Alimenti Funzionali

SALUTE | BENESSERE | BELLEZZA

Giugno 2024 | anno 16 - numero 50



Poste Italiane spa - Sped. in A.P. - D.L. 353/2003 (Conv. in L. 27/02/2004 n 46) art. 1 comma 1 MBPA NORD OVEST - n.2/2024 - IP - ISSN 2039-6155

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

CHIRIOTTI EDITORI

NOVITÀ

MOLINO Spadoni

AlimentazionE DedicatA®





ENERGIA, BENESSERE e GUSTO!

PREPARATO PER PANE E PIZZA

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

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

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

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

RUBRICHE

3 **Unplugged**

4 **Diritto alimentare**
Le monacoline da riso rosso fermentato negli integratori alimentari (L. Caricchio)

6 **Igiene**
L'assicurazione della qualità igienico-sanitaria alimentare: il sistema HACCP (G. Comi)

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

12 **Functional trend**

14 **Free from**
La sicurezza nei servizi di *food delivery* per celiaci e allergici (R. Del Santo) - Fragranza e gusto con i mix senza glutine - Tortillas senza glutine - Le soluzioni a base vegetale - XL al pistacchio senza glutine - Il vegetale ricco in proteine

18 **Nutrizione e fitness**
Nuovi orizzonti nell'*endurance* - Cosa sono gli aminoacidi - Proteine del siero del latte concentrate e isolate - Bevanda ricca di calcio e proteine - Sbarco nel mercato delle barrette energetiche - *Boost* a tutta energia

22 **Salute e benessere**
Psico-biologia del comportamento alimentare: perché le diete falliscono? (F. Orsini) - Alimentazione e *aging* (A. Taccari) - Longevità in salute dalla tavola (E. Casanova) - Per l'acidità di stomaco - Latticini per prevenire malattie metaboliche - Il cioccolato riduce il dolore - Tutto parte dalla pancia - Trigliceridi associati a minore rischio di demenza - Meno stress e ansia - Quanta vitamina D per il cuore? - Vitamina D e omega-3 contro le malattie autoimmuni - Alimenti fermentati per la salute mentale - Lo zafferano che riduce l'infiammazione - Tutto quello che c'è da sapere sulla malattia infiammatoria intestinale - Il fondente abbassa la pressione sanguigna - Viaggiare in forma - Stato nutrizionale e Alzheimer - Il mirtillo rosso e il metabolismo in pazienti con artrite reumatoide - Olio d'oliva e demenza

44 **Alimentazione**
Insetti commestibili e rischi alimentari (A. Bongiovanni) - Carne di pitone: nuovo superalimento ad alto contenuto proteico? - Ancora dubbi sui prodotti di IV gamma? - Merito dei glucosinati

50 **Nuove proposte**
Più di semplici caramelle - Viaggio tra aromi naturali e benefici - Il proteico per ogni stile - Dedicata alla GDO - L'equilibrio nutrizionale - La schiacciatina fa *snack* - Vivo di nuova generazione - Cioccolato dagli effetti benefici

54 **Ricette funzionali**
Bowl latina con guacamole

56 **L'azienda**
Un lavoro e una passione... analitici

58 **Notizie dal mondo**
Crescono gli integratori per dormire meglio - Le principali tendenze degli integratori - Esperienza, ricerca e innovazione - "Dieta e allenamento al femminile"

62 **Contaminazioni senza rete**

64 **Indirizzi aziende**



Giugno 2024
anno 16 numero 50

Features

3 Unplugged
4 Food law
6 Hygiene
10 Food service
12 Functional trend
14 Free from
18 Nutrition & fitness
22 Health & wellness
44 Food
50 New suggestions
54 Functional recipes
56 The company
58 News
62 Limitless contaminations
64 Companies' address

TRIMESTRALE - ISSN 2039-6155
June 2024 Year 16 Number 50

ASSOCIATO A:

Questa testata è associata a USPI Unione Stampa Periodica Italiana

Copyright Clearance Center

CHIRIOTTI EDITORI

LE NOSTRE RIVISTE



I NOSTRI SITI

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

Alimenti Funzionali

SALUTE BENESSERE BELLEZZA

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

Direttore Responsabile
Livia CHIRIOTTI
livia@chiriottieditori.it

Direttore Editoriale
Alberto CHIRIOTTI
alberto@chiriottieditori.it

Coordinatore Scientifico
Sebastiano PORRETTA

Capo Redattore
Simonetta MUSSO
musso@chiriottieditori.it

Redazione
Laura SBARATO, Rossella CONTATO
Chiara MANCUSI, Matteo BARBONI

Segretaria di Redazione
Elena FOLCO
folco@chiriottieditori.it

Grafica
Anna BOSCOLO

Direttore Marketing
Monica PAGLIARDI
pagliardi@chiriottieditori.it

Pubblicità
Luca RUSSO
russo@chiriottieditori.it

Ufficio Traffico
Monica PRIMO
primo@chiriottieditori.it

Amministrazione
Giuseppe CHIRIOTTI

Abbonamenti
Marilù CIANFLOCCA
abbonamenti@chiriottieditori.it

Resp. Trattamento Dati
Ottavio CHIRIOTTI

ABBONAMENTO
Alimenti Funzionali

4 fascicoli cartacei
€ 20,00

PER ABBONARSI

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

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

STAMPA: La Stamperia Pinerolese srls Pinerolo (To)
PROPRIETÀ: © 2024 Chiriotti Editori srl
AUTORIZZAZIONE: n. 21 del 09/09/2015 Registrazione Tribunale di Torino
PERIODICITÀ:
trimestrale - Spedizione A.P.
L 27/02/2004 n. 46 art. 1
Prezzo una copia € 1,00
numeri arretrati € 10,00

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

1 year subscription
Italy: € 20.00
Abroad: € 40.00



SEBASTIANO PORRETTA

Il nuovo(?) marketing sensoriale

La scienza sensoriale è un campo multidisciplinare che utilizza la vista, l'olfatto, il gusto, l'udito e il tatto per misurare, interpretare e comprendere le risposte umane agli alimenti e bevande. Ed è un settore che continua a crescere e ad adattarsi al rapido cambiamento delle preferenze dei consumatori e alle sfide sociali, tecnologiche e ambientali che plasmano il futuro del cibo.

Ma dove si sta dirigendo?

Il futuro del cibo è uno spazio entusiasmante e l'importanza dell'esperienza sensoriale per i consumatori non verrà mai meno: se qualcosa non ha un buon sapore o non soddisfa le esigenze e le aspettative dei clienti, non lo compreranno, indipendentemente dai progressi scientifici interessanti o nuovi che sono stati condotti. Ora ci troviamo in un momento unico in cui possiamo sfruttare le nuove tecnologie per esaminare più a fondo il modo in cui interagiamo con il cibo per prendere decisioni di acquisto. Utilizzando la realtà virtuale, ad esempio, è possibile oltrepassare i confini ed esplorare spunti sensoriali da un nuovo ambiente. L'aumento degli acquisti alimentari *online* ha portato a una nuova entusiasmante area di studio: **come possiamo offrire un'esperienza sensoriale in un paesaggio virtuale?**

L'intelligenza artificiale è incentrata sull'apprendimento automatico e sul permettere che una macchina faccia ciò che farebbe un essere umano. Abbiamo già incorporato elementi di automazione che ci aiutano, ad esempio, a non calcolare più manualmente le nostre statistiche. Abbiamo una macchina per farlo. Quindi, c'è un elemento d'intelligenza artificiale di base che usiamo ogni giorno, presupponendo che si stia utilizzando un programma per l'analisi dei dati. L'intelligenza artificiale potrà essere uno strumento utile per integrare la valutazione sensoriale mentre ci si adatta a un mondo e a un panorama di consumatori in continua evoluzione, ma una cosa importante da tenere sempre a mente è che i suoi risultati saranno più accurati, tanto più lo saranno gli *input* che forniamo. L'intelligenza artificiale può essere poi utilizzata per creare connessioni all'interno dei dati che potrebbero essere trascurati, per esaminare i cambiamenti di formulazione da una nuova prospettiva e prevedere dal punto di vista del consumatore la "successiva via migliore". Dobbiamo riconoscere, tuttavia, che l'intelligenza artificiale è lì per aiutarci a svolgere compiti e definire informazioni migliori più rapidamente, ma non ancora per sostituirci. Un buon ricercatore sensoriale dev'essere aperto ad altre opinioni e idee. Le intuizioni che si possono ottenere da aree esterne al cibo renderanno uno scienziato più efficace. La comunicazione e la capacità di business sono fondamentali: essere in grado di parlare con il tecnico di laboratorio, il team di ricerca e sviluppo, i quadri intermedi e i dirigenti che prendono le decisioni finali.



DIRITTO ALIMENTARE

Le monacoline da riso rosso fermentato negli integratori alimentari

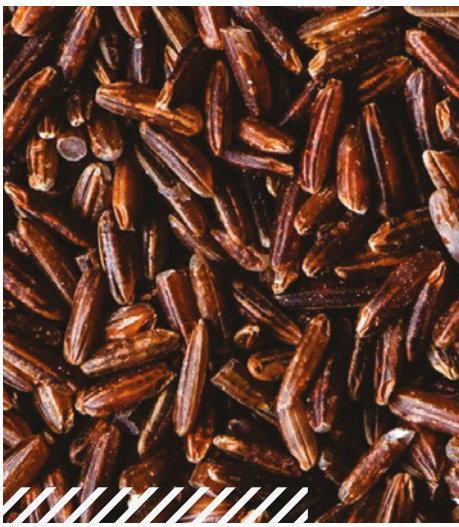


LUCILLA CARICCHIO
Hylobates Consulting

Secondo il panel NDA di EFSA, la **monacolina** risulta identica alla lovastatina, che attualmente è **il primo farmaco effettivamente efficace contro l'ipercolesterelomia**.
Il riso rosso fermentato è tradizionalmente utilizzato in Cina come colorante alimentare e rimedio per favorire la digestione e la circolazione sanguigna, mentre le monacoline, la cui forma più abbondante è la K, sono prodotte durante il processo di lavorazione del riso rosso fermentato.
Presente naturalmente in diverse specie di funghi comunemente consumate nell'Unione Europea, lo è anche nella dieta europea, anche se EFSA non ha ancora pronunciato un parere scientifico.
La lovastatina, un composto sintetico, identificato per la prima volta nell'*Aspergillus terreus* nel 1978 è commercializzata come farmaco in seguito all'autorizzazione della FDA nel 1987. Considerando le necessarie incertezze, è possibile stimare nei consumatori europei di funghi secchi un'esposizione fino ad 1 mg al giorno di lovastatina.
Il *Monascus purpureus* è una specie di fungo che colora di rosso il riso e produce molta lovastatina e molecole simili, come le monacoline. Nell'Unione Europea



l'uso del riso rosso fermentato non è però autorizzato come colorante alimentare, quindi non è elencato nel Regolamento (CE) 1333/2008 sugli additivi alimentari.
Gli integratori alimentari contenenti preparati di riso rosso fermentato non rientrano ancora nel campo di applicazione del Regolamento (UE) 2015/2283 sui nuovi alimenti, in quanto già commercializzati e consumati ampiamente nel territorio dell'Unione prima del 1997, mentre l'uso del riso rosso fermentato in altre categorie alimentari è soggetto all'autorizzazione ai sensi di tale regolamento.
In particolare, è stata l'Italia a garantire il ***not novel food status*** negli integratori alimentari, aprendo alla conformità nella UE e consentendo l'uso di monacoline da riso rosso fermentato, come monacolina K, con una dose giornaliera massima di 3 mg.
Nel 2012 è stato autorizzato il seguente claim salutistico per il *Monascus purpureus* (riso rosso): **la monacolina K del riso rosso contribuisce al mantenimento di livelli normali di colesterolo nel sangue.**
Le condizioni d'uso del claim, come da parere EFSA, specificano che: questa indicazione possa essere impiegata solo per un alimento che fornisca un apporto giornaliero di 10 mg di monacolina K del riso rosso. L'indicazione va accompagnata dall'informazione al consumatore che l'effetto benefico si ottiene con l'assunzione giornaliera di 10 mg di monacolina K da preparazioni di riso rosso fermentato.
Molti Stati Membri, inclusa l'Italia, hanno ritenuto quindi ragionevole un livello efficace a 10 mg e hanno, di conseguenza, adeguato i livelli massimi consentiti negli integratori alimentari.
Tuttavia, diversi Stati Membri hanno sollevato dubbi e preoccupazioni rispetto al consumo di integratori alimentari contenenti questa sostanza.
Sulla base di informazioni fornite da Francia, Belgio e Germania, nelle quali si evidenziano preoccupazioni sugli effetti avversi da monacolina k simili a quelli osservati per le statine e per la difficoltà di definire dosaggi e interazioni, mai studiate in effetti, con altri ingredienti e farmaci, la Commissione Europea ha avviato di sua iniziativa la procedura prevista dall'articolo 8 del Reg. (CE) 1925/2006.
Così, su incarico della Commissione, nel 2018 EFSA ha emesso un nuovo parere sul riso rosso fermentato, in questo caso sulla sua sicurezza d'uso.
Gli effetti avversi associati all'assunzione di prodotti a base di riso rosso fermentato sono stati riepilogati dal panel di EFSA che ha specificato come l'assunzione di monacolina K attraverso il consumo di integratori alimentari possa determinare concentrazioni ematiche della sostanza simili a quelle terapeutiche della lovastatina e ha osservato che il profilo degli effetti avversi del riso rosso fermentato sia sovrapponibile a quello della lovastatina stessa.
Tali effetti avversi **colpiscono il tessuto muscoloscheletrico e connettivo, il fegato,** il sistema nervoso, il tratto gastrointestinale, la cute e il tessuto sottocutaneo. Questi effetti sono stati giudicati preoccupanti al livello di utilizzo di 10 mg per dose giornaliera.
Sulla base del parere scientifico di EFSA, la Commissione ha proposto di limitare l'uso delle monacoline del riso rosso fermentato per garantire che questa sostanza sia utilizzata in modo sicuro negli alimenti e negli integratori alimentari.
Il Regolamento pubblicato, Reg. (UE) 2022/860, ha fissato una restrizione a meno di 3 mg di monacoline da riso rosso fermentato e introdotto alcune avvertenze (*omissis*).



IGIENE

L'assicurazione della qualità igienico-sanitaria alimentare: il sistema HACCP



GIUSEPPE COMI
Università degli Studi di Udine

Le aziende alimentari assicurano la qualità igienico-sanitaria dei propri prodotti attraverso procedure preventive. Se è assodato che prevenire è meglio che curare, l'igiene rappresenta la prevenzione. L'assicurazione della qualità è intesa come l'insieme di azioni sistematiche e prestabilite volte a soddisfare in modo regolare e costante le esigenze in materia di qualità; esigenze che devono rispondere ai bisogni espressi (soddisfazione e servizio) e impliciti (sicurezza e salubrità) dei clienti. È schematizzabile in questi punti: **descrivere, pianificare, scrivere e definire le azioni da condurre; applicare ciò che si è stabilito; verificare e controllare che sia fatto correttamente quanto definito; dimostrare e conservare traccia scritta di ciò che si è fatto e dei relativi controlli.** Non ci si limita quindi alla semplice correzione dell'errore una volta individuato, ma si cerca d'impedire che si riproponga, pianificando, applicando procedure documentate ed estendendo le attività di controllo. La qualità igienico-sanitaria (sicurezza alimentare) è garantita dalla legislazione in materia (Regolamenti CE – Pacchetto di Igiene) ed è oggi governata da una molteplicità di standard, di cui i principi dell'*Hazard Analysis Critical Control Point* (HACCP) rivestono un ruolo di rilievo. Il sistema HACCP nell'industria alimentare

ha sostanzialmente un obiettivo igienico-sanitario, che dev'essere conseguito e mantenuto in ogni fase della filiera: dal conferimento delle materie prime allo stabilimento fino alla commercializzazione. Il sistema è applicato durante la produzione (in linea) ed è associato a procedure operative applicate prima, durante e dopo la produzione, fino al momento del consumo dell'alimento. Con queste procedure vengono controllati i punti critici di controllo (CCP), che possono compromettere la qualità igienico-sanitaria degli alimenti. Una volta che questi siano individuati, si deve stabilire una priorità di soluzione e poi pianificare gli interventi atti a ridurre i pericoli e i rischi nelle varie fasi del processo. Tutto questo viene ottenuto analizzando i materiali che entrano in azienda, controllando costantemente gli ambienti in cui transitano, analizzando i processi, verificando la conformità dei mezzi di distribuzione aziendale fino ai punti vendita. Tali analisi costituiscono le fondamenta per l'attuazione efficace dell'HACCP e devono essere messe in atto per gestire i pericoli e svolte attraverso raccolte di dati, l'adozione di misure legislative, che perseguono l'obiettivo di ridurre e/o controllare i rischi. Secondo il *Codex Alimentarius* (1998), il rischio è una funzione della probabilità di un effetto negativo e della gravità di tale effetto conseguente a un pericolo chimico, fisico o biologico presente nel prodotto alimentare. Perciò ci si concentra sul rischio e non sulla semplice presenza di un pericolo. In alcuni casi il pericolo può essere presente, ma il rischio, grazie al controllo del CCP, è nullo. Pensiamo ai vegetali sott'olio: questi possono contenere spore di *Clostridium botulinum* (pericolo), ma se il pH è <4.5, le spore non possono germinare e produrre le tossine. Quindi la probabilità (rischio) che *Cl. botulinum* produca un'intossicazione nel consumatore (rischio) è nulla. Ogni azienda fonda la sicurezza alimentare attraverso la stesura e l'applicazione di un **manuale di autocontrollo** che contiene specifiche procedure dell'HACCP, scritte attraverso la consultazione delle Linee Guida Generali emanate dalla Commissione Europea. Il raggiungimento degli obiettivi di sicurezza alimentare dipende



dall'efficienza delle misure di controllo adottate lungo la filiera. Perciò, un alimento sicuro (non necessariamente buono) viene prodotto attenendosi alle buone prassi igieniche e attuando sistemi di gestione della sicurezza alimentare (HACCP). L'HACCP si basa sull'individuazione dei pericoli e dei rischi, e la ricerca di misure specifiche per il loro controllo o contenimento. È uno strumento che può essere applicato in tutta la filiera e che si concentra sulla prevenzione intesa come controllo di ogni fase di produzione per

