

Alimenti Funzionali

SALUTE

BENESSERE

BELLEZZA

Marzo 2024 | anno 16 - numero 49



A BASSO INDICE GLICEMICO



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

www.molinospadoni.it - Seguici su:   

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



10064 Pinerolo - Italia
tel. 0121393127

www.alimentifunzionali.it / www.chiriottieditori.it / info@chiriottieditori.it


CHIRIOTTI
EDITORI

Integratori di alta qualità



Lorenzo Musetti



RUBRICHE

3 Unplugged

4 Diritto alimentare

La revisione delle direttive "colazione" (G. Andreis - L. Olivero)

8 Ristorazione

Il riso per un cuoco (R. Carcangiu)

12 Functional trend

16 Free from

Alimentazione *plant-based* e celiachia (R. Del Santo)

20 Gestione del peso

Controllo del peso - Educazione alimentare

22 Salute e benessere

Gambe gonfie e pesanti? Alimentazione e rimedi fitoterapici per la circolazione venosa (A. Taccari - E. Chiarello) - A basso indice glicemico - Prevenzione e miglioramento funzionale - Alleato delle donne - Contro il forte stress - Omega-3 con olio di caviale - Dalle noci al cuore passando dall'intestino - Integratori e salute del cervello - Le noci per serotonina e cuore - Per un sistema immunitario resiliente - I latticini a basso tenore di grassi proteggono dal diabete di tipo 2 - Farina d'avena per la pelle - Zucca per gli occhi - Il gusto poligenico - Ginseng contro il diabete - Mirtilli per la salute cognitiva - Salutare anche per diabetici - Nutraceutici mediterranei per la gestione dei parametri metabolici - Per gli amanti della

birra - Meno sale - L'anguria del cuore

36 Nutrizione e fitness

Dalle parallele alla cucina: equilibrio non semplice (D. Palazzini) - "Allenare" anche stomaco e intestino - Incontro tra salute e gusto - Acqua minerale proteica - Da qui a 40 anni - Il ribes nero è funzionale per atleti e sportivi celiaci

42 Alimentazione

Listeriosi e alimenti (G. Comi) - Vitamine e minerali aggiunti negli integratori alimentari e negli alimenti (L. Caricchio)

50 Ricette funzionali

Tempeh con cavolo rosso e mele in agrodolce

52 Nuove proposte

Per godersi la vita - Bere con gusto - La cultura del biologico - Carne da coltura cellulare - Senza compromessi - Con fibre di arabinoxilano - Perché scegliere una crema proteica? - A base di legumi - Un pieno di proteine

56 L'azienda

La forza delle proteine dell'albume d'uovo (S. Musso)

60 Notizie dal mondo

Integratori e *millennials* - Nutraceutica, sport e altro

62 Contaminazioni senza rete

64 Indirizzi aziende



Marzo 2024
anno 16 numero 49

Features

3 Unplugged

4 Food law

8 Food service

12 Functional trend

16 Free from

20 Weight management

22 Health & wellness

36 Nutrition & fitness

42 Food

50 Functional recipes

52 New suggestions

56 The company

60 News

62 Limitless contaminations

64 Companies' address

TRIMESTRALE - ISSN 2039-6155
March 2024 Year 16 Number 49

ASSOCIATO A:



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

UNPLUGGED

pigliate



Come spero sappiate, ormai da un anno sono coinvolto nell'avventura del podcast **Il gusto di saperlo** che mi sta dando soddisfazioni insperate, al punto da adattarmi anche alle diverse richieste pervenute. Gli ascoltatori si dividono fra chi vorrebbe delle puntate brevi e chi monografiche anche più lunghe

delle attuali. Personalmente ritengo che la durata di 15-20 minuti sia necessaria per poter offrire anche all'ascoltatore meno esperto una visione globale del tema trattato. Tuttavia, per assecondare le richieste di una specifica fascia di ascoltatori, abbiamo prodotto una nuova serie **in pillole** (di non più di 7

minuti) per chi dispone davvero di poco tempo da dedicare all'ascolto.

Le puntate sono disponibili gratuitamente su tutte le piattaforme di streaming (Spotify, Apple, Google podcast, Podtail, Tune in...) e queste sono le prossime puntate in onda:

- 1) **I pericoli nelle conserve fatte in casa**
- 2) **L'impiego dell'Intelligenza Artificiale nel settore alimentare**
- 3) **L'innovazione alimentare dei prodotti di IV gamma**
- 4) **La conservazione "a freddo" dei prodotti alimentari mediante elevate pressioni**
- 5) **Le alternative alimentari plant based**
- 6) **Le più comuni frodi alimentari**
- 7) **Le pubblicità ingannevoli nel settore alimentare**
- 8) **Alimenti o farmaci?**
- 9) **Materiali a contatto con alimenti (MOCA)**

Buon ascolto!

A CURA DI
SEBASTIANO PORRETTA

il Gusto di Saperlo

Alimenti Funzionali
SALUTE BENESSERE BELLEZZA

IL PODCAST DI ALIMENTI FUNZIONALI

scopritelo su
www.alimentifunzionali.it

Ci trovi su:

DIRITTO ALIMENTARE

La revisione delle direttive “colazione”

Il 21 aprile 2023 la Commissione Europea ha presentato una proposta di modifica di alcune delle c.d. direttive “colazione”, un insieme di **sette atti normativi che stabiliscono regole comuni sulla composizione, la denominazione commerciale, l’etichettatura e la presentazione di alcuni prodotti alimentari, al fine di proteggere gli interessi dei consumatori** e garantire la libera circolazione di tali merci nel mercato interno.

I prodotti oggetto di queste regole comuni possono essere messi in commercio con le denominazioni di vendita ivi stabilite unicamente se rispettano i requisiti richiesti, il che assume un particolare rilievo se si nota l’ampia diffusione e l’interesse dei consumatori.

Infatti, vista la profonda evoluzione del mercato dei prodotti alimentari

a cui abbiamo assistito negli ultimi anni, spinta dall’innovazione e dal mutare delle richieste dei consumatori – sempre più consapevoli e interessati ad operare scelte informate, più sane e sostenibili – la Commissione ha



GIORGIA ANDREIS

LAURA OLIVERO

Studio avv. Andreis e ass., To-Mi



ritenuto opportuno procedere ad una revisione di alcune regole delle direttive “colazione”, al fine di non ostacolare con regole obsolete l’innovazione e di soddisfare pienamente le aspettative degli acquirenti.

In particolare, le norme interessate dalla revisione sono quattro direttive autonome che disciplinano determinate categorie di alimenti: la 110/2001 sul miele, la 112/2001 concernente i succhi di frutta e altri prodotti analoghi; la 113/2001 relativa alle confetture, gelatine e marmellate di frutta e alla crema di marroni e la 114/2001 su alcuni tipi di latte conservato parzialmente o totalmente disidratato.

I principali cambiamenti presentati dalla Commissione sono volti a fornire una maggiore trasparenza in etichetta, riportando chiare indicazioni circa l’**origine** dei prodotti, maggiore completezza sul **contenuto degli zuccheri** che contengono e nuove iniziative nella **lotta alla contraffazione**.

Il 12 dicembre 2023, a seguito del parere del comitato economico e sociale europeo e della relazione approvata dalla commissione per l’ambiente, la sanità pubblica e la sicurezza alimentare, il Parlamento ha adottato la sua posizione sulla proposta di revisione presentata dalla Commissione.

Focus sulle modifiche

Si segnalano alcune tra le principali modifiche alle direttive sopra menzionate, nel testo così come emendato dal Parlamento.

In primo luogo, si propone – oltre alla già dovuta indicazione del Paese di origine in cui il **miele** è stato raccolto – che qualora tale prodotto sia costituito da una miscela di mieli raccolti in più Paesi, venga indicato

l’elenco di tutti in ordine decrescente di quantità, in base alla proporzione che rappresentano nel prodotto finale. Medesima indicazione è prevista anche per **succhi di frutta, confetture, gelatine, marmellate e puree di castagne zuccherate**, per cui **il Paese di origine della frutta utilizzata dovrebbe comparire in etichetta**. Anche in questo caso, qualora la frutta provenga da più nazioni, tutte queste dovrebbero essere menzionate in ordine



decrescente, in base alla proporzione che rappresentano nel prodotto finale.

Inoltre, al fine di limitare ulteriormente le frodi nel settore del miele, **il Parlamento vorrebbe istituire un sistema di tracciabilità lungo la catena di approvvigionamento del miele** che consenta alle autorità competenti di rintracciare l’origine di un dato prodotto fino agli apicoltori. In aggiunta, **si vorrebbe prevedere l’istituzione di un laboratorio di riferimento europeo per il miele**, al fine di migliorare i controlli e d’individuare le sofisticazioni del miele mediante analisi sistematiche, utilizzando i più recenti metodi di prova per dimostrarne autenticità e qualità.

Per quanto riguarda i **succhi di frutta**, viene prevista la facoltà di introdurre in etichetta la dicitura “contiene soltanto gli zuccheri naturalmente presenti”, nel medesimo campo visivo della denominazione. In ogni caso, per soddisfare la crescente domanda di prodotti a basso contenuto di zucchero, **i succhi di frutta nei quali almeno il 30% degli zuccheri naturalmente presenti è stato eliminato**, potrebbero essere denominati come “succo di frutta a tasso ridotto di zuccheri” e “succo di



frutta a tasso ridotto di zuccheri da concentrato”.

La loro etichettatura **non potrebbe però riportare indicazioni relative a caratteristiche positive – quali benefici per la salute, ingredienti o valore**

nutrizionale – rispetto alla frutta naturale presente o rispetto agli altri prodotti disciplinati nella direttiva, che non sono a tasso ridotto di zuccheri. Inoltre, sarebbe vietata l’introduzione di qualsiasi tipo di zucchero aggiunto o edulcorante, naturale o artificiale, per compensare l’effetto della riduzione dello zucchero sul gusto, sulla consistenza e sulla qualità del prodotto finale. Al fine di ridurre la quantità di zucchero aggiunto necessaria **per raggiungere il contenuto minimo di sostanza secca solubile** nelle **confetture** e nelle **gelatine**, è previsto che nella loro composizione **si aumenti la quantità minima di frutta da utilizzare** in produzione. Per esempio, per la “confettura” si prevede un aumento del contenuto

di frutta minimo richiesto da 350 a 450 g/1000 g e per la “confettura extra” da 450 a 550 g/1000 g. In ogni caso, tutti i componenti utilizzati dovrebbero essere indicati sull’etichetta e, come visto per i succhi, non si dovrebbe compensare la riduzione del tenore di zucchero attraverso l’impiego di edulcoranti. Infine, per quanto concerne la direttiva relativa a taluni tipi di **latte conservato parzialmente o totalmente disidratato**, la proposta prevede d’inserire – fra i trattamenti possibili – la riduzione del tenore di lattosio del latte, mediante conversione in glucosio e galattosio. Per trasparenza in ordine al trattamento subito, le modifiche della composizione del latte dovrebbero comunque essere indicate sull’imballaggio, in modo chiaramente visibile e leggibile, e in caratteri indelebili, senza che ciò possa dispensare dall’obbligo di un’etichettatura nutrizionale stabilito dal Reg. (UE) 1169/2011. Si lascerebbe in ogni caso spazio agli Stati Membri che possono decidere se limitare o vietare le modifiche della composizione del latte sulla base di questo trattamento. In conclusione, le modifiche normative che sono proposte si presentano di un certo rilievo e pensate per un mercato molto interessato. Si tratta di modifiche previste nel segno di una completa e sempre più trasparente informazione ai consumatori che, nell’auspicio del legislatore europeo, avendo piena contezza dell’origine dei prodotti, potranno scegliere in maniera più consapevole e tra i prodotti più sani e locali. Resta da attendere la definizione delle prossime tappe della procedura legislativa ordinaria, al fine di poter conoscere e commentare il testo definitivo della nuova normativa.



NEW FLAVOURS®

ITALIAN SENSATIONS

PRODUCERS
OF FLAVOURINGS
AND SEMI-FINISHED
FOOD PRODUCTS



**FEEL ALL
OF OUR
PASSION FOR
FLAVOURS
IN EVERY SIP**



NEW FLAVOURS SRL

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

info@new-flavours.com | Tel. +39 075.857.82.95 | www.new-flavours.com

RISTORAZIONE

Il riso per un cuoco

Quando si parla di risi, a parità di tipologia, le differenze possono essere sostanziali, perché legate a terreni, invecchiamento, acque, in Italia ne vengono prodotte ben 302 tipologie. Fra le caratteristiche estetiche, bisogna sempre considerare dimensione, forma chicco e uniformità del chicco, mentre il grado di lavorazione corretto determina la resistenza in cottura, subordinata al contenuto di amiloso e amilopectina, ma che non può prescindere da consistenza e collosità legate alle varietà. Fra i difetti più importanti da non sottovalutare, grani rotti o rotture sui chicchi; grani gialli e ambrati che hanno subito alterazione di colore; grani macchiati che presentano ampie zone di colore scuro; grani gessati e farinosi; impurità varietali; grani striati longitudinali rossi, o che presentano difformità naturali.



ROBERTO CARCANGIU

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



In base alla tecnica di cottura, si ottengono risultati differenti, come semplificato nello schema.

■ **BOLLITURA o CREOLA**

In un recipiente senza coperchio (casseruola), con 1,5 kg di acqua bollente (con 12 g di sale), versare a pioggia 100 g di riso. Mescolare. Scolare al dente e fare raffreddare in acqua salata a 0°C. Sgranare e condire con olio

Possibili difetti

- Attaccato al fondo della pentola, offre una scarsa conducibilità del calore.
- Riso scotto per troppi minuti di cottura.
- Riso sfiorito, per errata applicazione del ritmo di ebollizione.

MINESTRE

In un recipiente senza coperchio (pentola) con 1,5 kg di acqua e 12 g di sale, versare a pioggia 100 g di riso nella zuppa. Mescolare e regolare di sale, completando con burro, olio, formaggio, a piacere.

coperchio. Aggiungere olio o fiocchi di burro, sgranare e fare raffreddare velocemente.

Possibili difetti

- Troppo al dente a causa d'insufficiente brodo.
- Brodoso, per eccessivo brodo.
- Sfiorito, per errato tempo di cottura o troppo brodo in cottura.

RISOTTO

Imbiondire una cipolla tritata in fondo grasso dentro un recipiente (casseruola) senza coperchio. Tostare il riso e sfumare con il vino, bagnando con brodo in ebollizione.



Possibili difetti

- Attaccato al fondo della pentola offre scarsa conducibilità del calore.
- Riso scotto per troppi minuti di cottura e non rispetto delle tempistiche.
- Zuppa troppo densa o troppo blanda per errata aggiunta in eccesso o in difetto della quantità di riso

RISO PILAW

In un recipiente coperto in forno, piastra o fiamma (casseruola), imbiondire una cipolla in materia grassa; tostare il riso e unire le sostanze aromatiche. Bagnare con brodo bollente e lasciare cuocere a calore allegro, coprendo con un

Cuocere a calore allegro, rimestando saltuariamente. Mantecare con materia grassa e formaggio fuori dal fuoco.

Possibili difetti

- Brodo in eccesso o in difetto.
- Sfiorito per errata applicazione dell'ebollizione.

Invecchiamento del riso

Tra i numerosi parametri da tenere in considerazione nella valutazione della qualità sensoriale del riso, ce n'è uno di primario valore: l'invecchiamento o stagionatura, ovvero il periodo durante il quale avvengono, all'interno delle cariossidi ancora da raffinare, particolari e significative

trasformazioni fisico-chimiche dei contenuti organici.

Il risone viene conservato al meglio in silos a temperatura controllata, non superiore ai 15°C, per evitare il formarsi di insetti. Per mantenere la giusta temperatura, occorre utilizzare appositi apparecchi refrigeranti. L'unica alternativa alla refrigerazione è l'uso di insetticidi con un impatto negativo sul grado di salubrità generale.

L'invecchiamento era conosciuto e applicato fin dai tempi più remoti nelle zone del sud-est asiatico, dove la coltivazione ha avuto

Il tempo d'invecchiamento in deposito non dev'essere mai inferiore ai 3 mesi, perché al momento della raccolta, conclusa la maturazione agraria delle cariossidi, la pianta ha terminato il suo ciclo vegetativo, ma non ha ancora perfezionato la qualità sensoriale dei chicchi. I granuli d'amido contenuti nel riso, al termine della sua definitiva formazione e maturazione nel campo, non hanno ancora raggiunto una perfetta stabilità e il rapporto tra le due componenti principali dell'amido, amilosio e amilopectina, deve ancora determinarsi nelle giuste proporzioni. La stagionatura innesca quindi dei mutamenti interni che coinvolgono prevalentemente l'amido e anche le proteine, rendendole più concentrate e limitando l'azoto non proteico e meno digeribile.

Il riso invecchiato ha un costo sul mercato più elevato, poiché il processo ha costi aggiuntivi che implicano le attività di stoccaggio e di refrigerazione, per non parlare del naturale calo peso della materia prima.

