Alimenti Funzionali

SALUTE BENESSERE BELLEZZA

Dicembre 2024 | anno 16 - numero 52



Poste Italiane spa - Sped. in A.P. - D.L. 353/2003 (Conv. in L. 27/02/2004 n 46) art. 1 comma 1 MBPA NORD OVEST - n.4/2024 - IP - ISSN 2039-6155

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

CHIRIOTTI EDITORI

GRANDI MOLINI ITALIANI
1886
Antonio Costato

VitaMill®
È un marchio registrato
di Grandi Molini Italiani

Farina Tipo 1 ottenuta dalla sola macinazione del frumento

Scientificamente dimostrato dall'Università di Pavia

Fonte naturale di fibre e amido resistente

Riduce il picco glicemico



Scopri un nuovo modo di stare bene.

VitaMill® a Basso Indice Glicemico è il tuo alleato per rimanere in forma, senza rinunciare al piacere della buona tavola.

Padiglione 26, A90

marca by BolognaFiere
PRIVATE LABEL CONFERENCE AND EXHIBITION
BOLOGNA 15-16 GENNAIO 2025 21ª EDIZIONE

grandimolini.it

RUBRICHE

3 Unplugged

4 Diritto alimentare
L'evocazione di DOP e IGP (G. Andreis)

6 Ristorazione
Spezie ed erbe aromatiche (R. Carcangiu)

10 Functional trend

12 Free from
Gluten free al bar e nelle cerimonie - Ragù vegetali 100% - Versione "all'assassina" - Il medaglione di proteine e fibre

14 Gestione del peso
Che cos'è il BRI? - Per un'alimentazione a basso indice glicemico - Ridurre l'obesità addominale

16 Salute e benessere
Conoscere il reflusso gastroesofageo (A. Taccari - E. Chiarello) - Bromelina: un potente alleato naturale (E. Casanova) - Ricchi in potassio - Novembre azzurro - Per il riposo notturno - Precursori dal 1978 - Le noci del Brasile migliorano la salute dell'intestino - Lo zinco utile nell'endometriosi - Neurodegenerazione e microbiota intestinale - Pistacchi per gli occhi

26 Nutrizione e fitness
Un sistema immunitario efficiente tutto l'anno (D. Palazzini) - Ancora *plus* della dieta mediterranea - Vivere più a lungo e in salute si può

32 Alimentazione
Salumi funzionali? (G. Comi) - Il datterino rosso: nel pomodoro piccolo c'è il buono (F. Orsini) - La farina di insetti può contenere tracce di glutine (A. Bongiovanni)

40 Nuove proposte
Sette gelèe per più esigenze - Viaggio cosmico nel sapore - Celebrare il patrimonio gastronomico - Tanti sapori un'essenza unica - Pensando a bimbi e mamme - La natura in bottiglia: tradizione e modernità - Farine salutistiche

44 L'intervista
Il benessere in ogni grammo

48 Ricette funzionali
Bastoncini di tofu e alga nori

50 Notizie dal mondo
Eccellenza nel progresso della Scienza e Tecnologia degli Alimenti - Il Gusto di Saperlo - Perché è importante la nutrizione cellulare - A Bologna il nuovo viaggio nell'alimentazione salutare - Il microbioma è di scena al Simposio RiMED

54 Contaminazioni senza rete

56 Indirizzi aziende



Dicembre 2024
anno 16 numero 52

Features

3 Unplugged
4 Food law
6 Food service
10 Functional trend
12 Free from
14 Weight management
16 Health & wellness
26 Nutrition & fitness
32 Food
40 New suggestions
44 Interview
49 Functional recipes
50 News
54 Limitless contaminations
56 Companies' address

TRIMESTRALE - ISSN 2039-6155
December 2024 Year 16 Number 52

ASSOCIATO A:

Questa testata è associata a USPI 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: La Stamperia Pinerolese srls Pinerolo (To)
PROPRIETÀ: © 2024 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

Quello che le donne non mangiano

Il tema delle opportunità nel settore della salute femminile fa riferimento a un mercato che nella storia non è stato affrontato adeguatamente, almeno fino a poco tempo fa, ma che sta crescendo man mano che la ricerca si concentra sulle preoccupazioni femminili che variano a seconda dell'età e della fase della vita, nonché sul ruolo che l'alimentazione può svolgere, in termini di promozione della salute.
Il governo degli Stati Uniti, ad esempio, ha reso la ricerca sulla salute delle donne, inclusa la nutrizione, una priorità nazionale. A marzo u.s., il presidente USA ha firmato l'ordine esecutivo per promuovere la ricerca e l'innovazione sulla salute delle donne, che ha osservato come per troppo tempo la ricerca scientifica e biomedica le abbia escluse, sottovalutando lo studio della loro salute.
Le malattie cardiovascolari sono ancora la principale causa di morte, con 1 decesso su 3 ogni anno: uccidono più donne di tutte le forme di cancro messe insieme, eppure molte non le riconoscono ancora come la più grande minaccia. Le complicazioni della gravidanza, come il diabete gestazionale, l'ipertensione e l'eclampsia, possono essere collegate a malattie cardiache e rischio di *ictus* più avanti nella vita. E, anche se la menopausa non causa malattie cardiovascolari, il suo avvicinarsi segna un punto nella mezza età, in cui i fattori di rischio cardiovascolare possono accelerare.
Se l'alimentazione durante il periodo preconcezionale e durante la gravidanza è importante, sia per la madre che per il feto in via di sviluppo, nuove ricerche stanno scoprendo che le donne hanno esigenze nutrizionali diverse, associate a ogni fase della menopausa: perimenopausa, menopausa e postmenopausa.
Inoltre, secondo l'*Alzheimer's Association*, sono più le donne a essere colpite dal morbo di Alzheimer rispetto agli uomini: quasi due terzi degli americani sono donne. In origine si pensava che ciò fosse conseguenza del fatto che, in media, esse vivono più a lungo, ma ora la ricerca sta esaminando se ciò sia legato a differenze biologiche o genetiche.



DIRITTO ALIMENTARE

L'evocazione di DOP e IGP



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

La legislazione alimentare, come noto, protegge le DOP e le IGP anche dall'evocazione e cioè da quelle situazioni in cui un prodotto generico, per via del suo nome, di una raffigurazione o dell'etichetta nel suo complesso, possa essere associato a una denominazione protetta, usufruendo del suo pregio.
La legislazione dunque protegge le denominazioni geografiche non solo dalla contraffazione, ma anche da ogni forma di associazione, che sia fonetica o grafica, che consenta all'operatore di agganciare il proprio prodotto a quello che si fregia di una denominazione protetta **e di creare una "vicinanza concettuale" fra entrambi.**
Il concetto di evocazione è di ampia portata, come si può ben comprendere, e per questo negli anni è stato oggetto di molte discussioni e dibattiti interpretativi. Sul punto, si è espressa in diverse occasioni la Corte di Giustizia europea, dichiarando che "il criterio determinante è quello di accertare se il consumatore, in presenza di una denominazione controversa, sia indotto ad avere direttamente in mente, come immagine di riferimento, la merce protetta dalla DOP".
La questione di cui ci occupiamo è arrivata al terzo grado di giudizio, dove la Cassazione ha confermato la sanzione subita da un produttore lattiero-caseario sardo, che aveva commercializzato una forma di formaggio pecorino, riportando sulla



sua etichetta l'indicazione "Sapere Sardo" accanto alla denominazione Formaggio Pecorino da Tavola. Sullo sfondo compariva il disegno di un uomo in abiti tipicamente sardi, di un gregge di pecore e di un nuraghe, sovrastati dal simbolo dei quattro Mori.

Secondo il Tribunale e la Corte d'Appello, citati dalla Cassazione, la presenza della denominazione del formaggio subito dopo l'aggettivo "sardo" **rendeva il prodotto evocativo della DOP Pecorino Sardo, e quindi "idoneo a indurre il consumatore medio ad associare concettualmente e visivamente il prodotto generico dello stesso tipo (formaggio pecorino) alla DOP** e, conseguentemente, a ingenerare nel consumatore stesso l'erroneo convincimento che il prodotto etichettato come "XXX - sapere sardo - formaggio pecorino" avesse le medesime caratteristiche di quello portante il marchio DOP".
Il produttore investito dalla controversia si era difeso rivendicando, da un lato, il fatto che il suo formaggio era realizzato con latte prodotto in Sardegna e, dall'altro, la propria facoltà di rappresentare l'origine dell'alimento, in quel caso con il richiamo al "sapere sardo". La Corte di Cassazione però ha rilevato che tali argomentazioni fossero inconferenti ai fini della violazione contestata.
Il punto principalmente critico, infatti, era la scelta dell'operatore d'inserire in etichetta il termine "sardo", che fa parte della denominazione protetta "Pecorino sardo DOP".
È certamente legittimo che gli operatori possano rivendicare in etichetta l'origine dei propri prodotti, ma devono farlo con l'attenzione e la cura di distinguersi dalle DOP e IGP.
Sulla scorta della giurisprudenza comunitaria, in questo senso l'uso dello stesso toponimo (o di una parte di esso) rientra fra gli elementi indicativi della evocazione, poiché il richiamo lessicale di per sé già può indirizzare il consumatore ad associare l'alimento convenzionale alla DOP.
In effetti, significative sono le pronunce della Corte di Giustizia

> "La legislazione protegge le denominazioni geografiche dalla contraffazione e da ogni forma di associazione, che sia fonetica o grafica, che consenta all'operatore di agganciare il proprio prodotto a quello che si fregia di una denominazione protetta e di creare una vicinanza concettuale fra entrambi"

sulla coincidenza lessicale dell'intero toponimo o anche solo, in determinate situazioni, di una o più sillabe se sono capaci di richiamare la DOP, come nel noto caso del Combozola, evocativo del Gorgonzola.
L'ampia portata del concetto di evocazione costringe gli operatori a valutazioni attente e sensibili, poiché ogni volta che nel presentare i loro prodotti facciano richiamo alla loro origine territoriale, è richiesto che tali richiami non solo siano veritieri - come è doveroso - ma anche che non suscitino fraintendimenti o sovrapposizioni nella mente del consumatore con i prodotti affini DOP o IGP, che provengono dalle stesse zone o dalle stesse regioni.



RISTORAZIONE

Spezie ed erbe aromatiche

In un mondo anche astronomicamente globalizzato, alla ricerca di caratteristiche che lo rendano "diverso" non si poteva non parlare di spezie ed erbe aromatiche. I famosi ingredienti **qb** che, in realtà, proprio per le loro caratteristiche precise e distintive legate alla presenza di oli aromatici molto intensi e ben identificati da palato e olfatto dovrebbero essere conosciute, utilizzate e misurate con precisione.

Spesso si vedono nelle cucine dei ristoranti barattoli di pepe macinato e di altre spezie, magari vecchi di mesi che hanno come unica proprietà riconoscibile l'aspetto orticante e il colore: la parte aromatica del pepe nero ad esempio non sopporta temperature di cottura molto alte (100°C) e tempi di cottura più lunghi di otto dieci minuti.
Spezie ed erbe aromatiche se opportunamente usate,





ROBERTO CARCANGIU

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



miscelate, conservate, sono veri e propri esaltatori di "sensazioni", che donano valore aggiunto creando una personalità ben definita nella ricetta.
Il loro relativamente basso costo, rispetto alle modeste quantità utilizzate nella ricettazione, ne consente l'utilizzo senza snaturare il *food cost* della ricetta a tutto vantaggio del ristorante e del cliente.
Ma proprio perché ingredienti connaturati da forte personalità è di fondamentale importanza la loro conoscenza e il corretto utilizzo, che altrimenti invece di offrire valore aggiunto renderebbero il piatto nauseante e poco elegante (pensiamo a quanto c'infastidiscono gli

ALCUNI UTILIZZI DI SPEZIE ED ERBE AROMATICHE

AGLIO carni, pesci, funghi, salse	**SESAMO** Pasticceria, piatti orientali	**ANETO** Marinate, pesci bolliti, crauti, patè di pesce	**ANICE STELLATO** Infusi, castagne, pasticceria, selvaggina
ANICE Tisane, pan di spezie, maiale	**CANNELLA** Mele, timballo di riso, vino caldo, selvaggina, cioccolato	**CARDAMOMO** Carni bianche, dolci, zuppe di verdure	**CARVI** Consommé, agnello, formaggi, pasticceria
PEPERONCINO Salse piccanti, crostacei, vegetali, zuppe di pesce	**CHILI IN POLVERE** Uova, salse, carni rosse, piatti messicani	**CUMINO** Formaggi, pasticceria, fagiolini, ragù vari, verze	**CORIANDOLO** Budini, salse, sott'aceti, liquori, cervo, selvaggina, patè vari, antipasti
CURCUMA Pesci, zuppe di pesce, court buillon, salse, risi	**CURRY** Riso, pollo, pesce, interiora, ragù di maiale, patè, agnello	**SEMI DI FINOCCHIO** Grigliate di pesce, carni alla griglia, court-bouillon	**GINEPRO** Cervo, selvagina, cinghiale, liquore
ZENZERO Salse, vol au vent, confetture, pesci, carni grigliate, pasticceria	**CHIODI DI GAROFANO** Selvaggina, *court-bouillon*, stufati, brasati, riso	**NOCE MOSCATA** Salse, carne, polpette, soufle, budini, ripieni per pasta, ragù	**PEPERONCINO DOLCE** Pollo, salse, paté, pesci, insalate
PEPE NERO Carni, zuppe, pesci, uova, verdure, ecc.	**PEPE BIANCO** Come il pepe nero	**PEPE JAMAICA** Come gli altri pepi ma il suo potere orticante è più tenue	**QUATTRO SPEZIE** Salse, spezzatini, salsiccie, salumi, stufati
VANIGLIA Pasticceria, latti aromatizzati, flan, pesci, riso	**BASILICO** Zuppe, salse, insalate, ragù di pesce, fritti	**SEMI DI SEDANO** Salse, insalate, *court-bouillon*	**ERBA CIPOLLINA** Insalate, legumi, omelettes, pesci bolliti, carni
ERBA CITRONELLA Marinate per pesci, infusioni, ciambelle, frittate	**SCALOGNO** Insalate, interiora, pollame, salse, arrosti, fondi, brodi	**ALLORO** Crostacei, ragù, stufati, *court-bouillon*, carni salate	**MENTA** Salse per pesce, insalate, formaggi freschi, maiale, agnello, montone
SENAPE IN GRANI Salse, legumi, prosciutto	**ORIGANO** Patate, insalate, pizza, salse, selvaggina, ragù, pesci	**PREZZEMOLO** Carni, pesci, salse, insalate, papate, legumi, vegetali	**PIMPINELLA** Erba che ricorda il gusto dell'anice e del finocchio enfatizza la parte aromatica dei medesimi
RAFANO Salsa olandese, salsa Remoulade, salsa per bollito, mele	**ROSMARINO** Cervo, selvaggina, carni varie, stufati, arrosti, marinate	**ZAFFERANO** Pesci, risotto, zuppe di pesce, paella, dolci del sud Italia.	**SANTOREGGIA** Zucchine, cetrioli, maiale, piselli, zuppe, torte salate
SALVIA Carni, pesci, pomodoro, burro, pasta	**TIMO** Salse per carne e pesce, marinate, ovini, pomodoro		

SPEZIE A CONNOTAZIONE PEPATA

- cumino
- paprika dolce
- pepe verde, nero, bianco
- zenzero
- rafano
- pepe di Sechuan

MIX DI SPEZIE

Cinque profumi (Cina)
cannella, finocchio, chiodi di garofano, anice, pepe

Frutti di bosco pepe bianco, nero, verde, pepe di Jamaica, pepe rosa

Quattro spezie zenzero, noce moscata, pepe, chiodi di garofano

MIX DI SPEZIE CONNOTAZIONE "CALDA"

- **Mix Colombo Guadalupe:** aglio, peperoncino rosso, curcuma, coriandolo, mostarda, fieno greco
- **Mix Colombo India:** curcuma, coriandolo, cumino, cardamomo, zenzero bianco, pepe, macis, erbe secche, pepe del Nepal
- **Mix Colombo Paesi Arabi:** pepe bianco, nero, verde in polvere, pomodoro, aglio, olio

SPEZIE A CONNOTAZIONE ACRE

- pepe rosa
- aneto
- cardamomo
- carvi
- coriandolo
- cumino
- curcuma
- macis
- noce moscata
- zenzero
- chiodi di garofano

MIX DI SPEZIE ACRI

cardamomo, coriandolo, cumino, curcuma, zenzero, noce moscata.

odori "forti" o le sensazioni orticanti). Altro valore aggiunto può essere offerto dal loro utilizzo come strumento di comunicazione per l'aspetto salutistico nel menù. Ad esempio, la curcuma è un potente antitumorale, i chiodi di garofano antisettici e anti infiammatori, e non ultimo l'utilizzo di questa tipologia di ingredienti consente di ridurre la quantità di sale utilizzata.
Nelle tabelle seguenti sono riportate le sensazioni tattili e quelle gustative offrendo anche alcuni mix tradizionali, tenendo presente che nei Paesi dove l'utilizzo delle spezie è una cultura gastronomica ben definita e precisa, ogni chef si prepara personalmente le sue miscele proprio per rendere "unica" la sua cucina.
La prima distinzione è offerta da:

- spezie, che in senso lato sono fiori, gemme, frutti, semi, cortecce, radici, rizomi, bulbi o parti di essi, per lo più in forma essiccata;
- erbe che sono foglie, fiori, germogli o parti di essi, freschi o essiccati.