FASE DEL SISTEMA HACCP

1. Identificare ogni pericolo da prevenire, eliminare o ridurre a livelli accettabili (analisi dei rischi)
2. Identificare i punti critici di controllo (CCP) nella fase o nelle fasi in cui il controllo stesso è essenziale per prevenire, eliminare o ridurre un rischio a livelli accettabili
3. Stabilire limiti critici nei punti critici di controllo che differenziano l'accettabilità dall'inaccettabilità, ai fini della prevenzione, eliminazione o riduzione dei rischi identificati
4. Stabilire e applicare le procedure di monitoraggio efficaci nei punti critici di controllo
5. Stabilire le azioni correttive da intraprendere quando il monitoraggio indica che un determinato punto critico non è sotto controllo
6. Stabilire le procedure, che devono essere effettuate regolarmente, per verificare che le misure esposte siano effettuate e rispettate
7. Predisporre documenti e registrazioni

minimizzare il rischio. I principi su cui si basa l'elaborazione di un piano HACCP sono sette.
Il sistema HACCP funziona solo attraverso l'applicazione severa dei principi sopraesposti e si tratta di uno strumento fondamentale per gli operatori nel perseguire il più alto livello di sicurezza alimentare, stabilito in conformità al Pacchetto Igiene. È fondamentale che, nella sua applicazione, gli operatori collaborino con le autorità competenti riguardo ai provvedimenti volti a evitare o ridurre i rischi provocati da un alimento che forniscono o hanno fornito. La parte pubblica deve controllare ufficialmente, mediante prelievo di campioni e analisi, i prodotti per determinarne l'idoneità al consumo. L'obiettivo è la produzione di alimenti sicuri e la prevenzione di casi di intossicazione e patologie connesse. Di conseguenza, l'Azienda Sanitaria Territoriale deve verificare la conformità ai criteri microbiologici, alla normativa dei residui di sostanze vietate, farmaci, contaminati, additivi e l'assenza da pericoli fisici e l'applicazione del sistema HACCP.
In seguito alla sua applicazione, è emerso che il sistema HACCP è risultato molto efficace e negli anni ha permesso di ridurre e in alcuni casi di eliminare patologie microbiche derivanti dal consumo di alimenti contaminati.





MICRO s.r.l. oltre l'analisi

Esperienza, Innovazione e **Tecnologia**
al servizio del mondo nutrizionale

www.micro-bio.it

RISTORAZIONE

Si fa presto a cuocere



ROBERTO CARCANGIU

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

L'utilizzo delle temperature da 0 a -18°C in cucina risulta fondamentale per ottimizzare le cotture di alimenti di origine animale e vegetale.
Che cosa s'intende con freddo come strumento per ottimizzare le cotture? S'intende l'utilizzo dell'abbattitore per creare standard e riuscire a cuocere anche grandi quantità di porzioni, ottenendo colore ottimale, corretta cottura al cuore dell'alimento e struttura perfetta. Questo perché la "cottura" a temperature da 0°C in giù garantisce diversi vantaggi, oltre alla ovvia conservazione, fra i quali:

- **intenerimento della materia prima per effetto dei cristalli di ghiaccio** che si comportano come migliaia di piccoli coltelli. Questo processo ci aiuta con cefalopodi vari (molluschi), piuttosto che carni molto nervose.
- **Spessore della "parete" dei fritti** fine ed elegante, con umidità alta all'interno, sia nel caso di alimenti tali e quali, come le patate, che panati o infarinati.
- **Colorazione intensa** e omogeneità su tutta la superficie, nel caso di cotture in forno di carni rosse monoporzione (filetti di manzo) in grandi quantità per banchettistica (ma non solo).
- **Possibilità d'impanare o pastellare alimenti liquidi** da poter friggere per ottenere preparazioni creative e moderne, che spaziano dal tuorlo d'uovo a puree vegetali morbide o salse da "rompere" davanti al commensale.

> **Il freddo controllato è uno strumento imprescindibile anche per la standardizzazione dei processi**

Il freddo controllato diventa quindi uno strumento imprescindibile anche per la standardizzazione dei processi: conoscere la temperatura di partenza di un ingrediente, infatti,



fa sì che si possa ottenere sempre lo stesso risultato gastronomico, sia in una piccola che in una catena di cucine.

Facciamo un semplice esempio.
Se si deve cuocere un filetto di carne da 200 g fino a 60°C al cuore, considerando una temperatura di partenza di 10°-12°C, si ha una differenza di 48°C, mentre nel caso di un banchetto potrebbe significare partire da -20°C e avere quindi 80°C di differenza, con un tempo di cottura decisamente superiore al primo. Il tutto per giungere a un risultato ben colorato all'esterno con una cottura corretta al cuore, senza doverli rosolare manualmente uno alla volta.
In più, conoscere con certezza la temperatura di partenza consente anche di "trasmettere" una corretta modalità ai propri collaboratori, abbassando al minimo il fattore di errore.
Dobbiamo quindi utilizzare il nostro abbattitore di temperatura non solo come strumento per un repentino raffreddamento del cibo, ma anche per cotture corrette e standardizzate.

> "L'abbattitore cuoce grandi quantità, avendo colore ottimale, corretta cottura al cuore dell'alimento e struttura perfetta"



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: **Einar's Natural Food Export**
Marchio*: Evina Naturals Healtea*
Prodotto: Turmeric and Cinnamon Sugar Free Instant Herbal Tea
Paese: Norvegia
Packaging: Cartoncino

La tisana istantanea alla curcuma e cannella senza zucchero è venduta in confezione da 225 g e può essere consumata calda o fredda. Il suo aroma dalle note speziate rappresenta un'alternativa al caffè. Contiene pepe nero che stimola l'assorbimento della curcumina, estratto di stevia ed eritritolo. La confezione riporta i *claim* di "miglior salute" e di "miglior pianeta", oltre alle istruzioni per la preparazione e alcuni suggerimenti per il consumo, oltre alla certificazione: GMP.

Ingredienti
Eritritolo, estratto di curcuma, estratto naturale di pepe nero, estratto naturale di cannella di Ceylon, estratto di stevia (RA99).



Azienda: **Baxters Food Group**
Marchio: *Baxters Super Good*
Prodotto: Mexican Chicken and Lime Soup
Paese: Regno Unito
Packaging: lattina

Riproposta con una nuova ricetta disponibile in confezione da 400 g, si tratta di una zuppa speziata a base di pomodoro con bocconcini di pollo, peperoncini *chipotle* affumicati, lime, zenzero e coriandolo, con fagioli per un po' di consistenza. Ricca di vitamina A, contribuisce al normale funzionamento del sistema immunitario, a basso contenuto di grassi, priva di coloranti, aromi o conservanti artificiali. Prodotta nel Regno Unito con pollo allevato in UK e in UE.



Ingredienti
Pomodori, acqua, fagioli dall'occhio (12%), patate dolci, peperoni rossi, cipolle, pollo (3%), farina di mais, purea di zenzero, purea di aglio, coriandolo, spezie, sale, peperoni *chipotle*, amido di mais modificato, preparato per brodo (acqua, pollo arrosto, estratto di lievito, sale, zucchero), passato di pomodoro, farina di mais, succhi vegetali concentrati (cipolla, carota, porro), succo di lime, estratto di lievito, zucchero bianco.

Azienda: **Janus Life Sciences**
Marchio: *iStevia*
Prodotto: Black Grape Jam
Paese: India
Packaging: vasetto di vetro



La confettura di uva nera, in confezione da 180 g, è naturale al 100%, priva di zuccheri aggiunti, edulcorata con estratti purificati di foglie di stevia; ricca di resveratrolo e di antiossidanti, rappresenta una buona fonte di vitamine C e K. Concorre a migliorare la salute del cuore, a rafforzare il sistema immunitario e la vista. Priva di coloranti sintetici, aromi e sostanze chimiche, è adatta anche ai diabetici e alla dieta alimentare chetogenica. Il vasetto riporta i loghi: Vegetarian green dot, che identifica gli alimenti per latto-vegetariani e FSSAI (*Food Safety and Standards Authority of India* - Ente regolatore indiano), e la certificazione ISO 22000.

Ingredienti
Polpa d'uva nera, pectina naturale, sorbitolo, eritritolo, estratto di foglie di stevia.

Azienda: **Good Brands for a Healthy Life**
Marchio: *Sugar Watchers*
Prodotto: Low GI Millet Instant Khichdi Mix
Paese: India
Packaging: confezione flessibile

Venduto in confezioni da 150 g, come noto, il miglio aiuta a gestire il livello di zuccheri e il peso, ed è raccomandato dalle principali associazioni di diabetici per l'IG inferiore a 55. La confezione riporta le istruzioni per la preparazione. Loghi e certificazioni: FSSAI (Food Safety and Standards Authority of India - Ente regolatore indiano), Punto verde vegetariano.



Ingredienti
Riso, miglio decorticato, grano verde, ceci, cipolle disidratate, curry, peperoncini, aglio, zenzero in polvere, spinaci, peperoni, curcuma in polvere, sale.

Azienda: **Earth Prime Food**
Marchio: *Grandpa's Farm*
Prodotto: Cranberry Cereals with Collagen Peptide
Paese: Cina
Packaging: confezione flessibile

I cereali al mirtillo rosso con peptidi di collagene sono in confezioni da 240 g, contenenti 8 unità da 30 g. Ottenuti con una tecnologia di lavorazione a bassa temperatura, non sono fritti ma addizionati di peptidi di collagene, fortificati con calcio, ferro, zinco e prebiotici, privi di acidi grassi trans. Contengono proteine e favoriscono la formazione e la crescita dei tessuti: lo zinco, per migliorare l'appetito; il ferro, per la formazione dei globuli rossi; un elevato contenuto di fibre alimentari e calcio.

Ingredienti
Farina d'avena, frutto-oligosaccaridi (≥7%), olio di cocco, banane liofilizzate, anacardi, proteine del siero di latte in polvere, semi di zucca, mele a cubetti, mirtilli rossi essiccati (≥3%), cocco essiccato, fragole liofilizzate, latte intero in polvere, inulina (≥1%), semi di chia, patate viola liofilizzate, peptidi di collagene in polvere (≥0,5%), quinoa, alghe marine in polvere (carbonato di calcio), fosfipidi, vitamina E, carbonato di calcio, gluconato di zinco, fumarato ferroso.



Azienda: **Mercadona**
Marchio: *Hacendado Cuidacol*
Prodotto: Strawberry Flavoured Liquid Fermented Milk
Paese: Portogallo
Packaging: bottiglia di plastica HDPE

La bevanda a base di latte fermentato aromatizzato alla fragola è in confezione da 800 g, contenente 8 unità da 100 g. Priva di zuccheri aggiunti, glutine, contiene edulcoranti e l'1,4% di grassi e di steroli vegetali, in grado di ridurre il colesterolo fino al 10% in 2-3 settimane, se consumata quotidianamente. La confezione riporta il logo Recicla per una gestione certificata completa dei rifiuti, rispettosa dell'ambiente.

Ingredienti
Latte scremato pastorizzato, esteri di steroli vegetali* (3,4%), fragola (2,5%), latte scremato in polvere, edulcoranti (sucralosio, acesulfame K), amido di mais modificato, aromi, fermenti lattici, conservante (sorbato di potassio), colorante (carminio).
*equivalente al 2% di steroli vegetali liberi



FREE FROM

La sicurezza nei servizi di *food delivery* per celiaci e allergici



ROSSANINA DEL SANTO
www.magamerletta.it

I servizi di *food delivery* hanno acquisito una rilevanza sempre maggiore, offrendo comodità e praticità a milioni di persone in tutto il mondo. Tuttavia, per chi soffre di celiachia o allergie alimentari, ordinare cibo da queste piattaforme può rappresentare una sfida, con il timore costante di contaminazioni incrociate con ingredienti che possono rappresentare un pericolo per la propria vita. In questo contesto, la gestione del pasto in sicurezza diventa una priorità assoluta.

La celiachia e le allergie alimentari sono patologie che richiedono un'attenzione costante dell'alimentazione poiché, come più volte ribadito, anche una minima contaminazione può scatenare reazioni avverse, mettendo a rischio la salute del consumatore. Pertanto,



garantire la sicurezza alimentare diventa cruciale, anche e soprattutto quando si tratta di servizi di delivery. Una delle prime linee di difesa è la **comunicazione chiara trasparente tra il cliente e il fornitore del servizio**. Le piattaforme dovrebbero consentire di specificare le proprie esigenze dietetiche in modo

preciso e dettagliato, includendo possibilmente non solo celiachia e allergie, ma anche intolleranze quale quella al lattosio. È bene ricordare che la legge (**reg. eu 1169/11**) obbliga gli operatori alimentari a indicare per iscritto gli allergeni presenti: in questo caso dev'essere indicato nel menù prima che il cliente effettui la scelta. Nel caso in cui poi si decida d'indicare l'assenza di glutine in un prodotto, è bene ricordare che, in base al **reg. eu 828/14** la dicitura ha valore legale e sta a indicare che il prodotto ha un quantitativo di glutine inferiore a 20ppm.
I ristoranti e le cucine partner dei servizi di delivery devono essere adeguatamente formati sulle pratiche di sicurezza alimentare, compresa la gestione delle allergie e della celiachia. Il personale dev'essere consapevole della gravità di queste condizioni e dell'importanza di evitare contaminazioni incrociate durante la preparazione e la manipolazione del cibo. È importante osservare che, già nella formazione del personale per il sistema haccp, esiste un modulo dedicato alla conoscenza dei protocolli per poter servire in sicurezza un cliente allergico o celiaco.
Prima di confezionare un ordine per un consumatore con esigenze dietetiche particolari, i ristoranti devono innanzitutto, come per i locali con consumazione *in situ*, essere in grado di verificare con certezza gli ingredienti utilizzati e le modalità di preparazione del piatto. Questo include la conferma della assenza di glutine o di allergeni specifici, nonché la garanzia di utilizzo di utensili e attrezzature pulite e prive di contaminazioni.
Nel caso del delivery si aggiunge il momento dell'imballaggio e l'etichettatura chiara. Gli alimenti



destinati a clienti celiaci o allergici devono essere confezionati separati dagli altri ordini e adeguatamente etichettati per evitare confusione. Inoltre, le etichette dovrebbero fornire informazioni dettagliate sugli ingredienti e sulle possibili contaminazioni incrociate.
Per quanto invece concerne gli allergici, l'etichetta deve riportare l'eventuale presenza dei 14 allergeni indicati nell'allegato 2 del Reg.1169 in modo chiaro e netto, con caratteri ben riconoscibili.
Se nell'asporto la consegna risulta a carico dell'acquirente, nel servizio di delivery è bene garantire che anche il trasporto venga fatto con modalità idonee: che il prodotto sia posizionato in alto (in modo che gli altri prodotti non possano generare contaminazione crociata) magari sigillando al meglio la confezione.
Un'ottima pratica sarebbe infine quella di avere un processo di *feedback* e monitoraggio continuo per valutare l'efficacia delle loro pratiche di sicurezza alimentare.
I consumatori devono essere incoraggiati a fornire riscontri sulle loro esperienze, comprese eventuali preoccupazioni riguardanti la sicurezza del cibo.

> “Gli alimenti destinati a clienti celiaci o allergici devono essere confezionati separati dagli altri ordini e adeguatamente etichettati per evitare confusione. Le etichette devono fornire informazioni dettagliate sugli ingredienti e sulle possibili contaminazioni incrociate”

Fragranza e gusto con i mix senza glutine



La gamma salutistico-funzionale AlimentazionE DedicatA **Molino Spadoni** Senza Glutine comprende cinque preparati speciali. Oltre al Mix Universale per diversi utilizzi, ci sono quelli a uso specifico: Mix per Pane e Pizza, Mix per Pasta, Mix per Dolci e Mix per Pane Nero con farina di grano saraceno e semi. Senza glutine, naturalmente privi di lattosio, con fibre e ideali per celiaci o intolleranti al glutine, sono tutti pratici perché già adeguatamente calibrati.
I mix si trovano nelle farmacie che trattano prodotti *gluten free*, nei supermercati e sull'e-shop di Molino Spadoni, nei pack da 500 g o, per il Mix Universale, da 1 kg. Sul retro del pack sono riportate varie ricette.

Tortillas senza glutine

P&T Consulting distribuisce in esclusiva le *tortillas* di mais Speciale Wraps della linea Nagual, base di una varietà di ricette che consentono di ottenere svariati *wrap*, cambiando solo il ripieno, così da soddisfare tutti i gusti.



Le soluzioni a base vegetale



Linea 100% vegetale, *gluten and soy free*, **AltroFood** si arricchisce di due referenze: Altro Taco Mix gusto spicy, per gli amanti del cibo Tex Mex, e Altro Bacon & Eggs Mix, per chi non intende rinunciare al gusto della colazione in stile anglosassone.
Il primo, basato sulle proteine del pisello, permette di preparare il ripieno delle piadine messicane in versione vegetale.
Il secondo, sempre a base di proteine del pisello, con aggiunta di farina di lenticchie, è adatto per l'*English breakfast*, con un'alternativa vegetale alle uova, da servire *scrambled* o in omelette.
Come per le altre miscele, le referenze sono comode da trasportare e conservare grazie alla shelf-life di 18 mesi fuori frigo.
Con pochi grassi, dei quali meno dell'1% saturi, senza colesterolo e con un alto contenuto di proteine e fibre, sono adatti anche per chi sceglie l'*healthy food*.