Tutti i tessuti cellulari della cariosside sono ampiamente interessati dall'invecchiamento che provoca questi principali cambiamenti:

- grano più scuro per effetto dell'ossidazione;
- minore dispersione in cottura di proteine, vitamine e amido. Effetto correlato, minore possibilità di attaccarsi sul fondo della casseruola e tra i singoli chicchi;
- capacità di assorbire i liquidi in cottura superiore in media del 20%, con incremento di volume, lunghezza e maggiore facilità nell'assorbire substrati aromatici e condimenti;
- collosità minore e maggiore consistenza alla masticazione.



origine. Le prime testimonianze vengono dalla Cina: poiché l'Imperatore non poteva restare senza riso, anche in caso di siccità, si usava conservare 3 anni di raccolto. Grazie a questa pratica si osservò che il riso più vecchio risultava il migliore in termini di gusto e qualità sensoriale. **Ancora oggi il riso invecchiato 3 anni è conosciuto come "il riso del granaio dell'imperatore", qualità di grande pregio.**



GUSTAMENTE

Tradizione e Benessere

una scelta intelligente, sana e attenta

pasta senza glutine

pasta iperproteica

pasta biologica

PARMIGIANO
REGGIANO

Ricetta esclusiva
senza Gomma di Guar
senza Gomma di Xanthano



Gustamente è un marchio

TasteItaly

info@gustamente.it

FUNCTIONAL TREND

Le novità più interessanti a livello internazionale nel segmento “functional”, oltre a un’analisi critica di quelle più attraenti in funzione dei trend e degli sviluppi dei mercati di riferimento. Un valore aggiunto 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: Unilever Thai Holdings
Marchio: Magnum
Prodotto: Matcha Crumble Ice Cream
Paese: Malesia
Packaging: confezione flessibile in plastica di PP

Il gelato Matcha Crumble di Magnum in confezione da 66 g è realizzato con uno strato spesso e croccante di cioccolato belga di origine thailandese e possiede la certificazione Halal.

Ingredienti

Cioccolato belga e derivati del cioccolato (33%) (zucchero bianco, grasso di cacao, liquore di cacao (massa), latte intero in polvere, grassi del latte, olio di cocco (non idrogenato, derivato dall’olio di cocco), latte scremato in polvere, lecitina di soia (emulsionanti), sostanze aromatizzanti), zucchero bianco, olio di cocco (non idrogenato, derivato dall’olio di cocco), latte scremato in polvere, biscotto (sbriciolato) (farina di frumento, zucchero bianco, burro, formaggio cremoso, sale), sciroppo di glucosio, tè verde Matcha (verde, in polvere), stabilizzanti (gomma di semi di carrube, gomma guar, carragenina), emulsionanti (mono e di-gliceridi di origine vegetale degli acidi grassi), coloranti (beta-carotene, Blu Brillante FCF), aromi.



Azienda: Atlantic Trade
Marchio: Knorr Taste the World
Prodotto: New York City Style Mac and Cheese with Jalapeno Pasta Snack
Paese: Slovenia
Packaging: cartoncino con bordo rivestito in plastica

La pasta snack New York City Style Mac and Cheese with Jalapeno a marchio Knorr è in confezioni da 62 g. Si tratta di pasta disidratata con formaggio e salsa *jalapeno* pronta in cinque minuti. Rappresenta una fonte di proteine ed è priva di additivi.

Ingredienti

Pasta (48%), semola di grano duro, amido, formaggio in polvere (9,6%), formaggio cheddar, formaggio, siero di latte, latte scremato in polvere, olio di semi di girasole, siero di latte in polvere, sostituto del sale (cloruro di potassio), zucchero, peperoncino affumicato in polvere, aglio in polvere, *jalapeno* macinato (0,1%), curcuma, aroma (contenente latte), grasso di palma, sale iodato (sale, iodato di potassio), sale, lattosio, pepe verde, estratto di lievito, proteine del latte, concentrato di pomodoro in polvere.



Azienda: **Unavailable**

Marchio: **Goong**

Prodotto: Kimchi

Paese: Tanzania

Packaging: vasetto di vetro

Il tradizionale contorno coreano Kimchi a marchio Goong è disponibile in una confezione da 360 g. Si tratta di verdure salate e fermentate, tipicamente cavoli, dal gusto particolarmente ricco che deriva dalla combinazione di diversi condimenti, tra cui peperoncino in polvere, aglio, zenzero e frutti di mare sotto sale. Contiene inoltre batteri lattici utili per la salute dell'intestino e discrete quantità di vitamina A, tiamina (B1), riboflavina (B2), calcio e ferro.



Ingredienti

Non indicate sulla confezione.

Azienda: **Meiji**

Marchio: **Meiji Savas**

Prodotto: Mango Yogurt with Milk Protein

Paese: Giappone

Packaging: barattolo di plastica

Lo yogurt al mango di Meiji Savas Mango Yogurt with Milk Protein è disponibile in una confezione da 125 g, delizioso e con un elevato contenuto di proteine (15 g per confezione), vitamina B6 e D. È prodotto con l'1% di succo di frutta e con latte fermentato, privo di grassi e adatto al regime nutrizionale degli sportivi. La sua formulazione prevede un contenuto del 16,2% di solidi del latte non grassi e lo 0,4% di grassi del latte.

Ingredienti

Derivati del latte (escluso i formaggi), proteine del latte, succo di mango, lattosio, eritritolo, amidi modificati, polisaccaridi (addensanti), edulcoranti (stevia, sucralosio), acidificante, sostanze aromatizzanti, vitamina B6, beta-carotene (coloranti alimentari), Vitamina D.



Azienda: **Pastificio Attilio Mastromauro**

Granoro

Marchio: **Granoro Gluten Free**

Prodotto: Penne Rigate Pasta with Quinoa Flour

Paese: Regno Unito

Packaging: Cartoncino

Le Penne Rigate di *Granoro Gluten Free* sono in confezioni da 400 g. Formulate con farina di quinoa appositamente per chi è allergico al glutine, cuociono in nove minuti. La confezione riciclabile riporta una ricetta e il logo Registro Nazionale Ministero della Salute come Alimento Senza Glutine che si appone agli alimenti specificamente formulati per celiaci.

Ingredienti

Farina di mais, farina di riso, farina di quinoa (3%), emulsionante (mono- e di-gliceridi degli acidi grassi).



Azienda: **Alterfoodie**

Marchio: **Les Petites Pousses Vrai et Bon Wonder Pea**

Prodotto: Pea Juice Based Dessert with Chocolate

Paese: Francia

Packaging: vasetto di plastica in PP

Pea Juice Based Dessert with Chocolate a marchio Les Petites Pousses Vrai et Bon Wonder è un dessert in una confezione da 180 g contenente due unità da 90 g. Di origine vegetale al 100% riporta un punteggio B sul Nutri-Score. È una specialità a base di succo di piselli (di origine francese) che rappresenta una fonte di fibre e proteine ed è ottenuta con pochi ingredienti di elevata qualità. La confezione riporta la certificazione EU Organic.

Ingredienti

Succo di piselli (acqua, farina di piselli), cioccolato fondente (massa di cacao, zucchero di canna, grasso di cacao, estratto di vaniglia), zucchero di canna (non raffinato e raffinato), olio di cocco (derivato dall'olio di cocco), cacao in polvere, amido di manioca, sle (Guérande) da agricoltura biologica, commercio equo e solidale.



Azienda: **Apicoltura Rossi**

Marchio: **La Mieleria Rossi Novaro**

Prodotto: Pomegranate Jam

Paese: Finlandia

Packaging: vasetto di vetro

La confettura de La Mieleria Rossi Novaro Pomegranate Jam in confezioni da 340 g contiene 60 g di frutta per 100 g di prodotto finito ed è priva di glutine. La confezione riporta il logo Sustainable Business.

Ingredienti

Melagrana (60%), zucchero, agenti gelificanti (pectina).



Azienda: Hema
Marchio: Hema / Freshippo
Prodotto: Prickly Pear Passion Fruit Juice Drink
Paese: Cina
Packaging: bottiglia di vetro

Prickly Pear Passion Fruit Juice Drink di Hema/ Freshippo è una bevanda in bottiglie da 310 mL gasata e formulata con succo di rosa Roxburgh NFC selezionato da Guizhou in Cina e con succhi di frutta (almeno il 10%) ricchi di vitamina C a basso contenuto di zuccheri.

Ingredienti

Acqua, succo di rosa *Roxburghii* (6%), eritritolo, fruttosio, purea di frutto della passione (0,8%), succo concentrato di limone, succo concentrato di agrumi, fibra di mela cotogna, vitamina C, eritorbato sodico, sucralosio, anidride carbonica.



Azienda: LB
Marchio: LB
Prodotto: Grape Drink with Polyphenol
Paese: Giappone
Packaging: cartoncino di poliaccoppiato

Grape Drink with Polyphenol di LB è una bevanda in confezione da 450 mL realizzata con succo d'uva pressata (18%) ricca di polifenoli. La confezione è riciclabile e riporta i loghi: PEFC (che promuove la gestione sostenibile delle foreste).

Ingredienti

Uva (americana), zucchero bianco (sciroppo di glucosio-fruttosio, fruttosio, zucchero bianco), aceto di vino, latte fermentato (pastorizzato, fermentato), estratto di semi d'uva, acidificante, sostanze aromatizzanti, cloruro di potassio, polisaccaride (stabilizzanti, addensanti).



Azienda: Kellogg
Marchio: Kellogg's Komplete Collection
Prodotto: Red Velvet Flavoured Corn Flakes
Paese: Costa Rica
Packaging: cartoncino



Il Red Velvet Flavoured Corn Flakes sono cereali per la colazione a marchio Kellogg's Komplete Collection in confezioni da 370 g. Si tratta di una miscela di fiocchi di mais in parte aromatizzati al gusto cheesecake e in parte al cioccolato bianco. Questi cereali in edizione limitata dal sapore irresistibile sono arricchiti con vitamine e ferro. La confezione è realizzata con materiali riciclati e riporta la certificazione Kosher.

Ingredienti

Mix di cereali (mais (min. 56%), malto (1,7%), zuccheri aggiunti (zucchero, glucosio), fiocchi aromatizzati al gusto cheesecake (6% min.) (rivestimento al gusto cheesecake zucchero, grassi vegetali, solidi del latte, latte intero, amido, emulsionante (lecitina di soia), aromi naturali, agente di rivestimento (amido di tapioca modificato, zucchero), conservante (acido sorbico), correttore di acidità (acido citrico), olio vegetale), gocce di cioccolato bianco (5% min.) (zucchero, grasso vegetale, solidi del latte, emulsionante (lecitina di soia), sale, aroma naturale), colorante (rosso da barbabietola), sale iodato, cacao, aromi naturali, ferro, vitamina B1, vitamina B6, acido folico, vitamina B12, vitamina D.



Gonuts!

Darklicious

CREMA
SPALMABILE
PROTEICA

21,9%
PROTEINE

SENZA

GLUTINE

OLIO DI
PALMA

ZUCCHERI
AGGIUNTI



FREE FROM

Alimentazione *plant-based* e celiachia

Come più volte ribadito, vivere con la celiachia è una condizione che richiede consapevolezza costante della propria dieta e delle scelte alimentari.

Un numero sempre crescente di persone sta scegliendo un approccio *plant-based*, che enfatizza l'assunzione di cibi di origine vegetale ed esclude completamente i prodotti animali, secondo motivazioni legate sia all'etica che a una serie di benefici per la salute. Si tratta infatti di un'alimentazione ricca di fibre, vitamine (seppure con carenza della B2), minerali e antiossidanti, essenziali per mantenere una buona salute e prevenire malattie croniche. Inoltre, è associata a un minore rischio di malattie cardiache, diabete di tipo 2, ipertensione e alcune forme di



cancro, spesso ricondotte a cibi di origine animale, soprattutto se molto lavorati.

Per chi convive con la celiachia, integrare un'opzione *plant-based* nella propria dieta può sembrare inizialmente complicato, anche perché la presenza di glutine esclude una buona parte di cereali.



ROSSANINA DEL SANTO
www.magamerletta.it

Oltretutto, fra i primi alimenti proteici 100% vegetali che vengono alla mente, ci sono il **seitan** di origine asiatica, che è un conglomerato di glutine puro, e il **muscolo di grano**, realizzato a partire da frumento, legumi, olio e spezie.

Riflettendo bene, però, si può osservare come molti alimenti alla base di una scelta interamente vegetale, quali alcuni cereali, pseudo cereali, legumi, semi, siano naturalmente senza glutine e possano essere consumati senza problemi.

In questo senso, una dieta bilanciata, per chi soffre di celiachia, può inizialmente sembrare complessa e per questo è cruciale farsi seguire da un dietologo che possa definire un percorso equilibrato, evitando carenze nutrizionali che potrebbero essere causa di scompensi anche importanti.

Una volta ricevute le indicazioni di base, il consiglio è quello di ampliare la propria conoscenza degli ingredienti a disposizione, sperimentando con alimenti a volte poco utilizzati ma che, una volta scoperti, possono rivelarsi molto graditi al palato. Penso ai numerosi cereali senza glutine (meglio se consumati nella versione integrale), come i classici **riso** e **mais** – spaziando fra le tante varietà c'è un mondo incredibile – a cui unire i meno conosciuti **miglio**, **sorgo**, **teff** e **fonio** che sovente si rivelano una grande opzione per la varietà di

colore, profumi e aromi, straordinari consumati in chicchi o trasformati in farina per dolci, pasta e pane.

A questi, tra l'offerta a cui attingere è fondamentale aggiungere gli pseudocereali, piante i cui frutti



sono chicchi o grani simili a quelli prodotti dalle *Poacee* (i cosiddetti "cereali veri") e che sono impiegati in modo simile: tra questi, il più noto **grano saraceno**, che fa parte della tradizione gastronomica delle zone del nord (e che, nonostante il nome, nulla ha a che fare con il grano), la **chia** e la **quinoa**, da

“ Per chi convive con la celiachia, integrare un'opzione *plant-based* nella dieta può sembrare inizialmente complicato, anche perché la presenza di glutine esclude una buona pasta di cereali ”

“

Una volta ricevute le indicazioni di base, il consiglio è ampliare la conoscenza degli ingredienti a disposizione, sperimentando con alimenti a volte poco utilizzati ma che possono rivelarsi molto graditi al palato

”

qualche anno entrate a far parte dell'uso comune, e l'**amaranto**, seme dal delizioso profumo di erba e nocciola, ancora troppo poco sfruttato nella nostra alimentazione quotidiana.

Per quanto invece concerne le fonti proteiche vegetali, via libera ad alimenti base come **legumi** (tra cui ceci, piselli, fagioli, lenticchie, soia), **frutta a guscio** (noci, mandorle, nocciole, pistacchi, macadamia, anacardi), **semi** (lino, zucca, girasole, sesamo) e **tofu** (ottenuto dalla soia), evitando ovviamente seitan e muscolo di grano realizzati, come detto, a partire dal frumento. Nessun problema con verdure e frutta, e neppure con gli oli, qualsiasi ne sia l'origine, poiché, essendo costituiti al 100% da lipidi, non contengono glutine, che è una proteina.

Come per il celiaco onnivoro, anche per il celiaco che decida di optare per un'alimentazione *plant-based* occorre fare una distinzione legata alla sicurezza del prodotto se si tratta di ingrediente integro ("come

natura crea") o se è stato sottoposto a fasi di lavorazione in cui è potuto venire a contatto con glutine a causa di una contaminazione crociata. Nel primo caso, la contaminazione resta un problema più marginale per il quale basta fare un controllo a vista, con eliminazione degli eventuali intrusi e risciacquo del prodotto. Nel caso invece in cui gli ingredienti fossero consumati sotto forma di farina, granella, semilavorati o pietanze cotte, il rischio diventa forte e tangibile, diventa quindi indispensabile che la confezione riporti, in base a quanto indicato dal **reg. eu. 828/14**, il claim "senza glutine" in etichetta, come garanzia che il glutine presente sia inferiore alle 20ppm, soglia di sicurezza per i celiaci. Purtroppo per un celiaco non è sufficiente basarsi sull'assenza di segnalazione in etichetta di presenza di cereali contenenti glutine, poiché, l'indicazione di ingredienti presenti nel prodotto non inseriti in modo consapevole (quindi presenti per contaminazione) è su base volontaria.



PANE PROTEICO INSALUTE. UN'ALTRA BUONA RAGIONE PER ALLENARSI.



FONTE
DI MAGNESIO

17g DI PROTEINE
PER 100g

ALTO CONTENUTO
DI FIBRE

milkadv.it

Sport e pane? Se è quello InSalute, sì.

Direttamente dalla natura, tutte le proteine e i nutrienti che servono agli sportivi.

Il pane InSalute nasce da farine selezionate di legumi, di mandorle e di grano integrale, lavorate in modo artigianale per diventare una preziosa fonte di energia e benessere. Ma soprattutto di bontà.

Scopri il buono che fa bene.
Acquista il pane InSalute
sull'e-shop www.in-salute.it



  @insalute_food

 **InSalute**
Vivi sano e felice.


vallefiorita™

GESTIONE DEL PESO

Controllo del peso

Il metodo Dimagra di **PromoPharma** comprende integratori alimentari, pasta, snack proteici dolci e salati, formulati con attenzione alla qualità nutrizionale, al gusto e alla facilità di assunzione.

Il protocollo dietetico, brevettato dai ricercatori interni basa la sua efficacia sul protocollo chetogenico (dieta VLCD)

che svolge una triplice azione: ridurre la massa grassa in poco tempo, ottenere nuova linea ridisegnando la silhouette e smaltire l'accumulo di tossine dall'organismo.

Il percorso si compone di più integratori: Dimagra Protein Diet, integratore proteico pronto da bere, che si assume in corrispondenza dei pasti all'interno del percorso. Stimola il dimagrimento e il metabolismo; la sua formulazione è a base di proteine del latte e latte intero delattosato, arricchite in aminoacidi di origine vegetale da fermentazione, vitamine, minerali e fibre. Grazie al basso apporto calorico, di grassi, di carboidrati e l'apporto proteico, supporta l'organismo nella perdita di peso, mantenendo la normale massa muscolare. Disponibile nei gusti cioccolato, biscotto e vaniglia. Dimagra Xalifom Alkalin, alcalinizzante a base di vitamine e sali minerali è in grado di riequilibrare il pH dell'organismo durante la chetosi. Contiene magnesio, che contribuisce a ridurre stanchezza e affaticamento durante il percorso, associato a calcio e potassio, con alto contenuto di fibre per un effetto saziante e prebiotico.