Esse vanno mantenute sempre al fresco, lontano dalla luce, chiuse con poca aria, lontano da umidità, intere e non macinate.
Sono i substrati aromatici che consentono alle preparazioni di avere personalità precise ed eleganti, di essere digerite con maggiore facilità o di annullare caratteristiche altrimenti negative. Essi possono essere usati dentro la ricetta (come ingredienti) o a parte nella salsa.

- **Connotazione dolce**: burro, oli profumati o non.
- **Connotazione agro dolce**: ketchup, chutney, nouc-mam (salsa di pesce fermentato (Vietnam)
- **Connotazione acre**: aglio, cipolla, scalogno, peperone, erba cipollina
- **Connotazione acida**: capperi all'aceto, pomodoro, limone, salicornia, sott'aceti, agretti
- **Connotazione piccante**: tabasco, mostarda, rafano, peperoncino
- **Connotazione sapida**: sal gemma, sale marino, glutammato, salnitro
- **Connotazione dolce**: saccarosio da canna o da barbabietola, fruttosio, miele





Energy snacks and beverages



Vegan, meat and cheeses

NEW FLAVOURS®

ITALIAN SENSATIONS

Feel what is untouchable with **New natural Flavours taste!**



The and beverage



Sweet and bakery

NEW FLAVOURS SRL

Via dell'Artigianato 7 I zona Ind.le Gioiello 06010 I Monte Santa Maria Tiberina (PG) ITALY

Info@new-flavours.com I Tel. +39 075 857 82 95 I www.new-flavours.com

FUNCTIONAL TREND

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

Azienda: **Ben & Jerry's**
Marchio: *Ben & Jerry's Sundae*
Prodotto: Oat of This Swirled Non Dairy Ice Cream
Paese: Olanda
Packaging: barattolo

Il gelato vegetale Oat of This Swirled di Ben & Jerry's Sundae, disponibile in una confezione da 427 mL (352 g) è a base di avena ed è arricchito con biscotti d'avena alla cannella e con riccioli di marshmallow tostati al caramello e una soffice copertura montata con gocce di cioccolato. Adatto ai vegani è venduto in confezioni riciclabili di origine vegetale che riportano i loghi e le certificazioni Vegan V-Label International, Fairtrade (mercato equo e solidale), Tony's Open Chain (iniziativa guidata dall'industria che aiuta i marchi di cioccolato a ottimizzare le loro catene di approvvigionamento del cacao e a diventare leader della sostenibilità), Halal e Kosher

Ingredienti



Acqua, zucchero, sciroppo di glucosio, olio di cocco, sciroppo d'avena (acqua, avena (2,5%)), farina (frumento, frumento integrale, avena integrale (0,3%)), cacao magro in polvere (0,7%), amido di mais modificato, proteine di piselli, proteine di fava, stabilizzanti (gomma di guar, farina di semi di carrube), aromi naturali, olio di colza, fiocchi di avena integrali (0,1%), regolatore di acidità (carbonato di calcio), cannella in polvere, sale, agente lievitante (bicarbonato di sodio), sale marino concentrato, succo di limone 1%), correttore di acidità (carbonato di calcio), cannella in polvere, sale, agente lievitante (bicarbonato di sodio), sale marino, succo di limone concentrato, emulsionante (lecitina di soia).

Azienda: **Kult Kefir**
Marchio*: Kult*
Prodotto: Ginger and Lemon Water Kefir
Paese: Olanda
Packaging: lattina di alluminio



Ginger and Lemon Water Kefir di Kult a base di acqua di Kefir è una bevanda frizzante, a basso contenuto di zucchero, benefica per l'intestino e solleva lo spirito. Si tratta di una perfetta fusione tra zenzero peruviano e succo di limone bilanciata da un tocco di rosmarino mediterraneo. Loghi e certificazioni: EU Organic (logo biologico della commissione europea).

Ingredienti
Acqua di kefir (acqua filtrata, coltura di kefir, zucchero di canna (parzialmente trasformato dalla fermentazione), succo concentrato di limone), succo di zenzero (1,2%), succo di limone (1%).

Azienda: **Promotora de Comercio Social**
Marchio: *Autor*
Prodotto: Special Cocoa with Spicy Chili
Paese: Colombia
Packaging: confezione flessibile



La polvere di cacao colombiano al 100% Special Cocoa with Spicy Chili a marchio Autor è in confezioni da 60 g. Il prodotto sostiene gli imprenditori locali: si tratta di cacao all'85% completamente naturale.

Ingredienti
Massa di cacao, zucchero bianco, peperoncino piccante.

Azienda: **Asahi Group Foods**
Marchio: *Asahi Dear-Natura Active*
Prodotto: Café au Lait Flavour Whey Protein Powder
Paese: Giappone
Packaging: confezione flessibile autoreggente

La miscela proteica in polvere Café au Lait di Asahi Dear-Natura Active torna sul mercato in una confezione da 371 g. Ideata per un corpo in salute è formulata con proteine derivate dal siero di latte e dal lievito. La miscela, prodotta con 24 ingredienti, contiene caffè privo di caffeina. In una dose da 26 g ci sono 9.000 mg di membrana cellulare di lievito. Questo ingrediente dai comprovati effetti benefici, fermentato, ricco di proteine e di fibre alimentari deriva dal riciclo poiché si tratta di un sottoprodotto ottenuto nel processo di produzione dell'estratto di lievito. La medesima dose contiene un terzo della quantità giornaliera raccomandata di 11 vitamine, tra cui sette del gruppo B e la vitamina C, 9 minerali, tra cui ferro e calcio oltre a 100 milioni di batteri lattici, fibre alimentari e idrossi-metilbutirrato di calcio. La confezione è sufficiente per preparare da 14 a 42 porzioni. Il prodotto, privo di coloranti artificiali, ad elevato contenuto proteico è venduto in confezioni ecologiche (ridotta emissione di CO_2) richiudibili, che riportano le istruzioni per la preparazione e il logo Eco. Se ne consiglia l'uso dopo l'allenamento, con un pasto o prima di dormire.

Ingredienti
Proteine del latte (origine tedesca), membrane cellulari di lievito in polvere, caffè istantaneo, dolomite (carbonato di Ca e Mg), peptidi della soia, lievito in polvere, destrina, sale, derivati del latte, estratto di lievito in polvere, *Bacillus coagulans* in polvere, beta-idrossi-beta-metilbutirrato di calcio, olio vegetale, emulsionante, vitamina C, edulcorante (aspartame e L-fenilalanina, liquirizia, sucralosio, acesulfame di potassio), ossido di magnesio, aromi, pirofosfato ferrico, vitamina E, pantotenato di calcio, vitamina A, niacina, vitamina B6, vitamina B2, vitamina B1, acido folico, vitamina D, vitamina B12.



Azienda: **Danone**
Marchio: *Alpro*
Prodotto: Coconut Salted Caramel Plant-Based Yogurt
Paese: Portogallo
Packaging: vasetto di plastica

Il Coconut Salted Caramel Plant-Based Yogurt della Alpro è in una nuova confezione da 340 g. Totalmente vegetale questo prodotto ha conseguito un punteggio C nel Nutri-Score. Dolce e cremoso ottenuto con lieviti naturali è privo di derivati del latte, lattosio e glutine. La confezione riciclabile riporta la certificazione B Corporation e il marchio Vegan V-Label dell'Unione Vegetariana Europea.

Ingredienti
Base al cocco a contenuto ridotto di calorie (84,9%) (acqua, crema di cocco (20,8%), acqua di cocco (9,7%)), zucchero, amidi modificati, zucchero caramellato (1%), sale (0,2%), aromi naturali, succo di limone da concentrato, stabilizzanti (pectine), lieviti (*S. thermophilus*, *L. bulgaricus*).



Azienda: **Bareorganics**
Marchio: *Bareorganics*
Prodotto: Cardio Care Coffee with Superfoods
Paese: Stati Uniti
Packaging: confezione flessibile

Il Cardio Care Coffee with Superfoods di Bareorganics è un caffè di varietà arabica tostato artigianalmente arricchito con probiotici, cacao, cannella, curcuma, chiodi di garofano e zenzero in confezioni da 10 once. Questo interessante e pregiato caffè a bassa acidità è in grado di supportare la salute del cuore. Infuso con cannella e altri ingredienti salutari è arricchito con probiotici naturali che contribuiscono a renderlo delicato per lo stomaco. Ricco di antiossidanti naturali è adatto alla dieta chetogenica e vegana. Privo di glutine, OGM, sostanze chimiche o additivi dannosi è venduto in confezioni che riportano le istruzioni per la preparazione. Da provare caldo o freddo: tradizionale, filtrato, French press (filtrato con stantuffo), raffreddato con ghiaccio. La confezione riporta le certificazioni biologiche: USDA Organic e Quality Assurance International Certified Organic.

Ingredienti biologici
Caffè var. arabica origine Nicaragua, cannella in polvere, curcuma in polvere, cacao crudo fermentato in polvere, *Bacillus coagulans*, zenzero in polvere, chiodi di garofano in polvere.



FREE FROM

Gluten free al bar e nelle cerimonie

Chiunque conviva con la celiachia sa quanto sia complicato trovare pasti veloci e gustosi fuori casa. Ma se fosse possibile un'opzione senza glutine anche al bar sotto casa, in spiaggia o nel ristorante



preferito? È qui che **We Eat Gluten Free** fa la differenza: **Albertina Giuri** ha deciso di portare prodotti *gluten free* freschi, porzionati e pronti da gustare ovunque, utilizzando ingredienti come farine proteiche di ceci, lenticchie e altri legumi che trasformano le ricette tradizionali. La cura del dettaglio è una priorità: ogni prodotto segue rigorosi standard di certificazione per garantire sicurezza e senza rinunciare ai sapori della cultura mediterranea.
In We Eat Gluten Free lavora una squadra di fornitori selezionati, materie prime curate e un'attenzione all'ambiente. Ogni scelta rispecchia l'impegno verso una cucina che è sana e rispettosa delle persone e del pianeta. Esiste anche un servizio catering che porta la qualità del senza glutine a feste, cerimonie e ricorrenze. Non è solo un progetto gastronomico, ma una missione d'inclusione dedicata a chi voglia godersi ogni occasione speciale senza rinunce, rendendo la vita più semplice e gustosa per chi convive con la celiachia.

Ragù vegetali 100%



Oltre a un controllo delle materie prime e dei processi di lavorazione, che si traducono in diversi percorsi di filiera agroalimentare, l'impegno di **Polli** si concretizza attraverso lo sviluppo di soluzioni 100% *plant based*, grazie a due nuove declinazioni vegetali dei suoi ragù, preparati con pomodori ciliegino italiani. Una prima referenza con il 45% di olive e l'altra con peperoni italiani di filiera certificata. Anche il formato, due vasetti monoporzione da 90 g, è pensato per ridurre gli sprechi alimentari.
L'attenzione alla qualità e alla filiera è esemplificata dalle parole di **Maria Giordano**, *chief marketing officer* del Gruppo: "Abbiamo ottenuto la Certificazione di Filiera Controllata del basilico italiano Polli, dal campo allo stoccaggio del prodotto finito, estendendo la certificazione anche al fungo e al peperone italiani con l'intento di continuare a estendere il concetto di filiera anche ad altre verdure.
I ragù vegetali affiancano la linea di *Pesti*, tra cui il classico alla genovese con e senza aglio, quello alla calabrese e ai pomodori secchi e formaggio, e le versioni ceci, cavolo riccio, cavolfiore e lenticchie, tutti senza glutine e lattosio.

Il medaglione di proteine e fibre

Mopur One è la novità *plant-based* di **FelsineoVeg**, basato sul brevetto Mopur, che utilizza lievito madre e farine di cereali e legumi, e che garantisce l'integrità degli ingredienti grazie a una lavorazione naturale.



Ricco di proteine vegetali (22% per il gusto Saporito e 23% per il Raffinato) e di fibre, questo medaglione 100% vegetale è pensato per gli sportivi e non solo, un buon apporto proteico, fibre e pochi grassi. In una confezione antispreco, che comprende due vaschette monoporzione da 90 g, è privo di addensanti, correttori di acidità, stabilizzanti, conservanti, additivi e coloranti chimici.

Versione "all'assassina"

Farina di mais e riso integrale sono gli ingredienti che caratterizzano la linea **Farmo** Pasta Blu senza glutine, quale prodotto dalle importanti proprietà organolettiche e altamente digeribile.
La versione *spicy* della pasta è firmata dalla *food blogger* **Giulia Brunetti**, che rivisita il classico piatto pugliese "all'assassina" con gli "Spaghetti di Mais e Riso Integrale Farmo". In abbinamento ad una salsa a base di pomodoro, aglio, olio e peperoncino, con basilico e ricotta o stracciata di burrata.



GESTIONE DEL PESO

Che cos'è il BRI?

Sono in corso ricerche sulla relazione tra indice di rotondità corporea (ovvero BRI che misura il grasso corporeo addominale e l'altezza) e lo stato di salute di un individuo, che porterebbero a una più ampia adozione del BRI come strumento per valutare il rischio di malattie cardiache. Sembrerebbe infatti, secondo dati diffusi dal *Journal of the American Heart Association*, che **valori dell'indice di rotondità corporea** più elevati siano associati a un maggiore **rischio di malattie cardiovascolari**. Tenendo conto della circonferenza della vita e dell'altezza, questa metrica riflette meglio la distribuzione del grasso nel corpo rispetto al BMI, che misura invece altezza e peso, senza differenza tra massa grassa e muscolare. Esperti spiegano come questo indice possa avere limiti, nella misura in cui non tiene conto del contenuto e della distribuzione del grasso corporeo, né di massa muscolare e ossea, differenze razziali, etniche e sessuali. Dalla ricerca condotta presso la Nanjing Medical University, in Cina, emerge che i gruppi con traiettoria BRI moderata e alta presentano un rischio più elevato di malattie cardiovascolari. I risultati indicano, altresì, che un aumento della BRI per un periodo prolungato eleva il rischio di malattie cardiovascolari.