XL al pistacchio senza glutine

In linea con le tendenze che eleggono il pistacchio a ingrediente preferito dagli italiani, **Nutrifree** crea una *limited edition* del cornetto *gluten free* in formato *XL* con crema al pistacchio e burro, senza lattosio, con 20 g in più rispetto agli altri farciti,.
L'azienda toscana intende differenziare le scelte per una colazione senza glutine e ne fa una questione d'inclusività e rispetto per le diversità alimentari, oltre che di salute, come spiega **Paolo Baronti**, marketing manager Nt Food-Nutrifree. Un impegno al gusto, che vede la produzione della referenza al pistacchio, ma anche della versione classica e con farcitura al cioccolato, albicocca e frutti di bosco.



Il vegetale ricco in proteine

La risposta veg di **Almaverde Bio** ai würstel si chiama Wüsty, prodotto in Italia, con contenuto proteico di 44 g per confezione. Pensato per chi segue una dieta proteica, offre un pasto completo e bilanciato: può essere grigliato o servito con un contorno di verdure, aggiunto a pizza e insalate di riso, scelto per un hot dog vegano o vegetariano.

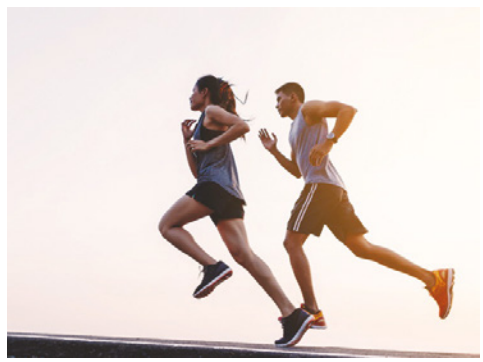




NUTRIZIONE E FITNESS

Nuovi orizzonti nell'*endurance*

A seguito del successo dei peptidi bioattivi di collagene (BCP), **Gelita** ha identificato una nuova area applicativa: la *performance* muscolare durante gli esercizi di *endurance*. Il mondo della nutrizione per sportivi ha visto una notevole crescita dell'impiego di proteine *pre-workout*, per massimizzare l'efficienza dell'allenamento e regolare il metabolismo energetico. Infatti, mentre l'apporto proteico dopo l'allenamento favorisce il recupero e l'anabolismo tissutale, l'assunzione in *pre-workout* migliora le prestazioni sportive, supportando il metabolismo ossidativo e la bioenergetica mitocondriale.
Il nuovo peptide PeptEndure si posiziona come ingrediente volto a stimolare il metabolismo energetico e rafforzare il tessuto connettivo muscolare, essenziale per la trasmissione della forza e per la genesi del movimento. Per il particolare meccanismo d'azione, la frazione di peptidi assorbiti nella forma tal quale stimola la biosintesi della matrice extracellulare, mentre gli aminoacidi digeriti supportano la produzione di nuovo collagene e il metabolismo energetico. È quindi la sinergia di questi effetti a migliorare sensibilmente le prestazioni fisiche e il recupero muscolare.
Come gli altri BCP di Gelita, PeptEndure è supportato da evidenze scientifiche precliniche e cliniche, volte a comprendere il meccanismo d'azione e l'efficacia in termini di *performance* e recupero, sia negli uomini che nelle donne. Gli studi a supporto hanno dimostrato che l'assunzione giornaliera di 15 g per 12 settimane migliori la prestazione muscolare, favorendo l'ossidazione lipidica e la bioenergetica mitocondriale. A oggi, rappresenta l'unico peptide di collagene la cui efficacia clinica sia stata riconosciuta anche nell'ambito dell'*endurance.*
Deimos Nutra, BU di **Deimos Group** è il distributore di questo ingrediente per il mercato nutraceutico.



Cosa sono gli aminoacidi

Quando si parla d'integrazione alimentare per lo sport, si parla per forza di proteine e quindi di aminoacidi, che possono essere definiti come i mattoncini (così spesso rappresentati) che compongono le proteine stesse. In natura, dei 20 aminoacidi proteinogenici, alla base delle proteine, 8 sono detti essenziali, cioè non sono prodotti dal nostro organismo e pertanto devono essere assunti attraverso l'alimentazione. Una dieta bilanciata, associata a una corretta integrazione proteica, permette agli sportivi di ogni livello, dagli amatori ai professionisti, di avere il corretto supporto per qualsiasi tipo di sforzo fisico, correlato all'aumento del fabbisogno proteico dell'organismo.



Flash pre-workout - Booster è un integratore alimentare con aminoacidi, beta-alanina, taurina, ginseng e niacina appositamente sviluppato da **Inko** per la costruzione muscolare. Da assumere prima dell'allenamento, tampona la formazione di lattato e ritarda il senso di fatica.

Proteine del siero del latte concentrate e isolate



Il panorama degli integratori alimentari per sportivi è variegato e spesso scegliere quelli che fanno al caso proprio risulta difficile. La risposta alle esigenze di chi va alla ricerca di alimenti proteici di qualità, è W'HEY! di **Daily Life**, l'integratore in polvere di proteine del siero del latte concentrate e isolate Volactive, ideale per preparare *shake* o da aggiungere ad alimenti e prodotti da forno, visto che il sucralosio è un dolcificante senza calorie stabile alle alte temperature. Non tutte le proteine sono uguali: infatti, W'HEY! sono ad alto contenuto proteico, senza zuccheri aggiunti, aspartame, addensanti, OGM, uova, rGBH (realizzate da latte di mucche non trattate con ormoni) e made in EU.
Scegliere consapevolmente è la "chiave" per il raggiungimento degli obiettivi di *fitness* e per integrare al meglio lo stile di vita sano.

Bevanda ricca di calcio e proteine

Con il *brand* Le Naturelle, **Gruppo Eurovo** entra nel mercato dei sostitutivi del latte con la Bevanda Ricca di Calcio e Proteine, che, grazie alla presenza dell'albume, fonte di proteine ad alto valore biologico e privo di grassi, garantisce un elevato valore proteico e un basso contenuto calorico. Ricca di calcio, necessario per il mantenimento di ossa normali, e di fibre, è ideale come alternativa al latte vaccino in quanto naturalmente senza lattosio ed è adatta anche alle persone celiache, essendo priva di glutine. Con un valore nutrizionale completo ed equilibrato, è una delle opzioni più complete nella sua categoria. Senza zuccheri e dal gusto di vaniglia, può essere miscelata con caffè e cacao senza alterarne il gusto, così da preparare cappuccini grazie al naturale potere montante dell'albume, che assicura una schiuma ariosa, soffice, compatta, stabile nel tempo, proprio come quella del bar.



Sbarco nel mercato delle barrette energetiche

Si stima che il mercato delle barrette energetiche in Italia abbia un valore pari a 79 milioni di euro, con una crescita negli ultimi 3 anni pari al 45% a valore; nel 2023 oltre 4 milioni di famiglie le hanno acquistate, il 30% in più rispetto all'anno precedente. Quelle proteiche, in particolare, dominano il settore con un valore di 67 milioni di euro e con l'84% di quota di mercato. Da prodotti specifici per lo sport sono divenute una proposta di snack scelti per le caratteristiche nutrizionali, gusto e praticità.

FULFIL è il *brand* con cui il **Gruppo Ferrero** approda nel segmento, espandendosi nel *better-for-you.* Il marchio nasce in Irlanda nel 2016, dove diventa in un solo anno *leader* di mercato; nel 2017 viene lanciato in Gran Bretagna e guadagna il secondo posto nel mercato delle barrette proteiche (fonte Nielsen); sbarca negli USA nel 2020, arrivando a 120 milioni di pezzi venduti nel 2021; a fine giugno 2022, il Gruppo Ferrero ne finalizza l'acquisizione.



La ricetta prevede 34 g di proteine e meno di 5 g di zucchero per 100 g di prodotto, oltre a vitamine, con una copertura in cioccolato e un interno morbido.

Boost a tutta energia

Le novità di stagione di **Vitarmonyl**, parte del gruppo farmaceutico francese Havea Group, è un duo di integratori per l'umore e lo stress in formato *gummies* e un *boost* energetico a rilascio controllato. Pappa reale più propoli e miele è la prima declinazione in *gummy*, per combattere lo stress e stimolare l'appetito in modo naturale. La melatonina, invece, favorisce il rilassamento e migliora la qualità del sonno. *Energia 9 in 1* sono compresse a doppio strato: aumentano la concentrazione, accelerano il metabolismo energetico, combattono stanchezza e stati di tensione localizzati.

Per le donne sono due le novità: *Cisti Mannosio,* che risponde all'esigenza di potenziare l'azione dell'antibiotico contro la cistite con integratori alimentari contenenti D-mannosio altamente dosato; in questa formula, abbinato a ibisco e propoli, un anti-infiammatorio naturale. Questo tipo di zucchero semplice, che attacca i batteri senza farli aderire alla vescica, in sinergia con l'ibisco, aiuta a drenare i liquidi.

Vi è poi il collagene, una proteina fibrosa responsabile degli strati dermici, delle articolazioni, di muscoli e capelli, il principio attivo più ricercato sul mercato. La formula *4000 skin beauty intensive* è concentrata, con 4 g di collagene idrolizzato bioattivo di pesce, che protegge la pelle dall'invecchiamento, la rende elastica, compatta e densa, oltre a far bene ad articolazioni e circolazione, tonificare i muscoli e rafforzare i capelli.







inkospor®

Premium Quality Sport Nutrition

Dal 1982 nutrizione per lo sport



CS IL PUNTEGGIO CHIMICO ESPRIME LA QUALITÀ DELLE PROTEINE

www.inkospor.it

SALUTE E BENESSERE

Psico-biologia del comportamento alimentare: perché le diete falliscono?



FRANCESCA ORSINI
Biologa Nutrizionista

Fame e sazietà... è tutta questione di testa

La regolazione dell'assunzione di cibo e del peso corporeo è un complesso meccanismo fisiologico che coinvolge circuiti nervosi centrali e periferici. Il sistema nervoso centrale (SNC) riceve segnali dalla periferia che lo informano circa la disponibilità dei substrati e dei nutrienti, sullo stato dei depositi di energia e sulle necessità del loro utilizzo in rapporto alle diverse condizioni. La sede anatomica che presiede al controllo dell'appetito e dell'assunzione di cibo è l'**ipotalamo**, costituito da diversi nuclei coinvolti nei riflessi omeostatici.

A livello ipotalamico si trovano due centri distinti che regolano la fame e la sazietà:

- il **centro della fame** è localizzato nel **nucleo dell'ipotalamo laterale** (LHA). La sua distruzione causa anoressia;
- il **centro della sazietà** è situato nel **nucleo ventromediale** (VMN) e nel **nucleo paraventricolare** (PVN). La distruzione di quest'area si associa a un'aumentata tendenza bulimica, iperfagia e obesità.

Questi centri ipotalamici sono in costante collegamento con altre strutture cerebrali (corteccia, sistema limbico, sistema nervoso autonomo) e ricevono segnali dall'esterno (ambiente circostante) e dall'interno. Il **nucleo arcuato**

> “Le diete ipocaloraiche, e la riduzione delle riserve che ne consegue, scatenano a livello fisiologico un insieme di meccanismi atti a contrastare attivamente la riduzione delle scorte adipose”

dell’ipotalamo rappresenta il centro di elaborazione primaria delle informazioni che giungono al cervello; esso presenta due principali popolazioni di neuroni di primo ordine:
- il **sistema NPY/AgRP** (azione oressigena);
- il **sistema Pomc/Cart** (azione anoressigena).

Tra di essi esiste una relazione di inibizione reciproca, per cui quando uno è attivo l’altro è inibito e viceversa. Questi neuroni esercitano la loro azione anoressizzante o oressizante in risposta alla modulazione da parte di ormoni provenienti dal tessuto adiposo e dal tratto gastrointestinale. Questi neuroni primari, una volta stimolati, producono a loro volta neuropeptidi di natura anoressigenica o oressigenica, che hanno come target i neuroni secondari siti sulle aree corticali superiori e sul sistema limbico.

Marker che regolano la fame e la sazietà

I segnali che generano senso di sazietà sono:
- **insulina**, ormone secreto dalle cellule β del pancreas, la cui concentrazione plasmatica è legata ai livelli ematici di glucosio, ma anche alla sensibilità periferica all’insulina stessa, che a sua volta risulta correlata ai depositi corporei di tessuto adiposo e alla loro distribuzione anatomica, dipendendo in modo particolare dai depositi di tessuto adiposo addomino-viscerale;
- **leptina**, ormone secreto dalle cellule del tessuto adiposo in quantità proporzionale a quella della massa grassa presente nell’organismo e il suo aumento dovrebbe essere interpretato come segnale di adeguati accumuli di substrati energetici, e quindi indurre un comportamento di astinenza dal cibo, aumentando il senso di sazietà. Interessante sapere che, nei soggetti obesi, i livelli circolanti di leptina sono molto elevati, ma si osserva un’insensibilità all’azione del peptide, tanto che si parla di leptino-resistenza;
- **colecistochinina** (CCK), prodotta principalmente dalle cellule parietali intestinali, riduce la durata del pasto e la quantità di alimenti introdotta. È in grado di passare la barriera emato-encefalica e interagire con i propri recettori CCK-





1 e CCK-2 presenti nell'ipotalamo, inducendo un segnale di sazietà a breve termine;
- **peptide glucagone simile-1** (GLP-1), secreto dall'intestino in seguito a pasto ricco di carboidrati, è un potentissimo stimolatore della secrezione dell'insulina che, a sua volta, spinge il metabolismo in senso anabolico;
- **peptide YY** (PYY), prodotto dalle cellule della mucosa intestinale dopo un pasto, agisce inibendo le contrazioni intestinali, le secrezioni pancreatiche e aumentando il tempo di svuotamento gastrico. Tutto ciò si traduce, a livello ipotalamico, come segnale che riduce l'appetito.

I segnali che determinano l'impulso a mangiare sono:
- **grelina**, ormone prodotto dalle cellule parietali della mucosa gastrica in condizioni di digiuno e si lega ai recettori presenti sui neuroni AgRP/NPY attivandoli. La sua produzione diminuisce con l'aumentare dell'età, è più alta nelle donne e aumenta in caso di stress cronico e di deprivazione di sonno;
- **neuropeptide Y** (NPY), secreto dal pancreas, colon, dal sistema nervoso centrale e dal tessuto adiposo;
- **oppioidi endogeni ed endocannabinoidi** agiscono sulla stessa popolazione di neuroni, aumentando il senso di fame.

Fattori che tendono a far recuperare il peso perduto

I livelli d'insulina e leptina, ormoni considerati veri e propri indicatori di riserve energetiche, tendono a diminuire come conseguenza della perdita di peso, raggiunta nel corso della dieta. A livello cerebrale la riduzione delle riserve adipose stimola l'attività del **sistema NPY-AgRP**, cioè di quei nuclei ipotalamici che

aumentano la produzione di ormoni come il neuropeptide Y (NPY) e il peptide correlato alla proteina agouti (AgRP), il cui effetto è quello di aumentare l'appetito, stimolare l'attiva ricerca di cibo e ridurre la spesa energetica.
In un'altra area del cervello, il **rombencefalo**, la riduzione delle riserve determina una ridotta sensibilità nei confronti dei segnali di sazietà (colecistochinina CCK) e quindi una maggiore predisposizione a consumare grandi quantità di cibo.
Anche i centri cerebrali che controllano motivazione e impulso all'assunzione di cibo risultano attivati, e si registrano ri-adattamenti anche a livello del sistema nervoso simpatico, della tiroide e dell'asse ipotalamo-ipofisi-surrene, volti a ridurre il metabolismo, quindi la dissipazione di energia.



In sostanza, le diete ipocaloriche, e la riduzione delle riserve che ne consegue, scatenano a livello fisiologico un insieme di meccanismi atti a contrastare attivamente la riduzione delle scorte adipose. Molti di questi adattamenti "difensivi" sono rilevanti soprattutto durante la fase di dimagrimento, ma molti studi ipotizzano che abbiano un ruolo importante anche nel determinare il recupero di peso che avviene in una grande percentuale di pazienti, in seguito a regimi dietetici contenuti.
A tutto questo si aggiungono segnali che provengono dall'ambiente, dalla nostra sfera emotiva-cognitiva e comportamentale: **la perdita di accumuli adiposi è vissuta dall'organismo come evento traumatico**, da combattere, poiché mette a rischio la sopravvivenza (eredità del passato, in cui il cibo a disposizione era scarso), provocando un aumento dell'appetito, una riduzione spontanea dell'attività fisica e un insieme di sottili adattamenti che contribuirebbero a determinare il recupero del peso perduto nel momento in cui si passasse dal regime dietetico restrittivo alla fase di «mantenimento del peso».
Da non sottovalutare anche l'assetto genetico che stabilisce la "**curva di incremento ponderale**", che è assolutamente individuale (ci sono persone che tendono a ingrassare rapidamente in situazioni di ipernutrizione, altre no). Coloro geneticamente sfavoriti da questo punto di vista, devono pensare che le modifiche dello stile di vita che hanno messo in atto per dimagrire devono essere definitive, non sospese una volta raggiunto l'obiettivo, perché la dieta e/o l'attività fisica hanno alterato l'aspetto, l'apparenza, l'involucro... ma non la sostanza, il contenuto, ossia il codice genetico. Quest'ultimo tenderà a prevalere di nuovo, manifestandosi nel fenotipo, appena si abbasserà la guardia.