Educazione alimentare



Il contributo di Nestlé per un'educazione alimentare improntata al gusto e all'equilibrio si traduce oggi in una piattaforma digitale di consulenza, [GoodApp](#), curata da biologi nutrizionisti qualificati della Nestlé Health Science.

Good taste, good balance, good nutrition sono le linee guida che ispirano il percorso di miglioramento del proprio stile di vita partendo dall'alimentazione, con obiettivi definiti nel tempo. Al piano nutrizionale Nestlé affianca una selezione di allenamenti, tenendo conto delle misure antropomorfe dell'utente, utili a monitorare le modificazioni della composizione corporea nel tempo, con visite online della durata di 30 minuti. I nutrizionisti forniscono consulenza ed anche ricette personalizzate.

Visit us at
Vitafoods
Europe 2024
to discover the
**latest flavour
TRENDS**
Booth #G80

 **Glanbia**
Nutritional

X

 **FOGDAROM**

Flavour designers
Powered by Glanbia Nutritional

SALUTE E BENESSERE

Gambe gonfie e pesanti? Alimentazione e rimedi fitoterapici per la circolazione venosa



ANNALISA TACCARI
PhD in Scienze
degli Alimenti Food Consultant



ELENA CHIARELLO
dottoressa in Scienze
e tecnologie alimentari

Il microcircolo è un sistema fondamentale per nutrire i tessuti, per regolare la produzione di collagene e per il funzionamento del sistema cardiovascolare. Oltre a proteggere le nostre gambe da inestetismi e dalla sensazione di pesantezza, difende le nostre cellule dallo stress ossidativo. Gambe gonfie, sensazione di pesantezza, formicolii e crampi sono i principali disturbi dell'insufficienza venosa. Questa problematica è caratterizzata da reticoli di capillari (teleangectasie) e nei casi più gravi da vene varicose e ulcerazioni. L'eziologia delle malattie venose croniche (MVC), nota come insufficienza venosa cronica (IVC),

è correlata all'intrappolamento dei leucociti, alla loro attivazione e al rilascio di specie reattive dell'ossigeno (ROS) dai globuli bianchi intrappolati. Può dipendere da fattori ereditari, sovrappeso o da scorrette abitudini come la sedentarietà, troppe ore trascorse in piedi o l'utilizzo di calzature scomode. Inoltre, con l'arrivo del caldo, si determina una dilatazione dei vasi sanguigni, provocando un aumento della sintomatologia. I disturbi circolatori degli arti inferiori sono più frequenti nel sesso femminile, che è anche quello più sensibile ai risvolti estetici del problema. Oltre a una **costante attività fisica**, alcuni cibi favoriscono la

circolazione e migliorano l'integrità e l'elasticità dei tessuti. Vediamo quindi cosa mettere in tavola e quali sono i consigli per un'alimentazione equilibrata. Aumentare il consumo di frutta e verdura ad alto contenuto di potassio e magnesio, limitare i cibi ricchi di grassi saturi e sale (come salumi e formaggi), bere almeno 8 bicchieri di acqua al giorno. Tutti i **frutti di bosco** come more, ribes, lamponi, mirtilli e l'**uva rossa** sono ricchi di antociani e rinforzano l'elasticità delle vene, **hanno proprietà vasodilatatrici** e aiutano a prevenire l'invecchiamento cellulare. **La vitamina C** partecipa alla formazione del collagene, contribuendo alla normale funzionalità dei vasi, quindi prediligere il consumo di **agrumi, kiwi e peperoni**.

La nutriceutica flebologica offre un validissimo supporto al micro e macrocircolo venoso. L'ippocastano e la vite rossa, grazie ai loro principi attivi, rinforzano le pareti dei vasi, ne aumentano l'elasticità e riducono la formazione di edemi. **Il ginkgo biloba** è un efficace antiossidante e antinfiammatorio, riduce l'aggregazione piastrinica con un aumento della fluidità ematica. Il **rusco** ha proprietà diuretiche e



un'azione venocostrittiva. **Le foglie di centella** sono ricche di saponine che migliorano la circolazione venosa, stimolando la produzione di collagene, indispensabile per la formazione dei diversi tessuti. **Il meliloto** favorisce il drenaggio linfatico e contiene una molecola anticoagulante con proprietà vasoprotettive. Alcuni flavonoidi come quercetina, rutina, esperidina e diosmina vengono denominati vitamina P (permeabilità), in quanto hanno un effetto benefico sulle pareti dei capillari. Infine, la vitamina B6 contribuisce a ridurre la sensazione di stanchezza ed affaticamento. Durante il periodo estivo, per avere una buona risposta da questi rimedi naturali, si suggerisce **l'utilizzo di fitoterapici, abbinati a creme o gel da applicare sulle gambe** mattina e sera, con **massaggi dal basso verso l'alto**.

“
Aumentare il consumo di frutta e verdura ad alto contenuto di potassio e magnesio, limitare i cibi ricchi di grassi saturi e sale, bere almeno 8 bicchieri di acqua al giorno

”



A basso indice glicemico

La gamma salutistico-funzionale Alimentazione Dedicata Molino Spadoni a Basso Indice Glicemico è pensata per chi segue un'alimentazione a basso indice glicemico sia per motivi di salute che per mantenersi in forma, senza rinunciare al gusto. Nei prodotti è presente l'amido resistente, non digeribile, che contribuisce a rendere graduale la digestione dei carboidrati e a limitare l'assorbimento di zuccheri, elemento cardine nel controllo dell'innalzamento glicemico post-prandiale. Comprende 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 e l'ultima arrivata, la Ciabattina. Proposte accomunate dall'elevata presenza di proteine e fibre, come l'inulina, in grado di formare un gel viscoso che "imbriglia" gli zuccheri, riducendone l'assorbimento. I prodotti sono disponibili in supermercati, farmacie, negozi specializzati e sull'*e-shop* di Molino Spadoni.

Prevenzione e miglioramento funzionale

Come sappiamo, tutte le cellule che compongono il nostro organismo sono composte da una sottile membrana fosfolipidica che le separa dall'ambiente esterno di cui, come un vero cervello, elabora intelligentemente gli stimoli, per agire di conseguenza. Questa funzione recettoriale è fondamentale per la

salute e, soprattutto, per la corretta funzione di quegli organi composti da un'elevata quantità di materiale lipidico, come cervello, retina, cuore, ma anche articolazioni, cute e capelli.

La dieta occidentale ha reso l'alimentazione sempre più ricca di omega 6, omega 9, oli vegetali e grassi trans, e sempre meno di omega 3 e acidi grassi polinsaturi, fondamentali per la regolazione della fluidità di membrana, ad azione antinfiammatoria. L'assunzione media di EPA e DHA della popolazione italiana è inferiore ai 100 mg/die, quando dovrebbe essere superiore ai 250. In considerazione di questi due aspetti, la supplementazione con OmegAVD, prodotto da **AVD Reform**, con olio di krill, ottenuto da pesca sostenibile e lavorato a freddo direttamente sul sito di pesca in Antartide, garantisce omega 3 naturalmente ricchi in EPA e DHA, la loro forma attiva, e riveste una grande importanza per chi voglia prendersi cura della salute. Veicolati in forma fosfolipidica, ad alto assorbimento con colina che favorisce anche le funzioni epatiche e la salute cerebrale, OmegAVD fornisce anche l'antiossidante astaxantina per un *boost* di EPA e DHA da krill, esente da contaminazioni con metalli pesanti, senza lasciare spiacevoli retrogusti di pesce.

L'assunzione suggerita è di 2 softgel al giorno durante il pasto principale.



Alleato delle donne

Studi sul benessere e sulla salute della donna hanno evidenziato l'impatto della complessità della regolazione endocrina su molti aspetti della vita, in particolare, nei periodi di peri- e post-menopausa, in cui la maggior parte sperimenta importanti cambiamenti nell'equilibrio psico-fisico. Tra questi, vampate di calore, disturbi del sonno, inconvenienti alla sfera uro-genitale, ma anche all'apparato osteo-articolare e al metabolismo energetico. Quando la severità dei sintomi richiede l'intervento farmacologico, il trattamento d'elezione rimane la terapia ormonale sostitutiva (TOS) con estrogeni e/o progestinici. Tuttavia, i trend di mercato nel campo nutraceutico, insieme allo sviluppo di strategie nell'ambito della medicina di genere, hanno evidenziato un particolare interesse nei confronti dei composti ad attività fito-estrogenica, i bioattivi più efficaci per il benessere femminile.

Per questa ragione, **Akay Bioactives** propone, all'interno della sua gamma FenuSmart, un ingrediente innovativo caratterizzato da un preciso rapporto protodioscina/trigonellina, per il benessere della donna. Estratto di semi di fieno greco (*Trigonella foenum-graecum*), garantisce un'azione ad ampio spettro, grazie alle proprietà fito-estrogeniche, antiinfiammatorie e antiossidanti dei singoli costituenti. La protodioscina contribuisce a regolarizzare la sintesi di estradiolo e testosterone e il rilascio dell'ossido nitrico, per supportare la funzionalità endoteliale. L'azione antiossidante della trigonellina, invece, determina l'attivazione del sistema colinergico e la riduzione dell'infiammazione sistemica, migliorando il profilo lipidico ematico (colesterolo totale, trigliceridi e LDL) e di conseguenza, la salute cardio-vascolare. Gli studi clinici a



supporto hanno dimostrato che, a fronte di un'assunzione di 500-1.000 mg/die, gli attivi riducono i sintomi cognitivi, metabolici e vasomotori tipici della menopausa, migliorando sensibilmente la qualità della vita di molte donne. FenuSmart è una polvere solubile, granulabile e adatta anche alle applicazioni in sinergia con i probiotici. Deimos Nutra, BU di **Deimos Group**, è il distributore di questo ingrediente per il mercato nutraceutico.

Contro il forte stress

Metagenics presenta The Akkermansia Company Comfort Intestinale, l'integratore per i periodi di forte stress, attivo per il benessere del microbiota intestinale.

In ogni sua compressa, The Akkermansia Company Comfort Intestinale assicura l'azione di 30 miliardi di batteri di *Akkermansia muciniphila* pastorizzata, combinata con camomilla e vitamine B. L'estratto di camomilla contribuisce alla motilità gastrointestinale e all'eliminazione dei gas, il folato (vitamina B9) alla normale funzione psicologica anche in caso di stress, mentre la riboflavina (vitamina B2) è utile al mantenimento delle membrane mucose, come l'intestino. Vegano, senza soia, lattosio e glutine, il prodotto è consigliato solo agli adulti.



Omega-3 con olio di caviale



Nutrimaris si attesta alla terza generazione di prodotto grazie all'olio di caviale (e non più quindi solo olio di pesce o di krill), quale primo ingrediente in formulazione. Estratto dalle uova di aringhe norvegesi, fornisce una varietà di sostanze nutritive: proteine, lipidi, vitamine, minerali e aminoacidi. La sua forma fosfolipidica permette un assorbimento quattro volte superiore rispetto alla forma trigliceride classica e componente cruciale per la salute di

cuore, cervello e occhi, l'acido grasso docosaenioco rende Nutrimaris adatta per chi cerchi un supporto specifico in queste aree. In termini di qualità e sostenibilità, la società vanta tre certificazioni, IFOS, MSC e FOS, che attestano elevati standard di qualità produttiva, un metodo di produzione sostenibile tutelando l'ambiente marino e il rispetto dei criteri di ecosostenibilità.

Dalle noci al cuore passando dall'intestino

Le malattie cardiache sono la principale causa di morte degli adulti negli Stati Uniti (quasi 700.000 persone ogni anno). Tra gli alimenti che fanno bene al cuore, il *National Institutes of Health*, raccomanda verdure, frutta, cereali integrali, pesce, carni magre e noci.

Secondo gli ultimi risultati presentati al *Discover DMB*, l'incontro annuale dell'*American Society of Biochemistry and Molecular Biology*, i ricercatori della *Texas Tech University* e del *Juniata College* hanno analizzato l'impatto del consumo di noci sul microbioma intestinale. Attraverso l'analisi dell'espressione genetica dei microbi nei partecipanti che consumano o meno una dieta con noci, hanno rilevato che i primi riportano livelli più alti di L-omoarginina e ciò è significativo, perché le persone con bassi livelli di omoarginina corrono un rischio maggiore di incorrere in malattie cardiache. Possiamo migliorare la salute del cuore apportando cambiamenti nella dieta che influiscono sull'intestino: questa è la scoperta. Il sistema gastrointestinale e il cuore sono interconnessi.

Mansi Chandra, ricercatrice del Juniata College, spiega: "L'analisi metatrascrittomica non è stata mai utilizzata per valutare l'effetto del consumo di noci sull'espressione genica del microbiota intestinale.

I risultati di queste analisi esplorative contribuiscono a un'ulteriore comprensione della modulazione del microbioma intestinale correlata alla noce, che potrebbe avere un impatto nell'apprendere in che modo la salute dell'intestino influisce sulla salute del cuore".

metabolica e malattie cardiovascolari. Il recente studio supporta l'idea di promuovere la dieta di tipo mediterraneo quale modello salutare per il cuore e, in alcuni studi, è stato persino dimostrato che porta ad una regressione di aterosclerosi dei vasi sanguigni nel cuore, nel cervello e negli organi sessuali. Regolando la dieta e modulando la composizione e il metabolismo del microbiota intestinale, ad esempio iniziando a mangiare **una tazza di noci ogni giorno**, potremmo essere in grado di prevenire le malattie cardiovascolari.

Cosa dicono gli esperti?

Le noci sono una fonte ricca di acidi grassi omega-3, in particolare acido alfa-linolenico, e sono utili per migliorare la salute cardiovascolare; migliorano l'equilibrio del colesterolo, riducono l'infiammazione, la pressione sanguigna e anche il rischio di sindrome



Integratori e salute del cervello

Allied Market Research pubblica dati in forte crescita per il settore degli **integratori che migliorano le funzioni cerebrali**, con una proiezione pari a oltre 19,7 miliardi di dollari entro il 2030. È il Nord America ad avere la quota di mercato più alta, per via della crescita del numero di pazienti geriatrici, unitamente a una maggiore consapevolezza delle malattie del cervello e di infrastrutture sanitarie avanzate. Gli analisti, però, prevedono il più rapido tasso di crescita nella regione Asia-Pacifico, attribuito a fattori quali l'aumento dell'incidenza di malattie croniche, della popolazione, della spesa sanitaria e la disponibilità di piante erbacee. Anche la pandemia di Covid-19 ha avuto il suo impatto. Ci si riferisce a composti naturali, per lo più estratti vegetali, offerti in forma di capsule, compresse

e polveri, che migliorano memoria, creatività, attenzione, motivazione e vigilanza. *Bacopa monniera* e *Withania somnifera*, per esempio, potenziano l'attività cerebrale: la prima, usata come rimedio naturale fino dai tempi antichi in Asia e nelle Americhe, è indicata per problemi di memoria e sviluppa una maggiore concentrazione; la seconda, utilizzata nell'*healthy aging*, è un composto bioattivo in grado di esercitare un ampio spettro di effetti, tra cui un'azione positiva sul rilassamento, contribuendo al benessere mentale, oltre a fungere da tonico-adattogeno e contro la stanchezza mentale.

I *baby boomer* sono soliti utilizzare gli integratori per disturbi dell'umore e cognitivi, prediligendo gli acidi grassi Omega-3. L'assunzione di determinati integratori aiuta a riprendersi dalla depressione e a ridurre la possibilità di ricadute; anche il trattamento della depressione legata all'Alzheimer prevede una combinazione di medicinali e integratori. Gli estratti vegetali, come le capsule di *ashwagandha*, l'estratto di erba di capra cornea e quello di chicchi di caffè verde sono utili per mantenere il cervello in salute e ridurre **stress e ansia**; la *gotu kola* infine potenzia la funzione cognitiva ed ha la capacità di migliorare la memoria e la funzione nervosa.



Le noci per serotonina e cuore

Nuove prove giungono dal mondo accademico americano riguardo al legame tra il consumo di frutta a guscio - mandorle, anacardi, nocciole, macadamia, noci pecan, pistacchi e noci - e la riduzione della pressione sanguigna, tra i principali fattori di rischio per le malattie cardiovascolari. I dati di un recente studio, pubblicati su *Nutrients*, evidenziano una connessione tra metaboliti del triptofano e pressione sanguigna, frequenza cardiaca e sazietà nei soggetti in

sovrappeso oppure obesi, suggerendo un impatto più ampio del metabolismo del triptofano sulla salute in generale, compresa quella cardiovascolare. Uno dei possibili meccanismi è il cambiamento del metabolismo del triptofano. "Il microbioma intestinale e i loro metaboliti possono contribuire alla regolazione del metabolismo e dell'umore", fanno sapere i ricercatori. Le noci contengono notevoli quantità di **triptofano**, un aminoacido essenziale che aiuta a sostenere la crescita e la salute, metabolizzato attraverso le vie della chinurenina e della serotonina nelle cellule del corpo e attraverso la via dell'indolo nei batteri intestinali. Il suo metabolismo interrotto è collegato a malattie, a obesità e patologie cardiovascolari. Le noci possono migliorare l'umore attraverso un aumento della serotonina che è uno dei principali neurotrasmettitori per regolare l'umore. Circa 42 g di noci o arachidi forniscono più del 10% della dose alimentare raccomandata di proteine, ferro,

magnesio, fosforo, zinco, rame, tiamina e vitamina E per un maschio adulto, e più del 10% di quella prevista per un adulto (maschio) di B-6 e il selenio. I pistacchi contengono fitosteroli, potassio e carotenoidi, che contribuiscono alla salute dei vasi sanguigni e dei lipidi nel sangue; le noci del Brasile contengono selenio, che aiuta a combattere lo stress ossidativo e migliora la salute del cuore e del sistema immunitario (una sola fornisce il 100% della quantità giornaliera raccomandata di selenio); le pecan sono ricche di rame, che aiuta il metabolismo dello zucchero nel sangue e mantiene in salute la ghiandola tiroidea; le mandorle assicurano antiossidanti, fibre e proteine.