Per un'alimentazione a basso indice glicemico



Nei prodotti della gamma salutistico-funzionale AlimentazionE DedicatA **Molino Spadoni** "a Basso Indice Glicemico", è presente l'amido resistente, non digeribile, che contribuisce a rendere graduale la digestione dei carboidrati e a limitare l'assorbimento degli zuccheri, elemento cardine nel controllo dell'innalzamento glicemico post-prandiale. Pensati per chi segue un'alimentazione a basso indice glicemico per motivi di salute o per mantenersi in forma, ma non vuole rinunciare al gusto, comprendono due proposte *gluten free*: i Frollini, a base di cacao magro e nocciole e tre formati di Pasta a base di farina di mais e riso semintegrale.
Completano la gamma il Preparato per pane, pizza e dolci, i Grissini con olio extra vergine di oliva, la Ciabattina, disponibile nel reparto panetteria dei supermercati, e, ultima arrivata, la Piadina, proposta versatile, in confezioni da 350 g con 2 pezzi.

Tutte le 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, sono disponibili in supermercati, farmacie, negozi specializzati e sull'e-shop di Molino Spadoni.

Ridurre l'obesità addominale

Per affrontare l'obesità addominale vanno combinate diverse strategie: la rivista *Scientific Reports* riporta i risultati di un'analisi delle alterazioni della composizione corporea, delle concentrazioni di adipochine, dei parametri di resistenza all'insulina e del metabolismo lipidico in soggetti maschi con obesità addominale,
I ricercatori si sono concentrati sulla composizione corporea, conducendo analisi biochimiche del sangue e osservando significative riduzioni nella concentrazione di asprosina (adipochina, una molecola proteica secreta dal tessuto adiposo e responsabile, fra le altre funzioni, della regolazione della sazietà) sia in un gruppo sperimentale di soggetti che conduceva un esercizio di resistenza aerobica che in quello con esercizio di resistenza aerobica combinato con una dieta ricca di proteine e carboidrati a basso indice glicemico. In quest'ultimo, i test rilevano una riduzione di leptina (altra adipochina), diminuzioni sostanziali dopo 6 settimane di massa corporea, percentuale di grasso corporeo e androide, e colesterolo totale, e l'aumento più notevole in massa magra.
In conclusione, i risultati metabolici più favorevoli si confermano nel gruppo che combina dieta ed esercizio fisico, con una notevole riduzione nei livelli di asprosina e leptina, producendo cambiamenti più benefici rispetto al solo esercizio.



SALUTE E BENESSERE

Conoscere il reflusso gastroesofageo



ANNALISA TACCARI
PhD in Scienze degli Alimenti Food Consultant



ELENA CHIARELLO
dottoressa in Scienze e tecnologie alimentari

Il reflusso gastroesofageo è una malattia caratterizzata da un **ritorno di materiale acido dallo stomaco verso l'esofago**, che si verifica per una disfunzione del cardias, la valvola che collega esofago e stomaco. I succhi gastrici vengono così in contatto con la parete dell'esofago stesso, provocando disturbi come bruciore o dolore dietro lo sterno, rigurgito acido in bocca, fino a sintomi atipici come alitosi, tosse, raucedine, singhiozzo e talvolta anche asma. **Può verificarsi al risveglio, dopo i pasti o durante la notte, in posizione sdraiata, e mentre ci si piega in avanti, tipicamente nell'atto di allacciarsi le scarpe.**
Un aumento della pressione intra-addominale, come nelle persone in sovrappeso e nelle donne in gravidanza, predispone maggiormente al reflusso. Alcuni studi sottolineano il coinvolgimento del microbiota gastrointestinale e



dell'asse intestino-cervello nella malattia da reflusso gastroesofageo (MRGE), evidenziando un'alterazione significativa del fisiologico *cross-talk* tra microbiota e ospite. Inoltre, uno studio pubblicato qualche anno fa collega il reflusso gastroesofageo a un maggiore rischio di sviluppare tumori del cavo orale, orolaringe e orofaringe: il materiale acido che dallo stomaco può salire nell'esofago

e invadere la gola, i passaggi dei seni nasali e i polmoni, causando infiammazione cronica.
I farmaci più efficaci contro i sintomi sono gli **inibitori di pompa protonica**, tra i più venduti al mondo. Ma anche con l'alimentazione e alcuni integratori e nutraceutici è possibile alleviare la sintomatologia. Tra questi vanno citati gli **alginati**, che riducono il reflusso proteggendo la mucosa. Oltre a sottolineare l'importanza del parere medico per un'eventuale terapia farmacologica, occorre **adeguare lo stile di vita**: smettere di fumare, evitare l'attività fisica a stomaco pieno, evitare di indossare cinture o abiti troppo stretti sulla fascia addominale.
Riguardo l'alimentazione è bene sottolineare che non si tratta soltanto di selezionare alcuni cibi rispetto ad altri, ma anche di seguire specifici comportamenti:

- **MANGIARE** lentamente e masticare bene per favorire l'attività dello stomaco e la digestione;
- **NON** sdraiarsi dopo aver mangiato e non andare a letto prima che la digestione sia completata;
- **FARE** pasti piccoli e frequenti ed evitare di fare abbuffate, soprattutto la sera;
- **SOLLEVARE** la testata del letto di alcuni centimetri per impedire la risalita del bolo alimentare quando si è distesi;
- **BERE** più acqua per limitare l'azione aggressiva dei succhi gastrici sulla parete dello stomaco e dell'esofago;
- **EVITARE** bevande e cibi troppo caldi;
- **NON** masticare i chewing-gum, per evitare un aumento dell'aria e quindi della pressione all'interno dello stomaco predisponendo al reflusso;
- **TENERE** sotto controllo il peso corporeo.

Esaminando i cibi: caffè, the e tisane, alcolici, bevande gasate, menta, cioccolato, cibi piccanti o troppo speziati, cibi fritti, agrumi, pere e mele poco mature, pomodoro, peperoni, aglio e cipolla sono ritenuti responsabili della riacutizzazione dei sintomi e vanno assunti in quantità moderata.
Particolare attenzione va posta al consumo di cibi grassi; questi richiedono una lunga digestione e quindi rallentano il tempo di svuotamento gastrico, favorendo il verificarsi del reflusso. Anche la frutta secca (noci, mandorle, pistacchi...) è ricca di grassi e quindi va limitata. Fra le carni è bene scegliere quelle più magre come pollo, coniglio, tacchino. Vanno bene le uova (ma non fritte) e latticini, anche se ci sono opinioni contrastanti. Tuttavia, prediligere quelli meno grassi e in porzioni limitate perché, pur neutralizzando in parte l'acidità gastrica, hanno un tempo di digestione piuttosto lungo. Frutta e ortaggi sono da preferire cotti o centrifugati, cercando di eliminare le parti più fibrose.
In ogni modo, è bene sottolineare che le recenti linee guida statunitensi dell'*American College of Gastroenterology* suggeriscono che **non ci siano alimenti *trigger* per definizione, piuttosto il soggetto deve individuare nella propria alimentazione quelli che sono i cibi che causano più facilmente i sintomi** e quindi eliminarli o ridurne il consumo.
Ultimamente si sente parlare spesso delle proprietà utili a chi soffre di reflusso gastroesofageo di **zenzero e curcuma**: entrambe queste sostanze sono procinetiche, ovvero stimolano la motilità gastrica, accelerando lo svuotamento dello stomaco. Anche **melatonina e triptofano** possono avere effetto protettivo, anche se occorrono ulteriori studi clinici di conferma.



> “Il reflusso gastroesofageo è una malattia caratterizzata da un ritorno di materiale acido dallo stomaco verso l'esofago, che si verifica per una disfunzione del cardias, la valvola che collega esofago e stomaco”



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

Bromelina: un potente alleato naturale

La bromelina è un ingrediente molto utilizzato negli integratori alimentari: sola in prodotti monocomponenti o in combinazione con altre sostanze.
È costituita da una complessa miscela di enzimi solfidrilici, in cui la componente principale è quella proteasica, ma compaiono anche altre frazioni prive di tale attività. Le sue proprietà sono dovute alla **presenza delle varie componenti che, nel complesso, esercitano un'azione digestiva e antinfiammatoria.**
La bromelina si ritrova principalmente nel fusto dell'ananas e, in misura minore, nel frutto fresco prima della completa maturazione, e la sua attività enzimatica risulta ideale in alcune ricette per intenerire carni e pollame. Un effetto che non si potrebbe ottenere impiegando l'ananas in scatola oppure i succhi pastorizzati, essendo il beneficio perso per degradazione termica dell'enzima. E poi perché la porzione principale della bromelina è contenuta proprio nella parte non edibile, come il "cuore" o il gambo, oltre ovviamente che per l'eccesso di zuccheri normalmente presenti in questi prodotti.
L'efficacia della bromelina viene misurata in unità che indicano la sua capacità di sciogliere la gelatina (GDU = *gelatin dissolving unit*), con valori che variano da 500 a 5000 GDU per grammo: più alto è il valore, maggiore è l'attività dell'enzima.



COME AGISCE?

L'effetto antinfiammatorio della bromelina è legato sia alla sua capacità d'inibire la formazione di bradichinina nel sito dell'infiammazione, che alla sua azione fibrinolitica. Essa, inoltre, riduce la migrazione dei leucociti nelle zone sede dell'infiammazione e la loro adesione alle pareti vasali, e riduce la formazione di sostanze ad azione proinfiammatoria, come PGE e trombossani.

A COSA SERVE?

In virtù di queste proprietà, la bromelina risulta utile per svariate applicazioni:

- **a livello cardiovascolare**, riduce l'aggregazione piastrinica e mostra un'azione fibrinolitica, inibendo quindi la formazione di trombi;
- **a livello muscolo-scheletrico**, in caso di traumi da impatto che determinano strappi e danni ai legamenti, riduce il gonfiore, l'indolenzimento muscolare e il dolore sia a riposo che durante il movimento;
- **per la sua attività proteolitica**, è utile come aiuto digestivo;
- **a livello respiratorio**, riduce la sensibilità e la reattività ad agenti irritanti e sembra esercitare un'azione mucolitica.



BIODISPONIBILITÀ E STABILITÀ

La bromelina assunta per via orale viene assorbita intatta lungo il tratto gastrointestinale, con una biodisponibilità del 40%.
Essa sembra essere stabile in un vasto intervallo di pH, compreso fra 3 e 10, con attività massima tra 5 e 8.
Esiste una correlazione anche con la temperatura: a pH 7 l'attività massima è a 30°C e diminuisce all'aumentare della temperatura; a valori di pH più bassi l'attività scende e cala ulteriormente all'aumentare della temperatura.

Per questo motivo esistono in commercio formulazioni gastroprotette, con l'obiettivo di permettere alla bromelina somministrata per via orale di mantenere la sua attività proteolitica lungo tutto il tratto gastrointestinale. Trattandosi di una combinazione di proteasi, se somministrata a stomaco pieno esercita principalmente un'azione digestiva, mentre l'assunzione a stomaco vuoto ne ottimizza l'effetto antinfiammatorio e antiedemigeno.

> "Grazie alla presenza di varie componenti che esercitano un'azione digestiva e antinfiammatoria, la bromelina si ritrova nel fusto dell'ananas e, in misura minore, nel frutto fresco prima della completa maturazione"

Ricchi in potassio



Il potassio sappiamo svolgere un importante ruolo per la salute di cuore e ossa, per la funzionalità muscolare e nervosa; assumerne le quantità raccomandate aiuta anche ad abbassare la pressione sanguigna, ridurre il rischio di calcoli renali e regolare i livelli di glucosio nel sangue.
È risaputo come le banane ne siano un'ottima fonte (una media ne offre circa 451 mg, pari al 9,5% del valore giornaliero), ma ci sono diversi i frutti che ne contengono una quantità maggiore. Il *durian*, per esempio, un frutto popolare nel sud-est asiatico, con il 23% del valore giornaliero; la sapodilla (794 mg), il giaco (739 mg), la guava (688 mg) e la graviola (626 mg per tazza). E ancora: kiwi, melone, pompelmo e albicocche, prugne e uva.
Le verdure restano uno dei gruppi più ricchi di potassio. Non solo quelle a foglia verde, ma anche patate e fufu (verdura amidacea dell'Africa occidentale e centrale) e, nello specifico, foglie di barbabietola e bietola, l'igname e zucca di ghianda. I succhi di frutta e verdura al 100% apportano vitamine e minerali, incluso il potassio. Ma quali scegliere? Ad esempio, il succo di prugna, carota, frutto della passione, melograno e pomodoro.
Il potassio è poi presente in yogurt, kefir, latte e yogurt greco; si rivelano buone fonti anche fagioli di Lima, lenticchie, fagioli azuki, quelli rossi e bianchi; tra i frutti di mare vongole, tonno striato, merluzzo, trota iridea e merlano. Possono aiutare a soddisfare il fabbisogno complessivo anche petto di pollo e manzo, da abbinare a verdure o legumi, e i prodotti a base di soia, tra cui molti alimenti di origine vegetale, come semi di soia, tempeh, edamame, tofu crudo, latte di soia non zuccherato.

Novembre azzurro



Novembre è stato il mese della prevenzione del tumore alla prostata. Un recente studio della SIU (Società Italiana di Urologia) ha rilevato che il 10% degli uomini tra i 40 e i 50 anni ha già una diagnosi d'ipertrofia prostatica benigna (IPB). I principali fattori di rischio sono età, familiarità, dieta e/o stili di vita scorretti.
A prescindere dall'assenza di segnali specifici, è consigliabile adottare giuste precauzioni: **La Farmaceutica Dr. Levi** ha formulato un integratore alimentare studiato per il benessere della ghiandola prostatica, Urovis. La sinergia dei principi attivi, licopene microincapsulato, selenio, OPC (proantocianidine) e tocoferolo (vitamina E), possiede un'azione antiossidante e antiproliferativa. Vi è infatti evidenza che la concentrazione sierica e tissutale di tali micronutrienti sia inversamente correlata al rischio di sviluppare il tumore della prostata. Inoltre, è dimostrato che il licopene si concentri in modo predominante nel tessuto prostatico.
Con una compressa di Urovis al giorno, l'organismo ha il giusto apporto di micronutrienti utili al benessere della prostata.

FARA
Customized Functional Solutions

ITALIA BEST MANAGED COMPANIES



BEHIND GREAT SATISFACTION ARE ALWAYS GREAT RAW MATERIALS



#FARAcustomizedfunctionalsolutions

I sistemi funzionali FARA® ti offrono la soluzione ideale per ottenere la ricetta perfetta, proprio quella che stai cercando: stabile, bilanciata, personalizzata, sostenibile. La soluzione "smart" 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 - FARA@FARAVELLI.IT

Per il riposo notturno

Supportare il ciclo del sonno, come sappiamo, garantisce un recupero ottimale delle energie e risponde alle esigenze di chi sperimenta un riposo frammentato.
Serezin si pone come una delle soluzioni più innovative, con una formula botanica che trae beneficio dalle proprietà dello zenzero (*Zingiber officinale*) e della boswellia (*Boswellia serrata*), due ingredienti noti per le loro azioni antinfiammatorie, analgesiche e depurative. Grazie alla sinergia tra shogaoli, gingeroli e acidi boswellici, offre un duplice meccanismo d'azione: da un lato, la gestione del dolore e tensioni muscolari; dall'altro, la modulazione dell'attività nervosa e gliale durante il sonno profondo, fase essenziale per il ristoro fisico e mentale, il consolidamento della memoria, l'apprendimento e il ripristino delle funzioni cerebrali.
Per scoprire come questa soluzione possa fare la differenza, visitare il sito o contattare direttamente Deimos Nutra, BU di **Deimos Group**.