ANNALISA TACCARI
PhD in Scienze
degli Alimenti Food Consultant

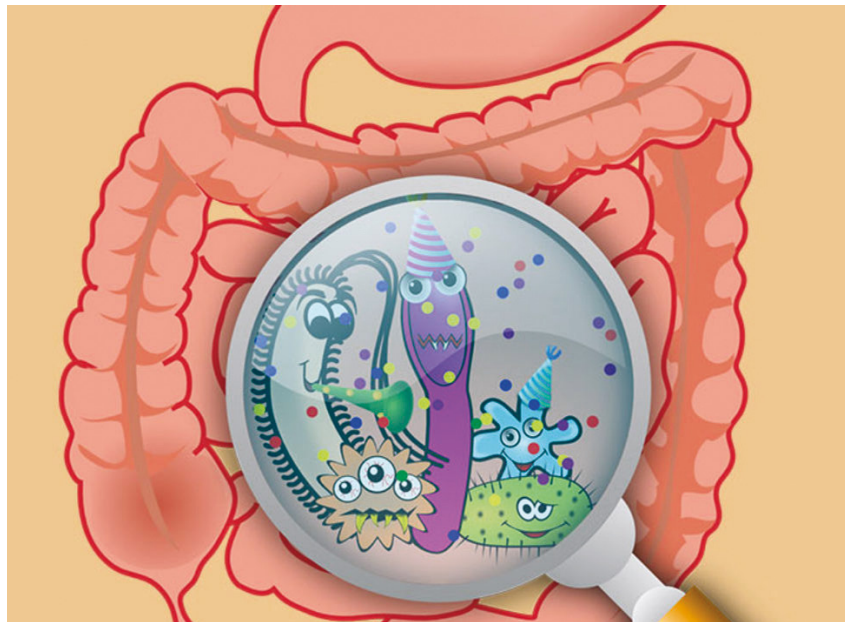
Alimentazione e *aging*

Il progressivo incremento dell'età media ha determinato un aumento significativo dell'invecchiamento della popolazione, portando a un aumento del numero di individui affetti da malattie neurodegenerative e demenza. Questo fenomeno ha spostato l'attenzione verso strategie preventive, concentrandosi su approcci legati allo stile di vita, come la nutrizione. La ricerca scientifica sta cercando di comprendere l'influenza della dieta, il comportamento dei singoli nutrienti e/o la loro interazione sugli effetti degenerativi dell'invecchiamento. Oggi, sebbene non sia ancora stata fatta chiarezza e ci siano risultati un po' contrastanti, alcuni studi hanno suggerito che nutrienti, in particolare **alcune vitamine, flavonoidi e acidi grassi a lunga catena ω-3, potrebbero influenzare positivamente la funzione cognitiva**. Le vitamine sono definite micronutrienti "essenziali", in quanto il nostro organismo non è in grado di sintetizzarli e pertanto è necessaria la loro assunzione con la dieta. In particolare, gli studi hanno riferito che una carenza di **vitamina D**, inferiore a < 25 nmol/L (10 ng/mL), sia correlata all'aumento del rischio di deterioramento delle facoltà intellettive e che l'assunzione di **vitamina E**, in particolare il γ-tocoferolo, sia stato positivamente associato alla riduzione del rischio. Gli acidi grassi **omega-3** (EPA e DHA) sono stati oggetto di studio per il loro potenziale ruolo nella salute cognitiva. Anche questa classe di acidi grassi è definita essenziale e si trova soprattutto in alimenti di origine animale, in particolare nei pesci grassi come tonno (2,95 g/100 g), salmone (2,08 g/110 g), sgombro (1,99 g/100 g). Il *Three City Study*, studio osservazionale, ha evidenziato che livelli più elevati nel sangue di acido grasso eicosapentaenoico (EPA) sono stati associati a un minore rischio di demenza e di atrofia del lobo temporale mediale. Inoltre, è stata riscontrata un'associazione positiva tra i livelli ematici di acido docosaesaenoico DHA (sia da solo che in combinazione con EPA) e la funzione di memoria negli anziani con lievi disturbi.
I risultati preliminari ottenuti hanno però indirizzato gli scienziati



ad adottare una strategia volta all'identificazione di combinazioni di nutrienti coinvolti nel processo degenerativo. Uno studio effettuato nel 2017 ha messo in evidenza che un modello costituito da bassi livelli di vitamina D, carotenoidi e acidi grassi polinsaturi, in combinazione con alti livelli di grassi saturi, è stato associato a un rischio 3,7 volte più elevato di demenza.
Sulla base di ciò, è stato ipotizzato che l'impiego di un approccio dietetico completo possa fornire maggiori vantaggi rispetto all'assunzione dei singoli nutrienti.
In questo contesto, la dieta mediterranea occupa un posto in prima fila come stile alimentare equilibrato e bilanciato, correlata alla riduzione del rischio di deterioramento cognitivo.
Recentemente, è stato preso in considerazione lo studio del **microbioma intestinale** come un altro possibile attore coinvolto nel processo di demenza correlato all'età. Esso è variabile da individuo a individuo, tanto da essere considerato al pari di un'impronta digitale. Fattori come l'età, la dieta, lo stile di vita e la genetica hanno un notevole impatto sul suo profilo. L'invecchiamento modifica il microbioma intestinale, provocando l'aumento delle specie patogene e la riduzione delle specie produttori di acidi grassi a catena corta (SCFA).
I meccanismi attraverso i quali il microbiota potrebbe influenzare il funzionamento del cervello non sono stati del tutto indentificati e potrebbero coinvolgere i percorsi neurali, endocrini e immunitari.
Le sfide future saranno rivolte a identificare se questi percorsi possano essere modulati attraverso strategie dietetiche per ridurre il rischio di malattie neurodegenerative legate all'età.

Le stime attuali sull'assunzione alimentare sono spesso legate a strumenti di *self-report* o a questionari alimentari, e inoltre l'elevata variabilità nella composizione alimentare rende molto difficile stimare l'assunzione di determinati nutrienti. L'impatto



dello stile di vita e della dieta su questi processi patologici sta ricevendo maggiore attenzione e indagini future saranno necessarie anche per validare l'accuratezza dei biomarcatori dietetici, al fine di stabilire una causalità dose-dipendente tra assunzione ed effetti sulla salute.

La ricerca scientifica sta cercando di comprendere l'influenza della dieta, il comportamento dei singoli nutrienti e/o la loro interazione sugli effetti degenerativi dell'invecchiamento



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

Longevità in salute dalla tavola

L'aumento dell'età demografica in Italia è un tema che desta una certa preoccupazione, sotto molti aspetti.
I processi biologici legati all'invecchiamento rappresentano, infatti, i maggiori fattori di rischio per molte malattie croniche e disabilità tipiche dell'età avanzata, come diabete, patologie cardiache, demenza/Alzheimer, cancro. Questo si traduce in un aumento della spesa sanitaria e una riduzione della capacità di crescita del Paese.
È quindi chiaro come il tema della longevità in salute sia qualcosa che interessa a ciascuno di noi *in primis*, perché prenderci cura del nostro invecchiamento significa rimanere sani più a lungo e aggiungere vita agli anni in più che ci è donato vivere. Allo stesso tempo, è un tema d'interesse della società.



L'invecchiamento è un processo fisiologico che risulta dalla combinazione di meccanismi cellulari molto complessi, connessi tra di loro, in cui la componente ereditaria pesa meno del 30%

L'invecchiamento è un processo fisiologico che risulta dalla combinazione di meccanismi cellulari molto complessi, connessi tra di loro, in cui si è visto che la componente ereditaria (ciò che è "scritto" nei nostri geni) pesa meno del 30%. Una quota di "fortuna" può quindi essere ereditata, ma molto gioca lo stile di vita, perché i meccanismi con cui i geni possono essere regolati dipendono in parte anche da quello che mangiamo e da come ci comportiamo. Cosa dice la scienza a questo pro-

posito? Ebbene, i meccanismi legati all'invecchiamento sono oggetto d'indagine da molti anni, ma solo recentemente ha iniziato a prendere forma la possibilità d'interferire sulla traiettoria della qualità dell'invecchiamento. In particolare, ci sono dei comportamenti virtuosi facilmente trasferibili all'uomo, come l'**attività fisica moderata** e l'**alimentazione**:a livello di nutrizione, uno degli approcci anti-aging più promettenti sembra essere la **restrizione calorica**, cioè la riduzione delle calorie assunte in un determinato intervallo di tempo, mantenendo però un adeguato bilanciamento tra macro- e micronutrienti. Altri tipi d'intervento alimentare includono il **digiuno intermittente**, in cui la riduzione delle calorie si ottiene saltando uno o più pasti consecutivi. A questo proposito esistono diversi schemi, ad esempio di digiuno a giorni alterni, oppure 2 giorni a settimana, oppure limitazione del consumo di cibo a una finestra di 6-8 ore durante la giornata.
Nei modelli animali si è visto che queste strategie hanno un effetto positivo sulla durata e la qualità della vita, andando ad agire su alcune delle cause dell'invecchiamento, tra cui anche il controllo della regolazione dei nostri geni.
Nell'uomo i dati sono meno abbondanti, ma uno studio piuttosto recente, condotto su oltre 200 soggetti, ha evidenziato molti aspetti positivi. Oltre a una riduzione del peso corporeo (che si mantiene comunque stabile dopo i primi 6 mesi), si assiste infatti a un miglioramento dei marcatori clinici tipici di salute cardiovascolare, ad esempio i livelli di colesterolo e trigliceridi, la pressione e la sensibilità all'insulina. Inoltre, migliorano molti aspetti legati alla qualità della vita, come il tono dell'umore, la performance fisica, la lucidità mentale e la qualità del sonno.
Anche se sembra contraddittorio, la spiegazione di questo effetto ci viene dall'evoluzione: l'uomo nasce cacciatore e raccoglitore, e nella caccia il digiuno deve innescare dei meccanismi che permettano di ottimizzare muscoli e concentrazione per potersi approvvigionare di cibo in modo efficiente.



L'approccio al digiuno è qualcosa di radicato anche a livello culturale, pensiamo per i Cristiani il periodo della Quaresima oppure, nell'Islam, il Ramadan. Anche nelle cosiddette "**zone blu**", cioè quelle aree della Terra in cui sono concentrati gli ultracentenari, una delle caratteristiche importanti dello stile di vita sembra essere proprio il mangiare con moderazione, fermandosi prima di essere sazi e assecondando i ritmi circadiani (limitando quindi l'alimentazione agli

orari di luce e lasciando una lunga pausa di digiuno serale/notturno). **A livello cellulare, si è visto che il digiuno determina uno stimolo dell'autofagia**, cioè la capacità del nostro organismo di eliminare e riciclare le componenti danneggiate, lasciando spazio al rinnovamento. In effetti, l'autofagia sembra essere un elemento comune a molti approcci (nutrizionali e no) che mirano ad aumentare la durata della vita.
È importante sottolineare come restrizione calorica o digiuno intermittente siano strategie che devono essere portate avanti sotto controllo del medico o di un nutrizionista, che sappiano valutare sia lo stato di salute del soggetto, sia il corretto bilanciamento dei nutrienti. Il rischio del "fai-da-te" infatti potrebbe essere quello della malnutrizione, con risultati sicuramente negativi in termini di salute.
Di recente è emerso come ci siano sostanze in grado di mimare l'effetto della restrizione calorica, andando ad agire su specifici meccanismi a livello cellulare, tra cui l'autofagia. Tra le più interessanti, possiamo evidenziare i **polifenoli**, molecole prodotte naturalmente dalle piante per difendersi dagli attacchi esterni (virus, batteri, funghi, ma anche inquinanti ambientali o radiazioni, tra cui quella UV) e che possono essere molto utili anche per l'uomo. Pensiamo alla **quercetina**, contenuta in bacche, uva, cipolle e molti altri ortaggi, il **resveratrolo** che si trova nelle noci e nelle arachidi, e in frutti selvatici come bacche, uva e vino, l'**ECGC** (epigallo catechin gallato) che si trova nel tè verde, la **curcumina** nella radice della curcuma e molti altri. Inserire quindi nella nostra alimentazione quotidiana un buon apporto di vegetali ricchi in polifenoli potrebbe essere già un ottimo primo passo per costruire il nostro invecchiamento di successo.



New

FOLEA

ADATTE AI **VEGANI**

CREME **ARTIGIANALI**

CREME SPALMABILI

SENZA LATTE E DERIVATI - SENZA LATTOSIO - SENZA CONSERVANTI - SENZA COLORANTI



Crema di Pura Mandorla

Crema di mandorle bianca, un burro di mandorle preparato con sole **mandorle di Puglia 100%** senza l'aggiunta di nessun altro ingrediente. Ricca di vitamine A, B, E, minerali quali calcio, ferro, potassio, fosforo e acidi grassi polinsaturi. Ottima per un paradisiaco latte di mandorla o come sostituto del burro e dell'olio in cucina.



Crema di Mandorle e Cacao

Una squisita crema spalmabile con solo **mandorle di Puglia e cacao**. Ricca di vitamine A, B, E, minerali quali calcio, ferro, potassio, fosforo e acidi grassi polinsaturi. Ottima da spalmare su pane o prodotti da forno o per la preparazione di numerose ricette.



Crema di Pistacchio

Una deliziosa crema di pistacchio spalmabile con solo **pistacchi pregiati**. Ricca di proteine, fonte di grassi salutari, vitamine e minerali essenziali. Perfetta da spalmare su pane, prodotti da forno o per creare gustose ricette.

P&T CONSULTING

Per informazioni contatta: +39 380 590 4297 • Distribuito da: P&T CONSULTING SAS - Via Zaniol, 2 - 31100 Treviso (TV)

Per l'acidità di stomaco

Consumo di cibi molto acidi, abuso di alcolici, uso smodato di farmaci, infezioni, abitudini alimentari scorrette, come concedersi pasti troppo abbondanti, bere molto caffè o eccedere con il peperoncino, sono tra le principali cause dell'acidità gastrica e di quella che è identificata come gastrite. Anche lo stile di vita frenetico, intensi periodi di stress e traumi pregressi rientrano tra i fattori che contribuiscono ad affaticare l'apparato gastrico.
Spesso si ricorre a gastroprotettori (inibitori di pompa protonica) per spegnere l'infiammazione e aiutare la digestione. Se questi rimedi, da un lato, minimizzano i sintomi, dall'altro, nel lungo periodo, possono essere controproducenti, causando deficit di assorbimento di vitamina B12 e ferro, da cui potrebbero derivare forme di anemia, o di magnesio e calcio, aumentando il rischio di osteoporosi, fino al manifestarsi di SIBO (proliferazione batterica e colonizzazione impropria dell'intestino tenue) e infezioni da *Helicobacter pylori* o *Clostridium difficile*.



Per favorire una buona salute dello stomaco esistono rimedi naturali senza effetti collaterali, come i citrati alcalini di AlkaFlor di **AVD Reform** che, grazie alla presenza di minerali a elevata biodisponibilità, quali magnesio, potassio e sodio, agiscono come sostanze ad azione tampone che neutralizzano in modo naturale l'eccesso di acidità gastrica postprandiale, favoriscono la digestione e, se utilizzati con continuità, esercitano un'azione di regolazione dell'equilibrio acido-base dell'organismo.

Latticini per prevenire malattie metaboliche

Un aumento della frequenza di consumo di prodotti lattiero-caseari protegge da sovrappeso e obesità, ipertensione e diabete mellito di tipo 2. La conferma arriva da una revisione sistematica di letteratura e da una meta-analisi: **Assolatte** fa sapere che il consumo di latticini conferisce una forte protezione soprattutto nei confronti dell'eccedenza ponderale, fattore scatenante d'insulino-resistenza e altre patologie metaboliche. La protezione è sostenuta in particolare da latte e yogurt, mentre i latticini a basso contenuto di grassi e latte sono i maggiori responsabili della protezione per ipertensione e lo yogurt per il diabete di tipo 2.
Nel 2021, in Italia, l'obesità nell'adulto ha raggiunto i livelli più elevati di sempre, pari al 12%: quasi un adulto su due è in eccedenza ponderale (46,2%) e, senza strategie efficaci che comprendano anche cambiamenti delle scelte alimentari, si stima che tra soli 2 anni la prevalenza salirà al 26% e riguarderà ben 12,6 milioni di individui.



Il cioccolato riduce il dolore

Che sia bianco, al latte o fondente, se assunto prima di uno stimolo doloroso ne riduce l'intensità. È quanto emerge da uno studio randomizzato, condotto su uomini e donne giovani e sani, sottoposti a iniezioni intramuscolari di soluzione salina ipertonica, per indurre appunto dolore in maniera sperimentale.
L'intento dei ricercatori svedesi, autori del lavoro apparso su *Plos One*, è dimostrare l'efficacia del cioccolato, in quanto prodotto dal cacao ricco di flavanoli, per scopi medici e antinfiammatori.
I risultati indicano che non è solo la concentrazione di cacao, nelle percentuali di 30-34 e 70%, a spiegare l'effetto positivo sul dolore, ma una combinazione di preferenza ed esperienza del gusto unitamente alla concentrazione



di altri ingredienti, quali zucchero, soia e vaniglia. Di fatto, l'assunzione di cioccolato riduce l'intensità del dolore indotto; non vi è differenza tra i tipi di cioccolato, sebbene quello bianco abbia più effetto sugli uomini rispetto alle donne.