Per un sistema immunitario resiliente

L'Osservatorio Integratori Italia, aderente a Confindustria e attiva in seno a [Food Supplements Europe](#) e [International Alliance of Dietary Supplement Associations](#), pone luce sul rapporto tra resilienza, alimentazione e impatto sul sistema immunitario, individuando in alcune vitamine (A, B6, B12, C, D), acido folico, rame, ferro, selenio e zinco i micronutrienti essenziali per mantenerlo in salute.

Mentre si delinea sempre più un rapporto tra alimentazione sana e resilienza, l'obiettivo è migliorare la funzione immunitaria, ripristinando i micronutrienti carenti ai livelli raccomandati, aumentando così la resistenza alle infezioni e sostenendo un recupero più rapido in caso di infezione. L'integrazione alimentare può non solo compensare carenze nutrizionali, ma coadiuvare il benessere.

Diverse vitamine, come si evince da una rassegna condotta da **Andrea Poli**, presidente di Nutrition Foundation of Italy, dedicata a stili di vita, alimentazione e integrazione nell'epoca del Covid-19, hanno un ruolo nelle infezioni del tratto respiratorio. Nello specifico, l'integrazione di **vitamina D** può ridurre il rischio di contrarle, sia nei bambini che negli adulti, ed è stata studiata, benché con esiti non conclusivi, anche in relazione ai possibili effetti sulla Sars-CoV-2. La **vitamina C** supporta la crescita e la funzionalità delle cellule responsabili del sistema immunitario, favorisce la risposta dei globuli bianchi alle infezioni e l'eliminazione dei microrganismi patogeni; sembrerebbe contribuire alla prevenzione delle infezioni respiratorie e a ridurre durata e gravità. Grazie alla **vitamina**



B6, l'organismo è facilitato nella formazione di globuli bianchi e nell'assicurare il normale funzionamento dei linfociti; la **vitamina E** protegge, infine, le cellule dallo stress ossidativo. Con il **rame**, nella lista dei minerali che contribuiscono alla funzione immunitaria, figura lo **zinco**, per il normale sviluppo e funzione delle cellule. Un aumento dell'assunzione di **selenio**, da parte di soggetti con livelli relativamente bassi delle concentrazioni plasmatiche del selenio stesso, migliora l'immunità cellulare; la carenza di **ferro** può, tra l'altro, alterare l'equilibrio tra cellule antinfiammatorie e proinfiammatorie, mentre l'EFSA stabilisce l'esistenza di un'associazione di tipo causa-effetto tra l'apporto nutrizionale del minerale e il contributo alla normale funzione del sistema immunitario stesso fino ai 3 anni di età.

I latticini a basso tenore di grassi proteggono dal diabete di tipo 2

Mentre il CDC statunitense (il Centro per la Prevenzione e il Controllo delle Malattie) denuncia che 37 milioni di americani (l'11,3% della popolazione) - vive con il



diabete e oltre 1 su 3 ha il prediabete, dall'Università di Napoli Federico II giungono [prove scientifiche](#) presentate alla conferenza annuale

dell'Associazione europea per lo studio del diabete che alcuni alimenti sono in grado di ridurre il rischio d'insorgenza del diabete di tipo 2. Quello di tipo 2 rappresenta la forma più diffusa: il corpo diventa resistente all'insulina (l'ormone che regola i livelli di glucosio nel sangue) prodotta dal pancreas o il pancreas stesso non ne produce abbastanza, con complicazioni per la salute, come malattie cardiovascolari, insufficienza renale, ictus, cecità e problemi circolatori. I ricercatori sembrano fornire una chiave per la sua prevenzione. Lo studio, infatti, supporta la tesi che un modello dietetico a base vegetale, che includa un consumo abituale di **yogurt, latte o latticini a basso contenuto di grassi** e uno limitato di latticini interi, rappresenti la strategia più attuabile, sostenibile e di successo per ottimizzare la prevenzione della malattia.

Formaggio e latticini interi non hanno alcun effetto sul rischio di T2D, mentre il consumo di **200 g (quasi 1 tazza) di latte** è associato a un rischio inferiore del 10% della malattia e **100 g di yogurt** a una riduzione del 6%; si calcola una riduzione del 5 e del 3% per una tazza di latticini totali e latticini a basso contenuto di grassi.

"A livello nutrizionale, i latticini sono una fonte di nutrienti, vitamine e altri componenti con potenziali **effetti benefici sul metabolismo del glucosio**. Ad esempio, le proteine del siero nel latte hanno un noto effetto sulla modulazione dell'aumento dei livelli di glucosio nel sangue dopo i pasti e anche sul controllo dell'appetito e del peso corporeo", spiega [Annalisa Giosuè](#), del Dipartimento di Medicina Clinica. Gli effetti protettivi in relazione all'aumento di peso corporeo e all'obesità, ovvero i fattori determinanti dello sviluppo del diabete di tipo 2, sono stati segnalati per i **probiotici**, contenuti nello yogurt.

Farina d'avena per la pelle

Oltre a svolgere un'azione idratante, la farina d'avena colloidale, cioè in un formato di polvere finemente macinata, fornisce sollievo a secchezza e prurito. Possiamo utilizzarla regolarmente per la cura della pelle trattandosi di un prodotto naturale, con beta-glucani (che possono assorbire l'acqua), fenoli (antiossidanti), saponine (che agiscono da detergenti) ed oli. Come rivela uno studio del 2018, i suoi effetti antiossidanti e antinfiammatori vanno correlati alle avenantramidi, delle sostanze chimiche vegetali. Negli Stati Uniti, la *Food and Drug Administration* ne ha approvato l'uso come prodotto da banco. Dati scientifici provano, infatti, l'efficacia come sollievo per secchezza e prurito della



pelle, anche nel caso della psoriasi, la condizione in cui il sistema immunitario innesca la sovrapproduzione di cellule della pelle, con migliori specie per prurito e desquamazione.

È possibile macinare l'avena cruda intera anche a casa in un frullatore: gli esperti raccomandano **bagni tiepidi di farina d'avena** per **lenire, idratare e proteggere la pelle**, anche per soggetti affetti da eczema. Basta aggiungere **circa 1 tazza in un vasca di acqua tiepida**, sotto l'acqua corrente, mescolando e **immergendosi nell'acqua lattiginosa per circa 10 minuti**.

Il metodo **soak and seal** equivale all'applicazione di una crema idratante dopo il bagno, da applicare sulla pelle leggermente umida

entro 3 minuti dall'uscita. Per rimuovere le cellule morte e sbloccare i pori, si possono preparare delle **maschere viso**, mescolando **2 cucchiaini di farina d'avena colloidale con acqua**, fino ad ottenere una pasta, da applicare su pelle pulita, strofinando delicatamente e lasciandola **in posa per 10-30 minuti**.

Zucca per gli occhi

La zucca è nota per essere uno degli alimenti più completi e benefici per la nostra salute. È, infatti, fonte di vitamine del gruppo A, B e C ricca di calcio, contiene diversi tipi di carotenoidi, che agiscono come antiossidanti, oltre a ferro, magnesio, potassio e fosforo. Dal mondo della ricerca giungono prove sul contributo della zucca alla formazione dei globuli bianchi, che rafforzano il sistema immunitario, e alla produzione di enzimi riparatori; è inoltre indicata per chi vuole perdere peso, perché contiene più del 90% di acqua.

È anche essenziale per la salute degli occhi. Gli esperti di [Clinica di Baviera](#) spiegano che grazie alla vitamina C, l'azione distruttiva dei radicali liberi viene neutralizzata e migliora, tra l'altro, la visione notturna; la vitamina A protegge da malattie come degenerazione maculare o cataratta, la B dalle radiazioni viollette, evitando problemi a retina e cristallino.

Se le vitamine prevengono le malattie derivanti da problemi di affaticamento, come il



glaucoma, i minerali nutrono i capillari e migliorano la vista. Il ferro invece contribuisce alla formazione dei globuli rossi, che forniscono ossigeno ai tessuti; il potassio regola la pressione sanguigna e facilita il funzionamento di vene e arterie. È il magnesio, però, a svolgere un ruolo essenziale, per la resistenza all'insulina: una sua carenza può portare al diabete, con complicazioni come la retinopatia diabetica.

Il beta-carotene contribuisce infine alla formazione e alla riparazione delle membrane mucose, quindi previene la secchezza oculare; l'acqua migliora la qualità del sangue che irriga la zona oculare, attivando le funzioni cerebrali essenziali per il corretto funzionamento dell'apparato oculare stesso.

Il gusto poligenico

C'è una chiara connessione tra diabete e malattie cardiache, secondo cui i soggetti diabetici hanno il doppio delle probabilità di contrarre malattie cardiache o ictus. Ed è per questo motivo che molte delle ricerche scientifiche s'incentrano sulla salute cardiometabolica.

I ricercatori del *Cardiovascular Nutrition Lab, del Jean Mayer USDA Human Nutrition Research Center on Aging*, presso la *Tufts University nel Massachusetts*, suggeriscono che la preferenza genetica di una persona verso gusti specifici influisca sulle scelte alimentari,



Partendo dagli studi sul genoma per identificare le varianti genetiche legate ai cinque gusti di base, i ricercatori hanno elaborato un punteggio del gusto poligenico, per cui più alta è la preferenza per un gusto specifico, più la persona risulta geneticamente predisposta a riconoscerlo. E si è scoperto che quelli con un'elevata preferenza verso il gusto amaro consumavano quasi due porzioni in meno di cereali integrali a settimana; chi preferiva l'umami mangiava meno verdure, mentre chi preferiva il dolce tendeva ad avere livelli di trigliceridi più bassi.

con un'influenza sulla salute cardiometabolica.

Se la percezione del gusto ha una forte componente genetica, è importante comprenderne il ruolo. Può questa aiutare a rendere più efficaci le indicazioni nutrizionali personalizzate, sfruttando i fattori determinanti delle scelte alimentari e aiutandoci a ridurre al minimo la loro influenza?

Ginseng contro il diabete

Il ginseng contiene una componente farmacologica naturale, detta ginsenoside, che stabilizza insulina e glucagone, contribuendo a mantenere dei livelli ottimali di glucosio nel sangue. Affermare che la pianta sia benefica richiede, tuttavia, ulteriori ricerche, ma intanto sappiamo che può offrire un'opzione di trattamento adiuvante ed economica per il diabete e le sue potenziali complicanze come riporta il *Medical News Today*, che individua cannella, cardo mariano, zenzero, melone amaro ed aloe vera come delle possibili alternative.

I ginsenosidi aiutano il pancreas a modulare la quantità d'insulina che secerne per un migliore controllo glicemico, fanno sì che il corpo trasporti il glucosio nelle cellule prevenendone l'accumulo nel sangue e riducono la resistenza all'insulina, che è fonte d'infiammazione. E se il diabete incontrollato provoca una produzione eccessiva di radicali liberi, che danneggiano le cellule, con le sue proprietà antiossidanti il ginseng ne attenua gli effetti.

Alcuni studi suggeriscono che il ginseng possa essere un potenziatore sessuale naturale, migliorare i fattori di rischio cardiovascolare e aiutare a rilassare i muscoli necessari per l'erezione. Grazie ai suoi antiossidanti, può ridurre gli effetti dell'invecchiamento, promuovere processi cognitivi, migliorare la funzione del lobo frontale e alleviare lo stress.



Restano però dubbi sulla sicurezza di un uso a lungo termine, su come interagisca con alcuni farmaci e sembrerebbe, inoltre, legato a casi d'insonnia, dolori al seno, pressione sanguigna bassa o alta, problemi digestivi, perdita di appetito, male alla testa, aumento della frequenza cardiaca.

Mirtilli per la salute cognitiva

Il King's College di Londra ha pubblicato su *American Journal of Clinical Nutrition* uno studio randomizzato, in doppio cieco, controllato con placebo, che aggiunge nuove prove a sostegno degli effetti benefici del consumo di mirtilli. Non solo riducono i livelli di pressione sanguigna e contribuiscono alla salute cardiovascolare in generale, ma i mirtilli selvatici migliorano la funzione cerebrale, la memoria e riducono i tempi di reazione. Tutto merito dei pigmenti blu, gli antociani, ovvero una classe di polifenoli, ma poco chiaro



resta il meccanismo alla base dei loro effetti. Sembra che i loro metaboliti agiscano come molecole di segnalazione che modulano la biodisponibilità dell'ossido nitrico, essenziale per

la salute dei rivestimenti interni dei vasi sanguigni. Altro filone di indagine vede protagonisti i mirtilli in riferimento alla questione microbiota intestinale. Un'ipotesi suggerisce (ma sono necessarie ulteriori ricerche) che i polifenoli possano agire aumentando l'abbondanza di batteri produttori di butirrato. Nello studio in questione, va precisato, ogni partecipante ha consumato ogni giorno 26 g di polvere di mirtilli selvatici liofilizzati, l'equivalente di 178 g di frutta fresca o circa 75-80 mirtilli interi.

Salutare anche per diabetici

Recenti dati relativi all'indice glicemico e alla conformazione del chicco di riso potrebbero rivoluzionare la dieta dei soggetti diabetici. Un'estesa ricerca sul riso italiano, voluta da [Ente Nazionale Risi](#) e svolta presso l'Università di Pavia, con il Politecnico di Torino, dimostra come in alcune varietà (già sul mercato) l'indice glicemico sia basso. Si tratta di evidenze prodotte da analisi di miglioramento genetico, che attribuiscono al riso anche l'appellativo di prodotto sostenibile. Perché, come spiega [Paolo Carrà](#), presidente di Ente Nazionale Risi, "il sistema d'irrigazione delle risaie non porta a uno spreco di acqua,



ma, al contrario, la stessa, passando da una camera di risaia all'altra, viene riutilizzata 2,5 volte circa prima di giungere ai fiumi". In particolare, le due varietà Selenio e Argo rientrano nell'intervallo più basso definito dall'OMS (basso indice glicemico <55, medio 56-69, alto >70), rivelandosi una strategia in più per un trattamento dietetico precoce, al fine di arrestare

o rallentare la malattia, e per la prevenzione delle ipoglicemie in chi soffre già di diabete. La struttura interna del granello di ogni varietà di riso è legata a fattori genetici ereditabili; la disposizione dei granuli di amido, nonché le loro caratteristiche morfologiche, possono creare spazi vuoti nel chicco e il rapporto tra questi e il volume occupato è diverso tra una varietà e l'altra. Si parla di porosità percentuale, che determina la propensione del riso, in cottura, ad assorbire acqua e condimenti, e differisce tra varietà italiane e straniere. Le nostrane sono in genere più porose. L'obiettivo è ottenere il granello perfetto e creare varietà adatte ad una risicoltura sostenibile e capaci di soddisfare le esigenze di coltivatori e industria.

Nutraceutici mediterranei per la gestione dei parametri metabolici

Esserre Pharma mette a disposizione prodotti di origine mediterranea per la gestione di glicemia e colesterolemia. Redulen Colesterolo e Redulen Glicemia sono integratori alimentari la cui composizione si basa sull'utilizzo degli estratti di bergamotto, limone, arancia e fico d'India, provenienti da fornitori del territorio italiano. Redulen Colesterolo contiene bergamotto e fico d'India sotto forma di Brumex e Nopalis, due estratti brevettati Esserre Pharma. A completamento della formula si trovano la vitamina B1 e i fitosteroli (steroli vegetali), che contribuiscono al mantenimento di normali livelli di colesterolo nel sangue. Redulen Glicemia è un integratore a base di Lemotrin, esclusivo



complesso sinergico di flavonoidi e cromo, utile nei casi di aumentato fabbisogno nutrizionale o ridotto apporto con la dieta di tali nutrienti e al mantenimento di livelli normali di glucosio nel sangue.

Per gli amanti della birra



Un'indagine condotta da BVA Doxa per il Centro Informazione Birra (CIB) di **AssoBirra** accende i riflettori sull'attenzione al benessere e alla pratica di sport degli amanti della birra, con il coinvolgimento di **Michele Contel**, segretario generale Osservatorio Permanente sui Giovani e l'Alcool.

Otto *beer lover* su dieci consumano alcolici in misura moderata (80%), prestano attenzione a un'alimentazione equilibrata (73%) e curano l'aspetto fisico (67%). Pratica sport abitualmente più della metà (51%), con una preferenza per quelli all'aria aperta; la Gen Z è la più sportiva su tutte e predilige la palestra.

Gradita anche per la sua bassa gradazione alcolica e il ridotto contenuto in zucchero (ecco

perché quasi 1 intervistato su 5 sceglie di consumarla dopo un'attività fisica, perché aiuta a reintegrare i sali minerali), la birra, dunque, può inserirsi in uno stile di vita improntato al benessere, come spiega **Andrea Bagnolini**, direttore generale di

AssoBirra, che precisa: "La tendenza al consumo moderato italiano è di fatto un esempio per tutti i Paesi, motivo per cui come AssoBirra riteniamo rischiosa e anacronistica la proposta di etichettatura degli alcolici del Governo irlandese, che non permette di distinguere tra consumo responsabile ed eccessivo, rappresentando un danno per imprese e consumatori, senza beneficio nel limitare gli abusi, e soprattutto non è adattabile al nostro modello di consumo, dove quello pro capite di alcool è inferiore rispetto alla media europea".