Precursori dal 1978

AVD Reform è stata tra le prime aziende in Italia a credere nel potenziale della nutraceutica, per ritrovare benessere, quando ancora in pochi si rivolgevano a nutrizionisti o a medici per supportare la salute.
Nata nel 1978 l'azienda si distingue per la qualità delle formulazioni, studiate con un *team* scientifico che ne valida l'efficacia, la scelta delle materie prime e la produzione controllata all'interno dei laboratori aziendali. "Ogni prodotto risponde a esigenze specifiche, grazie a un reparto di ricerca interno che testa e perfeziona ogni soluzione prima del lancio. Un approccio che ci permette di emergere nel mercato competitivo degli integratori", sottolinea **Francesco Ravasini** A.D dell'azienda, che oggi offre oltre 70 referenze nutraceutiche a base di piante officinali e funghi medicinali.
La novità, Actigerm Fast, offre un'alternativa naturale per tamponare i sintomi delle infezioni virali tipiche delle stagioni fredde e recuperare dalla sintomatologia tipica influenzale (naso che cola e tappato, emicranie, dolori muscolari, febbre). Sfrutta le proprietà del *Cistus incanus*, pianta che favorisce il controllo della proliferazione virale e dell'infiammazione, del *Tanacetum parthenium,* che aiuta a contrastare i dolori muscolo-scheletrici, dell'*Olea europaea* e del complesso di piante labiate titolate in acido rosmarinico Actigerm che offrono una naturale azione antibatterica.



Le noci del Brasile migliorano la salute dell'intestino



Uno studio condotto presso il Dipartimento di Nutrizione e Salute dell'Universidade Federal de Viçosa, Brasile, pubblicato sul *The Journal of Nutrition*, suggerirebbe che il consumo quotidiano di 8 g di noci del Brasile possa ridurre l'infiammazione e migliorare la permeabilità intestinale nelle donne in sovrappeso o obese. Il segreto starebbe tutto nell'elevato contenuto di selenio, che agisce come antiossidante, potenziando le selenoproteine che neutralizzano lo stress ossidativo e riducono le citochine proinfiammatorie, migliorando così la permeabilità intestinale. Una singola noce (circa 5 g) fornisce 96 mg di selenio, quasi il doppio dell'assunzione giornaliera raccomandata di 55 mg per gli adulti. Con una minima differenza di nutrienti tra crude e tostate. Poiché il nostro organismo non può produrre selenio, è necessario quindi assumerlo da fonti di origine animale (pesce e frutti di mare, pollame, carne) o vegetali (semi di girasole e noci del Brasile).

Lo zinco utile nell'endometriosi

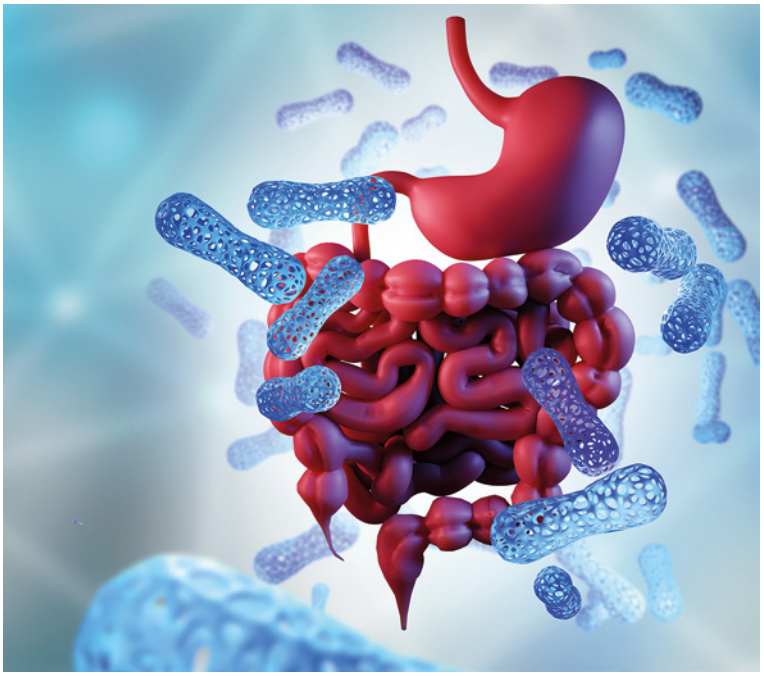
Oligoelemento essenziale per la produzione d'insulina e per la salute del sistema immunitario, lo zinco svolge un ruolo nella regolazione ormonale, nella sintesi di DNA e proteine e nella crescita cellulare. Poiché il nostro corpo non può immagazzinarlo va assunto tramite la dieta. La ricerca ha iniziato a esplorarne l'impatto sulla salute riproduttiva delle donne in merito all'**endometriosi**, condizione cronica che comporta la crescita delle cellule endometriali al di fuori dell'utero, scoprendo una **correlazione positiva** tra l'assunzione di zinco e la prevalenza di questa patologia, che colpisce il 6-10% di donne in età riproduttiva. La *BMC Public Health* presenta i risultati di uno studio condotto a Nanning, in Cina, le cui conclusioni sfidano parte della letteratura esistente, che invece riportava livelli di zinco più bassi nelle donne con endometriosi. Gli autori suggeriscono che questa differenza potrebbe essere dovuta al modo in cui l'oligoelemento viene assorbito e metabolizzato. Ovviamente anche la genetica, il sistema immunitario, il microbiota intestinale e i fattori ambientali potrebbero influire.



Lo zinco potrebbe quindi svolgere un ruolo nell'endometriosi gestendo le risposte immunitarie del corpo e riducendo lo stress ossidativo; aiuterebbe anche a controllare gli enzimi metalloproteinasi della matrice, importanti per la riparazione e la crescita dei tessuti. Esperti spiegano che questi enzimi potrebbero contribuire alla diffusione del tessuto endometriosico al di fuori della sua posizione tipica, ritenendo che promuovano il rilascio di alcune molecole infiammatorie e aiutino le cellule endometriali a diffondersi nei tessuti vicini quando i livelli di zinco sono bassi. Un altro potenziale meccanismo coinvolge una proteina che lega lo zinco dopo che è stato assorbito, la metallotioneina, che con l'avanzare dell'età (o quando si soffre di un'infiammazione cronica) tende ad aumentare, riducendo la disponibilità di zinco per aiutare alcuni enzimi a funzionare e bloccare le MMP.
Se una bassa disponibilità di zinco può destare preoccupazione, una sua elevata disponibilità può causare **immunosoppressione** e l'endometriosi viene collegata proprio alla disfunzione immunitaria e all'infiammazione cronica. Inoltre, in dosi elevate, lo zinco potrebbe essere un **interferente endocrino**, favorendone potenzialmente lo sviluppo e la diffusione.

Neurodegenerazione e microbiota intestinale

Sono numerose le ricerche epidemiologiche che comprovano gli effetti benefici di un'alimentazione a base vegetale con una elevata correlazione tra un invecchiamento sano, incluso un minore rischio di declino cognitivo, e la dieta mediterranea, caratterizzata da un elevato apporto di olio d'oliva, frutta e verdura, così come fibre alimentari e polifenoli. Ulteriori studi d'intervento ben controllati su grandi popolazioni dovranno identificare un ruolo causale per specifici componenti dietetici e i benefici di questi ultimi per la salute cerebrale, comportamentale, cardiovascolare e metabolica.
È probabile che i principali mediatori siano proprio le fibre alimentari e i polifenoli e le loro interazioni con il microbiota intestinale e il sistema immunitario associato all'intestino. Nuovi dati appaiono sulla rivista *Nutritional Neuroscience*.
I polifenoli sono grandi molecole prodotte dalle piante per proteggerle dalle minacce e dai danni ambientali; quando ingerite dagli esseri umani, appena il 5% viene assorbito nell'intestino tenue, mentre la maggior parte resta metabolizzata dal microbiota intestinale in composti fenolici semplici assorbibili. I **flavan-3-oli,** dei flavonoidi contenuti in bacche, pomacee, uva, tè e cacao, sono stati associati a molti effetti benefici su diversi fattori di rischio per le malattie cardiovascolari, la funzione cognitiva e le regioni cerebrali coinvolte nella formazione della memoria. Studi pre e clinici li attribuiscono, tra gli altri, agli effetti vascolari endoteliali e alle proprietà antinfiammatorie.



Dunque, il microbiota intestinale emerge quale nuovo potenziale modulatore dell'invecchiamento cerebrale considerando che i polifenoli alterano la composizione del microbiota e sono metabolizzati da diverse specie microbiche. Solo ulteriori studi, che tengano conto delle differenze interindividuali nella composizione del microbiota intestinale, potranno chiarire come questa classe di prodotti botanici svolga ruoli significativi nella salute cerebrale.

Pistacchi per gli occhi

Non salati, sgusciati e tostati a secco: queste le caratteristiche dei pistacchi che, nella dose di 56,7 g (circa 320 calorie) per 12 settimane, aiutano a migliorare la densità ottica del pigmento maculare. È quanto dimostrato in uno studio supportato



dall'*American Pistachio Growers* e dal N*ational Center for Advancing Translational Sciences* del *National Institutes of Health*, pubblicato su *The Journal of Nutrition*.
La macula, una piccola area al centro della retina nella parte posteriore dell'occhio, è responsabile della visione centrale e dei colori, e della cattura di dettagli e poichè i pistacchi sono ricchi di **luteina biodisponibile**, un pigmento vegetale, **proteggerebbero la macula dai danni della luce blu**. Il pigmento della luteina **riduce parte dell'abbagliamento e offre maggiore chiarezza e contrasto alla visione**, aiutando ad assorbire parte di luce ad alta energia.

ACTigerm®

FAST



Infezioni virali? Riparti veloce e in modo naturale

www.avdreform.it

AVD
Nutri supplement science

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

NUTRIZIONE E FITNESS

Un sistema immunitario efficiente tutto l'anno



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

Passare da 39°C e 75% di umidità a 9°C e 90% di umidità sono le situazioni che chi pratica attività sportiva all'aperto affronta nell'arco di pochi mesi. Cambi di temperature e umidità notevoli, a volte anche repentini, possono portare ad affaticamenti fisici, inficiando la prestazione sportiva, o ad alterazioni del sistema immunitario, rendendoci suscettibili a infezioni.
Durante i cambi di stagione o negli allenamenti in aree climatiche differenti, è utile prestare attenzione all'alimentazione, agli indumenti e alle proprie capacità fisiche di adattamento.
Praticare attività sportiva all'aperto tutto l'anno è salutare e migliora la resistenza a molte situazioni patologiche, inoltre l'esposizione controllata al freddo può avere azioni sfiammanti. Ma occorre fare alcune precisazioni.
Praticare attività sportiva quotidianamente a un'intensità moderata all'aperto migliora la funzionalità cardiovascolare, quella endocrinometabolica e, più in generale, quella corporea. In particolare, l'attività fisica moderata ha un notevole ruolo nella regolazione delle funzioni immunitarie, andando a migliorare la risposta macrofagica e incrementando i livelli di citochine antinfiammatorie.
L'attività fisica intensa, protratta per alcune settimane, crea compromissioni per diversi aspetti dell'immunità innata e adattativa, come riduzione della funzionalità dei neutrofili e dei monociti, e



> “Chi pratica attività sportiva ad alta intensità, soprattutto in climi freddi, deve prestare particolare attenzione a eventuali segnali di affaticamento immunitario, come stanchezza, difficoltà a concentrarsi, disturbi intestinali o mal di gola ripetuti”

la riduzione della proliferazione dei linfociti T. Queste alterazioni permangono mediamente per 24 ore, dal termine dello sforzo fisico, per poi regredire. Da ciò è chiaro che praticare attività intensa per molti giorni a settimana, come nei periodi di preparazione atletica/ritiro, possa rendere più suscettibile il corpo a infortuni.
L’esposizione al freddo, soffermandoci a osservare le vie respiratorie, non presenta poi vantaggi immediati, anzi porta all’inibizione della funzionalità delle ciglia delle vie aeree.
Chi pratica attività sportiva ad alta intensità, soprattutto in climi freddi, occorre che presti particolare attenzione a eventuali segnali di affaticamento immunitario, come la stanchezza, la difficoltà a concentrarsi, i disturbi intestinali o mal di gola ripetuti.
Oltre all’elevato affaticamento fisico, vi sono poi altri fattori che possono indebolire il sistema immunitario, come lo stress, il raffreddore, il sonno insufficiente, l’invecchiamento, la sedentarietà o l’utilizzo eccessivo di antibiotici. Per questi motivi è opportuno per tutti, sportivi e no, porre attenzione a come tutelare il proprio corpo.
Il sistema immunitario, fortunatamente, può essere rafforzato da comportamenti alimentari salutari. Mangiare in modo equilibrato, assumendo alimenti ricchi in vitamine e limitando i cibi con zuccheri semplici, è senz’altro una buona abitudine, ma esistono cibi salutari ricchi in molecole strategiche per il sistema immunitario. **Aglio, funghi, broccoli, semi di zucca e i mirtilli sono solo alcuni degli alimenti utili.**
Fra gli alimenti più nominati nella medicina popolare, l’aglio presenta azioni antivirali e risulta incrementare le cellule *natural killer*.
I funghi sono ricchi di beta glucani, che giocano un ruolo nell’attivazione del sistema immunitario; attenzione è data agli *Shiitake*, mentre, da



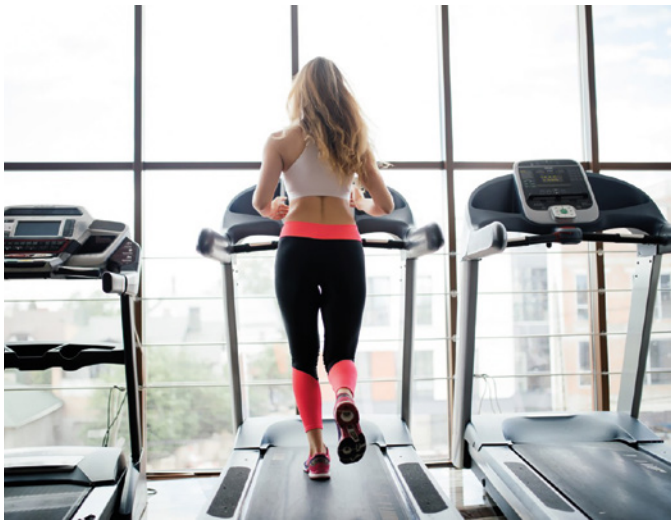


utilizzare sottoforma di integratori, è doveroso citare i *Cordyceps*, in particolare la specie *sinensis*, i cui estratti sono stati correlati alla produzione di differenti citochine, oltre alla stimolazione dei macrofagi.
I broccoli, ma più in generale gli appartenenti alla famiglia delle Crucifere, sono ricchi di isotiocianati, tra cui il sulforafano, miglioranti la funzionalità del sistema immunitario.