Tutto parte dalla pancia

"Per riportare l'equilibrio nel microbiota, la ricerca Giuliani crea **Nutrivel**, un programma d'integrazione personalizzato per il benessere dell'intestino e del microbiota con benefici specifici", spiega **Daniela Pinto**, responsabile del laboratorio di ricerca Innovation Giuliani e *chief researcher officer* di Human Microbiome Advanced Project, riferendosi alla selezione di ingredienti funzionali, ovvero probiotici, estratti botanici e aminoacidi, rivelatisi efficaci per 5 aree di azione: energia, umore e concentrazione, difese, longevità, metabolismo e digestione.
Il piano d'integrazione di probiotici e attivi naturali personalizzato è creato online a fronte di un test microbiota, un riscontro della situazione intestinale della persona con un campione biologico, ed è comprensivo di un piano nutrizionale con gli alimenti suggeriti.
Venduto online da Farmaè, Nutrivel non contiene glutine e lattosio, è indicato per chi segue una dieta vegetariana o vegana; la polvere contenuta nelle sue capsule può essere miscelata con acqua o tè non caldi e yogurt.



Trigliceridi associati a minore rischio di demenza

Una recente ricerca riporta che le persone con livelli più elevati di trigliceridi presentino un rischio inferiore di demenza e un declino cognitivo più lento, nel caso di diagnosi accertata. I risultati apparsi su *Neurology* sono stati una sorpresa per gli stessi ricercatori della Monash University di Melbourne, in Australia. "Il nostro studio si è concentrato solo sugli anziani e i livelli di trigliceridi che abbiamo analizzato riguardavano gli anni successivi alla mezza età", chiariscono. Negli individui più anziani, questi livelli sono soggetti a fluttuazioni e sono influenzati dallo stato nutrizionale e dalla malattia di base, mentre le misurazioni di mezza età sono più legate al rischio cardiovascolare.



Lo studio non approfondisce gli esatti meccanismi in gioco tra trigliceridi e capacità cognitiva, ma il collegamento potrebbe risiedere nel fatto che i primi costituiscono gran parte dei grassi alimentari che alimentano il cervello. "Se dovesse esserci un collegamento, è imperativo comprendere i meccanismi biologici sottostanti", per mettere a punto potenziali strategie preventive e trattamenti.

Non esiste, infatti, una cura all'orizzonte per la demenza, poiché progredisce nel tempo, ma gli esperti dicono che sia possibile diagnosticarla e quindi gestirla. Mentre l'oblio è comune con l'invecchiamento, la demenza si riferisce a forme più gravi di deterioramento cognitivo, che impediscono di svolgere le attività quotidiane. Si consiglia di stare con altre persone in programmi in cui non si è isolati, come pure una corretta alimentazione, non bere alcool e non fumare. Fare cruciverba, giocare a giochi di memoria e guardare vecchie immagini sono buoni esercizi cognitivi. Mentre resta importante monitorare la carenza vitaminica e la funzione tiroidea.

Meno stress e ansia

La società *biotech* U-Earth ha sviluppato Spiral-Ox, un composto a base di spirulina biologica per un *detox* dai metalli pesanti, presenti nell'aria e negli alimenti. La sua assunzione regolare, con un dosaggio consigliato di fino a 6 pastiglie o cucchiai di fiocchi, aumenta i livelli di energia e diminuisce lo stress.

La spirulina, come noto, previene le patologie cardiovascolari e riduce gli stati infiammatori, combatte lo stress ossidativo e aiuta a bilanciare i livelli di colesterolo, con benefici già dalle prime settimane di assunzione, grazie alla formula che integra al principio base vitamine, sali minerali, fibre e proteine. Senza glutine, *vegan* e privo di OGM, è in confezioni biodegradabili e riciclabili.

E, se alla spirulina Spiral-Ox si combina la *rodiola rosea* incapsulata, 10 volte più efficace della versione standard, si ha Hyper-U, un *all-in-one* attivo sui processi ossidativi contro lo stress mentale, per potenziare l'energia fisica, ridurre l'ansia e migliorare la concentrazione.



FARA
Customized Functional Solutions

ITALIA BEST MANAGED COMPANIES



BEHIND GREAT SATISFACTION ARE ALWAYS GREAT RAW MATERIALS



#FARAcustomizedfunctionalsolutions

I sistemi funzionali FARA® ti offrono la soluzione ideale per ottenere la ricetta perfetta, proprio quella che stai cercando: stabile, bilanciata, personalizzata, sostenibile. La soluzione "smart" che rende ogni cliente soddisfatto e felice.

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

FARAVELLI
THE BEST INGREDIENT

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

Quanta vitamina D per il cuore?

Tante le ricerche in corso volte a individuare i benefici della vitamina D per diverse funzioni: per il metabolismo delle ossa oltre che muscolare, per alleviare la depressione, per la sindrome metabolica. Negli Stati Uniti, ci si chiede se le linee guida ufficiali per l'assunzione abbiano mancato il bersaglio quando si tratta di salute del cuore. L'interesse è alto fra i ricercatori: uno studio clinico TARGET-D ha valutato se il raggiungimento di un livello di vitamina D nel sangue >40 ng/mL possa ridurre esiti cardiovascolari avversi. Sembrerebbe che l'attuale apporto dietetico raccomandato (circa 15 microgrammi per gli adulti sotto i 70 anni e circa 20 µg per gli over 70) sia troppo basso per raggiungere livelli ottimali per soggetti con determinati problemi cardiaci. Sebbene studi osservazionali abbiano già notato un'associazione tra bassi livelli di vitamina D e aumento del rischio di infarto o ictus, non è ancora chiara la relazione di causalità.



"Non siamo rimasti sorpresi dal fatto che così tanti pazienti presentassero livelli inferiori o uguali a 40 ng/mL, ma dalla quantità di vitamina D necessaria per raggiungere questo livello. Questo indica che è necessaria una maggiore integrazione per raggiungere determinati livelli terapeutici", spiega **Heidi May**. La parte successiva della ricerca aiuterà a determinare se il raggiungimento di livelli di vitamina D superiori a 40 ng/mL aiuti a migliorare gli esiti delle malattie cardiovascolari. Sulla questione, gli esperti fanno notare che esistono diversi meccanismi attraverso i quali la vitamina D possa contribuire: livelli sani di questa vitamina favoriscono il metabolismo del glucosio, la sensibilità all'insulina e la funzione endoteliale nei vasi sanguigni, regolano la pressione sanguigna e l'omeostasi del volume sanguigno, e possono inibire l'infiammazione. Non è tuttavia chiaro il beneficio nella prevenzione degli eventi cardiovascolari: s'ipotizza che i recettori della vitamina D nelle cellule di tutto il sistema vascolare siano coinvolti nell'infiammazione dei vasi sanguigni, che potrebbe a sua volta favorire le malattie cardiache.

Vitamina D e omega-3 contro le malattie autoimmuni

Artrite reumatoide, psoriasi, lupus e malattie infiammatorie intestinali, come pure tiroidite di Hashimoto e malattia di Grave, sono patologie autoimmuni, che vede il sistema immunitario attaccare tessuti altrimenti sani. I dati statunitensi ci dicono che più di 24 milioni di persone ne sono affette.



Per questo motivo fanno notizia i recenti dati prodotti da un gruppo di ricercatori di Boston e pubblicati su *Arthritis & Rheumatology*. Sembrerebbe, infatti, che due integratori in particolare, vitamina D e acidi grassi omega-3, siano efficaci nel regolare l'infiammazione e il dolore cronico e che possano, dunque, prevenire gli effetti delle malattie autoimmuni. Due anni dopo un quinquennio di test randomizzati, i benefici della vitamina D nella prevenzione delle

malattie autoimmuni diminuiscono, mentre quelli degli acidi grassi omega-3 restano forti.
La vitamina D è in grado di regolare i geni coinvolti nell'infiammazione e il corpo non può produrre gli acidi grassi essenziali n-3 acido eicosapentaenoico (EPA) e acido docosaesanoico (DHA), che si trovano negli integratori di olio di pesce.
Sebbene lo studio supporti l'uso di questi integratori, vi sono una serie di altri fattori da considerare. Gli esperti precisano comunque che l'integrazione va presa in considerazione solo con l'aggiunta di una dieta ricca di nutrienti, di un buon riposo notturno, di una gestione dello stress e della limitazione del comportamento sedentario.

Alimenti fermentati per la salute mentale

Kimchi, crauti, kefir, miso, tempeh e yogurt sono alcuni esempi di alimenti fermentati, oggetto di dibattito su una possibile connessione intestino-cervello e sulla loro proprietà di mantenere la barriera intestinale in salute, impedendo a batteri e tossine di entrare in circolo.
Mentre la ricerca sugli effetti batteri-cervello è agli inizi, la connessione intestino-cervello è associata a diverse funzioni cerebrali, come memoria, cognizione, ansia, depressione e disturbi mentali. I dati pubblicati su *Neuroscience & Behavioral Review* provano un impatto diretto sul sistema enteroendocrino, che influenza ormoni, come grelina, e serotonina; inoltre, gli alimenti fermentati sono ricchi di prebiotici e probiotici.
L'alimentazione riveste, dunque, un ruolo importante per la salute dell'intestino, è un metodo tangibile che possiamo utilizzare per diversificare e rafforzare (o indebolire) la flora intestinale. In virtù di un comprovato asse intestino-cervello, la dieta è direttamente legata al cervello e al suo comportamento basato sulla salute del microbiota. Quanto meno diversificata risulta la dieta, tanto più la salute mentale e cerebrale può risentirne.
Il cervello e l'intestino sono collegati da molti percorsi che coinvolgono i nervi e la circolazione, spiegano gli esperti. Si tratta di un percorso a doppio verso: i microbi nell'intestino possono produrre sostanze che entrano nel flusso sanguigno e fanno circolare tali sostanze direttamente nel cervello; allo stesso modo, i segnali chimici prodotti dalle cellule cerebrali possono entrare nel flusso sanguigno dal cervello e circolare nell'intestino, influenzandone l'ecosistema batterico.
Gli alimenti fermentati contengono sostanze bioattive (polifenoli e fibre alimentari), probiotici e postbiotici, ovvero i batteri sani e i metaboliti da loro creati. Tutti questi contribuiscono all'attività del microbioma intestinale: nutrono i batteri intestinali sani e stimolano la loro azione sull'asse intestino-cervello, oppure contribuiscono direttamente ai batteri intestinali o ai loro prodotti.
Questa è la visione attuale basata sulla ricerca in laboratorio e sugli studi sull'uomo. Ulteriori studi dovranno tener conto di specifiche quali sesso, dieta, stile di vita, fattori comportamentali e genetici, e considerare anche il modo in cui gli alimenti fermentati vengono prodotti e l'ambiente in cui sono conservati e consumati.



Lo zafferano che riduce l'infiammazione

Alla Howard University di Washington DC (Usa) è in corso una ricerca volta a chiarire se alcuni integratori e spezie, inclusi acidi grassi omega-3, curcuma, vitamina D e probiotici, possano avere un'efficacia nel trattamento dell'IBD, le malattie infiammatorie intestinali, che comprendono il morbo di Crohn e la colite ulcerosa.
Derivata dal fiore del *Crocus sativus* e nota come la spezia più costosa al mondo, lo zafferano richiede molta manodopera durante le fasi di coltivazione e raccolta, da cui il soprannome *di oro rosso*. Utilizzato fin dal 1627 a.C. non solo negli alimenti ma anche a scopi medicinali, presenta stimmi che sembrano fili, raccolti e poi essiccati; viene coltivato in Iran, ma si può trovare anche in India, Spagna e Afghanistan. Possiede livelli elevati di antiossidanti e proprietà antinfiammatorie, da qui l'interesse della comunità scientifica per i suoi effetti contro depressione, Alzheimer, cancro, malattie cardiache, obesità, sindrome premestruale, problemi di sonno, degenerazione maculare legata all'età.
Per studiarne l'efficacia nella riduzione dell'infiammazione nelle IBD, i ricercatori hanno reclutato 30 soggetti affetti da colite ulcerosa, presso l'Università Yazd in Iran, raccogliendo informazioni sui marcatori infiammatori, tra cui la calprotectina fecale e la proteina C-reattiva, e rilevando, dopo otto settimane, miglioramenti significativi, anche a fronte di un basso dosaggio.
A convalida di questi risultati, i ricercatori hanno previsto un nuovo percorso, con tre persone affette da colite ulcerosa presso la Howard University, somministrando loro 50 mg di zafferano due volte al giorno per otto settimane e prevedendo un cosiddetto periodo di *washout* e subito dopo un nuovo ciclo di integrazione. Al *washout* è corrisposto un aumento della calprotectina fecale, che invece si è nuovamente ridotta a ciclo ripreso, confermando ulteriormente una **relazione causale tra i miglioramenti gastrointestinali nell'IBD e l'assunzione di zafferano.**
Il merito va alle **crocine**, spiegano gli esperti, carotenoidi responsabili del suo colore giallo-rosso, che subisce una reazione chimica e una trasformazione per formare quella che viene chiamata **crocetina**, il principale responsabile delle attività farmacologiche e delle proprietà medicinali dello zafferano. Questa sembra agire un po' come un adattogeno, può essere infatti utilizzata in diversi meccanismi, per esempio per inibire l'infiammazione, stimolare la morte nelle cellule tumorali o, al contrario, proteggere le cellule dai danni delle specie reattive dell'ossigeno. Grazie a questi attributi potrebbe essere utile contro l'IBD. Non solo lo zafferano, ma anche l'*indaco naturalis* (utilizzato da decenni come parte della medicina tradizionale cinese) è sotto l'occhio clinico della ricerca, all'Università di Kyushu.
Saranno necessari studi più ampi per confermarne i benefici, tuttavia si ritiene che il suo effetto antiossidante renda lo zafferano utile, riuscendo a mitigare qualsiasi risposta infiammatoria dalla malattia stessa. Gli esperti sottolineano, però, che il trattamento dell'IBD e dei suoi sintomi richieda un approccio articolato che affronti dieta, microflora intestinale, integrazione mirata, gestione dello stress e medicina convenzionale: la somministrazione di zafferano va valutata caso per caso.



Tutto quello che c'è da sapere sulla malattia infiammatoria intestinale

Stress, personalità e sintomi che vanno oltre l'intestino: sono questi alcuni degli argomenti che conducono alle recenti riflessioni sulla disinformazione medica riguardo la **malattia infiammatoria intestinale** (IBD), condizione che colpisce il sistema gastrointestinale, con sintomi che possono variare e durare giorni, settimane o mesi



(crampi addominali, gonfiore, stitichezza e diarrea). Le forme più comuni sono il morbo di Crohn e la colite ulcerosa, che comportano un'infiammazione cronica del tratto digestivo, condizioni distinte e che non possono sopraggiungere insieme.
Nel 2015, circa 3 milioni di persone negli Stati Uniti erano affette da IBD, mentre a livello globale, la malattia ne ha colpite circa 6,8 milioni nel 2017.

Abhik Bhattacharya, attivo nella Divisione di Gastroenterologia presso la Icahn School of Medicine del Mount Sinai (NY), affronta alcuni dei più diffusi malintesi.
IBS e IBD, sindrome dell'intestino irritabile e malattia infiammatoria intestinale rispettivamente, non sono affatto la stessa cosa. Se la prima è un disturbo dell'interazione fra intestino e cervello, peggiorato o accelerato da stress e ansia, l'altra è caratterizzata da un sistema immunitario disregolato, che inizia ad attaccare il sistema gastrointestinale, causando danni. Sebbene quest'ultima possa innescare riacutizzazioni ed esacerbare i sintomi in alcune persone, lo stress non è la causa diretta delle malattie infiammatorie intestinali. E a dispetto di quanto la ricerca abbia cercato d'individuare decenni fa, oggi gli esperti si dicono certi di non avere a disposizione alcun dato che accerti una correlazione tra le IBD e un certo tipo di personalità.
Le IBD possono avere manifestazioni extraintestinali e colpire il sistema muscolo-scheletrico, nonché occhi, reni e polmoni, ma anche pancreas, fegato, cistifellea e dotto biliare. Al momento non esiste una cura, ma la ricerca è impegnata a comprendere a fondo la condizione, per mettere a punto trattamenti migliori e, si augura un giorno, una cura.
La buona notizia è che esistono diversi trattamenti efficaci, tra farmaci biologici e immunosoppressori, mentre si è impegnati a svilupparne sempre nuovi. Per questo motivo l'opzione di un intervento chirurgico non si rende necessaria per tutti e negli anni l'obiettivo dei trattamenti è stato prevenirlo: il trattamento precoce con farmaci potenti subito dopo la diagnosi mira a prevenire i danni. Sempre sul fronte farmaci, gli studiosi continuano a raccogliere una grande quantità di dati riguardanti la loro sicurezza durante la gravidanza, fatta eccezione per il *metotrexato*. Se i sintomi scompaiono, i medici sconsigliano di interrompere l'assunzione, perché potrebbero ripresentarsi e, se la persona riprende gli stessi trattamenti, questi potrebbero non funzionare.
Altra questione, una dieta priva di glutine cura le IBD? Bhattacharya spiega che funziona per i soggetti affetti da celiachia e con una sensibilità al glutine non celiaca, ma non apporta benefici per chi soffre di IBD.

Il fondente abbassa la pressione sanguigna

I ricercatori del Dipartimento di cardiologia allo Shaoxing People's Hospital, nella provincia cinese di Zhejiang, associano il consumo di cioccolato fondente a un ridotto rischio d'ipertensione essenziale.



Impegnati nell'individuazione di metodi efficaci per prevenire l'ipertensione, condizione medica per cui il sangue esercita sulle arterie una forza troppo elevata, la rivista *Nature Scientific Reports* pubblica i risultati dello studio, che sembrerebbe provare **l'efficacia del consumo di fondente**. Se la ricerca futura confermasse anche la relazione causale, si aprirebbe la strada non solo per raccomandazioni nutrizionali, ma anche a composti o estratti bioattivi derivati dal cioccolato fondente, nell'ambito dello sviluppo di possibili nuove terapie per la prevenzione o la gestione di questa patologia.