Meno sale

A sostegno dell'iniziativa della Settimana Mondiale della Consapevolezza del Sale, il Consiglio europeo per l'informazione alimentare (EUFIC) divulga alcuni articoli scientifici che riportano fatti e cifre, ma anche consigli che aiutano a **ridurre l'assunzione di sale**. Assumerne in quantità troppo elevate, infatti, significa aumentare il rischio di malattie cardiache e ictus. L'assunzione dovrebbe essere limitata a non più di 5 g al giorno (circa un cucchiaino); in Europa se ne consumano in media 8 a 12 g

al giorno, gli uomini di più (10,8 g) rispetto alle donne (8,3 g). In Italia, il 39% degli uomini e il 29% delle donne ha la pressione alta. Il cloruro di sodio (2,5 g di sale contengono 1 g di sodio e 1,5 g di cloruro): entrambi aiutano a regolare la pressione arteriosa, controllano l'equilibrio dei liquidi, mantengono le giuste condizioni per le funzioni muscolari e nervose, e permettono l'assorbimento e il trasporto delle sostanze nutrienti attraverso le membrane cellulari. Per molti assumere troppo sale causa un innalzamento dei livelli di sodio nel sangue; il corpo, quindi trattiene più acqua e accresce sia il fluido che circonda le cellule che il volume del sangue nel flusso sanguigno. Se la pressione sui vasi sanguigni aumenta e il cuore lavora più duramente, con il tempo, questi ultimi possono irrigidirsi, aumentando il rischio di pressione alta. Per ridurre il consumo, il consiglio è di non aggiungerne ai cibi oppure utilizzare quello a ridotto contenuto di sodio; di controllare i valori nutrizionali anche degli alimenti che non possiedono un gusto salato (come i cereali per la colazione); scegliere frutta a guscio non salata;

insaporire i piatti con erbe e spezie. Esiste, infine, la dieta **DASH**, che sta per *Dietary Approaches to Stop Hypertension*, sviluppata dal US National Institutes of Health, la cui efficacia è provata da ricerche scientifiche. Si tratta di una dieta che prevede il consumo di molta verdura, frutta, cereali integrali, latticini senza grassi o magri, pesce, pollame, fagioli, noci e oli vegetali. www.eufic.org



L'anguria del cuore

Due recenti studi finanziati dal *National Watermelon Promotion Board* suggeriscono che il consumo di anguria migliora la qualità della dieta e la salute cardiometabolica. Il primo, rileva un apporto maggiore di fibre alimentari, magnesio, potassio e vitamina A, a fronte di meno zuccheri aggiunti e acidi grassi saturi; il secondo, documenta come il succo di anguria bevuto per 2 settimane protegga la

funzione vascolare. Questo frutto è noto per essere ricco di sostanze nutritive, come potassio, magnesio e vitamina C, ma anche per fornire antiossidanti biodisponibili, tra cui licopene e L-citrullina; gli integratori e gli estratti di anguria riducono la pressione sanguigna e i livelli di

colesterolo, mentre il suo consumo è correlato a minori rischi di alcuni tipi di cancro.

È nel secondo studio che i ricercatori indagano sui meccanismi biologici alla base dei benefici. La disfunzione autonoma, che si verifica quando i nervi del sistema nervoso autonomo sono danneggiati, è legata allo sviluppo della malattia cardiometabolica. È stato dimostrato che il consumo di quantità elevate di zucchero riduce la variabilità del battito cardiaco, la funzione vascolare e il flusso sanguigno microvascolare, ritenendo che gli effetti siano causati dalla ridotta biodisponibilità dell'ossido nitrico, la cui formazione è promossa proprio dalla L-arginina, che non è nient'altro che l'aminoacido L-citrullina convertito nel corpo. Le terapie che promuovono l'ossido nitrico, compresi nitrati e succo di barbabietola, possono migliorare la variabilità del battito cardiaco.

“Sebbene sia noto che il succo di anguria contenga elevate quantità di precursori dell'acido nitrico, contiene anche antiossidanti che possono influenzare l'ossido nitrico. Ma non è stato definito l'esatto meccanismo d'azione”, chiarisce **Kelly Johnson-Arbor**, tossicologa medica, co-direttore medico e direttore esecutivo *ad interim* presso il National Capital Poison Center.



global new products database (gnpd)

gnpd

gnpd ti permette di monitorare con precisione, le innovazioni dei beni di consumo nei mercati mondiali. Con tanti servizi esclusivi, tra cui gli avvisi e-mail personalizzati, **gnpd** mette a tua disposizione una banca dati completamente accessibile, per ricercare, individuare e ricavare informazioni dettagliate su ingredienti, confezione, prezzo, marchio, produttore e lancio sul mercato.

www.gnpd.com

Monitoriamo per te il lancio dei beni di consumo confezionati in tutto il mondo

NUTRIZIONE E FITNESS

Dalle parallele alla cucina: equilibrio non semplice

Saltano, volano e atterrano con precisione. Questo è quanto si percepisce da un primo sguardo esterno, in realtà in quei pochi minuti si celebra **il trionfo dell'equilibrio testa-corpo-cuore**.

La ginnastica artistica è forse lo sport più rappresentativo del difficile equilibrio che un atleta agonista deve mantenere in tutto l'anno sportivo, questo perché gli esercizi che vengono svolti richiedono particolari attenzioni in più aree della vita.

Dovendosi esercitare su differenti attrezzi, gli atleti devono trovare la giusta applicazione della tecnica in base alle masse corporee, che naturalmente si modificano con l'età. Adeguati apporti nutrizionali prima e durante il giorno di gara garantiscono l'efficacia del risultato,

infatti **il giusto apporto di carboidrati ed elettroliti, nei corretti dosaggi di liquidi**, non crea difficoltà nelle capovolte, migliorandone anzi la fluidità.

Ai ginnasti e soprattutto alle ginnaste, che vedono un ingresso nel mondo agonistico anticipato rispetto ai primi, è richiesta una significativa attenzione alle masse corporee, necessaria alla corretta riuscita dei diversi esercizi, senza gravare eccessivamente sulle articolazioni. Uno squilibrio nelle masse corporee rende complicati certi movimenti come le capovolte su trave o semplici elementi al corpo libero; inoltre, una presenza di peso eccessivo aumenta il rischio di infortuni.

Buona massa muscolare, ma non eccessiva, tessuto adiposo contenuto e proporzioni tra arti e tronco



DIEGO PALAZZINI

Nutrizionista Clinico
e dello Sport - Adv. R&D

Dir.Scient.studiodinutrizioneumana.com

adeguate sono i primi elementi base da tenere in equilibrio. Un equilibrio che l'atleta deve rispettare anche in cucina con le adeguate scelte alimentari, non sempre facili. La pubertà segna l'inizio del momento più complicato, quando le proporzioni fisiche cambiano in tempi molto limitati e occorre ricalibrare la forza e la percezione del baricentro. Questo momento è maggiormente complicato nelle atlete, avvenendo spesso nel periodo in cui queste iniziano la preparazione per accedere alle competizioni di livello più alto. **Comportamenti alimentari delle famiglie, degli amici e dei compagni di squadra spesso non sono allineati**, generando, nel giovane forte, confusione e stress, che si riversa su condotte alimentari radicali, come l'esclusione di determinati cibi o il controllo eccessivo delle calorie assunte. Dal punto di vista nutrizionale la



ginnastica artistica, specialmente quella femminile, necessita di particolari attenzioni, come **l'apporto di vitamina D, calcio e ferro**, spesso carenti nelle più giovani. Inoltre, occorre particolare attenzione al possibile sviluppo della **"triade dell'atleta"**, spesso presente negli sport definiti estetici, che fa riferimento alla contemporanea presenza di amenorrea o alterazioni del ciclo mestruale, ridotta densità ossea e basso apporto calorico. Per mantenere un peso controllato le atlete a volte assumono **pasti con ridotto apporto calorico o nutrizionale**, rispetto ai consumi elevati dettati dai molteplici allenamenti, **promuovendo una non adeguata crescita ossea e**, più in generale, **fisica**. Diventa perciò necessario informare allenatori e famiglie dell'importanza dell'equilibrio, non solo sulla pedana, ma anche in cucina, riducendo eventuali pressioni sul tema del peso corporeo. Dagli studi comportamentali sulle atlete agoniste emerge comunque uno stile alimentare medio vicino a quello delle coetanee non sportive, ma una

“

La ginnastica artistica è forse lo sport più rappresentativo del difficile equilibrio che un atleta agonista deve mantenere in tutto l'anno sportivo, perché gli esercizi che vengono svolti richiedono particolari attenzioni in più aree della vita ”

Dal punto di vista nutrizionale la ginnastica artistica, specialmente quella femminile, necessita di particolari attenzioni, come l'apporto di vitamina D, calcio e ferro, spesso carenti nelle più giovani

minore percentuale di massa grassa, comunque sempre nei limiti della salute.

Equilibrio tra comportamento alimentare e necessità nutrizionali non è semplice, specialmente durante tutta l'adolescenza, quando è necessario finalizzare l'educazione alimentare all'incremento dei nutrienti di cui si riscontra la carenza. Inoltre, durante questa fase è bene comprendere gli eventuali stress che l'atleta vive, promuovendo un ambiente di crescita sano.

Periodici **controlli del metabolismo del ferro, della densità ossea** e più in generale della **funzionalità corporea**, attraverso analisi ematochimiche adeguatamente prescritte, oltre a controlli sulla percezione della qualità di vita, diventano necessari con l'avanzare dell'impegno agonistico, così da procedere ad indicazioni dietetiche mirate o predisporre supporti psicoeducativi all'atleta ed alle realtà che lo circondano.

A volte, senza un razionale clinico e da figure non sanitarie, vengono invitati giovanissimi atleti al consumo di integratori "per essere più forti", basandosi sul presupposto

di una potenziale carenza: ciò non solo non porta a benefici, come indicato in letteratura, ma può indurre comportamenti predisponenti a condotte alimentari disfunzionanti, già potenzialmente presenti in tutti gli sport estetici o con categorie di peso.

L'eccessiva attenzione per il cibo e l'integrazione senza razionale conducono l'atleta a forti tensioni con gli alimenti e l'immagine corporea, che non produce mai un risultato di equilibrio. In uno sport dove la **concentrazione e la sicurezza** sono fondamentali, non è utile stimolare condotte stressanti. Oltre a ferro, vitamina D e calcio, particolare attenzione è bene darla ai nutrienti che agiscono sulla concentrazione e funzionalità del sistema nervoso, così da garantire adeguata reattività. **Zinco, fosforo e selenio**, in abbinamento a livelli adeguati di **omega 3**, possono essere la chiave di volta nel miglioramento della concentrazione dell'atleta. Quindi, non devono mai mancare dosi adeguate di frutta secca, frutti di bosco, pesce azzurro, acqua minerale, legumi, cereali integrali e Parmigiano Reggiano/Grana Padano.



“Allenare” anche stomaco e intestino

La pratica di sport di *endurance* spesso provoca dolori addominali, vomito e diarrea. Attraverso la nutrizione è possibile “allenare” il tratto gastrointestinale in modo da migliorarne il funzionamento e, di conseguenza, l’impatto sulle prestazioni sportive.

Di questo tema, ancora poco studiato, parla **Elena Casiraghi** (specialista in nutrizione e integrazione dello sport, docente all’Università degli Studi di Pavia) a Spazio Nutrizione: lo stomaco può essere “allenato” per adattarsi all’ingestione di grandi volumi di liquidi, in modo da ridurre l’accumulo e la sensazione di gonfiore

addominale, soprattutto durante esercizi ad alta intensità o prolungati. A livello intestinale, una dieta ricca di carboidrati può aumentare la densità e l’attività di specifici trasportatori di membrana preposti all’assorbimento di carboidrati. Al contrario, il noto schema di allenamento *train low*, che prevede una dieta ipoglicemica per svuotare le riserve muscolari di glicogeno, riduce la capacità dell’intestino di assorbire zuccheri, dunque occorre trovare il corretto equilibrio. “È fondamentale che il piano nutrizionale segua di pari passo la periodizzazione dell’allenamento – afferma la relatrice –. Solo così è



possibile favorire l’attivarsi degli stimoli allenanti e il benessere dell’atleta”.

Incontro tra salute e gusto

Come ben sappiamo la consapevolezza sulla nutrizione e la ricerca di alimenti salutari sono al centro dell’attenzione, e per questo Daily Life, marchio di **Anderson Research**, mette in scena creme spalmabili proteiche, senza zuccheri aggiunti e *gluten free*. Gonuts! Darklicious è un’opzione per soddisfare il palato, grazie al gusto vellutato del cioccolato fondente e il fabbisogno proteico quotidiano, grazie al 21,9% di proteine del siero di latte. Le proteine, fondamentali per la rigenerazione muscolare, il mantenimento del peso corporeo e la sensazione di sazietà, rendono la crema spalmabile una scelta per sportivi, *fitness enthusiast* e chi cerca di adottare uno stile di vita sano. In più, la consistenza cremosa e la ricchezza del gusto conferiscono un’esperienza sensoriale capace di trasformare anche un semplice spuntino in un momento di piacere.



Acqua minerale proteica

Le proteine contenute in *Aquaprotein* a marchio **San Benedetto** contribuiscono alla crescita e al mantenimento di massa muscolare e ossa con una combinazione di zinco e magnesio, che contribuisce alla normale sintesi proteica e protegge le cellule dallo stress ossidativo il primo e riduce

stanchezza e affaticamento, e contribuisce al normale funzionamento del sistema nervoso l'altro.

Con 15 g di proteine, disponibili al gusto mela e lemongrass, quest'acqua sottolinea la funzione di beneficio al benessere anche con il pack, on the go da 0,40 L in PET .



Da qui a 40 anni

In occasione del 40° anniversario dell'apertura, **David Lloyd Clubs** presenta *Future of Wellness*, un rapporto che fornisce spunti sulla direzione che prenderà il benessere nei prossimi 40 anni, evidenziando come la pandemia abbia reso le persone più consapevoli di come restare in forma, generando nuovi comportamenti, aspettative e priorità, secondo due linee: programmi di salute iper-personalizzati e un equilibrio tra esercizio fisico e riposo.

Gli abbonamenti a palestre e centri benessere sono in continua crescita; oltre la metà degli intervistati concorda sull'importanza di

uno stile di vita attivo. Non solo benessere per il corpo, ma anche per la mente: il 70% riconosce che l'esercizio fisico contribuisce al benessere della propria salute mentale, così come un sonno regolare (90%), una dieta equilibrata (88%) e una corretta idratazione (82%) acquistano rilevanza maggiore.

Intanto la tecnologia offrirà nuove trasformazioni:

l'intelligenza artificiale, la realtà aumentata e il metaverso. Lo sviluppo di sensori, *tracker* e di club *smart* modulano gli ambienti sulle esigenze di ogni individuo. L'iper-personalizzazione sarà la norma. Sarà possibile, quindi, creare **piani fitness basati su bisogni fisici e mentali**, integrati con la **valutazione del DNA**, l'agenda personale e il fascicolo sanitario, per operare aggiustamenti costanti. Sarà facile allenarsi in gruppo, ovunque e in qualsiasi momento, mentre l'interazione sociale continuerà ad avere un impatto positivo. **Riposo e benessere saranno prioritari.**



Il ribes nero è funzionale per atleti e sportivi celiaci

Fa parte della famiglia delle *Grossulariaceae* e la sua composizione nutrizionale lo promuove a potenziale ingrediente bioattivo per lo sviluppo di alimenti funzionali: il ribes nero, piccolo frutto viola scuro, che proviene da arbusti legnosi di medie dimensioni, originari delle zone a clima più freddo, come Europa settentrionale, Asia settentrionale e centrale, è stato oggetto di studio presso la University of Exeter, nel Regno Unito, che ne ha testato l'efficacia su prestazione fisica, ossidazione dei grassi, livelli di lattato nel sangue, affaticamento muscolare e gittata cardiaca.

Questo frutto contiene, infatti, sostanze nutritive con una quantità significativa di composti bioattivi, tra cui vitamina C e polifenoli, in particolare antociani, capaci di ripristinare il regolare stato ossidativo del corpo degli atleti quando praticano esercizi intensivi.

[Secondo lo studio inglese](#) l'integrazione di ribes nero mostra una potenziale attività ergogenica per migliorare le prestazioni degli atleti durante l'allenamento ad alta intensità. Per questo motivo, il suo succo, la polvere o le vinacce possono diventare un ingrediente per sviluppare bevande e snack funzionali, nonché prodotti senza glutine per gli sportivi celiaci, che possono riscontrare uno scarso assorbimento di ferro, vitamina D e calcio, con conseguenti anemia, osteoporosi e ossa deboli; a loro la ricerca dedica studi sull'aggiunta di fonti ricche di nutrienti a i prodotti gluten free per migliorarne i valori nutrizionali.

In generale, l'aggiunta di semi di ribes nero sgrassati nelle ricette senza glutine non pregiudica la valutazione sensoriale dei prodotti. Nel caso della formulazione di pane senza glutine, le proprietà viscoelastiche dell'impasto migliorano, si riducono i valori del coefficiente di consistenza e gli indici di flusso e il prodotto si caratterizza per un alto contenuto di fibre alimentari, proteine e polifenoli. Anche l'uso del sottoprodotto del succo disidratato non ha modificato il profilo organolettico di biscotti funzionali al cioccolato senza glutine, aumentandone invece il contenuto fenolico e l'attività antiossidante.

THE ART OF INNOVATION



IPACK-IMA MILANO

27 - 30 MAY 2025

FIERA MILANO - ITALY

A JOINT VENTURE BETWEEN:



UCIMA



FIERA MILANO

ALIMENTAZIONE

Listeriosi e alimenti

Recentemente, in Italia, sono stati denunciati alcuni casi di patologie prodotte da un microrganismo, *Listeria monocytogenes*, in seguito al consumo di würstel crudi di pollo. Tali denunce hanno indotto il nostro Istituto Superiore della Sanità a intensificare sia i controlli in ogni alimento, che potrebbe ospitare tale microrganismo, sia i metodi di prevenzione.