I semi di zucca, così come le ostriche, sono ricchi in zinco, che interviene interferendo lo sviluppo del capside del virus, quindi bloccando la diffusione dello stesso.
I mirtilli sono utili per la presenza di quercetina, un flavonoide che agisce anche migliorando il metabolismo dello zinco e riducendo l'incidenza delle infezioni delle vie respiratorie superiori.
Oltre agli alimenti è possibile agire rafforzando il sistema immunitario attraverso l'assunzione di **fermenti lattici e acidi grassi a catena corta**, miglioranti la qualità del microbiota e l'integrità epiteliale intestinale. In particolare, il *Lactobacillus plantarum* ha mostrato in più studi la capacità di aumentare le cellule NK e T attivate.
Da ultima, la **vitamina D**, nota per l'azione modulante il sistema immunitario, attivando i linfociti T.
Con le opportune attenzioni alimentari è possibile, anche durante le stagioni fredde e nei periodi di cambio climatico, praticare sport ad alta intensità senza un'eccessiva alterazione immunitaria, raggiungendo sempre alte prestazioni.

Ancora *plus* della dieta mediterranea

Uno studio di recente uscito sulla rivista *International Journal of Food Sciences and Nutrition* riporta gli effetti su forza, prestazione fisica, composizione corporea e marcatori ematici in un gruppo di atleti non professionisti che praticano attività di forza di un modello alimentare a lungo termine ispirato alla dieta mediterranea. I soggetti hanno seguito una versione ricca in carboidrati, con almeno 5 porzioni di pasta a settimana, e una media del 55-60% di energia giornaliera derivata da carboidrati, contro un piano con meno di 2 porzioni settimanali di pasta e il 40-45% di energia giornaliera da carboidrati.
Dalla valutazione non emergono differenze significative, ad eccezione della contrazione volontaria massima dei flessori del gomito; l'aumento dell'assunzione totale di carboidrati, inoltre, tipico nella dieta mediterranea, non influisce sulle prestazioni fisiche, né su composizione corporea e forza.



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, con i nostri clienti, risultati di successo.
Tutto questo è ciò che fa diventare un'idea, una grande idea.

Deimos
nutra

Deimos srl
viale Emilia, 92/94 - 20093 Cologno Monzese (MI)
Tel. +39 02 89366510 - info@deimossrl.it
www.deimossrl.it

Vivere più a lungo e in salute si può

Il 4 e il 5 ottobre scorso, a Milano, si è tenuto il 5° Congresso Internazionale "Healthy Lifespan - Positive nutrition, antiinflammation diet, physical activity and sport", organizzato dalla **Fondazione Paolo Sorbini** e promosso da **Enervit** e **Technogym**.
Nel corso della prima sessione, *Longevity And Healthy Lifespan*, **Alberto Albanese**, **Alberto Mantovani**, **Giovanni Scapagnini**, **Charles N. Serhan** e **Barry Sears** hanno approfondito i temi della **prevenzione** delle malattie neurodegenerative, la gestione dell'infiammazione e i fattori di rischio associati all'invecchiamento e alla progressione di alcune patologie.
"Il nostro stile di vita ha un impatto importante sul sistema immunitario. L'Italia, in questo momento, è il secondo peggior Paese in Europa,



dopo la Spagna, per numero di bambini in sovrappeso oppure obesi e detiene il record di bambini inattivi che non fanno attività fisica. Essere in sovrappeso vuol dire disorientare il sistema immunitario", ha spiegato Mantovani, attivo alla Humanitas University e alla dirigenza scientifica dell'IRCCS Istituto Clinico Humanitas. "Il sovrappeso è un cancerogeno, riconosciuto dall'Organizzazione mondiale della Sanità, che cambia la risposta, per esempio, alle terapie immunologiche. Fare attività fisica, insieme ai vaccini, rappresenta una forma di allenamento del nostro sistema immunitario".
I protagonisti di un gran numero di studi sperimentali ed epidemiologici dedicati ai fattori che possono aiutaci a raggiungere l'obiettivo di vivere una vita sana il più a lungo possibile sono i **polifenoli** che, a dosi adeguate, riducono efficacemente lo stress ossidativo e l'infiammazione.

Scapagnini, dell'Università del Molise e vicepresidente della Società Italiana di Nutraceutica, è stato esaustivo nella sua affermazione dedicata alle cosiddette zone blu, luoghi in cui la possibilità di invecchiare senza ammalarsi e di ottenere una sana longevità sono molto più elevate rispetto ad altre zone del pianeta: "Nonostante queste zone siano molto diverse e lontane geograficamente tra loro, si trovano infatti in Giappone, Costa Rica e Italia, ci sono degli aspetti che le accomunano. Da un punto di vista nutrizionale gli abitanti delle blue zone seguono una dieta povera di calorie ma ricca di sostanze fitochimiche e nutrienti essenziali, quali gli acidi grassi polinsaturi omega 3". Questi elementi aiutano la nostra biologia a mantenere le sue funzioni nel tempo e a controllare infiammazione e stress ossidativo.
Nel corso della sessione dedicata a *Physical Activity And Exercise For Healthy Longevity*, **Asker Jeukendrup, Fabrizio Angelini, Luca Mondazzi, Silvano Zanuso, Jordan Metzl** e **Stefano Righetti** si sono concentrati sull'importanza dell'**esercizio fisico** e dello sport. La ricerca dell'**Equipe Enervit** dimostra come l'assunzione di **maltodestrine:fruttosio** in rapporto 2:1, immediatamente prima, durante e nelle 2 ore successive ad uno sforzo prolungato a intensità moderata-alta, possa ridurre significativamente l'infiammazione post-esercizio.
"I fattori che influenzano l'infiammazione nello sport di *endurance* sono principalmente la durata

dell'attività e l'intensità, oltre che il recupero. I meccanismi associati all'infiammazione sono il metabolismo energetico, l'adattamento muscolare e tissutale, il recupero post esercizio e anche dell'assorbimento del ferro. È importante adottare delle strategie che permettono di modulare questi processi", ha spiegato Righetti, della Fondazione IRCCS S. Gerardo di Monza, che si occupa di Cardiologia Interventistica e Cardiologia dello sport e segue gli atleti delle specialità di resistenza della Federazione Italiana di Atletica Leggera (FIDAL). In evidenza, una significativa riduzione dei livelli infiammatori negli atleti che hanno assunto la miscela di carboidrati di maltodestrine:fruttosio nel rapporto 2:1, un aumento transitorio degli omega-3 nel sangue nelle ore successive all'attività, acidi grassi noti per le loro proprietà antinfiammatorie, ed una riduzione del richiamo di omega-6 a 24 ore dopo l'esercizio, spesso associati a processi infiammatori.

Sul **controllo del peso**, **Hellas Cena**, dell'Università di Pavia, è stata chiara. "Non è una questione estetica. La prevenzione attraverso uno stile di vita corretto è fondamentale; quando si sviluppa una condizione patologica come l'obesità, è indispensabile un approccio integrato. In questo contesto, la nutrizione e lo stile di vita diventano coadiuvanti essenziali nel trattamento, affiancando i farmaci, come avviene per tutte le malattie cronico-degenerative. Adottare abitudini sane fin da subito è il primo passo per prevenire e gestire efficacemente queste condizioni". Molteplici i fattori che incidono sulla gestione del peso: un corretto abbinamento di alimenti, al fine di ridurre l'infiammazione e ristabilire la flora intestinale; un adeguato riposo, che possa regolare il ritmo circadiano e la funzione metabolica; l'esercizio fisico costante, per migliorare la composizione corporea.

Genetica a parte, nutrienti come gli acidi grassi polinsaturi omega-3 e composti di origine vegetale, come i polifenoli presenti in frutta e verdura, aiutano il nostro organismo a mantenere le sue funzioni nel tempo, contribuendo a controllare infiammazione e stress ossidativo. Attività fisica e qualità delle relazioni sociali rappresentano gli altri pilastri su cui si basa la capacità di gestire la salute durante l'invecchiamento e di aumentare le possibilità di evitare le malattie croniche associate all'età.



ALIMENTAZIONE

Salumi funzionali?



GIUSEPPE COMI
Università degli Studi di Udine

Il motto "mangiare bene per vivere meglio" rappresenta la giusta direzione per l'alimentazione del Terzo Millennio e conferma l'intuizione d'Ippocrate "Fa che il cibo diventi la tua medicina e che la medicina sia il tuo cibo". Tale alimentazione è basata sul consumo di alimenti funzionali, contenenti fattori nutrizionali che ottimizzano le funzioni fisiologiche, assicurando salute e benessere, e rendendo minimi i rischi d'insorgenza delle malattie nell'uomo. In altre parole, l'assunzione di alimenti funzionali permette di prevenire diverse malattie quali i tumori, l'aterosclerosi, le malattie cardio-vascolari, e d'incrementare l'attività del sistema immunitario e quindi potenziare la risposta immunitaria.
La **Tab. 1** riporta i principali fattori nutrizionali contenuti in alcuni alimenti funzionali comuni con effetto protettivo nei confronti di patologie.
A tal proposito, in questi ultimi anni il mercato suggerisce e offre numerosi prodotti ricchi naturalmente o addizionati intenzionalmente di **acidi grassi poliinsaturi, perché ritenuti essenziali e funzionali.** Tali acidi sono costituiti da 20 o più atomi di carbonio, sono conosciuti come acidi grassi ω-3 e ω-6, e comprendono gli acidi eicosapentanoico (EPA), docosaesaenoico (DHA), α-linolenico (ω-3), linoleico (ω-3), arachidonico (ω-6), γ-linolenico o GLA (ω-6), diomo-γ-linolenico o DGLA (ω-6). Essendo fondamentali per la salute, una loro carenza o l'alterato equilibrio tra di essi possono causare



effetti indesiderati. **Tali acidi grassi, il cui consumo dev'essere giornaliero**, sono contenuti naturalmente in prodotti ittici, in oli vegetali, nella frutta e nel germe di semi amidacei, nel latte (acido linoleico coniugato). Un'eccellente alimentazione, che persegua il concetto d'Ippocrate, prevede il consumo di vegetali (frutta, verdure, prodotti a base di farina di cereali, soprattutto integrali come pane, riso, pasta o contenenti amidi, patate), perché sono realmente funzionali, essendo ricchi di vitamine, sali, fibre e soprattutto di molecole antiossidanti (Tab. 1). Ogni dieta alimentare prevede, infatti, il loro consumo.

I salumi, in particolare, essendo prodotti a base di carne, appartengono alla categoria di alimenti di cui occorre ridurre il consumo e sono poco funzionali. Per cui ci si deve chiedere: la carne e i salumi possono diventare un alimento funzionale come i vegetali?

La risposta è affermativa, anche se non ci si deve aspettare, che possano sostituire frutta e verdura. È possibile attraverso diversi interventi tecnologici, come riportato nella **Tab. 2**, ottenere un effetto pseudo-funzionale.

La riduzione della concentrazione dei grassi e del colesterolo, e l'incremento della concentrazione degli acidi grassi insaturi e polinsaturi può essere ottenuta somministrando direttamente agli animali acidi grassi insaturi e poliinsaturi o nell'aggiunta diretta ai salumi. In questo caso, oli vegetali o di pesci (ricco di acidi grassi poliinsaturi) vengono miscelati direttamente oppure sono prima gelificati e quindi addizionati agli impasti di carne.

La riduzione del cloruro di sodio (sale) è ampiamente utilizzata da anni. Il sale è un ingrediente importante nella produzione dei salumi, perché li rende sapidi, lega l'acqua

Tabella 1 - Fattori nutrizionali con effetto funzionale/protettivo.

Fattore nutrizionale	Alimento	
	Animale	Vegetale
Acidi grassi poliinsaturi Acidi grassi ω-3 e ω-6	Prodotti ittici	Olio vegetale
Licopene	tracce	Melanzane, pomodori
Luteina	tracce	Vegetali a foglia, broccoli
α-carotene	assente	Frutti, peperoni, verdure a foglia verde
β-carotene	Latticini - burro - fegato	Frutti, peperoni, verdure a foglia verde
Antociani, Tannini	Assenti	Tè, vino, birra
Flavonoli	Assenti	Tè, vino, birra, olio d'oliva
Vitamina E	Salumi, Fegato, Uova, Burro	Olio d'oliva, asparagi, cereali integrali, frutti, avocado, asparagi
Vitamina gruppo B	Frattaglie, Fegato, Pesci	Ortaggi verdi, cereali, legumi
Vitamina C	Assente o tracce	Frutta (agrumi, fragole), broccoli, cavoli
Selenio	Carni, Pesci	Frutta secca, cipolle, funghi, broccoli, spinaci, cavoli, vegetali foglia larga
Zinco	Molluschi (ostriche), frattaglie	Cavoli, spinaci, vegetali a larga foglia

e i grassi e favorisce l'estrazione delle proteine, rallenta o impedisce lo sviluppo di microrganismi nocivi, favorendo quelli "buoni" che intervengono nella loro maturazione.

Lo ione sodio (Na^+), il maggior responsabile dell'ipertensione, può essere ridotto fino all'1,5% e sostituito con il cloruro di potassio (KCl), che non ha effetto nocivo sulla salute. Solitamente vengono usate miscele di NaCl (1,5%) e KCl (1,0%) perché non influenzano il colore, la consistenza,



Tabella 2 - Interventi tecnologici per ottenere un effetto funzionale delle carni.

Riduzione concentrazione di grassi e colesterolo
Modificazioni a livello di acidi grassi (incremento acidi grassi poliinsaturi)
Riduzione concentrazione del sale
Aggiunta di oli vegetali/pesce
Aggiunta soia
Aggiunta estratti naturali con proprietà antiossidanti
Aggiunta fibre e prebiotici
Utilizzo starter + probiotici



la gommosità e la masticabilità. Tuttavia, in presenza di KCl, il salume acquisisce un sapore amaro e metallico. Di conseguenza, occorre mascherare tali sapori attraverso l'aggiunta di altri composti, come idrolizzati di lievito, aminoacidi e acidi organici.
Inoltre, allo scopo di favorire la presenza di fibre vegetali, si osserva un'aggiunta ai salumi di farine di legumi e di frutta secca (come noci, arachidi e mandorle). Il salume risulterà così più morbido e acquisirà una maggior concentrazione di acidi grassi polinsaturi. Spesso tali fibre hanno un effetto prebiotico, perché favoriscono lo sviluppo della popolazione utile del nostro intestino, legano l'acqua e grassi, migliorando la consistenza e, pur essendo dei polimeri di zucchero, non sono utilizzate e quindi il loro apporto calorico è basso. Inoltre, le fibre hanno una funzione salutistica, perché si ritiene permettano di ridurre il cancro al colon/mammella, le malattie coronariche, l'assorbimento del glucosio, il colesterolo in plasma, e lo svuotamento intestinale, per cui si percepisce un maggiore senso di sazietà, a causa dell'incremento di carotenoidi, polifenoli, tocoferoli e vitamina C. L'aggiunta di tali fibre favorisce lo sviluppo delle popolazioni microbiche produttrici dell'aroma e permette di ridurre la concentrazione dei nitriti e nitrati. E il salame appare più sodo e consistente.
Sono impiegati anche i prebiotici, quali l'inulina e i frutto-oligosaccaridi (FOS), polimeri di zuccheri non digeribili, e quindi con scarso apporto calorico, che stimolano lo sviluppo di microrganismi intestinali (probiotici) quali *Bacteroides, Veillonella,* Bifidobatteri, Fusobatteri, microrganismi responsabili del benessere umano e animale. Tali prebiotici (FOS) sono aggiunti a salsicce, miscelati a fibre (12% fibra + 12% FOS) e, pur non influenzando la maturazione, ne aumentano la tenerezza e l'accettabilità.
Infine, per migliorare l'effetto funzionale dei salumi, vengono spesso sfruttati starter microbici, per favorire la maturazione, miscelati a microrganismi ritenuti probiotici. Una volta aggiunti, si mantengono vivi nel tempo e, una volta ingeriti, inibiscono la popolazione microbica alterante/putrefacente, stimolano il sistema immunitario, producono peptidi ad azione antibatterica (batteriocine), riducono il colesterolo ematico, hanno effetto calmante (oppiaceo), antiallergico, immunostimolante (sistema GALT), antiipertensiva e impediscono la produzione di nitrosoammine.