Il **cacao** è noto per l'alto contenuto di **flavanoli**, è una buona fonte di fibre, ferro, magnesio, fosforo e zinco; maggiore è la sua percentuale, maggiore sarà la quantità di caffeina contenuta nel prodotto. **Il cioccolato fondente deve contenerne almeno il 50%**, molti prodotti riportano in etichetta anche quantità dal 70% fino al 90%, lasciando in ricetta meno spazio per altri additivi, come lo zucchero.

Con una tecnica nota come randomizzazione mendeliana, gli autori dello studio hanno previsto l'esame di differenze genetiche, per fornire prova empirica che un particolare intervento abbia un effetto causale e aiuti a eliminare il rischio di causalità. Hanno scoperto che **l'assunzione di fondente, geneticamente prevista, possa aiutare a ridurre il rischio d'ipertensione essenziale**. Con dati alla mano che indicano una possibile relazione causale, parlano anche di associazione benefica nel rischio di tromboembolia venosa.

Si tratta di evidenze molto promettenti, anche se l'assunzione di fondente è stata specificamente associata a un ridotto rischio d'ipertensione e non ad altre condizioni; la ricerca inoltre non ha consentito, ad esempio, l'analisi della quantità di consumo di cioccolato o il rischio di malattie cardiovascolari in base a fattori come età o sesso.

Ma i prossimi passi della ricerca, da compiere con tecniche genetiche, fanno ben sperare per l'individuazione dei meccanismi attraverso i quali il consumo di cioccolato fondente influenzi la salute cardiovascolare in riferimento, nello specifico, alla formazione e progressione della placca aterosclerotica, alla funzione e rimodellamento cardiaco, nonché alla coagulazione del sangue e fibrinolisi.



Viaggiare in forma



È l'azione della vitamina D, abbinata a quella delle foglie di rovo, a fare di Probactiol duo di **Metagenics**, l'integratore indicato per regolarizzare il transito intestinale e a potenziare le difese naturali durante i viaggi, quando cambiamo le abitudini alimentari e c'imbattiamo in uno stress conseguente allo spostamento e all'adattamento a un nuovo clima. Ogni capsula contiene 6 miliardi di *Saccharomyces boulardii* e 8,5 miliardi di una miscela di probiotici, tecnicamente denominata HOWARU, composta da *Lactobacillus acidophilus* NCFM, *Bifidobacterium lactis* Bi-07, *Lactobacillus paracasei* Lpc37, *Bifidobacterium lactis* Bi-04, la cui quantità e azione sono garantite dall'applicazione della tecnologia ProtectAir. Gli esperti consigliano di assumere l'integratore qualche tempo prima della partenza e di continuare per tutta la durata del viaggio.

Stato nutrizionale e Alzheimer

Frontiers in Nutrition pubblica i risultati di un'indagine volta ad individuare una **potenziale associazione di una serie di indici nutrizionali e la malattia di Alzheimer** in diversi stadi.
Lo studio condotto a Pechino è in linea con le raccomandazioni legate all'invecchiamento della popolazione su scala globale e il conseguente aumento del numero di individui affetti da disturbi cognitivi.
Ad oggi gli interventi farmacologici si sono rivelati poco efficaci, mentre i soli elementi legati all'insorgenza e alla progressione della malattia sono età, sesso e genotipo ε4 dell'apolipoproteina. Si cerca, dunque, di identificarli e intervenire, considerando anche l'alimentazione un fattore di rischio modificabile. Anche la Società Europea per la Nutrizione e il Metabolismo Clinico ascrive la malnutrizione tra i problemi più comuni nei pazienti affetti da demenza e ricerche hanno già rivelato un collegamento tra la malnutrizione a disturbi cognitivi, progressione accelerata e aumento della mortalità. Pochissimi studi, tuttavia, hanno sinora valutato in modo esaustivo lo stato nutrizionale dei pazienti con AD e restano poco chiari i valori predittivi delle variabili nutrizionali nelle diverse fasi.
A fronte di una rilevazione di dati demografici, composizione corporea, modelli alimentari, scale di valutazione nutrizionale e variabili di laboratorio legate alla nutrizione, sono state condotte analisi di regressione logistica binaria e curve *Receiver Operating Characteristic,* coinvolgendo soggetti in categorie NC, AD-MCI e AD-D, a indicare il livello della funzione cognitiva, da normale a demenza da Alzheimer.



I ricercatori evidenziano che lo stato nutrizionale dei pazienti con AD è compromesso rispetto ai controlli normali e tende a peggiorare con il progredire della malattia.
L'intervento nei casi di malnutrizione si rivela, dunque, utile a ridurre il rischio, lo sviluppo e la progressione della malattia.

Il mirtillo rosso e il metabolismo in pazienti con artrite reumatoide

È stato provato che gli acidi grassi polinsaturi n-3 (PUFA) dell'olio di pesce hanno effetti benefici in casi di artrite reumatoide, anche se la ricerca mette in guardia su un conseguente aumento del colesterolo totale e LDL e un alterato metabolismo del glucosio se il loro dosaggio è elevato. Di recente, un gruppo di ricercatori brasiliani ha scoperto che l'inclusione di succo di mirtillo rosso a basso contenuto energetico in un regime d'integrazione di olio di pesce potrebbe migliorare lo stress ossidativo e attenuare gli effetti indesiderati nel metabolismo lipidico e del glucosio nei pazienti con artrite reumatoide (PharmaNutrition).
La scoperta arriva dopo 90 giorni di studio controllato randomizzato, al termine dei quali si è potuto affermare che 500 mL al giorno di succo di mirtillo rosso a ridotto contenuto calorico riducono i lipidi, l'ossidazione delle proteine e l'indice di stress ossidativo.



Olio d'oliva e demenza

Non dovrebbe sorprendere l'ultima scoperta che vede l'olio d'oliva associato a un minore rischio di mortalità per demenza. È ricco di vitamina E e polifenoli, quegli antiossidanti che proteggono le cellule e i vasi sanguigni, compresi quelli del cervello; ha anche proprietà antinfiammatorie e si ritiene sia proprio l'infiammazione una causa alla base della demenza e del declino cognitivo. Senza contare che sono diversi i gruppi di ricerca che già in precedenza hanno provato come una maggiore assunzione di olio d'oliva sia associata anche a un minor rischio di malattie cardiovascolari, cancro, diabete, malattie neurodegenerative e mortalità per malattie respiratorie.



La rivista *JAMA Network Open* pubblica ora nuove evidenze a sostegno di un possibile beneficio del consumo di olio di oliva contro il rischio di morte correlato alla demenza.
I ricercatori hanno utilizzato informazioni provenienti da due grandi studi coorte statunitensi, in cui i soggetti che consumavano più di 7 g di olio d'oliva al giorno riportavano tassi di mortalità legati alla demenza più bassi rispetto a quelli che ne consumavano meno. Nel complesso, si parla di un rischio inferiore del 28% di morte correlata alla demenza.
Sia il burro che l'olio d'oliva possono rallentare la risposta dello zucchero nel sangue dopo il pasto e ognuno ha i suoi benefici per la salute. In generale, gli esperti consigliano di scegliere grassi insaturi, come olio d'oliva, e di ricorrere meno a burro e oli saturi.

Deimos
group



LA FORMA DELLE IDEE

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

Ricercare in giro per il mondo le migliori materie prime e i partner più affidabili per la produzione di integratori alimentari, di alimenti per sportivi e per la nutrizione clinica. Aprirsi all'innovazione mantenendo un rigoroso approccio scientifico, tecnico e legislativo, puntando solo ai più alti standard qualitativi.
Questi sono gli ingredienti per realizzare, con i nostri clienti, risultati di successo.
Tutto questo è ciò che fa diventare un'idea, una grande idea.

Deimos
nutra

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

ALIMENTAZIONE

Insetti commestibili e rischi alimentari



ALDO BONGIOVANNI
Molino Bongiovanni - Cuneo

Una delle questioni più spinose, quando si parla di insetti commestibili è se questi rappresentino un rischio per la salute. È una domanda legittima che molti consumatori si pongono. D'altronde, l'insetto viene generalmente associato alla sporcizia o alla degradazione delle matrici alimentari, quindi è naturale nutrire dubbi. Tuttavia, perché dovrebbe esserlo? Perché una cavalletta dovrebbe rappresentare un pericolo maggiore rispetto al consumo di qualche altro animale, come un gamberetto? Purtroppo, questa comparazione non è sufficiente a rispondere alla domanda. Non sono le caratteristiche morfologiche che ci permettono di discernere il sicuro dal non sicuro. Se fosse così, potremmo consumare qualsiasi tipo di pesce presente in natura, poiché ogni pesce (ad eccezione di alcune specie) presenta una morfologia simile.

Premesso ciò, vediamo quali sono i rischi, la gravità e come arginarli.
Il primo rischio che corriamo (ma anche il più facile da evitare), è il **consumo di insetti** sconosciuti. Quindi, il primo rischio si argina limitandosi a quelli che troviamo in commercio a uso alimentare. Infatti, ce ne sono che contengono tossine, anche dopo la cottura (o se quest'ultima non è sufficiente), come alcuni millepiedi (famiglia *Scolopendrae* e *Julidae*), che secernono veleno, e il coleottero detto "nunzio della morte" (*Blaps mortisaga*), che secerne una sostanza irritante e maleodorante dall'ano, se minacciato. Da questo rischio ne deriva un secondo, ovvero il consumo di **insetti generalmente sicuri ma che consumano sostanze o piante tossiche**. Alcuni di questi accumulano tali sostanze nei loro corpi e diventano quindi tossici a loro volta. Ne sono esempi la cavalletta del deserto (*Schistocerca gregaria*) o

alcuni tipi di bruchi che si nutrono di piante del genere *Euphorbia*, contenenti un lattice velenoso. Oppure, semplicemente perché accumulano un'eccessiva quantità di **selenio** (sempre derivante dalla loro dieta) che, pur essendo un elemento essenziale per gli umani, la quantità necessaria per soddisfare il fabbisogno è così bassa che si può raggiungere l'intossicazione molto facilmente.
Infine, abbiamo il **rischio allergico**, come chi lo è alla puntura di vespe (e assimilabili) e il consumo degli stessi possa generare i medesimi effetti, a volte ancora più gravi. Oppure, chi è allergico agli acari o ai crostacei potrebbe essere allergico anche agli insetti. Sono state segnalate allergie alla larva della farina (un caso di anafilassi alimentare) e uno studio ha evidenziato il potenziale allergico delle proteine da essa ottenute.
Alcuni insetti possono essere invece ospiti di parassiti che possono essere trasmessi agli umani se consumati. Ad esempio, le cavallette e altri insetti possono essere infestati da vermi parassitari, come i nematodi che causano vari problemi di salute.
Abbiamo poi il rischio che **alcuni insetti possano essere ospiti di protozoi parassitari**. Ad esempio, il *Triatominae* (noto anche come "cimice dei letti assassina") è un vettore della malattia di Chagas, causata dal protozoo *Trypanosoma cruzi*. Sebbene l'infezione avvenga più comunemente attraverso il contatto con le feci dell'insetto, teoricamente l'ingestione di un insetto infetto potrebbe trasmettere la malattia.
Alcuni insetti, specialmente quelli che vivono in ambienti sporchi o si nutrono di materiale in decomposizione, possono essere **vettori di batteri**, come *Salmonella, Escherichia coli e Staphylococcus*, tra gli altri, che possono causare vari



tipi di malattie gastrointestinali negli esseri umani, da lievi a gravi.
Infine dobbiamo tenere in considerazione gli **effetti anti-nutrizionali della chitina e/o la sua capacità d'interferire con alcuni farmaci**. La chitina è un polisaccaride fibroso che forma la principale componente del rivestimento esterno, o esoscheletro, degli insetti. Si trova anche nelle pareti cellulari dei funghi, nelle conchiglie di alcuni crostacei e in alcune strutture di pesci e anfibi. Nonostante la chitina non sia tossica, la sua presenza in grandi quantità negli insetti può rappresentare una sfida per il sistema digestivo umano, poiché gli esseri umani non producono l'enzima *chitinasi*, necessario per scomporre la chitina. Un consumo eccessivo potrebbe portare a indigestione, gonfiore, costipazione o altri disturbi gastrointestinali. Tuttavia, la cottura degli insetti può parzialmente degradare la chitina, rendendoli più facilmente digeribili.
È inoltre da notare che, mentre gli esseri umani non possono digerire la chitina, essa ha dimostrato di avere

> "È evidente che, come con qualsiasi alimento, ci sono rischi potenziali legati al consumo di insetti. Ma è importante sottolineare che, se allevati, preparati e consumati in modo corretto e sicuro, questi rischi diventano davvero remoti"

> Gli insetti sono una prospettiva attraente e importante da considerare per un impatto ambientale positivo e per il profilo nutrizionale unico, in una dieta equilibrata e varia

vari effetti sulla salute umana. Ad esempio, studi hanno dimostrato che può avere effetti prebiotici, stimolando la crescita di batteri benefici nel tratto intestinale. Altri studi suggeriscono che possa avere effetti anti-infiammatori e aiutare a ridurre il colesterolo.
Tuttavia, sebbene la chitina possa avere alcuni effetti benefici, è anche importante notare che può interferire con l'assorbimento di alcuni nutrienti, come calcio, magnesio e ferro, e può anche interferire con l'assorbimento di alcuni farmaci. Ad esempio, studi hanno dimostrato che possa ridurre l'efficacia di alcuni farmaci per il diabete e per l'ipertensione. Inoltre, l'esoscheletro degli insetti contiene anche **melanina**, un pigmento scuro che dà colore a pelle, capelli e occhi degli esseri umani e degli animali. Alcuni studi hanno suggerito che essa potrebbe avere proprietà antiossidanti e protettive, ma altri hanno suggerito che potrebbe interferire con l'assorbimento di alcuni nutrienti.
Da quanto abbiamo esposto fino a questo punto, è evidente che, come con qualsiasi alimento, ci sono rischi potenziali legati al consumo di insetti. Tuttavia, è importante sottolineare che, se allevati, preparati e consumati in modo corretto e sicuro, questi rischi diventano davvero remoti.
Ciò che rende gli insetti una prospettiva così attraente e importante da considerare come possibile fonte alimentare non è solo la loro ricchezza in termini di nutrienti, ma anche il loro potenziale per un impatto ambientale positivo. E, come abbiamo visto, possono offrire un profilo nutrizionale unico, contribuendo a una dieta equilibrata e varia.
Nonostante sia necessaria una certa prudenza e una consapevolezza dei possibili rischi legati al loro consumo, gli insetti rappresentano un'opportunità alimentare con un enorme potenziale. L'importante è prestare attenzione alla provenienza e alle tecniche di allevamento e preparazione. Nel contesto di un mondo che cerca sempre più soluzioni alimentari sostenibili, gli insetti rappresentano una risorsa che non può essere ignorata.



NEW
FLAVOURS®
ITALIAN SENSATIONS

PRODUCTION OF
NATURAL AND ORGANIC
FLAVOURINGS



UNLOCKING THE WORLD OF FLAVOURED TEAS

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

Carne di pitone: nuovo superalimento ad alto contenuto proteico?



Insieme, scienziati della Macquarie University, dell'Accademia vietnamita di scienza e tecnologia di Hanoi, dell'Università di Oxford nel Regno Unito, di quella di Adelaide e del Witwatersrand di Johannesburg hanno condotto test sulla commestibilità di due specie commerciali di pitoni del Sud-Est asiatico (*Malayopython reticulatus* e *Python bivittatus* in allevamenti in Tailandia e Vietnam) e fanno sapere che questi animali potrebbero rappresentare un nuovo superalimento ad alto contenuto proteico.
È quanto si apprende da una ricerca pubblicata da *Scientific Reports*, che suggerisce come l'allevamento di pitoni, integrando i sistemi esistenti, possa offrire una risposta flessibile all'incertezza alimentare globale.
In termini di rapporti di conversione di cibo e proteine, i pitoni superano tutte le principali specie agricole finora studiate, crescono rapidamente fino a raggiungere il peso da macello entro il primo anno dalla schiusa e la carne bianca è molto ricca di proteine.
Vi sono anche vantaggi economici e di adattabilità: mentre gli uccelli e i mammiferi sprecano circa il 90% dell'energia derivante dal cibo che mangiano, al contrario i serpenti richiedono una quantità minima di acqua e possono vivere anche della rugiada che si deposita sulle squame al mattino; hanno bisogno di pochissimo cibo e mangiano roditori e altri parassiti che attaccano le colture alimentari.
Inoltre i rettili producono meno gas serra rispetto ai mammiferi; il loro robusto sistema digestivo non produce quasi alcuno spreco d'acqua e molti meno rifiuti solidi rispetto ai mammiferi. Possono digiunare per più di 4 mesi senza perdere molto peso e riprendere la crescita non appena ricomincia l'alimentazione.
Il gruppo di ricerca ha testato i pitoni su diverse 'salsicce' di proteine di scarto provenienti da ritagli di carne e pesce, scoprendo che l'alimentazione intensiva portava a tassi di crescita rapidi senza alcun impatto apparente sul benessere. Nonostante fossero carnivori in natura, potevano digerire la soia e altre proteine vegetali, e alcune salsicce che contenevano circa il 10% di proteine vegetali.
Sebbene la ricerca sembri evidenziare opportunità per quei Paesi in cui esiste già un precedente culturale, per gli stessi ricercatori resta improbabile che l'Australia o l'Europa ne adottino l'allevamento.

Ancora dubbi sui prodotti di IV gamma?

Sebbene siano scelti da molti per praticità d'uso (acquistati dal 93% degli italiani, secondo una ricerca BVA-Doxa), sappiamo ancora poco sulla composizione nutrizionale e sulle modalità di utilizzo dei prodotti ortofrutticoli di IV gamma. Capita, dunque, d'imbattersi in dibattiti sulla loro convenienza, in termini economici, di salubrità e sostenibilità. Cosa aggiungono nelle insalate in busta pronte al consumo per conservarle? È sempre meglio lavarle prima di servirle in tavola? Nei processi di lavorazione le verdure perdono nutrienti?
Il Gruppo IV Gamma di **Unione Italiana Food** fa chiarezza e su www.frescheepronte.it pubblica un decalogo per promuovere un'alimentazione sana.
Che siano verdure, zuppe o frutta: **sono freschi garantiti, di stagione, senza conservanti** e sicuri dal punto di vista igienico-sanitario. **Non bisogna lavarli** e **riducono gli sprechi**.



Merito dei glucosinati

Il Center For Food As Medicine inaugura la serie di pubblicazioni **Molecular Marvels**, per approfondire quanto accade su scala molecolare in fatto di alimenti funzionali.
Le verdure crocifere, quali broccoli, cavoli, rape e cavoletti di Bruxelles, chiamano in causa i glucosinolati (GSL), un gruppo di composti contenenti zolfo, che le piante producono per proteggersi da insetti e larve. Quando le cellule di una pianta sono degradate, i glucosinolati si decompongono in composti diversi, tra cui isotiocianati, nitrili, epitionitrili e tiocianati, definiti prodotti di idrolisi GLS.



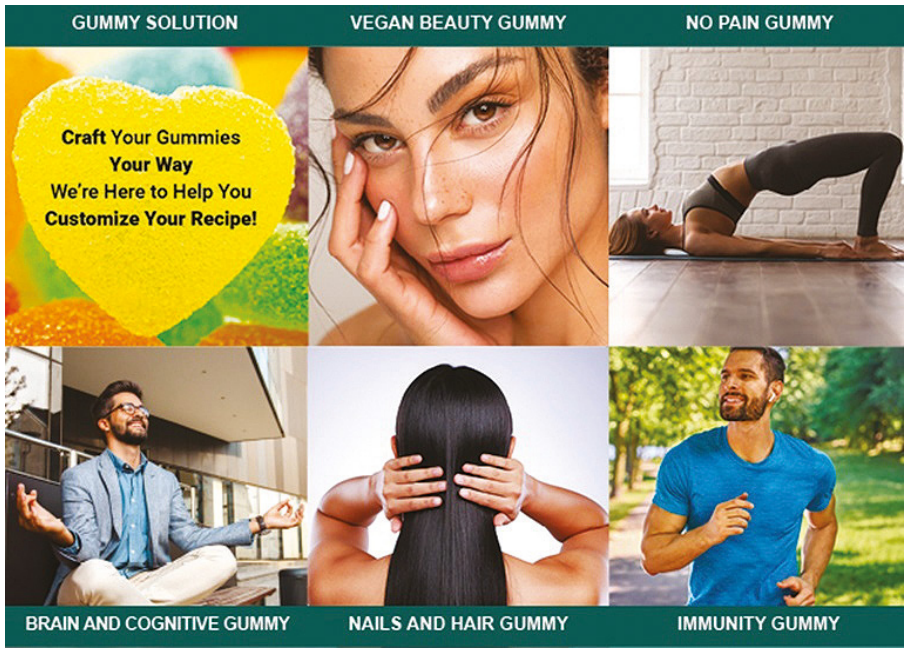
Nello specifico, i glucosinolati impediscono l'accumulo di specie reattive dell'ossigeno nelle cellule e regolano l'attività del sistema immunitario; migliorano la disintossicazione ambientale, proteggono dalle mutazioni nel codice genetico delle cellule e prevengono la formazione di cellule tumorali; possono prevenire lo stress ossidativo di cuore e reni, abbassare la pressione sanguigna e migliorare i livelli di colesterolo nel sangue. I prodotti a base di glucosinolati prevengono, inoltre, l'infiammazione cronica a carico del sistema nervoso e proteggono dall'ossidazione; possono migliorare la regolazione del glucosio, abbassare i livelli di lipidi nel sangue e proteggere da una dieta ricca di grassi.
Gli esperti consigliano di tritare le verdure crocifere prima di consumarle, per massimizzare la conversione dei glucosinolati, di sceglierle fresche e, nel caso, sbollentarle rapidamente e poi congelarle, cuocerle leggermente o per niente, saltate o al vapore.



NUOVE PROPOSTE

Più di semplici caramelle

Giusto Faravelli presenta la linea Fara: miscele funzionali sviluppate internamente basate su idrocolloidi, che svolgono un ruolo cruciale nel combinare ingredienti e processi industriali.



Le gommose funzionali sono le ultime aggiunte alla gamma e offrono benefici specifici: Vegan Beauty Gummy, contenenti zinco, selenio e agar agar, sono pensate per i consumatori vegani e no, che cercano benessere e bellezza dall'interno; Immunity Gummy, formulate per potenziare le difese immunitarie con zinco, selenio, magnesio e gelatina, offrono efficacia e impatto visivo; Nails and Hair Gummy, con pectina e selenio, promuovono benefici antiossidanti per unghie e capelli e sono adatte ai vegani; Brain and Cognitive Gummy sono in due versioni, arricchite con super nootropa Z per migliorare le facoltà mentali; No Pain Gummy, per contrastare il dolore cronico e neuropatico, grazie a Phytocann WSG+ e Farapectin FR 105, offrono una potenziale soluzione antinfiammatoria in formato gommoso.

Viaggio tra aromi naturali e benefici



È dedicata esclusivamente all'aromatizzazione di tè, tisane e bevande a base di acqua, la linea concepita da **New Flavours** partendo da materie prime biologiche e naturali che possono vantare la denominazione di origine IGP e DOP.
Grazie agli investimenti in ricerca e sviluppo, l'azienda ha progettato nuovi metodi di estrazione capaci di cogliere ogni nota aromatica delle materie prime e mantenere invariate le proprietà intrinseche del prodotto, quali vitamine e polifenoli. Inoltre, possiede la capacità di realizzare prodotti caratterizzati, che nascono da un confronto con il cliente al fine di sviluppare un aroma "sartoriale".

Il proteico per ogni stile

Le nuove referenze *bakery free-from* **Probios** puntano al carattere italiano del prodotto, come spiega l'AD **Renato Calabrese**, in linea con i dati riportati dal Ministero degli Affari Esteri, che attribuiscono al nostro Paese un ruolo preponderante sulla bilancia del mercato del biologico nel mondo: siamo al sesto posto della classifica mondiale e al terzo in quella europea. Protein Wrap e Protein Base Pizza contengono grano italiano e apportano il 24% di proteine; Sticks e Taralli arrivano al 26% e così il proteico si declina anche in pancake mix, barrette e cioccolato (fondente con cocco o granella di nocciole), gallette (con farina di lenticchie) e sfoglie a basso contenuto di grassi.



Dedicata alla GDO



Alfi presenta i Fuori di Busta con sette referenze (carciofi a spicchi trifolati in olio, olive leccino denocciolate in olio, verdure miste grigliate in olio, peperoni rossi & gialli grigliati in olio, pomodori secchi in olio, pomodori semisecchi in olio e funghi misti trifolati in olio), racchiuse nell'innovativo pack di alluminio da 100 g, sostenibile e salva spazio.
Con un linguaggio leggero e disimpegnato, lo stile deciso e la personalità volte a stabilire un legame emotivo con il target, al nuovo progetto è dedicato anche il sito www.ifuoridibusta.it creato da Comunico – agenzia associata a UNA, Aziende della Comunicazione Unite – come ulteriore *step* del percorso strategico e creativo.

L'equilibrio nutrizionale

Se la salute deriva a ogni pasto dall'equilibrio glicemico e della risposta ormonale, è il bilanciamento tra carboidrati, grassi e proteine, sia di origine animale che vegetale, a garantire un apporto proteico adeguato.
Lo dicono gli esperti e lo sottolinea **Iader Fabbri,** nutrizionista e divulgatore scientifico, *brand ambassador* per il **Gruppo Felsineo**, che ha presentato La Blu in cotenna, prima mortadella IGP *premium* per lavorazione e ingredienti.
Il Gruppo di Zola Predosa, nel bolognese, rivede costantemente le ricette e affianca alla produzione tradizionale affettati, cubetti e tranci vegetali. Entra in linea Good&Green la ricetta bio KmVerde Mopur con Lenticchie Rosse di origine toscana; la Good&Green Mopur Bio si declina in Delicato, con Lupino, al Pepe Fairtrade e Lenticchie Rosse, con tecnologia *blockchain;* Good&Green è anche affettato *plant based* pronto al consumo, ricco di proteine vegetali (33%).

La schiacciatina fa *snack*

Tipica mantovana, la Schiacciatina è lo *snack* che **Bottoli** propone in diverse referenze, che spaziano dalla classica alle versioni pizza, rosmarino e olive, dall'originale secondo la ricetta del 1959 all'integrale con grano saraceno e avena, fino alla Bimbi, con il 45% in meno di sale e il 35% in meno di grassi, in *pack* con quattro grafiche da collezione.

È con le Sfoglie proteiche che l'azienda "fa il pieno di energia" in multipack da sei monoporzioni: con lievito madre e farina italiana e cotte al forno, contengono il 24% di proteine su 100 g di prodotto.



Vivo di nuova generazione

Antiossidante, antinfiammatorio, purificante e drenante, alleato del sistema immunitario, naturale e con alto potere saziante. **CiboCì** è la rivoluzione verde, che conta 25 piantine vive: "Cì" sta per cibo intelligente, l'interazione tra la germinazione del seme e la matrice, in cui viene collocato per crescere, crea un'azione sinergica che potenzia gli effetti benefici, legati alla pianta, e quelli di cui la matrice, brevettata e tutta naturale, è portatrice.
L'idea nasce da una ricerca condotta con il Dipartimento di Medicina Traslazionale e Molecolare della Università degli Studi di Brescia e con l'Istituto Sperimentale Spallanzani di Rivolta D'Adda, che hanno riconosciuto un potenziamento significativo dei composti bioattivi generato dall'interscambio tra le due componenti. Ovvero, un mix di crucifere (Mizuna verde e rossa e Tatsoi), ricche di sulforafano, polifenoli, sali minerali e vitamine, e una matrice composta da farina di carrube, carbone vegetale e xantano igroscopico e agar agar, ad alto contenuto di fibre, con forte potere adsorbente e azione depurativa.



CiboCì è contenuto nella Teca Botanica Intelligente TBI (in materiale riciclato e riciclabile), dove cresce in ambiente sterile; ogni teca ne contiene 25 unità; non ha controindicazioni.
Le versioni disponibili sono: **Everytime**, è ricca di elementi antiossidanti, regola l'intestino, drena i liquidi in eccesso e ha azione purificante. **Antiox**, grazie all'interazione tra piante e una matrice con astaxantina, rallenta il processo d'invecchiamento, rinforza i capelli, dona elasticità alla pelle e ha forte potere antinfiammatorio. **Diet**, invece, con la spirulina, con effetto tonico ed energetico, e clorella, depurativa, controlla gli attacchi di fame, è un coadiuvante naturale nelle diete ipocaloriche e chetogeniche, elimina le tossine e ha potere antiossidante.

Cioccolato dagli effetti benefici

Nel cioccolato Sweet Fiber di **Algamo** è infusa l'astaxantina, derivata dalle alghe e fonte naturale di minerali e antiossidanti, in grado di supportare la salute del cuore e ad abbassare i livelli di colesterolo. Inoltre, sono utilizzate fibre naturali di radice di cicoria e di mais come dolcificanti, per un gusto ricco e morbido, senza zuccheri aggiunti e il 30% di fibre.
Un pezzetto al giorno riduce l'infiammazione, potenzia il sistema immunitario, protegge le cellule dallo stress ossidativo, coadiuva nella gestione del peso, migliora la circolazione sanguigna e la funzione cognitiva e contrasta i segni dell'invecchiamento.

RICETTE FUNZIONALI



Bowl latina con guacamole

per 4 bowl

quinoa	g 200
brodo vegetale	mL 500
peperone rosso pesato pulito	g 200
spicchio d'aglio	n. 1
fagioli neri cotti	g 500
patate dolci medie	n. 2
noci brasiliane	n. 8
guacamole	q.b.
olio evo	q.b.
sale	q.b.

Per il guacamole

avocado grande maturo	n. 1
lime	n. 1
cipollotto (la parte bianca)	n. 1
pomodori piccadilly	n. 2 o 3
sale q.b.	

Sciacquare la quinoa sotto l'acqua corrente in un colino a maglie strette e cuocerla per assorbimento con il brodo vegetale, fino a quando risulta cotta e il brodo asciugato.
Nel frattempo, tagliare il peperone a dadini e rosolarlo in padella per qualche minuto con un cucchiaio d'olio, lo spicchio d'aglio intero (da togliere successivamente) e una presa di sale, quindi mescolarlo alla quinoa cotta e lasciare intiepidire.
Pelare e affettare le patate dolci, disporle su una teglia, condirle con olio e sale; infornarle a 200°C per una ventina di minuti.
Sbucciare l'avocado, schiacciarlo con una forchetta e mescolarlo con il cipollotto tritato, i pomodori a dadini piccoli, succo di lime a piacere e sale.
Disporre separatamente in una bowl la quinoa ai peperoni, le patate dolci e i fagioli neri. Completare con il guacamole e le noci brasiliane.

FunnyVeg Academy
Giulia Giunta
foto di Andrea Tiziano Farinati

funny VEG academy

La **quinoa**, insieme all'amaranto e al grano saraceno, viene considerata uno pseudocereale: pur non appartenendo alla famiglia delle *graminacee*, ne ha in comune molte caratteristiche. È priva di glutine, ricca di fibre, antiossidanti e minerali e, a differenza dei comuni cereali, le proteine contengono tutti i 9 aminoacidi essenziali. Oltre a essere ricchi di fibre, proteine, minerali e vitamine del gruppo B, i **fagioli neri** si caratterizzano per la forte presenza di antociani, che ne determinano il colore scuro e hanno spiccato potere antiossidante e antinfiammatorio.
Le **noci brasiliane** hanno un buon contenuto di vitamina E e acidi grassi polinsaturi. Si distinguono dagli altri semi oleosi per l'elevato apporto di selenio: basterebbero due noci brasiliane al giorno per coprirne il fabbisogno quotidiano in condizioni normali di salute.



LE MIGLIORI INFORMAZIONI SUL MONDO DELL'INGREDIENTISTICA ALIMENTARE

CHIRIOTTI EDITORI

www.chiriottieditori.it
www.alimentifunzionali.it - www.foodexecutive.it

Un lavoro e una passione... analitici

La **Micro** di Sulbiate (MB) è un laboratorio altamente specializzato nell'analisi microbiologica di diverse matrici in molteplici settori merceologici. Infatti, da 20 anni, oltre ad eseguire analisi, Micro è proattiva nella relazione coi clienti attraverso consigli e consulenze, fornendo quindi un'assistenza completa e continua. Tutto ciò è possibile unicamente grazie a una squadra preparata e in grado di valutare la tipologia di analisi più adatta, siano esse volte alla valutazione della purezza o alla conta batterica dei diversi prodotti inviati al laboratorio. Alla guida della società vi è il dott. **Franco Pirovano**, fondatore, che vanta un'esperienza di 40 anni sia nel settore alimentare che in quello nutraceutico e degli integratori contenenti batteri lattici, bifidobatteri e lieviti.



Questa evoluzione quali controlli richiede?

Si tratta di una serie di analisi che attualmente non sono ancora standardizzate. Se nel caso dei *monostrain* è una questione abbastanza semplice, per i *multistrain* è piuttosto complessa perché i metodi

sono ancora legati al controllo come se fossero dei semplici yogurt. Il che è completamente inadeguato dal momento che attualmente i prodotti sono pressoché tutti ad alta carica batterica e liofilizzati, quindi con metodiche analitiche completamente diverse.

Quale interesse nutrono le aziende in questo settore?

Le aziende mostrano un grande interesse verso l'argomento e, da un punto di vista produttivo, è richiesta una grande preparazione per chi produce i batteri e chi formula il prodotto finale. Quest'ultimo infatti deve seguire la ricerca di base, in modo tale che la miscela possa essere funzionale anche da un punto di vista clinico. L'attenzione alla produzione è fondamentale per due fattori chiave: la qualità del prodotto e la resa. Purtroppo, però, c'è un po' di confusione: il settore, a termine, dovrà richiedere uno sforzo per armonizzare sia le metodiche di analisi, sia l'applicazione in campo clinico.

Cosa prevede per il futuro?

Il futuro è adesso e Micro è pronta. In un mondo in cui la salute intestinale assume un'importanza sempre più rilevante e, grazie alle continue scoperte scientifiche, l'impatto del microbioma su quest'ultima è sempre più complesso da studiare, ci siamo tutti resi conto che "noi siamo batteri", non è solo uno slogan. Per questo motivo stiamo investendo massivamente per integrare al meglio le nuove tecnologie nei nostri processi interni. L'intelligenza artificiale giocherà sicuramente un ruolo chiave al fine di offrire le soluzioni migliori e strumenti analitici sempre più avanzati e precisi, puntando a diventare il



partner preferenziale di grandi e piccole aziende dell'intero settore nutraceutico. Siamo fortemente convinti che, solo correndo insieme come una squadra di *stakeholder* guidati da un obiettivo comune, saremo in grado di accogliere le nuove sfide del futuro e farne frutto, trasformandole in un'importante opportunità di crescita ed espansione. Non possiamo fermare o rallentare il processo di evoluzione ma, accogliendolo positivamente, potremo giocare secondo le stesse nuove regole.



NOTIZIE DAL MONDO

Crescono gli integratori per dormire meglio

Mentre in Italia si contano circa 13,4 milioni di persone che vivono disturbi legati al sonno (secondo l'Associazione Italiana Medicina del Sonno), **Integratori & Salute** (su dati New Line riferiti al canale Farmacia) stima un aumento del 155% delle vendite in volume di integratori alimentari legati al benessere mentale e ai problemi legati al sonno. Solo nel 2023, sono state vendute 9,6 milioni di confezioni, a dispetto delle 3,8 milioni nel 2013, per un valore di 146 milioni di euro. I problemi legati al sonno e all'ansia sono stati amplificati dalla pandemia Covid-19, ma oggi a pesare di più sulla scelta è la maggiore "consapevolezza dell'importanza del riposo adeguato per la salute generale", come spiega **Franca Marangoni**, responsabile ricerca *Nutrition Foundation of Italy*.
Anche il Future Concept Lab ha portato in evidenza come il 65% degli



italiani consideri gli integratori un importante sostegno al mantenimento del benessere psicofisico. I prodotti che puntano a migliorare la qualità del sonno sono stati provati da circa il 22% della popolazione almeno una volta nella vita, con una percentuale leggermente più alta (27%) tra gli over 55; il 56% vi ricorre solo per il periodo di tempo necessario.
Dall'efficacia della **melatonina** si passa a nuove prospettive con **multivitaminici** e **multi-minerali**, supportate da evidenze scientifiche che ne confermano i benefici.

A quella che l'Efsa ha riconosciuto la capacità di ridurre gli effetti del jet lag che se assunta mezz'ora prima di andare a letto permette di abbreviare il tempo necessario per addormentarsi, si affiancano le ben note proprietà di vitamine e minerali. "La vitamina E, contribuisce alla protezione delle cellule dallo stress ossidativo e gli Omega 3 mostrano proprietà antinfiammatorie interessanti, poiché i meccanismi che sottendono all'infiammazione e all'ossidazione sono alla base di diversi disturbi, compresi quelli che coinvolgono la sfera psicologica e mentale", prosegue Marangoni.
Riguardo le applicazioni terapeutiche a base vegetale, spiccano i ***botanical***, integratori composti da estratti o preparati vegetali, che possono includere una varietà di componenti, tra cui vitamine, sali minerali e fibre. Numerosi studi provano le proprietà antiossidanti del **ginkgo biloba** e anche il **resveratrolo** presente nell'uva e quindi nel vino rosso (ma anche in altri vegetali di colore rosso-viola) è stato oggetto di studio nella protezione neurologica, soprattutto nelle popolazioni anziane.

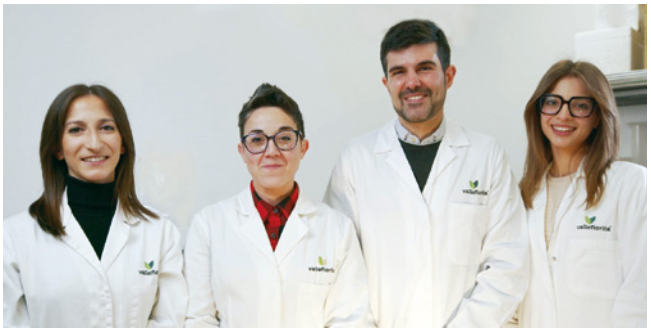
Le principali tendenze degli integratori

Sempre più consumatori stanno focalizzando l'attenzione verso la salute preventiva, in cui dieta, esercizio fisico, sonno e gestione dello stress sono fattori sempre più cruciali e non cercano quindi integratori per una soluzione rapida, ma un supporto stabile a uno stile di vita sano che include alcune grandi "aree" d'interesse, quali salute dell'intestino, equilibrio ormonale e gestione dell'umore.
La salute intestinale è una preoccupazione per molte fasce d'età: influenzata da una varietà di fattori, dalla dieta allo stress, ai farmaci (sia su prescrizione che da banco), include fibre, pre e probiotici.
Un tema emergente è quello degli integratori ormonali destinati a diverse fasi della vita (adolescenza, gravidanza e menopausa). Le fluttuazioni ormonali incidono su molti aspetti della salute, tra cui umore, peso e aspetto della pelle. I prodotti *beauty from within* sono in grande aumento e realizzare un prodotto funzionale risulta più semplice con i premix personalizzati di **Glanbia Nutritionals** per trasformare un prodotto esistente o sviluppare qualcosa di nuovo con una formula unica. Esistono numerosi ingredienti tra cui scegliere quando si formulano prodotti per il supporto dell'umore. Tra i più popolari, gli acidi grassi omega-3, essenziali per lo sviluppo del cervello nei bambini e studiati anche per il loro ruolo nella funzione dei neurotrasmettitori e per gli effetti sulla depressione, sull'ansia e sul sonno; le vitamine del gruppo B, soprattutto B6 e B12 micronutrienti chiave per la salute del cervello; erbe



adattogene usate nella medicina tradizionale per migliorare la resilienza allo stress (rodiola, bacopa, ginseng, basilico sacro e ashwagandha).
Glanbia Nutritionals offre un'ampia gamma di ingredienti, dai micronutrienti ai bioattivi per il benessere, alle soluzioni premiscelate personalizzate, ottimizzati dal punto di vista funzionale per una migliore maneggevolezza e stabilità.

Esperienza, ricerca e innovazione



Valle Fiorita ha ricevuto lo status di PMI Innovativa dal Ministero dello Sviluppo Economico (l'unica in Italia tra le aziende di prodotti lievitati da forno), grazie anche agli investimenti nel reparto di R&S, dove un *team* di ricercatori, formato da biologi nutrizionisti, tecnologi e biotecnologi alimentari, è impegnato nell'ideazione e nella sperimentazione di specifici protocolli idonei alla creazione di prodotti salutistici e funzionali, e al miglioramento di quelli esistenti, permettendo di accedere a nuovi mercati e perseguire obiettivi legati all'adattamento alle nuove tendenze, concentrandosi su qualità e sicurezza alimentare, sostenibilità ambientale e bioeconomia.
Valle Fiorita vanta un ampio *know how* nel campo delle biotecnologie agroalimentari, acquisito grazie alla partecipazione a diversi progetti di R&S, in collaborazione con altre aziende e con enti di ricerca italiani ed esteri, al fine di affrontare le sfide nell'ambito del settore agroalimentare e sviluppare soluzioni innovative. Partecipa a molteplici eventi del settore alimentare, come *workshop* e fiere, per incontrare potenziali fornitori di materie prime, partner e nuovi clienti/ consumatori finali, per condividere conoscenze, tenersi aggiornati sulle tendenze/tecnologie e presentare le novità.
Dopo il successo dello scorso anno, anche per questa edizione, Valle Fiorita ha partecipato al RiminiWellness, appuntamento internazionale dedicato alle novità del *fitness*, del benessere e dello sport, presentando la linea salutistica InSalute, che vede protagonisti prodotti da forno ricchi di proteine e fibre, formulati con ingredienti 100% vegetali, come farine di legumi e mandorle.

DIETA E ALLENAMENTO AL FEMMINILE - Come raggiungere e mantenere il benessere della donna
V. Galfano - XIII + 386 pagg - www.edizionilswr.it - 2024
ISBN: 9791254911730 - € 29,90



Che differenza c'è tra una donna che pratica esercizio fisico e una donna che fa sport? Quante proteine devono essere presenti nella dieta? E quanti carboidrati? Quanto occorre bere? Queste sono alcune delle domande alle quali risponde la dott.ssa Valeria Galfano nel suo libro, utile strumento per orientarsi nel mondo dell'alimentazione e dello sport, facendo comprendere le specificità del corpo femminile e i suoi bisogni. Una guida sul benessere, che passa attraverso la sana alimentazione, l'integrazione alimentare e l'attività fisica più adatta nelle diverse fasi della vita, facendo chiarezza sull'importanza di programmi alimentare e sportivo personalizzati, che tengano conto delle esigenze, sfatando falsi miti sul tipo di attività fisica più adatta e sulle tecniche di allenamento a casa o in palestra.
Non manca un capitolo dedicato ai disturbi alimentari e alla loro associazione con l'attività sportiva, soprattutto quella agonistica.
Il testo si pone l'obiettivo di descrivere le migliori pratiche per raggiungere un equilibrio che affondi le radici in uno stile di vita sano, con l'intento di migliorare, dal punto di vista fisico e psicologico, il benessere.



“I cereali hanno sempre fatto parte della nostra storia alimentare, quando i primi cacciatori-raccoglitori prelevavano la granella dalla natura selvatica, in virtù del suo alto contenuto calorico e la facile trasportabilità, decretando un sodalizio che non si sarebbe mai più scisso.
Il racconto del cammino difficile e in evoluzione degli esseri viventi tra ere storiche a noi lontanissime, intersecato con le variazioni climatiche e ambientali e le necessità alimentari, ci porta alla consapevolezza di quanto l’esplosione di specie e generi della grande famiglia delle *Graminaceae* sia stata il motore con cui l’uomo ha cavalcato la transizione tra paleolitico e “l’età nuova della pietra”.
In questo modo sono stati piantati i primi semi di cereali, continuando l’evoluzione verso società sempre più complesse e organizzate, grazie ai vantaggi offerti dai nutrienti forniti e trasportando il genere umano in una dimensione evolutiva che avrebbe plasmato e cambiato per sempre non solo l’uomo, ma il mondo stesso.”

Gaetano Boggini
Andrea Brandolini
Alfio Spina
122 pag. illustrato
Rilegato - 2023
ISBN: 978-88-96027-59-2
€26 - e-Book: €13,99

Disponibile su App Store
Google Play

CHIRIOTTI EDITORI
shop.chiriottieditori.it

SENZA RETE

La birra al gianduia

Si chiama **Pastry Porter al Gianduia** ed è il risultato della collaborazione triangolare fra **Guido Castagna** di Giaveno, To, **Birrificio della Granda** di Lagnasco, Cn, **Canediguerra** di Alessandria. Commercializzata in lattina da 33 cl., si tratta di una birra scura *limited edition* con gradazione alcolica 5,5% vol. e note marcate, che si sposa bene con il cioccolato gianduia e fondente. Per offrire il profumo e il sapore del cioccolato piemontese, gli ingredienti sono la nocciola Piemonte IGP sotto forma di farina, la fava di cacao in polvere e il lattosio (come alternativa al latte), inseriti in tutte le fasi, dall'ammostamento insieme al malto, alla bollitura, aggiunti insieme ai luppoli. **birrificiodellagranda.it**
(foto Cesare Nai - Birrificio della Granda)



FROLLE E FUTURO

Anffas APS-ETS è l'associazione nazionale che riunisce famiglie e persone con disabilità intellettive e disturbi del neurosviluppo. Nel 2023, con l'obiettivo di offrire a giovani adulti con disabilità l'opportunità di intraprendere un percorso a carattere formativo e professionalizzante nel settore della produzione dolciaria, **Anffas Mirandola**, nel modenese, ha dato vita a **Frolleria**, il laboratorio di torte e biscotti in cui i protagonisti sono 20 giovani, che hanno appreso tutte le fasi di produzione e



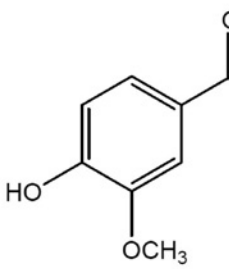
realizzazione di prodotti artigianali di qualità, fino ad arrivare ad essere autonomi nella cogestione di un punto di produzione. Uno spazio di *welfare* generativo, aperto ad un dialogo costante con il territorio, in cui i giovani con disabilità si incontrano, socializzano tra loro e con i volontari, esprimono creatività e capacità proprie, consolidando e acquisendo competenze nuove. Il progetto – che

vede in **Marzia Manderioli** l'anima operativa, con la pasticcera **Ottavia Bocchi**, che segue i ragazzi ogni giorno, affiancata da un'educatrice – mira a creare l'occasione, unica e preziosa, di sperimentare le dinamiche di un ambiente lavorativo in un contesto protetto e tutelante. Potenziare l'autonomia, puntare sulla responsabilizzazione e sulla realizzazione personale in un contesto coinvolgente e stimolante sono tutti i punti di forza di un disegno che mira a investire sulle persone e sui loro talenti. **anffasmirandola.it/la-frolleria-mirandola**

Vanillina naturale e sintetica: come distinguerle

È la molecola che più caratterizza l'aroma della vaniglia. Può essere estratta da varie fonti naturali, oppure sintetizzata in laboratorio a partire da altre molecole (ad esempio la lignina) opportunamente modificate. Un'altra strada è rappresentata dalle trasformazioni di materie prime naturali (frumento, curcuma, riso, mais e zucchero di canna) operate da microrganismi ed enzimi. La vanillina sintetica e quella "biosintetica" sono molto più economiche rispetto a quella ottenuta dalle capsule di vaniglia. Anche se chimicamente si tratta dello stesso composto, distinguerne la provenienza è importante per garantire la qualità dei prodotti alimentari in cui è presente e smascherare eventuali frodi. Fra le tecniche analitiche proposte, la risonanza magnetica nucleare (NMR) basata sulla determinazione del ^{13}C (un isotopo del carbonio) si è dimostrata un metodo semplice e accurato, comparabile con il metodo di riferimento IRMS (Isotope Ratio Mass Spectrometry), che richiede però una strumentazione più costosa e personale altamente qualificato. **R.C.**

(Rif.: Pironti C. et al., Application of 13C Quantitative NMR Spectroscopy to Isotopic Analyses for Vanillin Authentication Source, Foods 2021, 10, 2635)

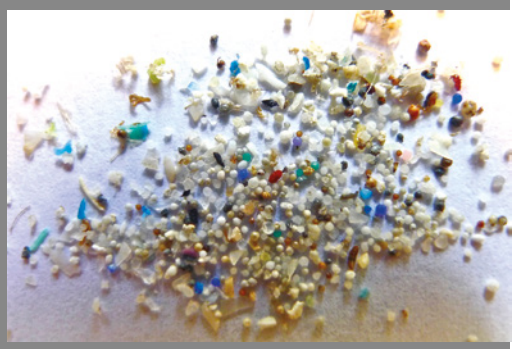


Struttura chimica della 4-idrossi-3-metossibenzaldeide, più comunemente nota come vanillina.

RECUPERO DI MICROPLASTICHE E RIUTILIZZO GRAZIE A BATTERI E INSETTI

Sviluppare tecnologie innovative per il recupero del microPET dalle acque reflue: questo l'obiettivo del progetto **ProPla**, finanziato da **Fondazione Cariplo** nel quadro del bando 2022 "Economia Circolare: Promuovere ricerca per un futuro sostenibile". Le microplastiche a base di PET verranno convertite in molecole ad alto valore da un ceppo batterico ingegnerizzato e introdotto nell'intestino di larve di mosca soldato nera. Nel corso dei primi 12 mesi di attività, il gruppo di Ingegneria dell'Università dell'Insubria e l'Istituto di ricerca sulle acque del Cnr (Cnr-Irsa), partner del progetto, si sono focalizzati sullo sviluppo delle basi tecnologiche per il recupero del microPET dalle acque. Il gruppo di Biochimica dell'Università dell'Insubria e l'Università di Milano-Bicocca si sono dedicati all'espressione, purificazione e caratterizzazione degli enzimi in grado di convertire il PET in amminoacidi. Parallelamente, gli entomologi dell'Università dell'Insubria e dell'Università di Milano hanno lavorato sulla standardizzazione dell'allevamento delle larve di mosca e hanno condotto esperimenti preliminari sulla colonizzazione intestinale dell'insetto da parte del batterio *Escherichia coli*. Verrà inoltre condotto uno studio per valutare l'impatto ambientale e la fattibilità economica dell'approccio proposto. **R.C.**

(fonte: www.cnr.it)



(Crediti: 5Gyres, courtesy of Oregon State University).

AZIENDE CITATE

Alfi - www.alfifood.com 52
Algamo - www.algamo.cz 53
Almaverde Bio - www.almaverdebio.it 17
AltroFood - www.altrofood.com 16
Anderson Research - www.anderson-research.com ..... cop. 1-19
AVD Reform - www.avdreform.it ..... cop. 3 - 32
Bottoli - www.bottoli.com 52
Chiriotti Editori - www.chiriottieditori.it 55-61
CiboCi - www.cibo-ci.com 53
Deimos Group - www.deimossrl.it 18-43
Gelita - in Italia: Deimos Group - www.deimossrl.it 18
Giusto Faravelli - www.faravelli.it 35-50
Glanbia Nutritional - www.glanbia.com 59
Glanbia-Foodarom - www.foodarom.com 17
Gruppo Eurovo - www.eurovo.com 19
Gruppo Felsineo - gruppofelsineo.com 52
Gruppo Ferrero - www.ferrero.it 20
Inko Italia - www.inkospor.it 19-21
Metagenics - www.metagenics.it 41
Micro - www.micro-bio.it 9-56
Mintel Gnpd - (Gran Bretagna) - www.gnpd.com 49
Molino Spadoni - www.molinospadoni.it ..... cop. 2-16
New Flavours - www.new-flavours.com 47-51
Nutrifree - www.nutrifree.it 17
P&T Consulting - www.pt-consulting.it 16-31
Probios - www.probios.it 51
Valle Fiorita - www.vallefiorita.it ..... cop. 4-60
Vitarmonyl - www.vitarmonyl.it 20

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



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



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



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



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



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



❑ € 20,00
4 fascicoli

Per sottoscrivere un abbonamento annuo a:

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

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

Scegliamo di pagare l'importo con:

❍ **Bonifico bancario** IBAN IT05X0306930750100000078152
(specificare quale abbonamento nella causale)
❍ **Contrassegno** *(solo per l'Italia)*
❍ **C.C. postale** n. 10846103 (da utilizzare solo per la versione cartacea)

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

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

shop.chiriottieditori.it

Alka Flor





Acidità di stomaco?

Neutralizzala con l'azione dei citrati alcalini.

Prodotto Italiano

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

AVD
Nutri supplement science
www.avdreform.it



Sport e pane?
Se è quello InSalute, sì.
Acquistalo su in-salute.it

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.



@insalute_food

inSalute
Vivi sano e felice.

vallefiorita™