Listeria monocytogenes è un microrganismo di origine ambientale e pertanto può contaminare le materie prime e i prodotti finiti. È asporigeno e pertanto può essere inattivato dalle tradizionali temperature di pastorizzazione (es. 72°C per 15 secondi) e di cottura e dall'acidificazione (es. vegetali sott'olio). Cresce anche a temperature di frigorifero, seppur in tempi più o meno lunghi. A 4°C



GIUSEPPE COMI
Università degli Studi di Udine



raddoppia la sua concentrazione in circa 24-48 ore, e cresce sia in presenza che in assenza di ossigeno. Conseguentemente, l'impiego del sottovuoto, come nel caso dei würstel o delle atmosfere protettive, come in alimenti conservati in una miscela di azoto (70%), anidride carbonica (29%) e ossigeno (<1%), non è in grado di bloccare la sua

“ **Gli alimenti prodotti in Italia sono ottenuti con materie prime di qualità e i processi produttivi sono severamente applicati e controllati, come dimostrato da basso numero di casi di patologie alimentari, uno dei più bassi a livello europeo** ”

crescita. Solo i prodotti disidratati/maturati, quali prosciutto crudo, speck, salame e altri salumi a lunga maturazione, con livelli di Attività dell'Acqua (Aw) inferiore a 0.92 (si tratta di è l'acqua non legata a proteine, zuccheri e altre molecole organiche; è l'acqua che i batteri usano per crescere) non supportano la sua crescita. Viceversa, gli altri prodotti alimentari, con umidità superiore al 70% e Aw superiore a 0.94, ne supportano la crescita, se conservati per tempi lunghi a temperature di frigorifero domestico o del supermercato, considerando che è stato evidenziato che queste ultime si aggirano mediamente attorno ai 7°C (abuso termico). È stato definito che un prodotto alimentare potrebbe causare la patologia quando la concentrazione di *L. monocytogenes* supera le 100 cellule per g di prodotto. Infatti, la Comunità Europea (CE) con il Regolamento 2073/05 e successive integrazioni e modifiche, ha posto dei limiti per la sua presenza nei prodotti alimentari che non devono essere ulteriormente cotti prima del consumo (Ready to Eat). Tali limiti indicano che, in un alimento che non ne supporti la crescita, il numero di *L. monocytogenes* dev'essere inferiore o uguale a 100 cellule/g, mentre in un alimento che ne supporti la crescita, assente in 25 g di prodotto. *L. monocytogenes*, previa ingestione con gli alimenti, può produrre nell'uomo e negli animali una

malattia chiamata listeriosi, che può comportare diarrea (patologia moderata), meningite o meningoencefalite (patologia grave). Questa è determinata da ceppi di *L. monocytogenes* invasivi, cioè cellule che passano la barriera intestinale, non vengono distrutte dal sistema immunitario e, in particolare, dai monociti; anzi, si riproducono in essi, e quindi raggiungono attraverso il nostro sistema sanguigno le meningi dove producono la patologia, che ha un'alta incidenza di mortalità, soprattutto negli individui defedati o a rischio, quali neonati (trasmessa dalla madre), bambini, donne gravide, anziani, malati di patologie gravi (tumori, AIDS, Epatiti B e





C, diabete), individui soggetti a trapianto e quindi trattati con farmaci immunodepressori. Inoltre, come detto, la patologia è soggetta al numero di listerie ingerite nell'unità di tempo e quindi alla loro concentrazione nell'alimento. Dai diversi monitoraggi effettuati negli anni in Italia e nel mondo, appare chiaro che tale microrganismo sia presente in quasi tutte le materie prime (latte, carni, vegetali) e pertanto, considerando l'incidenza della patologia nell'uomo, sia lieve che grave, si può dedurre che la sua concentrazione iniziale sia bassa (< 1 cellula/g). Inoltre, i trattamenti termici di tali materie prima del consumo eliminano il problema. Tuttavia, in alcuni casi il processo produttivo, pur eliminando inizialmente il microrganismo, non ne impedisce una successiva ricontaminazione. Probabilmente ciò è successo nel caso dei würstel implicati nelle listeriosi descritte. Infatti, essi sono prodotti con carne e altri ingredienti (Tabella 1), insaccati in budelli sintetici e soggetti a cottura e affumicatura. La cottura è un

processo multistadio, in cui sono raggiunte temperature di 60/70°C per diversi minuti al cuore del prodotto. Ciò comporta l'eventuale distruzione di tutte le listerie eventualmente presenti, rendendo il prodotto salubre. Tuttavia, prima del confezionamento, il würstel viene pelato ed è possibile venga nuovamente contaminato da listeria. Per eliminare tale ricontaminazione, dopo il confezionamento in film di materiale plastico in sottovuoto, i würstel sono pastorizzati a temperature superiori a 70°C per diversi minuti. Tale trattamento post-produzione rende di nuovo il prodotto salubre. Nel caso dei würstel considerati, si possono fare due ipotesi: la prima che non siano stati pastorizzati, la seconda che la pastorizzazione non sia stata sufficiente. È probabile che la listeriosi sia insorta perché tali würstel sono stati consumati crudi. Sarebbe stata sufficiente una bollitura in acqua per 2 minuti, per eliminare le listerie presenti. I würstel sono considerati prodotti *ready-to-eat*, che possono essere consumati senza cottura, tuttavia gran parte delle aziende produttrici, riporta in etichetta la dicitura "da consumarsi previa cottura". In base alla mia esperienza, è fuori di dubbio che la listeria sia derivata da una contaminazione ambientale durante le fasi pelatura/confezionamento; contaminazione che non è stata eliminata a causa della mancata pastorizzazione o a difetti nella tecnica di pastorizzazione. Il würstel, poi, è un prodotto che supporta la crescita di listeria e pertanto, durante la conservazione nei frigorifero del supermercato o del consumatore, è cresciuta, raggiungendo una concentrazione in grado di produrre la patologia.

Gli alimenti prodotti in Italia sono ottenuti con materie prime di qualità e i processi produttivi sono severamente applicati e controllati, come dimostrato da basso numero di casi di patologie alimentari, uno dei più bassi a livello europeo (EFSA, 2021, 10.2903/j.efsa.2022.7666). La prevenzione della contaminazione, così come l'eliminazione dei patogeni dagli alimenti, è ottenuta attraverso la scelta accurata delle materie prime, l'applicazione di processi produttivi adeguati e controllati con le più rigide norme del sistema HACCP (Analisi dei pericoli e dei rischi e controllo dei punti critici di controllo) e dei manuali d'igiene.

sanità deve controllare le produzioni e prevenire la diffusione dei patogeni e il consumatore deve, a sua volta, evitare di manipolare in maniera inadeguata gli alimenti. Per questo dev'essere istruito per applicare ciò che è riportato in etichetta. Se questa dovesse riportare la dicitura: si consiglia di consumare il prodotto previa cottura, il prodotto dev'essere categoricamente cotto o bollito per almeno 2 minuti. Occorre, inoltre, sempre controllare la data di scadenza e acquistare e consumare prodotti lontani da questa. Più breve è la permanenza dell'alimento in frigorifero (casa/ supermercato), più basso sarà il suo livello di contaminazione, soprattutto

Tabella 1 - Esempio schema standard per produzione dei würstel

Scelta materie prime: carne (suina, pollo, ecc.), purea di cotenne, grasso, zuccheri, additivi vari e spezie, ghiaccio.
Produzione emulsione
Insaccatura in budelli plastici
Asciugatura e stufatura (Temperatura fino a 60°C per 60 min, Umidità Relativa 44%)
Affumicatura (Temperatura fino a 60°C per 1 h 15 min, Umidità Relativa 40%)
Cottura (Temperatura 74°-76°C per 20-25 min, Umidità Relativa 75-100%)
Raffreddamento e pelatura
Confezionamento in sottovuoto
Pastorizzazione (es. 70°-85°C per 5-10 min)
Raffreddamento
Conservazione a 4°C per 30-60 giorni

Tali metodi, però, funzionano solo se applicati costantemente e mancanze nella loro applicazione possono portare a patologie come quelli osservati. In ogni caso, per ridurre ulteriormente i casi di patologie alimentari, occorre che tutti gli attori della filiera (industrie, sanità, consumatori) collaborino. Le aziende devono produrre alimenti salubri, la

se questa comprende la listeria. Tale scelta dovrà essere fatta soprattutto per quei *ready-to-eat* che non sono soggetti alla dicitura "da consumarsi preferibilmente cotti". In questo caso suggerisco, ove possibile, di procedere ad una pastorizzazione "in famiglia", che consiste nel porre le confezioni del prodotto in acqua in ebollizione per almeno 2-3 minuti.

“ Più breve è la permanenza dell'alimento in frigorifero (casa/ supermercato), più basso sarà il suo livello di contaminazione soprattutto se questa comprende la listeria ”

Vitamine e minerali aggiunti negli integratori alimentari e negli alimenti

Come valutarne la conformità

È esperienza comune di qualsiasi consumatore cercare e trovare sul mercato prodotti come integratori alimentari, ma anche alimenti comuni, **aggiunti con vitamine e minerali**. Sappiamo infatti quanto tali micronutrienti siano importanti per lo svolgimento di funzioni essenziali dell'organismo, di come la gran parte di essi debbano essere assunti con la dieta, di quanto, in alcuni casi, per aumentato fabbisogno o per temporanea riduzione dell'apporto attraverso l'alimentazione, possa essere necessaria una supplementazione. Inoltre, la possibilità di vantare dei benefici su determinati effetti fisiologici dell'organismo, rendono le vitamine e i minerali sempre interessanti anche dal punto di vista commerciale. L'operatore del settore alimentare non ha però una libertà assoluta: **l'aggiunta di vitamine e minerali agli integratori alimentari è regolamentata dalla Direttiva (CE) 2002/46** e dai suoi recepimenti nazionali, che elencano quali di questi sono ammessi all'interno dell'Unione e attraverso quali forme chimiche. Prima di procedere a una

formulazione vera e propria è quindi importante valutarne la conformità. Si tratta di stabilire quali di questi nutrienti possono essere aggiunti al prodotto e in quale forma chimica. È importante anche valutare **le materie prime**: devono essere infatti applicati i **criteri di purezza** previsti da altre norme europee (per esempio, quando il micronutriente è anche un additivo disciplinato dal Reg. (UE) 231/2012, dev'essere a questo conforme, o, in assenza dei quali, i criteri di purezza generalmente accettabili raccomandati da organismi internazionali, come possono essere le principali farmacopee o i comitati scientifici internazionali. Il legislatore ha anche lasciato agli Stati Membri la possibilità di mantenere criteri di purezza più restrittivi su base di norme nazionali, che, nel caso raro della Danimarca, ad esempio, sono effettivamente fissati per altre sostanze ad effetto nutritivo o fisiologico. Stabilita la conformità delle materie prime, è poi necessario valutarne la quantità da inserire nel prodotto. La prima preoccupazione è relativa alla **sicurezza del consumatore**: dosi



LUCILLA CARICCHIO
Hylobates Consulting

“ **L'aggiunta di vitamine e minerali agli integratori alimentari è regolamentata dalla Direttiva (CE) 2002/46 e dai suoi recepimenti nazionali, che elencano quali di questi sono ammessi all'interno dell'Unione e attraverso quali forme chimiche** ”

troppo elevate di alcune vitamine e minerali possono avere infatti degli effetti dannosi. **L'Autorità Europea di Sicurezza Alimentare (EFSA)** ha valutato la sicurezza di questi nutrienti, **stabilendo un apporto al di sotto del quale viene ritenuto improbabile un effetto avverso** nella popolazione di riferimento, anche se il consumo avviene per lungo tempo, in inglese Upper Level (UL). Sulla base di questi UL, considerando il contributo della dieta e degli alimenti addizionati, la Commissione Europea avrebbe dovuto fissare dei livelli massimi da aggiungere agli integratori alimentari armonizzando il mercato anche sotto questo punto di vista. Tuttavia, in assenza di un accordo chiaro fra gli Stati Membri, questo compito è stato rimandato per diversi anni, tornando sui tavoli di discussione solo ultimamente, con l'intenzione di giungere alla revisione degli UL da parte di EFSA e a dei livelli massimi armonizzati entro, probabilmente, il prossimo anno. Nel frattempo, le aziende sono obbligate a rispettare le norme nazionali. Alcuni Stati Membri fanno riferimento agli UL di EFSA, altri invece hanno fissato, con atti più o meno ufficiali e cogenti, dei propri livelli massimi di sicurezza. In **Italia**, per esempio, **il Ministero della Salute ha fissato degli apporti giornalieri di vitamine e minerali ammessi negli integratori alimentari**. Stabilita la quantità massima utilizzabile di un dato nutriente, è necessario definire quanto ne è necessario

per ottenere l'effetto fisiologico desiderato. Il Regolamento (EU) 1169/2011, all'allegato XIII, elenca i valori nutritivi di riferimento (VNR). L'etichetta del prodotto riporterà quindi, oltre all'indicazione della quantità della sostanza in mg o in µg, anche quella in percentuale rispetto al VNR. Lo stesso allegato specifica che il 15% nel caso degli alimenti solidi e il 7,5% nel caso delle bevande (per 100 g/mL, per porzione o per dose giornaliera, a seconda dei casi) è da considerarsi la quantità minima significativa per l'apporto di questi nutrienti. In alcuni Stati Membri dell'Unione, come l'Italia e il Belgio, i livelli minimi di nutrienti sono fissati a questa percentuale, ed è quindi necessario rispettare almeno la quantità minima significativa prevista dal Regolamento (UE) 1169/2011. La **quantità minima significativa** è un criterio importante



“ In Italia il Ministero della Salute ha fissato degli apporti giornalieri di vitamine e minerali ammessi negli integratori alimentari ”

anche ai fini di poter vantare degli effetti fisiologici benefici sulla salute. Il Regolamento (UE) 432/2012 che istituisce la lista europea dei claim sulla salute valutati da EFSA e poi autorizzati attraverso Regolamenti della Commissione, attribuisce infatti la maggior parte di essi alle vitamine e ai minerali per diversi effetti fisiologici, come, per citarne alcuni, per la pelle, per il sistema immunitario, per la stanchezza e l'affaticamento (circa 40 diversi claim per le vitamine e altrettanti per i minerali). Nelle condizioni d'uso dei claim è specificato che, perché l'effetto possa essere vantato, devono essere soddisfatte le condizioni tali da poter ritenere il prodotto come "fonte di" quel nutriente ai sensi del Reg. (CE) 1924/2006, cioè rispettare le quantità significative indicate nel Reg. (UE) 1169/2011. Oltre agli integratori alimentari, anche gli alimenti comuni possono includere l'aggiunta di vitamine e minerali nelle loro ricette: si tratta degli alimenti addizionati, che, in alcuni Stati Membri come l'Italia, devono essere notificati all'autorità di riferimento, al pari degli integratori alimentari. Se fino a non molto tempo fa queste

aggiunte erano visibili soprattutto negli scaffali dei cereali per la prima colazione o dei succhi o bevande a base di frutta, oggi sono più diffuse, arrivando fino al banco dei gelati con il ghiacciolo con vitamina C, passando per le acque minerali con zinco e vitamine. Il processo di valutazione è sovrapponibile a quello descritto per gli integratori alimentari: è necessario selezionare nutrienti e fonti elencati negli allegati I e II del Regolamento (CE) 1925/2006 che si applica nel caso dell'aggiunta di vitamine e minerali e di talune altre sostanze agli alimenti, esclusi gli integratori alimentari, come visto sopra. È importante considerare in questo caso le differenze: **non tutte le fonti ammesse negli integratori alimentari possono essere impiegate negli alimenti.** Infatti, gli elenchi dell'allegato II del Reg. (CE) 1925/2006 non prevedono l'aggiunta di alcune fonti riservate agli integratori alimentari, come, ad esempio, la metilcobalamina come fonte di vitamina B12. Per la valutazione delle materie prime è possibile seguire lo stesso approccio: il Reg. (CE) 1925/2006 prevede infatti modalità simili. Per quanto riguarda i livelli massimi, la situazione in questo caso è un po' diversa: ad esclusione di pochi casi, come la Danimarca che ha fissato dei livelli massimi di vitamine e minerali per categoria di alimenti, gli altri Stati Membri non li hanno fissati e quindi il criterio resta la sicurezza dell'alimento tenendo conto che non è facile prevedere la quantità consumata al giorno, diversamente dagli integratori alimentari per i quali l'operatore indica una dose giornaliera che non deve essere superata. Infine, in questo caso, la quantità minima significativa stabilita dall'allegato XIII del Reg. (UE) 1169/2011 deve essere rispettata in tutta l'Unione.





LA FORMA DELLE IDEE

Grandi ingredienti per grandi idee: solo così ogni progetto prende la giusta forma.

Ricerca in giro per il mondo le migliori materie prime e i partner più affidabili per la produzione di integratori alimentari, di alimenti per sportivi e per la nutrizione clinica. Aprirsi all'innovazione mantenendo un rigoroso approccio scientifico, tecnico e legislativo, puntando solo ai più alti standard qualitativi.

Questi sono gli ingredienti per realizzare, coi nostri clienti, risultati di successo. **Tutto questo è ciò che fa diventare un'idea, una grande idea.**

Deimos srl

viale Emilia, 92/94 - 20093 Cologno Monzese (MI) Tel. +39 02 89366510

RICETTE FUNZIONALI

Tempeh con cavolo rosso e mele in agrodolce

Per 4 persone

Per il tempeh

tempeh (di soia o altri legumi)	g 300
cucchiaini di salsa di soia	n. 3
cucchiaini abbondanti di succo di limone	n. 2
cucchiaino di sciroppo d'acero o d'agave	n. 1
olio evo	qb
granella di pistacchi	qb

Per il cavolo

cavolo cappuccio rosso pulito	g 400
cipolla rossa	n. 1
mela media non molto dolce	n. 1
cucchiaini di aceto di mele	n. 4
sale alle erbe	qb
olio evo	qb

Tagliare il tempeh a fettine e lasciarlo marinare per circa un'ora con la salsa di soia, il succo di limone e lo sciroppo d'acero.