> **“Più che trasformare i salumi in prodotti funzionali occorre chiedere ai produttori di migliorarne la qualità, di ridurre la percentuale di grassi, di ridurre la concentrazione del sale”**

Concludo con una riflessione personale.
Più che trasformare i salumi in prodotti funzionali occorre chiedere ai produttori di migliorarne la qualità, di ridurre la percentuale di grassi, di ridurre la concentrazione del sale.
L'aggiunta di sostanze funzionali è inutile: se esiste l'originale (pesce o verdure) perché nutrirsi di copie?
I salumi sono nutrienti e appagano il palato, consumiamoli senza abusarne.

New

100% VEGETALI

FOLEA

Prodotto in ITALIA

BISCOTTI ARTIGIANALI

Nuova Ricetta!



Biscotti alla Vaniglia: con Farina di Riso, Grano Saraceno, Avena e Sorgo

Biscotti al Limone: con Farina di Riso, Grano Saraceno e Avena

Biscotti con Gocce di Cioccolato: con Farina di Riso, Grano Saraceno e Avena

Biscotti con Nocciole: con Farina di Riso, Avena e Sorgo

Biscotti con Mandorle: con Farina di Riso, Avena e Grano Saraceno

CON CEREALI ALTERNATIVI

BISCOTTI ARTIGIANALI, FRIABILI E PROFUMATI!

Biscotti 100% vegetali, senza zuccheri, senza mais, senza lieviti e a **basso contenuto glicemico**. Realizzati con cereali alternativi in 5 gusti tutti da provare!

SENZA MAIS

SENZA GLUTINE

SENZA LATTE E DERIVATI

SENZA LIEVITI

FONTE NATURALE DI FIBRE

KAGIS SRL

Per informazioni contatta: +39 327 366 4149 • Distribuito da: KAGIS SRL - Via degli Agricoltori, 11 - 32100 Belluno (BL)



FRANCESCA ORSINI
Biologa Nutrizionista

Il datterino rosso nel pomodoro piccolo c'è il buono

Il pomodoro è una delle colture più diffuse a livello mondiale, considerata la sesta coltura alimentare più preziosa al mondo. È ampiamente consumato in forme fresche e trasformare, ed è uno degli alimenti cardine della **dieta mediterranea**.
Esso contiene migliaia di metaboliti diversi, in proporzioni variabili a seconda della varietà e delle condizioni agronomiche. È stimato che circa l'80% del **licopene** - il fitonutriente più importante del pomodoro - sia fornito dall'assunzione di questa bacca rossa, con risvolti benefici sulla salute umana. Il consumo regolare di pomodori e derivati, infatti, è stato associato a tassi ridotti di cancro e malattie croniche, grazie all'alto contenuto di carotenoidi e composti fenolici, che ne fanno una fonte importante di antiossidanti naturali.
Non tutti i pomodori sono uguali, però. L'**attività antiossidante** del datterino (rosso, ma ne esistono di altre colorazioni), varietà di provenienza asiatica, i cui frutti sono caratterizzati dalla forma piccola e allungata, si è



rivelata essere più elevata rispetto ad altre varietà commerciali. Questo potrebbe essere spiegato, almeno in parte, dal maggior rapporto buccia/frutto, dovuto alle ridotte dimensioni della bacca. Infatti, è stato dimostrato che gli estratti della buccia siano più ricchi di metaboliti antiossidanti rispetto ad altre parti.
Oltre alle indiscutibili proprietà salutistiche, il perfetto **rapporto buccia/parte succosa** sembrerebbe essere il segreto principale anche del suo sapore. Il gusto equilibrato del datterino dipenderebbe dal bilanciamento tra le parti più solide (buccia e parete del frutto), ricche di zucchero e aminoacidi, e quelle liquide/gelati-

> **"Consumare i pomodori crudi e soprattutto sminuzzati e cotti, con un filo di olio extravergine di oliva, permette di fare il pieno di licopene, che è liposolubile e di godere del gusto intenso e pieno di queste prodigiose bacche"**

nose interne, dove abbondano soprattutto gli acidi. Il succo interno dei frutti maturi presenta un elevato contenuto di acido glutammico, da cui deriva il glutammato, il composto responsabile del **sapore umami**, il quinto gusto fondamentale, che esalta quello degli altri alimenti che accompagna, motivo per cui questi pomodori sono versatili e semplici da utilizzare in molte ricette.

Poiché l'umami svolge un ruolo importante nell'accettabilità di molti alimenti da parte dei consumatori (tanto che l'acido glutammico è aggiunto in molti alimenti lavorati), la valutazione dei livelli di composti che contribuiscono a tale gusto è una questione importante nella valutazione delle caratteristiche qualitative delle cultivar di pomodoro.

Il **livello di acido glutammico** libero nelle molteplici varietà è ancora un argomento poco studiato, ma quel che è certo è che sia più alto in tutti i pomodori rispetto agli altri prodotti ortofrutticoli e che la sua quantità aumenta con la maturazione e lavorazione industriale. Anche la disponibilità del licopene, uno dei composti responsabili delle proprietà antiossidanti, è aumentata da trasformazione (sminuzzamento e triturazione) e cottura. Inoltre, l'assorbimento del licopene è favorito dalla presenza di grassi.

Questo suggerisce che consumare i pomodori crudi e soprattutto sminuzzati e cotti, magari con un filo di olio extravergine di oliva, permette di fare il pieno di licopene e, allo stesso tempo, di godere del gusto intenso e pieno di queste prodigiose bacche.

Il Datterino, fra tutti i suoi ottimi parenti, sembra essere molto pregiato per l'equilibrio ideale tra gusto e salute.

I CONSIGLI DELLA NUTRIZIONISTA PER SCEGLIERLO, CONSERVARLO E CUCINARLO NEL MODO GIUSTO

- ✔ **Sceglilo rosso e maturo** per fare il pieno di antiossidanti
- ✔ **Conservalo a temperatura ambiente** per esaltarne gusto e aroma
- ✔ **Includilo nelle ricette**, meglio se cotto (bastano pochi minuti) e condito con olio extravergine di oliva: la sua versatilità e il suo sapore lo rendono perfetto sia come protagonista che come ingrediente, in grado di esaltare qualsiasi piatto





La farina di insetti può contenere tracce di glutine

Per quanto possa sembrare strano, è possibile trovare tracce di glutine nelle farine di insetti, non tanto per via di contaminazioni crociate durante la trasformazione, ma per una serie di altre ragioni, considerando che la sua produzione segue un processo particolare.
Prendiamo come esempio il *Tenebrio molitor*, ovvero la larva della farina. Questo insetto non viene semplicemente macinato, ma il flusso produttivo prevede vari stadi:

1. spurgo (periodo di digiuno per espletare eventuali residui di cibo e feci)
2. lavaggio (con acqua)
3. uccisione (con microonde o congelamento)
4. essiccamento
5. macinazione

Il problema del glutine si presenta nella fase di digiuno e lavaggio: se queste non sono eseguite correttamente e se le larve sono state precedentemente alimentate con substrati contenenti glutine



ALDO BONGIOVANNI
Molino Bongiovanni - Cuneo



(un'alimentazione comune per questi tipi di insetti), quest'ultimo può permanere nella farina.
Questo problema non si presenta invece con altri animali, alimentati a cereali, come pollo e manzo, perché gli stessi sono macellati ricavando esclusivamente la carne (senza viscere o parti esterne, pelle nel caso del manzo e piume nel caso del pollo).
Secondo un recente studio, il glutine è però facilmente removibile con un corretto processo produttivo. Le larve digiunate per 48 ore sono infatti risultate tutte "prive di glutine", senza alcuna differenza legata al substrato utilizzato.
Il glutine presente nel substrato impiegato per l'allevamento delle tarme della farina può essere trasportato dalle larve e, al termine del periodo di allevamento, risultare nel prodotto finale. Tuttavia, la persistenza del glutine nelle larve dipende dalla concentrazione iniziale nel substrato e dal metodo di allevamento. Le procedure di lavaggio e/o digiuno portate avanti nello studio sono state efficaci nel ridurre il contenuto di glutine a livelli che permettono di classificare le larve come "senza glutine". In ogni caso, è necessaria cautela quando sono usati substrati contenenti glutine, poiché il rischio finale di contaminazione non è nullo.

Pertanto, in questi casi, si consiglia di testare le tarme della farina per la presenza di glutine.
Poiché le larve fresche contengono in media il 32/37% di proteine grezze, il consumo di 100 g di vermi della farina rappresenta, in termini di contenuto proteico, un'ingestione comparabile a 140-180 g di carne (in media 22/17% di proteine grezze).
Pertanto, è necessaria attenzione quando il glutine è presente nell'allevamento, poiché potrebbe essere veicolato dagli insetti come inquinamento, una contaminazione incrociata o ancora presente nel loro intestino.



> **"Il problema del glutine si presenta nella fase di digiuno e lavaggio: se non sono eseguite correttamente e se le larve sono state alimentate con substrati contenenti glutine, quest'ultimo può permanere nella farina"**

NUOVE PROPOSTE

Sette gelèe per più esigenze

In occasione delle fiere FI Europe e Invitality, **Faravelli** ha presentato la nuova collezione di Fara Functional Gummies, delle soluzioni nutrizionali per rispondere alle esigenze di benessere dei consumatori. Le gelèe – sviluppate dal team Fara Customized Functional Solutions – si distinguono per la formulazione che integra ingredienti funzionali selezionati per un'azione mirata su diverse aree del benessere.
La linea comprende sette varianti, ognuna formulata per affrontare esigenze specifiche: ogni gommosa è arricchita con attivi di comprovata efficacia, come l'estratto di *Crocus sativus* (zafferano) per la protezione



degli occhi, la melatonina per migliorare la qualità del sonno, i prebiotici per favorire la salute intestinale e l'estratto di pepe nero per il supporto contro il dolore e l'infiammazione. La linea include anche varianti per la bellezza della pelle, dei capelli e delle unghie, grazie all'aggiunta di zinco e selenio, e per potenziare il sistema immunitario. Le Fara Functional Gummies sono il risultato di un'attenta ricerca e sviluppo, che ha portato alla creazione di formulazioni con ingredienti che garantiscono non solo efficacia, ma anche gusto e piacevolezza. La combinazione di pectina, trealosio e ingredienti attivi assicura una *texture* e stabile, senza compromettere la qualità.

Viaggio cosmico nel sapore

Nel panorama dell'innovazione del gusto, **Foodarom** svela Stellar, la collezione 2025, che ispirandosi alla bellezza e al mistero del cosmo, dove ogni sapore cattura l'immaginazione e invita all'esplorazione, suscita curiosità, offrendo una nuova prospettiva nel mondo del gusto.
Nektyr [Nek · Tr], sapore che rispecchia il fascino aggraziato di una fioritura cosmica, affascina con le vibranti note floreali abbinate a un pizzico di fruttato. È una miscela armoniosa che persiste al palato.
Būlla [B · Yoo · Lah], sapore che esprime lusso e dolcezza, in un invito a vivere la decadenza nella sua forma migliore, è



progettato per sorprendere, svelando nuove note a ogni assaggio e incoraggiando la scoperta di particolari profondità.
Il viaggio di Stellar proseguirà nel maggio 2025 con altri due gusti che continuano ad attingere all'infinita ispirazione dell'universo, offrendo opportunità per sperimentare lo straordinario.

Celebrare il patrimonio gastronomico

I prodotti **Vallefiorita** sono l'esempio di come si possa coniugare il gusto autentico della tradizione con l'esigenza di un'alimentazione semplice e nutriente. Con un impegno verso l'innovazione, sviluppa ricette che rispondono alle necessità di un pubblico sempre più consapevole e alla ricerca di novità. Con il recupero delle tradizioni, dimostra che è possibile offrire alimenti funzionali e adatti a diete specifiche e *plant-based,* come la linea proteica InSalute. L'azienda prosegue un cammino con passione e impegno, portando avanti una visione sostenibile che celebri la terra, la tradizione e la sana alimentazione. Ogni prodotto è il frutto di un progetto che valorizza la qualità, l'autenticità e le conoscenze del nostro patrimonio gastronomico.
Alla Fiera Marca a Bologna, vetrina per il mondo della distribuzione moderna, al Pad. 6, Stand B66, si potrà scoprire come Vallefiorita stia portando avanti una tradizione gastronomica regionale che guarda al futuro.

Tanti sapori, un'essenza unica

Gli aromi, associati a formule complesse e a controlli di laboratorio meticolosi, sembrerebbero appartenere a un universo freddo e asettico che, a prima vista, manca di poesia, dove gusto e olfatto sembrano ridotti a numeri e misurazioni. Eppure, è in questo mondo rigoroso che può accendersi una scintilla di



magia, capace di trasformare la ricerca in emozione: Red Love, il nuovo aroma di **New Flavours**, è frutto d'innovazione e collaborazione tra azienda e università italiane, con lo scopo di creare aromi che riescano a toccare i sensi.
Questo aroma nasce da un viaggio nell'entroterra italiano, dove la terra vulcanica, ricca di minerali, dona all'uva bianca una dolcezza che ricorda un bacio tra terra e fuoco, oltre alla tentazione della mela rossa, capace di trasportare in un incanto sensoriale con un solo morso.

Pensando a bimbi e mamme

Gli integratori alimentari **NutriPRO** della **Plasmon** nascono per l'alimentazione infantile: **Flora Plus** in gocce e **Rego Flora** per l'equilibrio della flora intestinale in bustine, entrambi con *Bifidobacterium lactis;* sempre in bustine la versione **Flora probiotici** contiene anche i *Lactobacillus rhamnosus* e *Lactobacillus acidophilus*. Difese vanta una formula a base di vitamina D3 e contribuisce al funzionamento del sistema immunitario, Vitamina D & DHA sostiene la crescita e lo sviluppo osseo. Per le mamme in allattamento, Latte+ in bustine, con *Galega officinalis*, che favorisce la funzione galattogoga, *Humulus lupulus,* per la funzione digestiva, e la vitamina C, che riduce stanchezza e affaticamento.



La natura in bottiglia: tradizione e modernità

Prodotte artigianalmente in Salento, le bibite di **1904 Antiche bibite Minerva** nascono dalla selezione accurata di agrumi freschi, coltivati senza l'uso di pesticidi e cere e si distinguono per la cura con cui sono realizzate, senza conservanti né coloranti industriali: colore e sapore genuini, che raccontano la qualità e il rispetto per la natura, derivano dai frutti raccolti al giusto grado di maturazione, per garantire un prodotto inimitabile.



