di aminoacidi (le singole unità che compongono le proteine), quella secondaria si riferisce alla conformazione (eliche, foglietti paralleli, foglietti antiparalleli, curve, tratti random) delle molecole proteiche rispetto al piano. La struttura secondaria è determinata dalle interazioni che si formano tra gli aminoacidi presenti, a seconda del tipo di aminoacidi ed è influenzata



Struttura secondaria del glutine (Emw, Wikimedia Commons).

dalla temperatura e anche dalla presenza di additivi. Si è visto che all'aumentare della temperatura aumentano le eliche, i foglietti paralleli e i tratti random, mentre diminuiscono le curve e i foglietti antiparalleli. Nello studio è stata valutata anche l'influenza dell'aggiunta di additivi come acido ascorbico e monogliceridi. È importante sapere che i cambiamenti nella struttura secondaria influenzano le proprietà del glutine nel prodotto finito per studiarne l'evoluzione così da stabilire le migliori combinazioni tra processo di cottura ed eventuale impiego di additivi.

R.C.

(Rif.: Chompoorat P. et al., Gluten conformation at different temperatures and additive treatments, Foods 2022, 11, 430)

Eugénie per Ladurée

Julien Alvarez firma il pasticcino **Eugénie** in omaggio all'imperatrice Eugenia, moglie di Napoleone III e contemporanea di Louis-Ernest **Ladurée**, fondatore della *maison* parigina nel 1862. Protettrice delle arti, è considerata musa ispiratrice e iniziatrice di tendenze che hanno reso Parigi centro culturale e mondano europeo nella seconda metà del XIX secolo. A lei è ispirata la creazione che ricorda l'iconico macaron e che racchiude consistenze diverse: un biscuit croccante che accoglie un cuore morbido, con copertura di cioccolato. Otto i sapori: cioccolato, vaniglia, pistacchio, caramello, rosa, fiori d'arancio, violetta e ribes e Tè Maria Antonietta (tè nero cinese, con note di agrumi, petali di rosa e miele).

laduree.fr *(@ Pierre Monetta)*

D.B.





AZIENDE CITATE

Acetificio Mengazzoli - www.mengazzoli.it 50

Anderson Research - www.anderson-research.com 33

Ar.pa Lieviti - arpalieviti.shop 50

AVD Reformm - www.avdreform.it ..... cop. 3-21

Daily Life - www.dailylife.fit 34

Deimos Group - www.deimossrl.it 7-20

Di Bartolo - www.dibartolosrl.it 43-47

Farmafood - www.giustofarma.com 50

Giusto Faravelli - www.faravelli.it 51

Glanbia - www.foodarom.com 19

Gruppo Eurovo - www.eurovo.com 36

Guna - www.guna.com - Giacomo Beretta 50

In-Vitality - www.in-vitality.it 35

Inko Italia - www.inkospor.com ..... cop. 4

Ipack Ima - www.ipackima.com 61

La Farmaceutica dr. Levi - www.fdllafarmaceutica.it 29-49

Mayoly Italia - www.mayoly-spindler.it 23-34

Metagenics - www.metagenics.it 25-36

Mintel Gnpd - (Gran Bretagna) - www.gnpd.com 47

Molino Spadoni - www.molinospadoni.it 49-53

Monia Caramma - www.moniacaramma.com 59

New Flavours - www.new-flavours.com 37-48

Olga Italia - www.lafattoriaveg.it 18

P&T Consulting - www.pt-consulting.it 11-19

PLT - in Italia: Deimos Group - www.deimossrl.it 20

Probios - www.probios.it 18-50

Taste Italy - www.taste-Italy.it ..... cop. 1

Valle Fiorita - www.vallefiorita.it ..... cop. 2-56

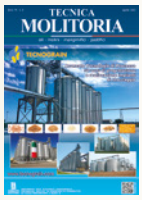
CHIRIOTTI EDITORI srl
Viale Rimembranza, 60
10064 Pinerolo TO
Per ordini immediati:
Tel. 0121 378147
abbonamenti@chiriottieditori.it
shop.chiriottieditori.it



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



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



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



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



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



❑ € 20,00
4 fascicoli

Per sottoscrivere un abbonamento annuo a:

DATI PER LA SPEDIZIONE

nome .....
ditta/ente .....
via .....
città .....
prov. ..... cap .....
tel. .....
p.iva /cf .....
e - mail .....

Sottoscrivendo l'abbonamento si autorizza il trattamento dei dati ai sensi del Regolamento UE 679/2016 recante "Regolamento generale sulla protezione dei dati". Si esprime quindi il consenso al trattamento ed alla comunicazione degli stessi. Chiriotti Editori srl, in qualità di Titolare del trattamento, è tenuta a fornirti informazioni in merito all'utilizzo dei tuoi dati personali.

Scegliamo di pagare l'importo con:

❍ **Bonifico bancario** IBAN IT05X0306930750100000078152
(specificare quale abbonamento nella causale)

❍ **Contrassegno** *(solo per l'Italia)*

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

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

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

shop.chiriottieditori.it

iMMUNITY ASSIST 12

La naturale protezione per il tuo bambino





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

www.avdreform.it

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

ETICHETTE VERITIERE

inkospor®

QUALITA' SENZA BLUFF



INKOSPOR Via Giovanni Verga, 6/8
57014 Stagno LI - www.inkospor.it