Nel frattempo, affettare la cipolla e stufarla in padella con un po' d'olio e una presa di sale, quindi aggiungere il cavolo tagliato a striscioline e, non appena si sarà ammorbidito, unire la mela a fette sottili. Cuocere versando poca acqua, se si asciuga troppo. A fine cottura, insaporire con il sale alle erbe e l'aceto.

Ungere una padella con un filo d'olio e adagiare le fettine di tempeh con tutta la loro marinatura, facendole rosolare da entrambi i lati, fin quando saranno dorate. Disporre il cavolo cotto con le mele sul fondo del piatto e sopra il tempeh, completando con la granella di pistacchi.

FunnyVeg Academy

Giulia Giunta

Foto di Andrea Tiziano Farinati



**funny
VEG
academy**

Il **tempeh** è un prodotto fermentato derivato dalla soia (ma si può realizzare anche con altri legumi) originario del sud-est asiatico. È ricco di proteine e, in generale, mantiene i valori nutrizionali della soia o del legume di cui è composto, con la differenza che la fermentazione lo rende particolarmente digeribile. Ha una consistenza piuttosto dura e compatta. Il gusto ricorda i funghi e le noci, con note umami, ma anche sentori leggermente aciduli e amari. Si presta a essere marinato con condimenti vari e poi arrostito o fritto; può essere anche tritato per polpette e ragù vegetali.

Il **cavolo rosso** (detto anche crauto viola) fa parte della famiglia delle *brassicaceae*, ma, a differenza del più comune cavolo bianco o verde, ha una quantità maggiore di vitamina A e di ferro. Contiene una grande quantità di vitamina C e di fibre e, grazie alla presenza di antocianine (che ne determinano il colore), ha notevoli proprietà antiossidanti. Il colore rosso/viola in cottura tende a scurirsi, ma si ravviva aggiungendo elementi acidi come aceto o succo di agrumi.

New



**CEREALI
ALTERNATIVI**
PRIVI DI GLUTINE

**PRODOTTI
ARTIGIANALI**

FOLEA

- Breakfast -

Tasty



Delicious



Vitality



Cioccolato



Mirtilli



Cioccolato Dark



COOKIES

TORTINE

Cioccolato



Vaniglia



Cioccolato o vaniglia? Perché scegliere quando puoi provare entrambe le deliziose **Tortine Artigianali** di Folea! Realizzate con cereali alternativi privi di glutine, senza lattosio, latte e derivati, queste tortine sono una tentazione irresistibile per tutti. Il **pratico formato multipack** le rende ideali per tutta la famiglia, sia a colazione che a merenda.



NUOVE PROPOSTE

Per godersi la vita

“Gustamente” è il lavoro di **Taste Italy** che mira a produrre un piatto sulla tavola goloso, sano ed equilibrato. Forza dell'azienda è l'attenzione alla scelta della sfoglia, studiata per un risultato privo di gomme di xantano e guar, e con il gusto della pasta fresca. La nuova ricetta è anche senza coloranti, aromi artificiali ed esubero di sale, per premiare chi è attento a ciò che vuole mangiare senza troppe rinunce.



È possibile seguire l'azienda sul canale Instagram **Pastagustamente**.

Bere con gusto

Secondo l'Accademia Nazionale delle Scienze, le donne dovrebbero bere circa 2,7 litri di acqua al giorno e gli uomini circa 3,7. Ciò nonostante, spesso ci dimentichiamo di consumare abbastanza acqua durante la giornata.

La tecnologia ci viene in aiuto: **New Flavours** realizza aromi naturali che rendono l'acqua più invitante e gustosa. Aromi speciali per l'attenzione dedicata alla selezione delle materie prime: infatti, la loro provenienza determina note olfattive che caratterizzano in modo differente le varie

fragranze, grazie a speciali tecniche estrattive: gli impianti innovativi, progettati dall'azienda stessa, preservano le proprietà benefiche delle materie prime e ne colgono ogni nota aromatica. Questo è stato dimostrato grazie alla collaborazione con l'Università di Camerino, che ha constatato come i prodotti mantengano intatte preziose vitamine e nutrienti.

Con gli aromi per acqua di **New Flavours**, personalizzati secondo le esigenze del cliente, bere diventa un gesto semplice, gustoso e benefico.



La cultura del biologico

Fra gli anni '70 e '80 sostenere l'agricoltura biologica era una scelta di pochi, fra cui Baule Volante e Fior di Loto. Dall'unione delle due, nel 2019, nasce **BiotoBio**, promotrice di una cultura del bio, intesa come benessere dell'uomo, tutela dell'ambiente e salvaguardia della biodiversità. A gennaio 2021, accoglie La Finestra sul Cielo, rafforzando il suo posizionamento nel settore delle innovazioni *free from* e nella distribuzione di marchi biologici e biodinamici. Il polo produttivo si compone di uno stabilimento specializzato per



la produzione di alimenti biologici, dolci e salati, anche senza glutine e senza latte, e un altro dedicato al confezionamento in diversi materiali e formati di materie prime alimentari liquide, in chicchi e in polvere. All'ultima edizione del BioFach di Norimberga, ha presentato corn flakes integrali di mais biologici non dolcificati e corn flakes di avena; Dorata pasta bio *gluten free* della linea Zer%Glutine a base di cereali e pseudocereali; il Thain di Sesamo Nero, Soia Drink senza glutine, e Square crackers di avena, farro integrale e semi.

Carne da coltura cellulare

Con una popolazione mondiale stimata in continua crescita, fino a circa 10 miliardi entro il 2050, aumenta di conseguenza la richiesta di un sistema alimentare sostenibile per soddisfare il fabbisogno globale di proteine. L'agricoltura cellulare sta emergendo come una delle tecnologie chiave per ridurre l'impronta ecologica dei sistemi di produzione di proteine partendo dalle cellule, anziché allevare un animale e avviarlo alla macellazione. Il governo olandese, per esempio, ha annunciato un investimento di 60 milioni di euro nel settore, mentre negli Stati Uniti, la FDA ha rilasciato la prima lettera "No Questions", che ribadisce la sicurezza del prodotto a base di pollo coltivato della Upside Foods. La società *Australian Ethical Investment* ha intenzione di sostenere la crescita dei mercati proteici alternativi (carne a base vegetale e agricoltura cellulare) per ridurre al minimo la pressione su deforestazione, emissioni di carbonio e sofferenza degli animali. Un'analisi condotta da *GlobalData* rivela che aziende come *Agronomics* e *Seed Innovations* stanno investendo nella produzione e commercializzazione di prodotti di agricoltura cellulare. *Seed Innovations*, in particolare, ha investito € 125.000 in *Clean Food Group*, azienda biotecnologica focalizzata sull'agricoltura cellulare e commercializzazione di olio di palma bioequivalente, prodotto mediante fermentazione. *Agronomics* ha, invece, investito nella *CellX*, azienda cinese che produce carne coltivata, sottolineando come l'allevamento animale produca il 18% delle emissioni mondiali di gas serra, il 12% delle quali deriva dalla deforestazione operata per destinare spazio

alla coltivazione. Le aziende stanno anche collaborando per contribuire ad accelerare la produzione di carne coltivata a prezzi accessibili, come *Qkine* che ha combinato la sua tecnologia d'ingegneria proteica con *City-Mix*, un integratore per mezzi di coltura di origine non animale della 3DBT, per ottenere cellule muscolari e adipose coltivate per la produzione di pezzi di carne. L'agricoltura cellulare rappresenta un'opzione sostenibile interessante per limitare le emissioni di gas serra, anche se aziende e investitori dovranno tenere conto dei processi biologici imprevedibili coinvolti nel biotratamento delle colture cellulari e tissutali, oltre ai rischi associati a ritardi, forniture o servizi richiesti per la ricerca e lo sviluppo.

Senza compromessi

Muffin, Muffin Choco Chips e Muffin Choco **Schär** hanno consistenza morbida e l'aspetto tipico dei dolcetti americani della forma a cupola. Oltre a essere privi di glutine, non contengono lattosio né conservanti e possono essere gustati anche da chi segue un'alimentazione vegana. E non è da meno il Plum Cake reso ancora più soffice con una nota vellutata di yogurt.

I prodotti sono confezionati singolarmente per mantenerne la freschezza ed essere portati ovunque. È utilizzata plastica riciclabile per la confezione esterna e per quella di ogni singolo dolcetto, e carta riciclabile per il pirottino.



Con fibre di arabinosilano

Nasce una linea di pasta per sportivi e soggetti con problemi di glicemia: **Farmafood** presenta, con il marchio **Giusto**, referenze ricche di arabinosilano, fibra solubile in grado di formare, già nello stomaco, gel viscosi che rallentano lo svuotamento gastrico e aumentano il senso di sazietà. Si tratta di una particolare fibra brevettata e prodotta dalla startup Heallo, la JAXplus, tra le poche materie prime riconosciute dall'EFSA, la cui assunzione nell'ambito di un pasto contribuisce alla riduzione

dell'aumento di glucosio ematico post-prandiale. La sua efficacia è comprovata anche da test clinici condotti presso l'Università di Pavia. Questa pasta è un alimento funzionale, perché riduce i fattori di rischio per il diabete di tipo 2 e di malattie cardiache, ha efficacia contro lo sviluppo di infiammazioni e stress ossidativo, aiuta a migliorare la concentrazione dopo i pasti e le prestazioni fisiche negli sport di resistenza.

In gamma vi sono tre formati corti (sedanini rigati, fusilli e caserecce) e due di pastina (ditalini rigati e conchigliette), in sacchetti in carta 100% riciclabile.



Perché scegliere una crema proteica?

Sono diversi i motivi con i quali **Bowlpros** promuove le creme spalmabili proteiche. Ideali a colazione, apportano una quota proteica maggiore, una ridotta percentuale di zuccheri e prolungano il senso di sazietà. Un prodotto proteico aiuta a gestire in maniera consapevole l'apporto di calorie durante



tutto il giorno, in vista anche di una maggiore integrazione per chi fa sport, come spuntino, o per completare i pasti principali.

La crema proteica al cacao, arachidi e caramello è con una base di almeno il 50% di arachidi tostate; il 26% di contenuto proteico deriva da proteine del riso bianco biologiche EU e dalle arachidi stesse; il caramello viene preparato artigianalmente in Italia, con lo zucchero di canna, amalgamato poi con cacao. Vegan e senza glutine, va gustata con pane tostato e pancake oppure in bowl, yogurt e porridge. Quella al pistacchio è con il 35% di pistacchi mediterranei leggermente tostate e uniti a proteine del latte, eritritolo e latte in polvere, con il 28% di *proteine whey*, proveniente dalle proteine del latte e naturalmente dal pistacchio.

A base di legumi

Quella di **Probios** è una dispensa biologica, declinata in referenze vegan e *free from* (senza glutine, latte, lievito, uova e zuccheri aggiunti). Sono *gluten free* anche le *chips* di ceci biologiche al gusto curry, prodotte con olio di girasole e senza olio di palma.



Un pieno di proteine

Altamente proteica e con elevati valori nutrizionali, la linea **Farmo Protein** è dedicata a chi predilige uno stile di vita dinamico. Tutti *gluten free*, dai biscotti agli snack salati, fino alla pasta e ai mix per pane, pizza e pancake, a base di proteine del pisello, forniscono un contributo energetico.

In gamma vi sono *Penne* a base di farina di mais, proteina di pisello, farina di riso integrale e fecola di patate, con il 30% di proteine facilmente digeribili, e *Fusilli* con il 50% di proteine.



Grissini e *Crackers* sono con farina di lenticchie, riso e olio EVO; mentre i *Protein Choco Cookies* a base di farina di riso, proteine di pisello e del latte (con il 20% di proteine) sono ricoperti da gocce di cioccolato.

Le *Penne* di pasta della linea Farmo Protein, con mais, riso integrale e proteina di pisello, hanno il 30% di proteine e sono *gluten free*, oltre a contenere naturalmente sale, il che consente di non aggiungerlo all'acqua di cottura.

L'AZIENDA

La forza delle proteine dell'albume d'uovo

Il **gruppo Eurovo**, con un'esperienza di oltre 70 anni, è leader europeo nel settore delle uova in guscio e degli ovoprodotti, per uso professionale. Un successo grazie alla completezza dell'offerta e alla qualità del prodotto finito, garantita da una filiera integrata e controllata. Di recente è entrato nel segmento *rich in protein* con un *brand* dedicato,



ProUp, e la *challenge* è utilizzare l'albume d'uovo per ottenere prodotti pronti per il consumo. Per conoscere meglio la novità, coinvolgiamo **Federico Lionello**, direzione commerciale e marketing.

Da quanto tempo state operando sui prodotti *hi-protein*?

Nel 2022, il gruppo Eurovo ha fatto il proprio ingresso nel mercato dei prodotti *hi-protein* con ProUp, la prima bevanda proteica senza latte per il mercato italiano ottenuta dalle proteine naturali dell'albume d'uovo. Nel 2023, la linea si è arricchita di nuove referenze: i pancake proteici, l'albume d'uovo in bottiglia da 1 L, le *crunchy bar*, le uova sode e, da poco, il ragù proteico a basso contenuto di grassi.

Questo lancio nel segmento dei *performance food* rappresenta la

risposta di gruppo Eurovo alla domanda in costante crescita di prodotti proteici e alle esigenze di consumatori dinamici, sempre più attenti ai valori nutrizionali dei prodotti e alla ricerca di un'alimentazione naturale e nel contempo performante.

Quali sono i vantaggi dell'albume d'uovo?

Come sappiamo, le proteine sono un nutriente essenziale per l'organismo e contribuiscono a una buona parte delle reazioni metaboliche. Per questo, risultano correlate a molteplici effetti benefici, come lo sviluppo della massa muscolare, il metabolismo osseo, l'equilibrio ormonale, la salute di pelle e capelli e il supporto al sistema immunitario. Le proteine sono costituite da aminoacidi, molecole semplici che sono in gran parte create dal nostro stesso organismo. Alcuni aminoacidi essenziali, quelli non prodotti dal corpo, devono essere introdotti con una dieta *ad hoc*: non è sufficiente assumere alimenti ricchi in proteine, ma occorre sceglierli in base alla reale disponibilità di questi ultimi. Possiamo dire che l'albume d'uovo è l'alimento proteico più nobile, più velocemente assimilabile dal corpo, perché composto da diverse proteine che contribuiscono a mantenere le ossa forti e la corretta tonicità

del tessuto muscolare: gelificanti (ovoalbumina), emulsionanti (ovomucina), areanti (ovoglobuline), batteriostatiche (lisozima e ovotransferrina).

E a livello nutrizionale?

L'innovazione è racchiusa nella formula a base di albume d'uovo, uno scrigno di preziose proprietà nutritive, come minerali (sodio, potassio e magnesio), vitamine del gruppo B e proteine, tra cui le ovalbumine, che ne costituiscono l'80%, altamente solubili e più facilmente digeribili. I prodotti ProUp sono performanti e di facile consumo, validi alleati per gli sportivi, ma anche per chi cerca un'alimentazione sana ed equilibrata, abbracciando le esigenze di chi non può includere il glutine o il lattosio nella propria dieta. In un'offerta molto composita, prevalentemente provenienti da prodotti "base latte", noi siamo gli unici a offrire un'alternativa sana e naturale: l'uovo.

Ci parli un po' più dettagliatamente della bevanda ProUp

Come ho detto, è la prima bevanda proteica senza latte disponibile in quattro gusti: mirtillo, lime & zenzero, caffè e cioccolato & *cookies*. Un vero "orso di proteine": ogni bottiglia da 250 mL, infatti, ne contiene 20 g, pari al 40% del fabbisogno giornaliero medio.



Ideale per fare il pieno di proteine prima o dopo l'allenamento, ma anche da gustare ovunque e in qualsiasi momento della giornata. Si mantiene fuori frigo fino a 6 ore ed è pronta da bere nella sua pratica bottiglia dal formato *on the go*, da portare con sé. Priva di grassi e zuccheri aggiunti, ricca di preziose proprietà nutritive, come minerali e vitamine del gruppo B, è adatta anche alle persone che soffrono di intolleranze alimentari perché *gluten* e *lactose free*.

Poi ci sono anche i pancake proteici...

Proteici, ricchi in proteine a base di uova da allevamento a terra provenienti da filiera controllata e certificata, hanno un contenuto di albume (oltre il 50%) che li rende fonte di ben 15 g di proteine a confezione, ovvero il 30% del fabbisogno giornaliero. Il loro gusto è neutro e non eccessivamente dolce (sono poveri di zuccheri e privi di saccarosio). Pronti da gustare, possono essere scaldati in microonde o nel tostapane per esaltarne la morbidezza.

...e le barrette

Crunchy bar è lo snack da portare ovunque, ideale per il sostentamento della muscolatura e per l'attività degli sportivi. Senza glutine e povere di grassi e zuccheri, le Crunchy Bar devono il loro contenuto alto proteico

alle ovoalbumine, le proteine nobili derivanti dall'albume, alternative a quelle del latte. Disponibili in quattro gusti: arachidi, mandorle + cacao, mandorle + cocco e nocciole.

Le referenze più classiche?

L'albume d'uovo da 1 L si conserva 6 mesi a temperatura ambiente e permette agli sportivi di aver sempre un prodotto pronto all'uso. È senza additivi e fonte di 100 g di proteine naturali: una quantità che rende il prodotto unico nel suo genere. E poi ci sono le uova sode, italiane da allevamento a terra, pronte per essere consumate dal pranzo veloce allo snack *post-workout*.

Infine la novità

Il nuovo ragù proteico, preparato con carni bianche e polvere d'albume, offre un contenuto di proteine 3 volte superiore e il 70% di grassi in meno rispetto ai ragù classici. Il condimento ideale per una pausa pranzo all'insegna del benessere, senza rinunciare all'inconfondibile sapore della tradizione italiana.

Dove si possono trovare?

Al momento nelle catene della grande distribuzione, in attesa di spingere anche su altri canali.

Simonetta Musso

L'albume d'uovo è l'alimento proteico più nobile, più velocemente assimilabile dal corpo, perché composto da diverse proteine che contribuiscono a mantenere le ossa forti e la corretta tonicità del tessuto muscolare: gelificanti (ovoalbumina), emulsionanti (ovomucina), areanti (ovoglobuline), batteriostatiche (lisozima e ovotransferrina).



**Vitafoods™
Europe**

Go discover what's new in nutraceuticals

Be among the first to see, experience
and take advantage of the latest innovations

14-16 May 2024 Geneva

vitafoods.eu.com



NOTIZIE DAL MONDO

Integratori e millenials

Integratori & Salute comunica i risultati di un'indagine **Future Concept Lab** sulla conoscenza degli integratori tra i *millenials* italiani, che guadagnano così lo *status* di consumatori consapevoli. I dati rivelano, infatti, un rapporto di 7 a 10 per chi nell'ultimo anno ne ha fatto uso, mentre 3 su 4 dimostrano di avere una corretta percezione della loro funzione a sostegno del benessere e non di sostituti ai medicinali. Il consiglio dei professionisti del settore è il principale *driver* per le scelte

d'acquisto, nonché strumento di sensibilizzazione al corretto utilizzo. I *millenials* preferiscono acquistarli in farmacie e parafarmacie, solo 1 su 4 li acquista sui siti web specializzati in benessere e salute, in numero ancora minore in negozi di alimenti naturali.

I nati tra il 1980 e il 1996 si affidano all'alimentazione per prevenire disturbi e problemi di salute, prediligendo cibi freschi, in vista anche di una sostenibilità ambientale (lo fa oltre il 50%), praticano attività fisica e nutrono, in generale, il desiderio di bilanciare lavoro e vita privata, a beneficio del benessere mentale. È questo *l'identikit* del consumatore informato di integratori alimentari, che rafforzano il sistema immunitario (30,4%), che agiscono da complemento energetico (27%), come aiuto per rinforzare capelli, pelle e unghie (23%), e a supporto della memoria (20%).

Guardando alla 'forma', gli integratori del domani saranno in capsula con involucro *biotech* e in fiala in materiale bio, almeno a quanto rivelano le percentuali di preferenza tra gli intervistati (45 e 35%).



Nutraceutica, sport e altro

Cosmofarma Exhibition rinnova l'appuntamento annuale con la *community* della farmacia italiana a **Bologna** dal **19 al 21 aprile 2024**. L'edizione numero 27 è accompagnata dal claim "Cura. Ispirazione. Evoluzione" e si focalizza sul valore umano come elemento imprescindibile per l'evoluzione e la crescita della farmacia.

Fra i tanti contenuti proposti, numerosi i focus dedicati al mondo dell'alimentazione e dell'integrazione. Tra questi occupa uno spazio centrale la Nutraceuticals Conference, con un doppio appuntamento il 19 e 20 aprile, per una visione generale sulla nutraceutica e per conoscere i *trend* di mercato, alcuni utilizzi mirati dei nutraceutici per rispondere alle più comuni esigenze del cliente/paziente e approfondimenti dedicati alle esigenze di chi pratica sport.

È in quest'occasione che farmacisti, esperti e professionisti si confrontano con un focus sul ruolo dell'integrazione nutrizionale

per garantire al corpo di ricevere i nutrienti necessari, così da affrontare le sfide fisiche e ottimizzare la *performance*.

Arrigo F.G. Cicero, presidente Società Italiana Nutraceutica, dichiara: «Nel mondo dello sport, l'integrazione nutrizionale sta emergendo come elemento chiave per massimizzare le prestazioni e accelerare il recupero. Atleti professionisti e amatoriali riconoscono sempre di più il valore di una corretta alimentazione nel raggiungimento dei loro obiettivi».

A Cosmofarma lo sport è declinato anche all'interno dell'iniziativa speciale SportZone&Benessere, area con protagonisti, oltre alle aziende con prodotti rivolti al target sportivo, le imprese attive nel mercato del benessere e le sessioni di *experience*, con *workshop* e sessioni pratiche dell'universo *wellness*, per mettersi alla prova in prima persona.

A BolognaFiere l'appuntamento con più di 100 convegni, momenti di approfondimento e formazione, che offriranno l'occasione di fare il punto sul mondo della salute e del benessere.



NOTIZIE SEMPRE AGGIORNATE
DAL MONDO FOOD & BEVERAGE



www.foodexecutive.com



L'hub italiano sulle NbS

La Commissione Europea le definisce “Soluzioni ispirate e supportate dalla natura, che sono convenienti, forniscono benefici ambientali, sociali ed economici, e aiutano a costruire la resilienza”. Le **Nature-based Solutions** (NbS) sono allineate con le politiche dell’Ue come il Green Deal e le strategie per la biodiversità e l’adattamento ai cambiamenti climatici, e godono di finanziamenti come quelli a sostegno del progetto **NetworkNature**, che mira a riunire ricercatori, amministratori, imprese e settore pubblico attraverso hub nazionali dedicati alla tematica. A maggio, a Roma, è stato presentato l’hub italiano, il cui coordinamento è affidato all’Istituto di Ricerca sugli ecosistemi terrestri del Consiglio nazionale delle ricerche (Cnr-Iret), che si farà promotore di una serie di iniziative orientate alla diffusione del concetto di NbS, ottimizzando le specificità locali, regionali e nazionali. Il progetto si aprirà anche alle piccole e medie imprese e alle organizzazioni non governative, nell’ottica dell’economia circolare e della ricerca innovativa mirate all’ottimizzazione delle risorse legate alla sostenibilità ambientale.

Da un lato il polo italiano collezionerà i bandi, le linee guida, le metriche, le normative, i *framework* e le *policy* nazionali per condividerle con le realtà del territorio. Allo stesso tempo, potrà costituire una cassa di risonanza per le iniziative locali e assumere il ruolo di punto di raccordo tra gli *stakeholder* nazionali coinvolti.

“L’Nbs Italy Hub è un progetto ambizioso – spiega **Chiara Baldacchini**, professore associato presso l’Università degli Studi della Tuscia e parte del team di coordinamento del progetto –. C’è bisogno di strutture come questa, perché (...) l’Italia ha ancora molto da fare rispetto all’inclusione del concetto di NbS all’interno delle politiche nazionali. E il nostro territorio vanta peculiarità bioclimatiche e *hotspot* di biodiversità che non sono presenti in altre realtà nazionali e questo richiede lo sviluppo di nuova conoscenza, che ci permetta di individuare metodologie innovative e metriche specifiche per la valutazione dei benefici apportati dalle NbS che siano rappresentative del contesto italiano, per poi sviluppare le soluzioni per noi più efficaci, in un’ottica di mitigazione e resilienza rispetto ai cambiamenti climatici”.

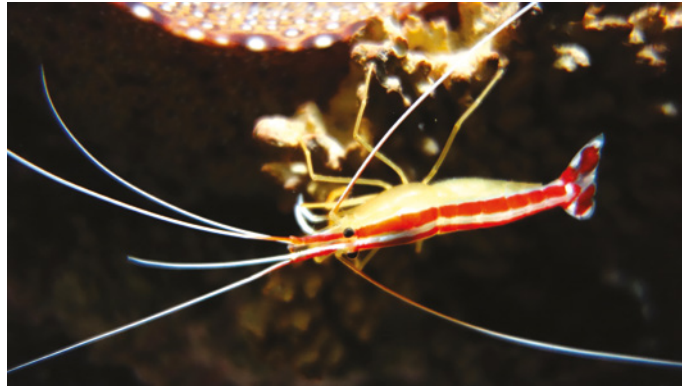
R.C.

Fonte: www.cnr.it/news



COPIANDO LA NATURA PER UN NUOVO COLORANTE BIANCO

Il gamberetto pulitore (*Lysmata amboinensis*) è impiegato negli acquari domestici come arma naturale per combattere i parassiti di cui si nutre. Un'altra sua peculiarità, oggetto di un articolo scientifico che ci ha incuriosito, risiede nella colorazione dell'esoscheletro caratterizzata da strisce bianche brillanti lungo il dorso, la coda e le antenne. Il merito è di speciali cellule che producono particelle birifrangenti disposte in film sottili, in grado di innescare il fenomeno di dispersione multipla della luce. Il bianco è infatti un colore acromatico che si crea quando i fotoni di tutte le lunghezze d'onda sono dispersi più volte, dando origine all'effetto di riflettanza. Questa proprietà è tipica del biossido di titanio, colorante vietato da un anno nell'Unione



europea, perché si è visto che può essere pericoloso per la salute. Gli scienziati sono quindi alla ricerca di valide alternative, anche prendendo spunto da ciò che esiste in natura, con un approccio che viene definito "biomimetico". Come avrete intuito, tra i possibili modelli naturali da imitare è stato individuato il gamberetto pulitore, di cui si stanno studiando le strutture e i meccanismi responsabili del bianco brillante delle sue strisce.

R.C.
crediti foto: Daderot

Tessuti da mangiare



Torte nuziali, arte e bellezza: **Natascia Bachini** e **Federico Polverini** sono le anime di **Sweetie Pie**, a Chiusi Scalo, in provincia di Siena, dove "non c'è il classico bancone, ma un'esposizione di dolci festivi, per compleanni ed eventi speciali, e di wedding cake, come in un atelier. Ci dedichiamo esclusivamente agli eventi, elevando l'importanza del dolce e non relegandolo alla conclusione di un pasto. Il focus del progetto si articola in continua ricerca, personalizzazione di ogni creazione e totale esclusività". Infatti le coppie che si affidano a loro

intraprendono un percorso fatto di incontri, degustazioni e sopralluoghi, attraverso progetti e bozzetti, per giungere a una wedding cake su misura. Un servizio che si estende alle bomboniere-biscotto, ai buffet dolci e alla presenza nell'allestimento e durante il taglio.

Una cura che li porta a concepire anche novità, come la linea di tessuti interamente edibili, che vestono le torte: "I tessuti sono realizzati con una miscela di amidi e zucchero. Sono morbidi, elastici e 'cadono' come la seta. In base ai differenti tempi di asciugatura e lavorazione, possiamo ottenere risultati con diverse proprietà e caratteristiche, spaziando da una texture liscia e trasparente, fino ad una più pesante che dà l'effetto velluto". sweetiepie.it



AZIENDE CITATE

Akay Bioactives - in Italia: Deimos Group - www.deimosrli.it	25	Metagenics - www.metagenics.it	25
Anderson Research - www.anderson-research.com	15-39	Mintel Gnpd - (Gran Bretagna) - www.gnpd.com	35
AVD Reform - www.avdreform.it	cop. 4-24	Molino Spadoni - www.molinospadoni.it	cop. 1-24
BiotoBio - www.biotobio.it	53	New Flavours - www.new-flavours.com	7-52
Bowlpros - www.bowlpros.com	55	Nutrimaris - www.nutrimaris.com	26
Deimos Group - www.deimosrli.it	25-49	P&T Consulting - www.pt-consulting.it	51
Esserde Pharma - www.esserrepharma.com	33	Probios - www.probios.it	55
Faravelli - www.faravelli.it	cop. 3	PromoPharma - www.promopharma.it	20
Farmafood - www.farmafood.eu	54	San Benedetto - www.sanbenedetto.it	40
Farmo - www.farmo.com	55	Schär - www.schaer.com	54
Glanbia-Foodarom - www.foodarom.com	21	Taste Italy - www.taste-italy.it	11-52
Gruppo Eurovo - www.pro-up.it	56	Vallefiorita - www.vallefiorita.it	19
Inko Italia - www.inkospor.com	cop. 2	Vitafoods Europe - www.vitafoods.eu.com	59
Ipack Ima - www.ipackima.com	41		

CHIRIOTTI EDITORI srl

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



<p>€ 70,00 11 fascicoli Digitale € 39,99</p>	<p>€ 45,00 6 fascicoli Digitale € 29,99</p>	<p>€ 55,00 12 fascicoli Digitale € 34,99</p>	<p>€ 50,00 6 fascicoli Digitale € 29,99</p>	<p>€ 60,00 9 fascicoli Digitale € 34,99</p>	<p>€ 20,00 4 fascicoli</p>
--	---	--	---	---	--------------------------------

Per sottoscrivere
un abbonamento annuo a:

DATI PER LA SPEDIZIONE

nome

ditta/ente

via

città

prov.cap

tel.

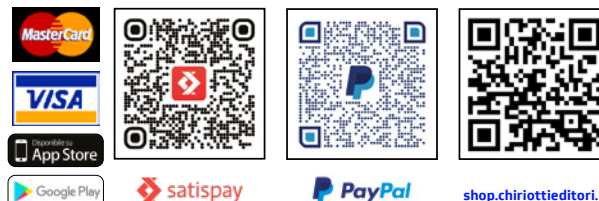
p.iva /cf

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)



CHIRIOTTI EDITORI SRL

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

shop.chiriottieditori.it



BEHIND
GREAT
 SATISFACTION
 ARE ALWAYS
GREAT
RAW
MATERIALS



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

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

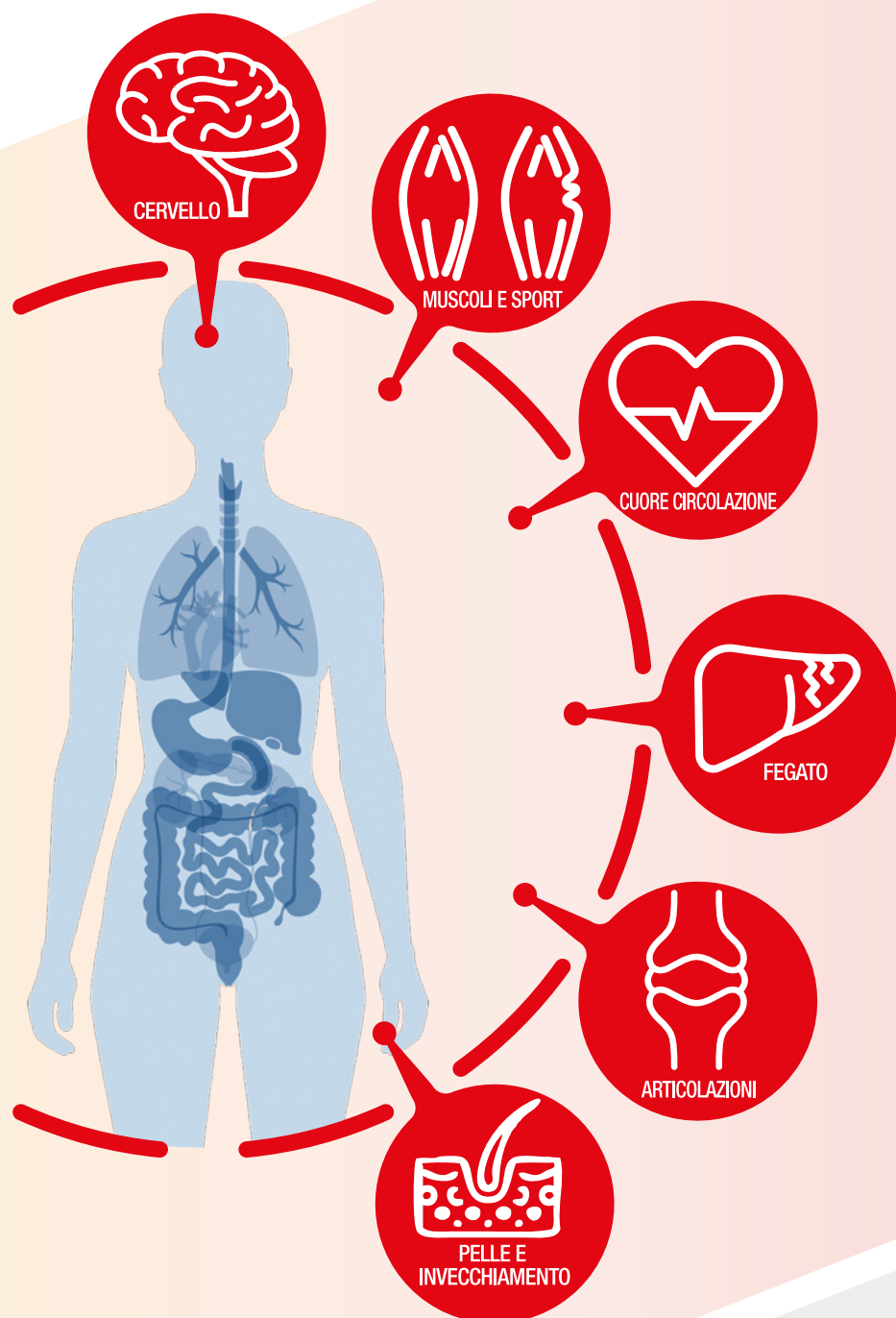
"Accompagniamo con competenza globale e sensibilità locale i nostri partner verso scelte innovative, per formulare il futuro con ingredienti e soluzioni affidabili e sostenibili".



ΩMEGAVD

a base di **olio di Krill**
ricco in acidi grassi
Omega-3

Un boost per
la tua salute



- Alta biodisponibilità
- Elevato contenuto di principi attivi
- Da pesca totalmente sostenibile

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