Grazie al metodo di lavorazione tradizionale e alla freschezza delle materie prime, le bibite hanno una durata di 10-12 mesi. Sono disponibili in tutto il mondo la gassosa, la limonata, l'aranciata, la melagranata e la tonica.
Al momento le bottiglie con il tappo meccanico e vuoto a rendere sono disponibili solo in provincia di Lecce, ma a breve lo saranno anche nelle grandi città.

Farine salutistiche



Fondato nel 1886 da Antonio Costato, inizialmente un piccolo molino a vapore che macinava il grano accostato alle rive del fiume Po, **Grandi Molini Italiani** si è trasformato nel primo gruppo molitorio nazionale e tra i principali in Europa, guidata dalla famiglia Costato, oggi alla sesta generazione.
Specializzata nella produzione di farine di grano tenero e semole di grano duro, l'azienda offre una gamma completa di soluzioni per ogni tipo di ricetta che accontentino le esigenze di privati e professionisti. Farine, semole, preparati per pane e per pizza, prodotti certificati senza glutine, lieviti e farine biologiche: i prodotti sono suddivisi in linee, ognuna progettata per specifici utilizzi, ma condividono caratteristiche quali versatilità, qualità dell'impasto e decorticazione a pietra, processo attraverso il quale il chicco di grano viene abraso per rimuovere le eventuali impurità e preservare unicamente la parte buona.
Una menzione riguarda VitaMill, la linea salutistica che sviluppa prodotti funzionali grazie a due referenze: VitaMill a Basso Indice Glicemico e VitaMill Ricco di Magnesio, Potassio e Fibre.
In occasione di Marca a BolognaFiere, 15 e 16 gennaio 2025, l'azienda si troverà al Pad. 26, Stand A90.



L'INTERVISTA

Il benessere in ogni grammo

Una donna guidata da un'energia contagiosa e una passione vibrante, con una storia che dimostra tutta la sua determinazione, ben miscelata con il desiderio di condividere benessere, in tutte le sfumature del suo significato.
Dorina Burlacu nasce in Romania da una famiglia di ristoratori di Brusturoasa, un piccolo villaggio di montagna. Il padre era un grande chef, che però desiderava per la figlia un percorso totalmente diverso, di belle arti. Ecco perché frequenta un liceo di filologia e storia dell'arte, abbinato alla più grande scuola di ginnastica del territorio. "Non sono mai diventata una grande ginnasta, perché il mio destino era diventare cuoca!". Esordisce così Dorina durante la nostra intervista, iniziando a raccontare il "viaggio" verso la sua cucina "consapevole e attenta alle esigenze del mondo contemporaneo, fra gusto e benessere".

Quando hai capito che il tuo futuro era nella ristorazione?
Quando sono arrivata in Italia, avevo 23 anni e, mangiando per la prima volta una tagliatella al ragù, è stato amore a prima vista e mi sono detta: "Wow, ma perché dovrei solo mangiarla? Io vorrei anche imparare a farla questa tagliatella".



DORINA BURLACU,
esperta appassionata di cucina.

Quale è stato il tuo percorso?
È iniziato a Reggio Emilia, dove vivo attualmente. Un amico di famiglia, chef, vedendomi lavorare, ha visto in me un futuro da cuoca. Così ho frequentato corsi professionali dove poter creare e sviluppare il mio percorso. Ho frequentato più di 30-35 corsi di formazione.
La grande fame di conoscenza mi portava sempre avanti, pur essendo consapevole che ero una donna straniera, arrivata nel Bel Paese, dove il mondo della ristorazione non è semplice. Ho capito, con il tempo, che con il massimo dell'impegno e seguendo un percorso formativo ad alti livelli avrei ottenuto vantaggi notevoli.

E così ti sei formata?
Ho fatto un corso regionale dell'Emilia Romagna, diventando aiuto cuoco, e poi ho seguito corsi di formazione professionale. Mentre lavoravo come aiuto cuoco e come lava piatti (per avere soldi da investire al 100% nello studio), ho frequentato Alma, la Scuola Internazionale di Cucina Italiana di Colorno, PR, dove ho avuto la fortuna di avere grandi maestri, cruciali, come Gualtiero Marchesi.
Poi è stata la volta di Cucina Evolution Academy a Bologna, per conseguire il master di nutrizione culinaria nel 2018. Qui ho iniziato a capire e ad essere affascinata dai principi scientifici di nutrizione.

Questo è stato il momento della consapevolezza?
Sì, ho fatto la scelta più importante che potessi fare: ad Harvard (Boston-Massachusetts) ho seguito un corso di specializzazione di salute e benessere, approfondendo le connessioni tra alimentazione e stile di vita e decine di ricerche scientifiche, che mi hanno confermato che era ed è la strada giusta.

Harvard ti ha dato una spinta in più verso ciò che volevi fare?
Sì, le lezioni con i docenti, con i quali mi potevo relazionare, parlando delle mie ricette di pasta fresca a basso indice glicemico, in cui riduco i quantitativi di grassi e sale, facendo in modo che la ricetta non perda il gusto.



Quali sono i valori delle tue radici rumene che ti guidano in questo percorso verso la persona che sei oggi?
La Romania rappresenta i "mattoni concreti per costruire la casa di domani", quei mattoni stabili di persona seria, con un grande rispetto verso le persone, verso la serietà e la puntualità. In Italia sono riuscita a sviluppare, su queste basi, la mia figura professionale, con i sapori e i profumi della cucina di papà. Credo che il suo mestiere di cuoco mi sia rimasto nel sangue, poi l'altro "ingrediente" è questa immensa voglia: sono 30 anni che studio la cultura gastronomica italiana quale base

per mettere in evidenza la tradizione e non mancare mai di rispetto alla tradizione, ma adeguandola alle esigenze di oggi.

Come bilanci il rispetto per le tradizioni con la necessità di innovare per la salute e la sostenibilità?

Vado nelle aziende, sono sempre alla ricerca del prodotto che mi potrebbe dare di più. Lavoro con una farina



certificata a basso indice glicemico, la VitaMill di Grandi Molini Italiani. Mi affido alla ricerca e amo inserire nelle mie ricette degli ingredienti frutto di ricerca scientifica. Le proteine che utilizzo arrivano tutte da ricerca scientifica e questo mi dà forza e mi rassicura che ciò che realizzo sia fatto bene.

Qual è stata l'ispirazione per ideare piatti salutari, come quelli a basso indice glicemico?

L'ispirazione è arrivata leggendo tanta letteratura scientifica e vedendo l'impressionante numero di persone che al mondo si confrontano ogni giorno con il diabete, considerando anche coloro che ce l'hanno ma non lo sanno e, quando vengono a scoprirlo il livello è già grave.

Quanto la nutrizione può contribuire alla prevenzione di malattie come diabete, colesterolo alto, malattie cardiovascolari?

Sì, il cibo è medicina preventiva. Vorrei promuovere questa mia filosofia in cucina, dove non si rinuncia al gusto, ma si lavora con competenza nell'equilibrare la ricetta.

Come descrivi il tuo stile di cucina e la tua filosofia operativa?

Semplicità e studio da applicare a qualsiasi ricetta, senza toccare la tradizione. Nella mia cucina non cambio gli ingredienti, semplicemente abbasso i quantitativi, inseriscono fibre e proteine vegetali. In alcune ricette utilizzo anche le molecole aromatiche che permettono di ridurre il sale e lo zucchero, per appagare le nostre papille gustative.
Credo che l'aspetto più importante della mia filosofia in cucina sia quello di dare forma a una ricetta gustosa, sana e che non faccia male. Siamo in Italia, non possiamo rinunciare a un piatto di pasta, ma non possiamo neanche optare solo per l'integrale per ottenere un tortellino o un cappelletto.

Pasta fresca all'uovo con farina a basso indice glicemico

farina VitaMill	g	500
uovo intero	g	100
acqua	mL	180
curcuma in polvere, pepe nero	g	3

Mescolare la farina con la curcuma e il pepe nero.
Con una forchetta, sbattere leggermente le uova e amalgamare con l'acqua.
Inserire la farina in una planetaria (impastatrice), aggiungere un po' alla volta il composto a base di uova e acqua, e impastare a bassa velocità. Per un buon impasto occorrono minimo 30 minuti.
Dobbiamo tenere presente che la farina che utilizzo ha caratteristiche particolari: avendo un alto contenuto di amilosio, ha bisogno di essere più idratata e lavorata, con tempi più lunghi per sviluppare l'elasticità di cui abbiamo bisogno per ottenerre diversi formati di pasta.
Una volta creato il panetto, consiglio di inserirlo in una busta sottovuoto, facendolo riposare nel frigo per minimo un'ora. Poi si può procedere come la tradizione vuole e per produrre le tipologie di pasta desiderate.

"Vorrei promuovere questa mia filosofia in cucina, dove non si rinuncia al gusto, ma si lavora con competenza nell'equilibrare la ricetta"

Aspetti nutrizionali della ricetta di pasta fresca all'uovo con farina VitaMill al confronto con una farina tipo 00 VitaMill
100 g farina contengono 25 g fibre
500 g ne contengono 125 g

Con farina tipo 00
100 g di farina contengono 2,5 g di fibre
500 g ne contengono 12,5 g

NOTA
In questa farina abbiamo 10 volte tanto la percentuale di fibre.
Con le dosi indicate si ottengono 10 porzioni di pasta di circa 78 g a porzione

Ogni porzione avrà 12,5 g di fibre
Nella farina tipo 00, il quantitativo di fibra è di 1,25 g. In base alle ricerche scientifiche, l'assunzione dei carboidrati dovrebbe provenire da alimenti ricchi di fibra alimentare. Le fibre sono molto importanti nell'alimentazione di un diabetico, perché permettono di assorbire in modo graduale gli zuccheri e i carboidrati, evitando i picchi di glicemia.

IL FOCUS DI DORINA

La ricetta tradizionale prevede 100 g di farina e 1 uovo (non è mai precisato il peso dell'uovo): perciò se usiamo 500 g di farina abbiamo bisogno di 5 uova. Nella mia ricetta ho usato solo 2 uova, che corrispondono a 100 g (risparmio di materie prime); utilizzando anche l'acqua la pasta diventa più leggera. In più la farina VitaMill di Grandi Moloni Italiani è molto ricca in fibre (25 g per 100 g di prodotto), mi aiuta ad ottenere un impasto migliore, avendo bisogno di più idratazione.
Ho scelto questo tipo di farina perché è il frutto di studi condotti presso l'Università di Pavia.
La normativa italiana impone che, per potersi chiamare pasta all'uovo, deve essere preparata con almeno 200 g di uovo ogni kg di farina: nella mia ricetta tengo conto di ciò usando 100 g per 500 g farina, perciò 200 g uovo per 1 kg farina.
Da diversi mesi faccio prove con questo tipo di farina e questa è la ricetta più performante, con la quale ho realizzato cappelletti, tortellini, tagliatelle, tagliolini, lasagne, tortelli con ripieni vari. Ha una buona elasticità e non trovo differenze di consistenze con quella tradizionale, risultando ovviamente più leggera.
Credo che questa sia la prima ricetta ufficiale di pasta fresca all'uovo prodotta con questa farina, visto che l'azienda produttrice ha investito soprattutto nello sviluppo di ricette di panificazione.
La shelf life del panetto di pasta fresca in frigorifero è 5 giorni; si può congelare senza cambiarne la struttura.



Dorina Burlacu
www.dorinaburlacu.com

RICETTE FUNZIONALI

Bastoncini di tofu e alga nori

Ingredienti
(per 10 pezzi)

panetto di tofu solido da 200 g	n.	1
cucchiai di succo di limone	n.	2
cucchiaio di olio evo	n.	1
fogli di alga nori per sushi	n.	2 e mezzo
farina di ceci	g	60
acqua	g	90
cucchiaino di paprika dolce	n.	½
pangrattato	q.b.	
sale	q.b.	
pepe bianco	q.b.	
olio per friggere	q.b.	

Tagliare il tofu in 10 bastoncini regolari, disporli in un piatto fondo e lasciarli marinare per almeno 2 ore in frigo con il succo di limone, il cucchiaio d'olio evo, una presa di sale e il pepe bianco, rigirandoli un paio di volte.
Trascorso il tempo di marinatura, tagliare ciascun foglio di alga nori con una forbice in 4 quadrati uguali (il mezzo foglio in 2 quadrati) e avvolgere ogni bastoncino con un quadrato di alga, bagnandola con il liquido di marinatura per farla aderire bene e tagliando l'eccesso alle estremità.
Lasciare riposare pochi minuti e, nel frattempo, preparare una pastella senza grumi, mescolando in una ciotola la farina di ceci con l'acqua, una presa di sale e la paprika. Bagnare i bastoncini nella pastella, quindi passarli nel pangrattato e friggerli in padella con abbondante olio.
Servire caldi con fette di limone.

Ricetta della docente di FunnyVeg Academy
Giulia Giunta
Foto di Andrea Tiziano Farinati



funny VEG academy

Il **tofu** è un alimento che ha una tradizione antichissima nelle culture orientali (pare sia nato 2000 anni fa in Cina). Viene anche chiamato "formaggio di soia", perchè si ottiene dalla cagliatura della bevanda di soia. Ha una qualità proteica ottima ed è ricco di minerali come potassio, calcio, ferro e fosforo, vitamine del gruppo B e grassi buoni. Il suo sapore neutro, che assorbe facilmente aromi, erbe e spezie, con cui viene cucinato, e la sua consistenza, che può variare da solida a molto morbida, lo rendono assai versatile in cucina.
Le **alghe nori** sono tra le più conosciute e diffuse in Occidente, in quanto impiegate nella preparazione del sushi. Vendute in fogli essiccati, si trovano anche in fiocchi. Sono ricche di iodio, selenio, beta carotene, acido folico, alginati e grassi omega 3. Rispetto ad altre alghe, come la kombu o la wakame, hanno un gusto marino più delicato.

marca by BolognaFiere
PRIVATE LABEL CONFERENCE AND EXHIBITION

SHOW YOUR BUSINESS POTENTIAL



15-16 Gennaio 2025

21ª EDIZIONE

an event by Bologna Fiere

with the patronage of ADM Associazione Distribuzione Moderna

www.marcabybolognafiere.com

ALTA SFERA · ARD discount · C3 · Carrefour · CONAD · SIC Consorzio Distribuzione Italia · coop
coralis · Cortilia la campagna a casa tua · CRAI · Deco italia · DESPAR · Dit · ITALY Discount · KASANOVA
LEKKERLAND · MARR dove c'è ristorazione · MD · Pam Panorama · Piùme · RisparmioCasa · SELEX Gruppo Commerciale · Gruppo VéGé

NOTIZIE DAL MONDO

Eccellenza nel progresso della Scienza e Tecnologia degli Alimenti

In occasione del 22° IUFoST World Congress of Food Science and Technology nel corso della cena di gala durante la cerimonia di premiazione di alcuni contest legati all'evento, è stato conferito un attestato di benemerenza riconoscendone "l'eccellenza nel progresso della scienza e tecnologia degli alimenti" da parte di Alberto Chiriotti, Direttore Editoriale della Chiriotti Editori a Sebastiano Porretta, Presidente dell'Associazione Italiana di Tecnologia Alimentare (AITA) oltre che del congresso.



Queste le parole di Alberto Chiriotti: "È per me un grande onore essere qui a Rimini, in occasione del congresso mondiale IUFOST, per conferire questa targa al prof. Sebastiano Porretta, una persona, un amico, che ha dimostrato nel corso degli anni straordinario impegno e dedizione al mondo della scienza e tecnologia alimentare.
23 anni fa con Sebastiano abbiamo fondato la rivista Ingredienti Alimentari, la prima in Italia dedicata al mondo degli ingredienti; 16 anni fa è stata la volta di Alimenti Funzionali dedicata agli alimenti funzionali: di entrambe è direttore scientifico, mentre sulla rivista Industrie Alimentari ha uno spazio editoriale fisso. Porretta ha pubblicato numerosi libri per la nostra casa editrice e da un paio di anni è autore e produttore del podcast seguitissimo "Il gusto di saperlo" disponibile gratuitamente su tutte le piattaforme.
Questo riconoscimento rappresenta non solo i risultati ottenuti, ma anche la determinazione, l'entusiasmo e l'integrità che Sebastiano porta in tutto ciò che fa. È un esempio per tutti

noi, una fonte di ispirazione che ci ricorda quanto sia importante non smettere mai di migliorare e di aspirare all'eccellenza.
Con grande ammirazione e gratitudine, è con piacere che consegno questa targa a Sebastiano Porretta come simbolo di amicizia e apprezzamento per tutto il suo lavoro e il suo contributo."

Il Gusto di Saperlo

Il **Gusto di Saperlo** è il titolo del **podcast didattico** in modalità *light* per chi voglia approfondire le conoscenze sul mondo degli alimenti, dalla preistoria ai giorni nostri, e sulle innovazioni fondamentali: dagli ingredienti capaci di decretare il successo commerciale alla qualità in tutte le sue declinazioni, dall'attuale sviluppo di prodotto e di marketing fino agli alimenti funzionali o del benessere, arricchiti o impoveriti e al confine con i farmaci.
Il tutto condotto con il necessario rigore scientifico dal prof. **Sebastiano Porretta**, presidente dell'Associazione Italiana di Tecnologia Alimentare, autore di numerosi libri in materia e fra i personaggi maggiormente competenti e riconosciuti del settore.

BUON ASCOLTO!



Perché è importante la nutrizione cellulare

Solo il 40% della popolazione globale assume abbastanza vitamine essenziali e minerali di cui il corpo ha bisogno, i cosiddetti micronutrienti. E anche se l'88% degli europei dichiara di aver assunto un integratore alimentare in un dato momento della vita, è importante sapere che ogni tipo di cellula ha bisogno di una certa quantità e tipologia di nutrienti per funzionare correttamente e ottenere la risposta desiderata.



"Le cellule che compongono il nostro corpo possono percepire e rispondere all'ambiente attraverso un processo chiamato segnalazione cellulare, il che significa che possono rispondere diversamente alle molecole. Sulla base di questo, è stato visto che, grazie alla tecnologia nutrizionale, specifiche combinazioni di nutrienti possono essere dirette alle cellule per attivare una risposta cellulare specifica e avere un effetto positivo sul funzionamento del corpo", spiega il **Rob Sinnott**, direttore scientifico di **USANA**.
Diversi studi dimostrano, infatti, come la **nutrizione cellulare** apporti benefici personalizzati per la salute e sostenga le risposte del corpo a specifiche esigenze sanitarie, la cura del sistema immunitario o delle ossa e delle articolazioni per esempio.
USANA personalizza la cura cellulare grazie alla tecnologia *InCelligence*, basata su formulazioni nutrizionali capaci d'identificare bisogni specifici: *CellSentials* (Core Minerals e Vita Antioxidant), una combinazione che fornisce tutti i minerali essenziali, vitamine e antiossidanti, e *HealthPak*, un pacchetto ad ampio spettro tra vitamine e minerali, antiossidanti e fitonutrienti.

A Bologna il nuovo viaggio nell'alimentazione salutare



Sana Food 2025 di **BolognaFiere** in programma dal **23** al **25 febbraio**, propone un nuovo format espositivo molto accattivante dedicato al settore Horeca e al retail specializzato e può contare sulla collaborazione di partner importanti – FederBio, Demeter, V Label Italia, AITA, CIA e ANGEM – e si svolge in concomitanza con Slow Wine Fair, la fiera internazionale del vino buono, pulito e giusto, in *partnership* con Slow Food.

Alla manifestazione saranno protagoniste le ultime tendenze dei mercati alimentari in fatto di prodotti biologici e biodinamici, vegani, vegetariani, *plant-based*, *rich in* e *free from* (un mercato, quest'ultimo, che da solo muove 6,9 miliardi di euro l'anno, fonte Nielsen). Una vetrina completa sugli alimenti e le bevande salutari e i menù nutrizionali della ristorazione, con un affondo sui prodotti funzionali, che si concentrerà, sulle migliori proposte per i consumi fuori casa, offrendo una panoramica delle novità, con una speciale attenzione a quelle a filiera tracciata e a produzione medio-piccola.

Il microbioma è di scena al Simposio RiMED

Il 17 e 18 ottobre scorso, a Palermo, il simposio scientifico della **Fondazione Ri.MED** "Nutrition, Microbiome and Metabolism" ha fatto luce sull'ecosistema del microbioma, mostrando la sua preziosa correlazione con un sistema immunitario in salute, e non solo. I relatori, oltre una ventina provenienti da tutto il mondo, hanno discusso di psicobiologia dell'assunzione di cibo, di farmaci multirecettori contro l'obesità, degli effetti sul microbioma degli emulsionanti e dei cibi ultraprocessati, come pure quelli dei mangimi animali.
Lo studio dell'interazione con l'ambiente è la chiave per comprendere la salute umana e conduce a nuovi trattamenti preventivi, diagnostici e terapeutici mirati. "Siamo più microbi che umani", lo afferma l'immunologa **Maria Rescigno**. "Nel corpo c'è un vero ecosistema, dal cui equilibrio dipende la nostra salute: la disbiosi intestinale altro non è che una condizione di disquilibrio microbico causata da una crescita eccessiva di batteri aggressivi". Un'alimentazione sbagliata influisce negativamente sulle nostre difese, altera il sistema immunitario e può causare disturbi di varia natura, persino l'insorgenza di tumori.
Esiste una connessione bidirezionale fra l'intestino e il cervello: ad esempio, una condizione di intestino permeabile può provocare la fuoriuscita di mediatori infiammatori, pericolosi per tutto l'organismo e in particolare per il cervello. Quanto di rilevante è emerso dalla due-giorni palermitana è chiaro: preservare una barriera intestinale sana aiuta a prevenire e curare ansia e depressione, e persino diverse malattie neurodegenerative.
Nello specifico, **Hellas Cena** ha evidenziato come una nutrizione personalizzata possa efficacemente contribuire al benessere delle donne; **Alessandro Mattina** ha descritto complicanze associate a sindrome metabolica, diabete e obesità; **Camillo Ricordi** ha parlato di longevità malata, per cui oggi si registra un 90% degli *over* 60 affetto da almeno una malattia.



sana Food

36° salone internazionale
del biologico e del naturale

Naturalmente, Bio.

23-25 FEBBRAIO 2025










In contemporanea con

SLOW WINE FAIR








CREOSTUDIOS

SANAFOOD@BOLOGNAFIERE.IT #SANAfood25 WWW.SANA.IT

an event by Bologna Fiere

con il patrocinio di

con il supporto di madeinitaly.gov.it

in collaborazione con FEDERBIO demeter

in partnership con V-Label Italia

SENZA RETE

FLOWER POWER

Uno studio del gruppo di ricerca di microbiologia degli alimenti **Micro4Food** della **Libera Università di Bolzano** ha dimostrato che la fermentazione dei fiori di melo permette di produrre estratti interessanti per l'industria alimentare, cosmetica e farmaceutica. I ricercatori **Stefano Tonini** e **Ali Tlais Alabiden** del gruppo di ricerca diretto dalla prof.ssa **Raffaella Di Cagno**, hanno sfruttato il processo della fermentazione per cercare di far emergere questo potenziale ottenendo dei peptidi, brevi catene di amminoacidi che derivano



dalla frammentazione delle proteine, con attività antiossidante e antifungina. Una particolarità del melo è la presenza del **corimbo**: non singoli fiori, ma infiorescenze "a grappolo" con in media 5 fiori. Mandare a frutto tutti e cinque i fiori significherebbe avere mele di dimensioni inferiori e di bassa qualità, e potrebbe causare una minore produttività della pianta nell'anno seguente. Per questo nella pratica agronomica si procede all'eliminazione dei fiori o dei frutticini laterali del corimbo per favorire lo sviluppo del fiore centrale, affinché diventi frutto. Nella filiera di produzione, infatti, solo il 7% dei fiori viene portato a maturazione, mentre la restante parte diventa uno scarto.

L'obiettivo è stato capire come valorizzare questi fiori scartati, sfruttando il loro potenziale intrinseco come fonte di molecole funzionali. "Siamo riusciti ad identificare 1.797 nuovi peptidi in seguito alla fermentazione - spiega Tonini -. Questi non sono mai stati analizzati prima e devono essere studiati per capire quali presentano attività antifungina e antiossidante. Il risultato della ricerca apre nuove prospettive e offre opportunità inesplorate per lo sviluppo di applicazioni innovative". A livello alimentare i loro estratti potrebbero essere utilizzati in combinazione ad altri composti naturali di origine microbica per aumentare la shelf life di alcuni prodotti. **unibz.it**

Per pressione sanguigna e colesterolo

La dieta è implicata nelle patologie cardiovascolari, la più comune causa di morte in Europa. Ecco spiegato il grande interesse della ricerca scientifica nell'identificare i cibi salutari per il cuore, proprio come il cacao. In un meta-studio, il suo consumo è stato associato a vari gradi di miglioramento del colesterolo totale e di quello LDL, della pressione sanguigna sistolica e diastolica e della glicemia a digiuno, tutti fattori di rischio. I risultati appaiono su Nutrients. Non vi sono stati, invece, effetti sul peso corporeo, sull'indice di massa corporea, sulla circonferenza della vita, su trigliceridi, colesterolo HDL e HbA1c, importante biomarcatore del diabete.
Il cacao è una fonte di catechine e altri composti polifenolici, come i flavanoli noti per le proprietà antiossidanti e antinfiammatorie. Inclusa l'epicatechina, che aiuta a sostenere i gruppi ricchi di ossido nitrico nel corpo. Ma gli esperti precisano anche che la sua disponibilità



nei prodotti a base di cacao può essere influenzata dalle condizioni di lavorazione e conservazione, poiché è sensibile al calore e può degradarsi se non maneggiata con cura durante la produzione. Fanno bene al cuore anche pesce grasso, olio d'oliva, noci, frutti di bosco, fagioli, verdure a foglia verde e cereali integrali. Il cacao va considerato come parte di una dieta più ampia, gustandone un quadratino in versione fondente al 70% con frutti di bosco, o aggiungendo polvere di cacao a bevande calde. Consumarne troppo, anche se al 70%, può portare a un'elevata assunzione di zuccheri e grassi saturi.

PISTACCHI PER IL BUON UMORE

La rivista *Food Chemistry* ha pubblicato evidenze di principio riguardo ai benefici del consumo di pistacchio (*Pistacia vera* L.) sulle prestazioni cognitive e sull'umore, specie in giovani adulti in sovrappeso. I ricercatori sostengono che, in linea con le raccomandazioni della dieta mediterranea, esso migliora i parametri biochimici e antropometrici, nonché l'attività antiossidante plasmatica. Per la prima volta, anche l'umore e le funzioni cognitive dei partecipanti sono migliorati con i pistacchi. In particolare, si riducono la circonferenza della vita, il colesterolo totale, LDL e i trigliceridi, mentre aumenta gli antiossidanti. La sua integrazione migliora la tolleranza al rischio e la strategia decisionale, le funzioni esecutive e l'attenzione selettiva e sostenuta.

Il salato funzionale

Nel 2009 **Giraudi**, cioccolateria di Castellazzo Bormida, Al, sceglieva di produrre cioccolatini salati e oggi riconferma il valore di quella scelta e della ricerca e sperimentazione che l'ha portata a presentare ilsuo cioccolato gastronomico. **Giacomo** e **Davide Boidi** rinnovano l'offerta di cioccolatini al formaggio, messa a punto per l'azienda Guffanti di Arona e presentano due praline al Cavolfiore della Piana del Sele, dall'azione antiossidante.
Una prima pralina ha guscio di cioccolato bianco e racchiude un ripieno di Erborinato Sancarlone, formaggio di latte vaccino dal gusto intenso e poco piccante; la seconda ha guscio al latte e cuore di Erborinato Sancarlone caffè in crosta, la variante che matura 3 mesi nella polvere di caffè.
La sfida successiva è stata quella di esaltare il cavolfiore, scegliendo una varietà coltivata nel terreno di natura vulcanico-alluvionale della Piana del Sele, commercializzata dall'Organizzazione di Produttori



Solco Maggiore, ad Eboli, candidata al riconoscimento IGP. "Abbiamo utilizzato il cavolfiore in polvere disidratato per aromatizzare il burro di cacao, poi abbinato a cioccolato bianco, pasta di mandorle, nocciole e limone candito", spiegano. E fa eco il parere di un'esperta in nutrizione dell'Università di Salerno, **Marisa Di Matteo**: queste praline si rivelano un concentrato di sostanze benefiche per l'organismo, grazie alla combinazione dell'azione antiossidante dei polifenoli del cioccolato e il potere antiinfiammatorio e antiossidativo di glutammina, glucosinati e polifenoli dell'ortaggio. **giraudi.it**



RICORRENZE SENZA GLUTINE

In collaborazione con **Punto Caldo**, azienda siciliana specializzata nella produzione di prodotti *gluten free*, **Nutrifree** ha concepito una linea da ricorrenza gluten free e senza lattosio che risponde alle esigenze di chi cerca un'alternativa alimentare senza glutine, ma si colloca in una fascia premium, puntando sulla qualità artigianale e sulla ricercatezza delle materie prime, con confezioni che richiamano i sapori e i colori delle maioliche sicule: al panettone classico si affianca quelli con gocce di cioccolato fondente, con albicocca e fondente, oppure al pistacchio, così come il Pandoro con burro senza lattosio. **nutrifree.it**



AZIENDE CITATE

1904 Antiche bibite Minerva - www.laboratorio1904.it 42
AVD Reform - www.avdreform.it 22-25
Deimos Group - www.deimossrl.it 22-29
Farmo - www.farmo.com 13
FelsineoVeg - www.felsineoveg.com 13
Foodarom - www.foodarom.com 31-41
Giusto Faravelli - www.faravelli.it 21-40
Grandi Molini Italiani - www.grandimolini.it 43-cop. 2
In-Vitality - www.in-vitality.it 43
Inko Italia - www.inkospor.it ..... cop. 3
La Farmaceutica Dr. Levi - www.fdllafarmaceutica.it 20
Marca - Bologna - www.marcabybolognafiere.com 49
Mintel Gnpd - (Gran Bretagna) - www.gnpd.com 37
Molino Spadoni - www.molinospadoni.it 15-cop. 4
New Flavours - www.new-flavours.com 9-42
P&T Consulting - www.pt-consulting.it 35
Plasmon - www.plasmon.it 42
Polli - www.polli.it 13
Sana Food - Bologna - www.sana.it 53
Vallefiorita - www.vallefiorita.it 41-cop. 1
We Eat Gluten Free - www.weeatglutenfree.com 12

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


❑ € 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

inkospor®

Premium Quality Sport Nutrition

Dal 1982 nutrizione per lo sport



CS 160





CS 136



CS 168

CS 155



CS IL PUNTEGGIO CHIMICO ESPRIME LA QUALITÀ DELLE PROTEINE

www.inkospor.it

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: