Alimenti Funzionali

SALUTE BENESSERE BELLEZZA

Settembre 2024 | anno 16 - numero 51



Poste Italiane spa - Sped. in A.P. - D.L. 353/2003 (Conv. in L. 27/02/2004 n 46) art. 1 comma 1 MBPA NORD OVEST - n.3/2024 - IP - ISSN 2039-6155

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

CHIRIOTTI EDITORI



HEALTHY FOOD TASTE BETTER

OatMeal Flakes

Vegan FOOD

Risveglia i tuoi sensi con i nuovi gusti dei fiocchi d'avena!

Dona alle tue colazioni un tocco speciale con i nuovi super gusti di OatMeal Flakes!

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

RUBRICHE

3 **Unplugged**

4 **Diritto alimentare**
Le responsabilità degli operatori alimentari (OSA) lungo la filiera (G. Andreis - A. Fiumara)

6 **Ristorazione**
Il legno come ingrediente (R. Carcangiu)

10 **Functional trend**

14 **Free from**
Il senza glutine per la *Silver Gen* (R. Del Santo) - Affettato vegetale per toast - Genuini, senza rinunce - Senza glutine e senza crosta

18 **Bellezza**
Retinolo (vit. A) efficacia e sicurezza (V. Baroni) - Il caffè è un *anti-age* - Proteine e grassi dello yogurt liberano dal cattivo odore dell'aglio - Per un riposo sereno

22 **Gestione del peso**
Le bacche di olivello spinoso apportano benefici contro diabete e obesità - La ricerca sfata i miti sul digiuno intermittente - Caffè keto

26 **Salute e benessere**
La dieta planeterranea: viaggio tra salute e sostenibilità (F. Orsini) - Caffè, quante tazzine al giorno? (A. Taccari - E. Chiarello) - Sostituti del sale e rischio di malattie cardiovascolari - Nutrizione di precisione per la cura del diabete - Gli effetti dell'integrazione con omega-3 sull'osteoartrosi - La barbabietola per la menopausa - Il latte ridurrebbe il rischio di diabete negli intolleranti al lattosio - Colina e rischio di malattie cardiache - Il tè verde preserva la funzione cognitiva - L'aglio riduce colesterolo e zucchero nel sangue? - Combattere l'osteoporosi - Per un sonno sereno - Le virtù dei semi di zucca

38 **Nutrizione e fitness**
Le gare "spartane": dalle alghe un aiuto vincente (D. Palazzini) - Soluzioni nutrizionali dall'alto CS - La proteina che regola la risposta all'esercizio fisico - Autunno *low carb*

44 **Alimentazione**
La pasta fresca (G. Comi) - La chiave è sempre una sana alimentazione - Integrare gli omega-3 e bilanciarli con gli omega-6 - I benefici delle bevande fermentate

49 **Ricette funzionali**
Brownies senza cottura al cacao e mandorle con salsa alla vaniglia

50 **Nuove proposte**
Aromi per originali sensazioni - Preparato proteico per pane e pizza - Trealosio ad alta purezza - Granole e spalmabili a colazione - Avena bio in brick

54 **L'azienda**
Storia, evoluzione e successi

58 **Notizie dal mondo**
Lab Academy SANA Food: formazione e innovazione - Novità libraria

60 **Contaminazioni senza rete**

64 **Indirizzi aziende**



Settembre 2024
anno 16 numero 51

Features

3 Unplugged
4 Food law
6 Food service
10 Functional trend
14 Free from
18 Beauty
22 Weight management
26 Health & wellness
38 Nutrition & fitness
44 Food
49 Functional recipes
50 New suggestions
54 The company
58 News
60 Limitless contaminations
64 Companies' address

TRIMESTRALE - ISSN 2039-6155
September 2024 Year 16 Number 51

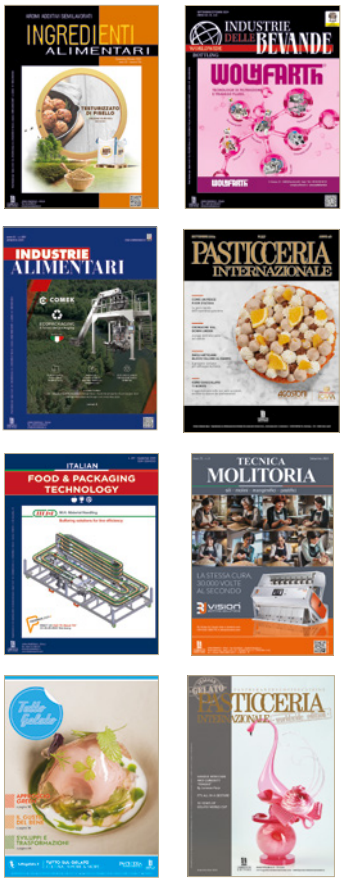
ASSOCIATO A:

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

UNPLUGGED

Nuovi consumatori? Non necessariamente

Secondo le Nazioni Unite, la popolazione mondiale di età pari o superiore a 65 anni era di 761 milioni nel 2021 e si prevede che aumenterà a 1,6 miliardi entro il 2050. Quella anziana rappresenta circa un sesto della popolazione mondiale e il doppio del numero di bambini sotto i 5 anni. L'aumento della durata media della vita e il calo dei tassi di natalità stanno determinando un invecchiamento della popolazione in tutto il mondo. Questo cambiamento non avrà solo un impatto sul mercato del lavoro, ma allo stesso tempo porterà nuove opportunità ed è fortemente probabile che gli individui di mezza età e anziani diventino il principale gruppo di consumatori in futuro. Le tendenze di consumo di tale categoria riflettono non solo un importante cambiamento demografico, ma anche una trasformazione negli stili di vita e nelle esigenze. Mentre inizialmente il tempo libero e l'intrattenimento occupavano una quota sproporzionata del tempo degli anziani, stanno emergendo anche nuovi segmenti con l'arrivo dei "nuovi anziani", i cui interessi e abitudini durano nel tempo. Questo cambiamento è sia una sfida che un'opportunità per le aziende, inducendole a ripensare le proprie strategie di marketing e a innovare per soddisfare le mutevoli esigenze di una popolazione che invecchia, offrendo al contempo soluzioni che promuovano uno stile di vita attivo, sano e appagante per gli anni a venire.



Oggi si parla della generazione, definita silver, a fronte di un cambio di paradigma interpretativo del mercato che non si caratterizza più, o solamente, per esigenze legate a ingredienti altamente nutrienti capaci di offrire una dieta equilibrata e prevenire carenze nutrizionali, per la masticabilità agevolata degli alimenti, o per le porzionature adeguate e ad aperture facilitate delle confezioni.

Il consumatore silver non è altro che un consumatore con qualche anno in più. Non c'è una rottura ma, al contrario, un *continuum* naturale tra le abitudini di consumatori un po' evoluti in base a gusti ed esigenze. Questo è diventato una sfida per i dipartimenti di marketing delle aziende e per i servizi ai consumatori "silverising". I marketer devono perfezionare i loro messaggi per continuare a rivolgersi a questo segmento di consumatori stando attenti ai pregiudizi più ostinati: per fare un esempio, la fascia di età dei gamer in più rapida crescita negli USA non è la generazione Z, ma quella dei baby boomer. Ancora, l'attuale moda dei prodotti dietetici ad alto contenuto proteico si rivolge non solo ai giovani che vogliono aumentare la massa muscolare nei centri fitness, ma anche al fatto che con l'età aumenta la necessità di consumo di proteine, creando così vere prospettive di crescita per l'intero settore della "nutrizione attiva".

DIRITTO ALIMENTARE

Le responsabilità degli operatori alimentari (OSA) lungo la filiera





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

Una recente sentenza della Corte di Cassazione penale ha affrontato una tematica sempre attuale nei rapporti fra operatori del settore alimentare (OSA), vale a dire la individuazione e attribuzione delle responsabilità.
Si tratta della **sentenza n. 687 del 9 gennaio 2024** (Sezione III) che ha stabilito che l'operatore che si occupa della vendita di prodotti sfusi deve garantire la conformità di tali alimenti, adoperandosi nel controllo e nella verifica della eventuale presenza di pesticidi non ammessi.
In sostanza, un obbligo di controllo immediato e diretto anche in capo all'OSA che "si limita" alla vendita del prodotto.
Il caso riguardava la vendita presso la GDO di ortofrutticoli sfusi non conformi per via della



presenza di un pesticida in quantità superiore ai limiti di legge. Come sappiamo, tale condotta è punita come contravvenzione penale.
Secondo la difesa, gli operatori della distribuzione non sarebbero responsabili della vendita di un alimento non conforme, poiché non obbligati a eseguire controlli o

analisi sulla merce per verificare la presenza di pesticidi o di sostanze non ammesse. Occupandosi della vendita e non della produzione, questi operatori sono obbligati "solo" a garantire la tracciabilità di tale merce.
In questi termini, adempiendo all'obbligo della rintracciabilità, la tutela del consumatore sarebbe assicurata, da un lato, con il ritiro e il richiamo dei prodotti e, dall'altro, con il mettere le Autorità competenti nella condizione di risalire agli operatori responsabili della produzione. Solo sui produttori, sempre secondo la tesi difensiva, ricadrebbe l'obbligo di controllare e analizzare i prodotti, essendo a loro attribuita la responsabilità della corretta applicazione della normativa sui contaminanti.
La tesi della difesa non è stata condivisa dalla Corte che non ne ha accolto le argomentazioni. La Corte ritiene infatti che **anche sul distributore incomba un obbligo di controllo e verifica dell'idoneità della merce**, atteso che tale obbligo è espressamente previsto dalla normativa di settore, e cioè dall'**art. 17 Reg. CE 178/02** che prescrive: "Spetta agli operatori del settore alimentare e dei mangimi garantire che nelle imprese da essi controllate gli alimenti o i mangimi soddisfino le disposizioni della legislazione alimentare inerenti alle loro attività in tutte le fasi della produzione, della trasformazione e della distribuzione e verificare che tali disposizioni siano soddisfatte".
Come conseguenza, l'esecuzione di controlli e analisi a campione rappresenta per il distributore non una facoltà, bensì "la regola cautelare da osservarsi al fine di evitare una responsabilità penale".
La Corte, una volta accertata la non conformità, ha ritenuto che una impostazione di questo genere non fosse adeguata al dovere di sicurezza che ricade anche sul distributore. È, invece, necessario che il distributore/venditore garantisca "che la filiera alimentare si concluda con l'immissione in commercio di prodotti alimentari perfettamente igienici e a norma".
Si riconosce in sostanza la responsabilità del distributore come ultimo anello della catena, quello tramite cui il prodotto arriva al consumatore e, quindi, al pari di chi lo precede, come garante della sicurezza.

> **"È necessario che il distributore/venditore garantisca che la filiera alimentare si concluda con l'immissione in commercio di prodotti alimentari perfettamente igienici e a norma"**



RISTORAZIONE

Il legno come ingrediente

L'affumicatura è un processo antico concepito per conservare, che oggi trova nella cucina moderna un nuovo valore o, meglio, nuova notorietà, data dal bisogno quotidiano di personalizzare e promuovere l'offerta gastronomica di un ristorante.

Come tutte le tecniche, anche questa richiede conoscenza: la caratterizzazione è tale che, se usata con abilità e senso critico, diventa un punto fermo nell'offerta gastronomica dell'azienda. Possiamo infatti definire il fumo non più uno "strumento" di conservazione, ma





ROBERTO CARCANGIU

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



un substrato aromatico altamente identificabile per qualsiasi tipo di clientela. Ovvero, quella caratteristica che rende al palato un alimento "unico e riconoscibile", donandogli piacevolezza e personalità.
Le categorie di ingredienti che si prestano a essere affumicate sono praticamente tutte: vegetali, carni, pesci, frutta, dolci e bevande.
Occorre però prestare attenzione a quante pietanze inserire in menù con tali caratteristiche e a che tipo di affumicatura e di legno scegliere, considerando che, se si esagera con l'offerta, si modificano gli equilibri di un menù vario e articolato. Oltretutto, il rischio è che, da caratterizzante, si trasformi in invasiva e pervasiva per i nostri sensi, se non usata correttamente.

Esistono tre tipologie di affumicatura:
- a caldo
- tiepida
- a freddo

- **Affumicatura a caldo:** l'ingrediente viene sottoposto a temperature che variano dai 50° a 90°C; il trattamento dura poche ore ed è adatto a prodotti per il pronto consumo.
- **Affumicatura tiepida:** eseguita a temperature che vanno dai 25° ai 45°C, con tasso di umidità del 75% circa. Eseguita su insaccati, bacon, speck, lardo, pancetta, prosciutto, cosce di selvaggina.
- **Affumicatura a freddo:** effettuata a temperature che vanno da 20° a 25°C, con umidità del 70% circa. Il tempo varia da pochi giorni ad alcune settimane. Viene usata in particolar modo per alimenti grassi e semigrassi, con strutture particolarmente sensibili, come salmone, merluzzo, aringhe.

> "Il fumo non è più "strumento" di conservazione, ma diventa un substrato aromatico altamente identificabile"

Legni e loro caratteristiche

Tipologia legno	Intensità aroma/sapore	Colore trasmesso	Note
Vite	Leggero	Marrone dorato	Tra i più leggeri per affumicare
Paglia	Leggero	Giallo verso marrone dorato	Speciale per affumicature veloci di pesce
Frassino, olmo, castagno, carpino	Leggero	Giallo	Profumo e sapore tipici delle latifoglie
Foglie di te	Leggero medio	Giallo verso marrone chiaro	Per affumicature veloci e leggere in Asia
Mela	Medio	Giallo	Il migliore fra i legni da frutto
Pesca, ciliegio	Medio	Giallo	Si mescolano ad altre latifoglie
Ontano	Medio	Giallo verso marrone	Eccellente per il pesce, a volte mescolato con faggio
Pannocchia	Medio	Giallo tenue	Aroma robusto e preciso
Erica secca	Medio	Giallo verso marrone oro	Aroma molto floreale usato nei Paesi nordici per il pesce
Mogano	Medio	Marrone dorato	Tipico legno da miscela con altre latifoglie
Timo, maggiorana, salvia secchi	Medio	Tenue	Solo per affumicature leggere
Nocciolo	Medio	Dal giallo verso il marrone	Colora velocemente sia carne che pesce
Tiglio	Medio	Giallo	Molto usato nell'est Europa per carne
Betulla, pioppo, salice	Variabile	Variabile	In miscela con faggio
Hickory	Forte	Dal giallo verso il marrone	Aroma piacevolmente dolce
Pecan	Forte	Dal giallo verso il marrone	Aroma piacevolmente dolce
Alloro	Forte	Tenue	Aroma molto forte, solo per affumicature molto brevi
Rosmarino secco	Forte	Tenue	Aroma resinoso, solo per affumicature molto brevi
Faggio	Forte	Giallo luminoso	Usato per il pesce, si presta a essere miscelato
Ginepro	Forte	Giallo opaco	Profumo interessante ma molto forte, solo per affumicature leggere e veloci
Rovere	Molto forte	Giallo verso marrone	Sapore deciso e persistente fumo di qualità, usato per carne e pesce
Canfora	Molto forte	Giallo scuro verso marrone	Usato in Oriente, possiede profumo intenso, per anatra e cibi grassi
Mesquite	Molto forte e pungente	Giallo	Sensazione molto calda con aroma intenso e gusto preciso

NEW
FLAVOURS®
ITALIAN SENSATIONS

PRODUCERS
OF FLAVOURINGS
AND SEMI-FINISHED
FOOD PRODUCTS



UNLOCKING THE WORLD OF FLAVOURED TEAS

NEW
FLAVOURS®
ITALIAN SENSATIONS

PRODUZIONE DI AROMI E SEMILAVORATI ALIMENTARI



See you in Frankfurt
19 - 21 Nov 2024

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

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: **Funday Natural Sweets**
Marchio: *Funday Natural Sweets No Sugar Added*
Prodotto: Strawberry & Cream Flavoured Gummies
Paese: Australia
Packaging: confezione flessibile di plastica

Caramelle gommose in confezioni da 50 g che contengono coloranti e aromi naturali, fibra prebiotica e hanno ottenuto 5 stelle su 5 nella scala *Health Star Rating*. Prive di zuccheri aggiunti, alcool di zucchero, glutine e OGM.



Ingredienti
Fibra solubile di tapioca (contiene OMI), fibra di radice di cicoria, gelatina, aromi naturali, acidi alimentari (acido citrico, acido malico), colore naturale della fragola, agenti di rivestimento (olio di cocco, cera di carnauba), edulcorante (glicoside steviolico).

Azienda: **King Harmony Foods**
Marchio: *Mei Wei Tang*
Prodotto: American Ginseng Chicken Soup
Paese: Taiwan, Cina
Packaging: confezione flessibile

La zuppa di pollo, in confezione da 1000 g, è prodotta con ginseng americano a marchio Root to Health di Hsu, datteri rossi ed erbe tipiche della cucina cinese. Adatta alla stagione invernale, è nutriente, ricostituente e priva di conservanti.

Ingredienti
Acqua, cosce di pollo, vino da cucina, sale, ginseng americano Hsu's Root to Health, ginseng in polvere (ginseng Hsu's Root to Health, rizoma profumato di *Polygonatum*, *Angelica sinensis*), agente aromatizzante (sale, L-aspartato di sodio, glicina, DL-alanina, 5'-inosinato di sodio, 5'-guanilato di sodio, succinato disodico), datteri rossi, zenzero.



Azienda: **DKB-Alpine Organic Bakeries**
Marchio: *Dave's Killer Bread*
Prodotto: Amped-Up Peanut Butter Chocolate Chunk Organic Protein Bars
Paese: Stati Uniti
Packaging: confezione flessibile

Le barrette proteiche biologiche sono disponibili in confezioni contenenti 4 pezzi da 1,9 once. I 10 g di proteine per barretta soddisfano il 10% del fabbisogno giornaliero. Con ingredienti biologici, sono prive di OGM e di sciroppo di mais ad alto fruttosio, conservanti o ingredienti artificiali. Preparate con burro di arachidi biologico, scaglie di cioccolato, fiocchi d'avena, semi di chia e di quinoa, con 10 g di proteine e 7 g di cereali integrali, forniscono la carica energetica per affrontare l'intera giornata. La confezione riciclabile riporta i loghi e le certificazioni: USDA Organic, Non GMO.

Ingredienti biologici
Proteine della canapa in polvere, fiocchi d'avena, sciroppo di riso integrale, acqua, burro di arachidi, cioccolato al latte (zucchero di canna, cioccolato fondente, burro di cacao, lecitina di soia, aroma naturale), zucchero di canna (zucchero di canna, melassa), olio vegetale (contiene olio di girasole e/o olio di colza spremuto a freddo), olio di palma, sciroppo di tapioca, proteine di riso, farina di arachidi, semi di girasole, proteine di pisello, fibra di agave (inulina), meno del 2% di mandorle secche tostate, estratto di malto, farina integrale, quinoa, semi di chia, olio di arachidi, sale marino, bicarbonato di sodio, lecitina di colza, farina di tapioca, crusca di avena, fibra di avena, aromi naturali, aromi naturali, enzimi, estratto di cacao, mix di tocoferoli (vitamina E) per garantire la freschezza.



Azienda: **Geez Louise Beverages**
Marchio: *Geez Louise*
Prodotto: Passionfruit Rosemary Prebiotic Sparkling Water
Paese: Canada
Packaging: lattina di alluminio

Acqua frizzante prebiotica in bottiglie riciclabili da 355 mL: a base vegetale, è priva di glutine e di zucchero; dispensa 5 g di fibra vegetale prebiotica e carboidrati non digeribili che stimolano la crescita di batteri benefici per l'intestino, in grado di aumentare l'assorbimento di magnesio e calcio. Per ogni lattina acquistata, tre centesimi vengono devoluti a un'organizzazione no-profit che sostiene iniziative per l'acqua pulita.

Ingredienti
Acqua gasata, frutto-oligosaccaridi (fibra di canna da zucchero), isomalto-oligosaccaridi, destrina resistente (fibre di pisello e di tapioca), acido citrico, aromi naturali.



Azienda: **Abbott Laboratories**
Marchio: *Abbott Pedialyte SR 45*
Prodotto: Strawberry Flavored Electrolyte Drink
Paese: Messico
Packaging: bottiglia di plastica HDPE

La bevanda isotonica al gusto di fragola è in una nuova veste grafica in bottiglie da 500 mL. Contiene 45 mEq di Na e 9 kcal per 100 mL. Previene la disidratazione provocata dalla dissenteria.

Ingredienti
Glucosio monoidrato, sale, citrato di sodio (disidratato), citrato di potassio, gluconato di zinco.



Azienda: **Kotányi**
Marchio: *Kotányi*
Prodotto: Persian Blue Salt
Paese: Polonia
Packaging: confezione flessibile

Il sale blu di Persia, in confezioni da 20 g, è frutto di un'esperienza acquisita dal 1881. Si tratta di sale cristallino blu persiano grosso, non iodato, dal sapore naturale. L'aroma ricco, il sapore unico e le sfumature blu sono una delizia per gli intenditori. Intenso con un retrogusto delicato e note dolci, ha sapore leggermente piccante. Anche chiamato "gemma tra i sali", viene estratto e selezionato a mano, una produzione limitata che ne sottolinea ulteriormente l'unicità. Si sposa bene con carne alla griglia, frutti di mare e piatti a base di patate. La confezione con apertura facilitata ne salvaguarda il sapore.

Ingredienti
Non indicato sulla confezione.





Azienda: **USP Products**
Marchio: *Paulberger*
Prodotto: Bubblegum Soft Drink
Paese: Germania
Packaging: lattina di alluminio

Questa bevanda analcolica al gusto di frutti di bosco, in lattine da 330 mL, possiede basso tenore calorico, priva di edulcoranti, arricchita con vitamine e adatta all'alimentazione vegana.

Ingredienti
Acqua, succo di mela concentrato (8%), zucchero, anidride carbonica, coloranti (succo concentrato di patata dolce, succo concentrato di ravanello, succo concentrato di mela), aroma naturale, acidificante (acido citrico), stabilizzante (gomma arabica, xantano, esteri glicerici della colofonia del legno), vitamine (acido pantotenico, vitamina B6, biotina, vitamina B12).



Azienda: **Karine & Jeff**
Marchio: *Karine & Jeff*
Prodotto: Tomato Sauce with Sheep's Milk and Coriander
Paese: Olanda
Packaging: vasetto di vetro

La salsa di pomodoro con latte di pecora e coriandolo in confezioni da 200 g è adatta per ricette di cucina naturale. L'etichetta riporta i loghi e le certificazioni: Biologico UE, Ecocert Francia.

Ingredienti
Pomodori (60%), cipolle, panna di latte di pecora (8,6%) (contiene latte), olio extravergine di oliva, olio di girasole di prima spremitura, coriandolo (1,2%), sale di Guérande naturale al 100%, aglio, origano, curcuma.



Azienda: **Jeronimo Martins**
Marchio: *Go Active*
Prodotto: Coconut Flavoured Protein Peanut Butter
Paese: Polonia
Packaging: vasetto di vetro

Si tratta di un burro di arachidi proteico al gusto di cocco, in confezioni da 350 g, capace di fornire 28 g di proteine per 100 g. Senza zuccheri aggiunti, ha ottenuto un punteggio C nel *Nutri-Score*, per donare il 19% di energia da proteine.

Ingredienti
Arachidi tostate (67%), cocco disidratato (14%), proteine da siero di latte concentrato (12%), agente legante (contiene xilitolo), aromi.

Azienda: **Hoptonic**
Marchio: *Hoptonic*
Prodotto: Mint Lavender Craft Brewed Sparkling Tea
Paese: Stati Uniti
Packaging: lattina di alluminio

La bevanda, in confezioni da 12 lattine, è priva di caffeina, zucchero, calorie, carboidrati, glutine e alcool. Prodotta artigianalmente con lavanda da agricoltura rigenerativa, fiori di luppolo e foglie intere di tè. Il suo gusto rinfrescante è fornito da ingredienti antiossidanti e adattogeni, capaci di favorire il rilassamento. Il produttore si rivolge a fornitori che praticano l'agricoltura rigenerativa che riduce le emissioni, aumentando la fertilità del suolo. La lattina riciclabile riporta il logo 1% per il pianeta, poiché l'azienda effettua donazioni regolari per la protezione del pianeta.



Ingredienti
Acqua minerale frizzante, menta, luppolo, lavanda (bio).

Azienda: **Hip Pop**
Marchio: *Hip Pop*
Prodotto: Cola
Paese: Belgio
Packaging: lattina di alluminio

Venduta in lattine da 330 mL, è leggermente frizzante, senza caffeina, con fibra prebiotica, aroma naturale di cola, frutta, estratti di spezie e fermenti lattici vivi. Il contenuto di fibra (1/4 della dose raccomandata giornaliera – contiene 8 g d'inulina da cicoria) e prebiotici, è "apprezzato" dall'intestino. Priva di dolcificanti, ha scarso contenuto di zuccheri.

Ingredienti
Acqua, fibra di radice di cicoria, zucchero di canna, caramello semplice (colorante), acido malico, limone, arancia, lime, aromi naturali (aroma naturale di vaniglia, aroma naturale di cannella, aroma naturale di cola, aroma naturale di arancia, aroma naturale di noce moscata, aroma naturale di coriandolo), fermenti vivi (*Bacillus coagulans*).



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

FREE FROM

Il senza glutine per la *Silver Gen*

Come vivere con serenità la celiachia per la generazione over 65

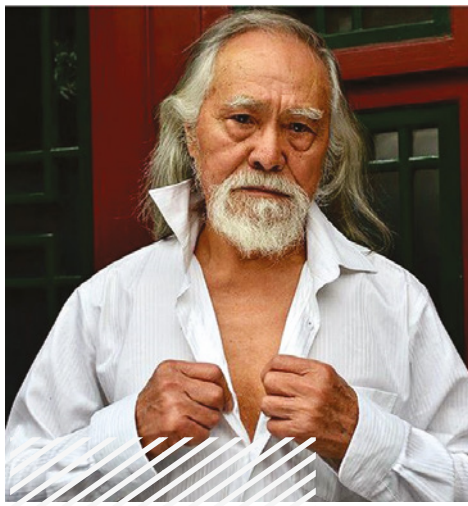




ROSSANINA DEL SANTO
www.magamerletta.it

Come sappiamo, negli ultimi anni, l'interesse per l'alimentazione senza glutine è cresciuto notevolmente anche tra la cosiddetta *Silver Gen*, che ha diagnosticato la patologia celiaca, grazie ad analisi sempre più approfondite, screening su familiari di celiaci o accertamenti per patologie correlate.
Negli over 65, la diagnosi può essere più complessa per via della presenza di altri disturbi e delle modifiche fisiologiche legate all'età, che possono in qualche modo non far apparire evidenti le conseguenze della patologia.
Se è vero che una diagnosi che comporta l'esclusione del glutine dall'alimentazione possa risultare destabilizzante per un giovane, per chi ha per decenni seguito una routine costante, dai gusti ormai familiari, dover modificare i pasti spesso può essere un problema di accettazione della patologia, con conseguente limitazione delle uscite e dell'aspetto ludico e sociale, che nella terza età riveste un momento essenziale. Non solo, anche nell'intimità del proprio desco, la

mancanza di curiosità verso sapori nuovi, vissuti come "estranei", conduce a consumare alimenti in modo monotono, con una riduzione eccessiva dei carboidrati costituiti da pane e pasta dal gusto nuovo. Il tutto con il rischio di scompensi nutrizionali. Diventa pertanto cruciale cercare di testare il più possibile ciò che esiste in commercio, per riuscire a reperire soluzioni appetitose in grado di rendere il pasto un momento sano e anche edonistico. Pane e pasta (di cereali e pseudocereali come riso, mais, teff, sorgo, amaranto, quinoa o anche di legumi come lenticchie, ceci o altro) devono, ovviamente, riportare la dicitura "senza glutine" in etichetta (come da Reg - EU 828/14), così come è indispensabile nel caso delle farine senza glutine usate per realizzare le preparazioni in casa. Poiché l'apparato digerente trova spesso difficoltà ad assorbire nutrienti, all'atto della scelta degli alimenti è bene optare per i più ricchi prodotti integrali, possibilmente con ridotto contenuto di zuccheri liberi, meglio ancora se arricchiti con fibre (sempre meglio, nel caso di problemi di sensibilizzazione o patologie intestinali, parlarne prima comunque con il medico), vitamine e sali minerali. Anche in questo caso, va fatta molta attenzione all'etichetta dei prodotti arricchiti, perché spesso tali arricchimenti li rendono a rischio (come le fibre aggiunte nello yogurt) ed è pertanto sempre indispensabile la presenza della dicitura "senza glutine" in etichetta.
E se spesso i *Silver* bevono poco, è necessario stimolarne la curiosità e il desiderio di liquidi con prodotti "diversi" dall'acqua, che spesso non gradiscono, e dal vino, che va consumato con moderazione, ricordando che, se le bevande analcoliche gasate (salvo eccezioni riportate in etichetta) sono sempre idonee (con un occhio ai quantitativi di zucchero), per le bevande come il tè freddo, i latti insaporiti, le acque aromatizzate e simili è indispensabile la solita dicitura "senza glutine" in etichetta.
Spesso poi i pazienti meno giovani soffrono di patologie con necessità di alimentazioni specifiche, rendendo ancora più complessa la selezione degli alimenti corretti per tutte le esigenze. Per fortuna il mercato si sta evolvendo nella direzione di un'offerta più ampia e varia, anche grazie al fatto che l'età media di vita sta aumentando e, pertanto, il target *Silver* con patologie multiple sta interessando un numero crescente di aziende che, con attenta cura a evitare ogni genere di contaminazione, garantiscono in etichetta l'idoneità dei prodotti per chi soffre di celiachia.
Con il passare del tempo, inoltre, grazie al mercato in espansione, i significativi costi di produzione si spalmano su un numero di articoli più corposo e il buono spesa riconosciuto al paziente celiaco (che nell'anziano è ridotto rispetto all'adulto, poiché secondo i Larn l'apporto calorico si deve ridurre a seguito di un dispendio calorico meno importante), viene sempre più a essere sufficiente a coprire la differenza tra prodotto classico e specializzato.
Per vivere in serenità, il paziente celiaco *Silver* deve comprendere bene quali alimenti sono vietati e quali a rischio, così da potersi muovere in autonomia, gestire al meglio i pasti con l'inserimento, laddove possibile, di cereali senza glutine, possibilmente nella loro forma integrale che meno impatta sui livelli di glicemia, soprattutto nel caso di una coesistenza con il diabete.



Affettato vegetale per toast

La linea Good&Green di **FelsineoVeg** si amplia con l'affettato vegetale Toast, alternativa *plant based* al prosciutto cotto, ricco di fibre, con pochi grassi saturi e il 33% di proteine vegetali. Nasce da un mix di farine di cereali e legumi, lavorate con il processo Mopur, che preserva l'integrità degli ingredienti, grazie anche alla fermentazione naturale e alla cottura ad acqua.



Nel formato da 50 g che contiene otto fette, l'affettato 100% vegetale, ideale per arricchire toast e tramezzini, è versatile, sposandosi con avocado, verdure e salse, o per abbinamenti più gourmet.

Senza glutine e senza crosta

Il tramezzino senza crosta **Nutrifree** completa la gamma dei panificati senza glutine e senza lattosio.
Al fianco di Panfette, PanBauletto e American Sandwich, la nuova referenza ha richiesto un lungo lavoro di analisi e sviluppo, al fine di offrire al consumatore celiaco o intollerante al glutine un prodotto che coniugasse gusto e qualità nutrizionale.



Genuini, senza rinunce

Non solo *gluten free,* ma anche senza lattosio: **Farmo** invita al gusto senza rinunce. L'azienda amplia la gamma *free from* con due novità, Melighe di Pasticceria e Crackers, rivolgendosi anche ai consumatori senza allergie ma alla ricerca di cibi naturali e ricchi di equilibrati principi nutrizionali, confermandosi una realtà al centro del mercato *healthy.* La specialità piemontese riporta in ricetta ingredienti genuini per ricreare un frollino profumato e friabile, dal colore dorato. I cracker sono sfoglie croccanti all'olio extravergine di oliva, con amido di frumento deglutinato, ottenuto con un particolare processo di trasformazione. Anche i prodotti presentati allo scorso Cibus di Parma sono entrambi senza glutine e senza lattosio, i Choco Muffin con gocce di cioccolato e i Frollini al Cioccolato Dark. Conserva l'esclusività di valido prodotto genuino la prima referenza senza lattosio di Farmo, l'esclusiva miscela senza glutine e senza lattosio Fibrepan-LP, a basso contenuto proteico per pane, pizza e dolci.



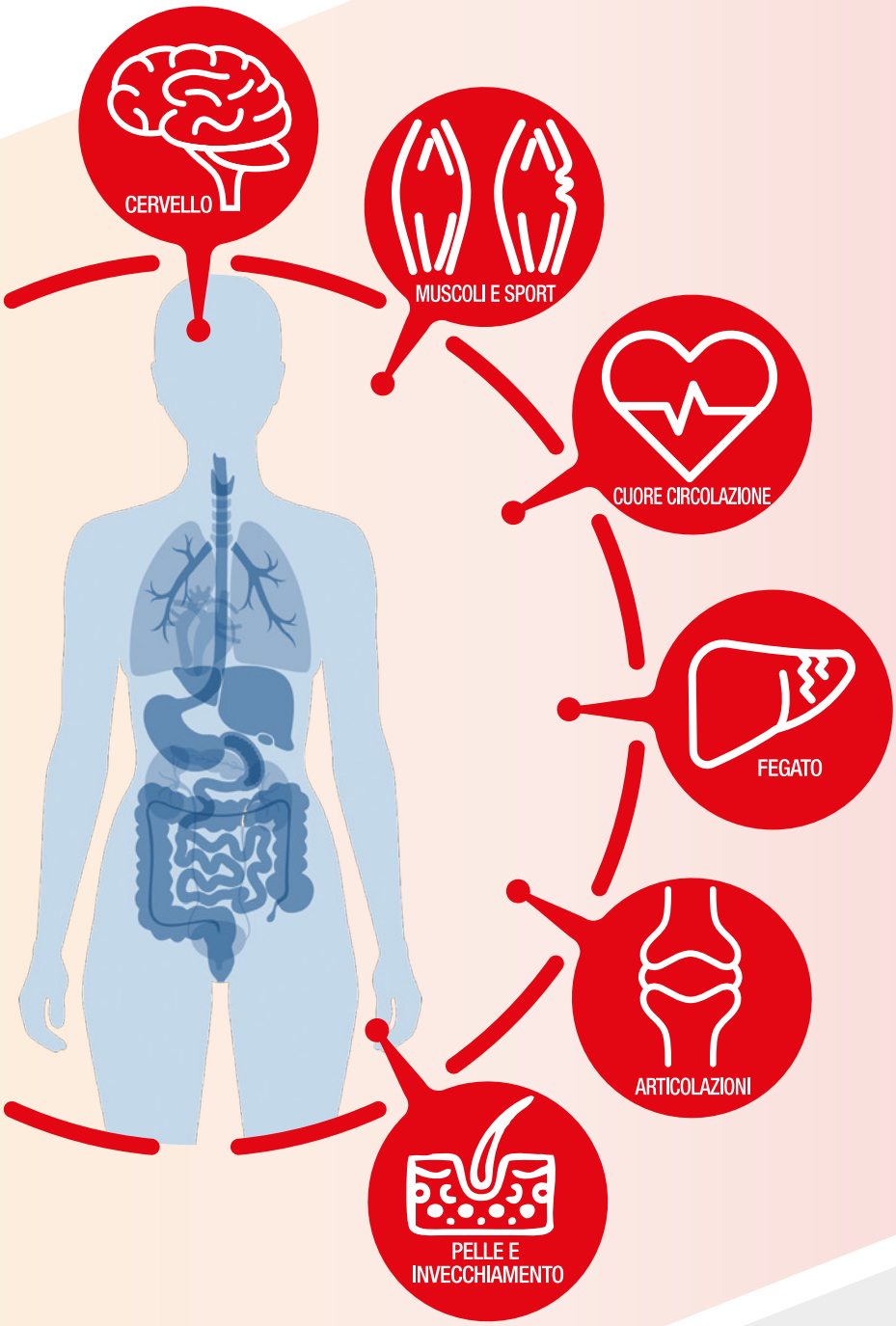




ΩMEGAVD

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

Un boost per la tua salute





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

AVD
Nutri supplement science

www.avdreform.it

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

BELLEZZA

Retinolo (Vit. A) efficacia e sicurezza



VERDIANA BARONI
dott.ssa in Scienze e Tecnologie cosmetologiche

Una delle molecole più utilizzate in cosmetologia è la forma alcolica della vitamina A: il retinolo. Si tratta di **una vitamina liposolubile dalle molteplici proprietà benefiche per la cute**. È infatti utilizzata per le sue proprietà antiossidanti, è un attivo stimolante del *turnover* cellulare, schiarente e antirughe. Una volta applicato sulla cute, il retinolo viene convertito prima in retinaldeide e, infine, in acido retinoico, forma attiva della vitamina A. La conversione del retinolo in acido retinoico è strettamente regolata per mantenere livelli relativamente bassi di acido retinoico nella cute. Quando il retinolo viene applicato sulla pelle, solo una piccola quantità è convertita in acido retinoico, mentre la maggior parte è esterificata con acidi grassi (acido palmitico, acido stearico e acido oleico). Questo processo fornisce la forma attiva della vitamina A solo quando è necessario, evitando gli eccessi e mitigando il rischio d'irritazione a seguito dell'applicazione topica di retinolo.



Le diverse azioni del retinolo

Una volta effettuata la conversione, l'acido retinoico esplica diverse azioni. Il ruolo ***antiaging*** è dato proprio dalla sua capacità d'inibire una famiglia di enzimi, chiamate metalloproteinasi, responsabili della degradazione di collagene, elastina e non solo. Molti claim cosmetici attribuiscono, erroneamente, al retinolo il ruolo di attivo esfoliante. In realtà non esplica

un'azione cheratolitica, tipica degli alfaidrossiacidi, bensì stimola la produzione di collagene aumentando il turn-over cellulare. Questo lo rende adatto anche al biotipo cutaneo più sensibile e reattivo.
Per quanto riguarda la fotosensibilità, se applicato in elevate concentrazioni nelle ore diurne, senza l'utilizzo contestuale di filtri solari (30 a 50+), il retinolo può aumentare la reattività della pelle ai raggi UV e quindi contribuire alla formazione di macchie e *rush* cutanei. Per questo **è consigliabile utilizzarlo nelle ore notturne**, soprattutto in presenza di fototipi scuri e cute sensibile. Nei cosmetici si impiega in concentrazioni comprese tra lo 0,1 e l'1%.
Un'importante precisazione va fatta per l'utilizzo topico di retinolo nella sede perioculare. Si consiglia di utilizzare una concentrazione massima di principio attivo di 0,05%. La concentrazione massima raccomandata nelle creme per le mani e per il viso, da lasciare in posa o a risciacquo è dello 0,3%.
Oltre ai possibili effetti avversi sulla cute, come ipo e iperpigmentazioni, infiammazioni e secchezza, l'assunzione eccessiva di vitamina A (a livello alimentare) può determinare tossicità nell'organismo, provocando effetti avversi, quali cefalea, nausea e vomito.
Per questo, il **comitato scientifico della sicurezza dei consumatori (CSSC)** si è espresso nel Regolamento (UE) 2024/996, dichiarando che "la vitamina A è sicura nei prodotti cosmetici fino a concentrazioni pari allo 0,05 % di RE (retinolo equivalente) nelle lozioni per il corpo e allo 0,3 % di RE in altri prodotti da non sciacquare e da sciacquare". Il CSSC ha aggiunto che il contributo della vitamina A contenuta nei prodotti cosmetici



all'esposizione complessiva dei consumatori, anche se basso, possa essere motivo di preoccupazione per i consumatori con l'esposizione più elevata alla vitamina A (5% della popolazione totale) da alimenti e integratori alimentari. Alla luce del parere del CSSC, si può concludere che l'uso della vitamina A nei prodotti cosmetici presenti un rischio potenziale per la salute umana se la concentrazione di tale sostanza superi determinati livelli. Inoltre, dovrebbe essere inserita un'avvertenza per informare i consumatori già esposti alla vitamina A da alimenti e integratori alimentari, in merito alla possibilità di un'esposizione eccessiva dovuta all'uso di tali composti.
È possibile, quindi, concludere che **l'applicazione del retinolo è sicura e presenta un basso rischio di effetti avversi** se effettuata limitando l'assunzione di alimenti contenenti vitamina A o derivati, nelle ore notturne, applicando contestualmente nelle ore diurne filtri solari e usando cosmetici che abbiano la percentuale di attivo dichiarato in etichetta o nel packaging secondario, nei limiti raccomandati del CSSC.

Il caffè è un *anti-age*



Una ricerca condotta presso la *Chinese Academy of Medical Sciences and Peking Union Medical College* di Pechino, pubblicata sul *Journal of Cosmetic Dermatology*, prova l'effetto protettivo del caffè sulla pelle del viso. Maggiore è il suo consumo, pur moderato che sia (ovvero 3-5 tazze al giorno, sulla base della opinione sulla sicurezza della caffeina dell'EFSA), minore sarà il rischio di invecchiamento cutaneo. Il suo potere *anti-age* si attiva fin dal chicco: **l'estratto di polpa di caffè migliora l'umidità, la luminosità, l'elasticità, la pigmentazione**, la consistenza e il contenuto di collagene della pelle, la cui sintesi può essere stimolata dall'olio di caffè verde.
Questi dati vanno ad arricchire una letteratura scientifica dedicata al caffè che offre prova delle sue proprietà antiossidanti e antinfiammatorie, accentuate dalla tostatura. È merito soprattutto dei **polifenoli**, che ritroviamo in particolare nell'espresso, se una tazzina di caffè può ritardare l'invecchiamento cellulare: contrastano i radicali liberi, tra le prime cause dello stress ossidativo che influenza fortemente l'invecchiamento cutaneo. In particolare, l'**acido clorogenico** (presente soprattutto nel caffè verde, ad elevate concentrazioni) aiuta a mantenere la pelle del viso più giovane, svolgendo una protezione contro i danni dei raggi UV e diminuendo l'iperpigmentazione delle macchie solari.

La **caffeina**, invece, anche a bassi dosaggi, allunga i telomeri, piccole porzioni di DNA che proteggono le estremità dei cromosomi e il cui accorciamento può provocare la senescenza cellulare, e attiva l'autofagia, ovvero il processo di pulizia cellulare (le cellule eliminano, mangiandoli, i propri componenti danneggiati o inutilizzati).

www.caffebenessere.it

Proteine e grassi dello yogurt liberano dal cattivo odore dell'aglio



All'Università dell'Ohio si è visto come lo yogurt e i suoi componenti riescano a deodorare le sostanze volatili di zolfo che causano un cattivo odore dopo il consumo di aglio, utilizzando campioni crudi e fritti, e optando per una tecnologia a ionizzazione.
Grassi, proteine e acqua riducono la concentrazione delle sostanze volatili; alla stessa concentrazione, sia il grasso che le proteine producono una maggiore deodorizzazione, a seconda dell'idrofobicità delle sostanze volatili; anche le proteine del siero di latte, la caseina e il loro complesso riportano effetti di deodorizzazione.
Il pH invece non ha alcun effetto, ma modifica la conformazione delle proteine e anche il riscaldamento dello yogurt le denatura; in entrambi i casi si ha una minore deodorizzazione, per via della modifica e dell'indebolimento dei legami delle proteine. Infine, lo studio rivela che quantità maggiori di grasso creano un ambiente più idrofobo, portando a una deodorizzazione più efficace.

Per un riposo sereno



La gestione dello stress e la qualità del riposo notturno rappresentano una priorità per il benessere individuale, infatti, il mercato dei prodotti nutraceutici dedicati sta vivendo una significativa espansione, a testimonianza di una continua ricerca di soluzioni naturali.
Il legame tra stress e riposo notturno è ben documentato: il sovraccarico di stress può alterare l'equilibrio ormonale, influenzando negativamente il ciclo del sonno riducendone la qualità. Questo fenomeno, noto come *iperarousal*, può portare a difficoltà nell'addormentamento, interruzioni frequenti del sonno e scarso riposo, in un ciclo vizioso difficile da interrompere.
La ricerca di **Nektium** ha portato alla creazione di Vanizem, un estratto ottimizzato di *Aframomum melegueta*, originaria dell'Africa Occidentale, nota anche come pepe di Guinea o grani del Paradiso, che preserva l'integrità dei principi attivi della pianta, garantendo un prodotto finale innovativo e scientificamente validato. Mostra effetti calmanti e rilassanti, utili per coadiuvare l'addormentamento e il mantenimento di un sonno regolare, validati da uno studio clinico randomizzato, che ha visto coinvolti 37 partecipanti. I risultati hanno evidenziato una rapida efficacia sul tono dell'umore al risveglio, sulla sintomatologia legata all'ansia e sulla qualità del riposo notturno, a soli tre giorni di somministrazione. Si tratta di una novità nel segmento del sonno e relax che, pur agendo rapidamente, regola tutte le fasi, contribuendo positivamente al riposo e al tono dell'umore al risveglio, grazie alla stimolazione del sistema endo-cannabinoide, che regola anche il rilassamento e la funzionalità del sistema immunitario, per una gestione dello stress nella sua accezione più ampia.
Come per tutti gli ingredienti sviluppati da Nektium, la produzione di Vanizem segue un modello di sostenibilità ambientale, con un attento controllo delle risorse naturali impiegate e un impegno verso pratiche di coltivazione e raccolta che rispettano la biodiversità e le popolazioni locali.
Vanizem è distribuito in Italia da Deimos Nutra, BU di **Deimos Group**.

ISCRIVITI ALLA NEWSLETTER
SE VUOI RIMANERE AGGIORNATO
SU TUTTE LE NOVITÀ DAL MONDO
CONSULTA IL NUOVO PORTALE
www.foodexecutive.com

GESTIONE DEL PESO

Le bacche di olivello spinoso apportano benefici contro diabete e obesità

L'olivello spinoso si unisce a un elenco crescente di nutraceutici, il cui valore medicinale è confermato dalla scienza moderna. Un nuovo studio della *Memorial University* di Terranova, in Canada, identifica nell'arbusto costiero un potente antiossidante. Le bacche sembrerebbero vantare caratteristiche nutrizionali benefiche per diabete e obesità; i risultati sono stati pubblicati nel *Journal of the Science of Food and Agriculture*.
Già note in Asia e utilizzate per il trattamento dell'artrite e di altre condizioni infiammatorie in Europa, queste bacche contengono potenti antiossidanti che inibiscono o prevengono i danni causati alle cellule del corpo dai radicali liberi; l'olio della pianta è fonte di acidi grassi omega-3 e omega-6, polifenoli e vitamine E, B e A.



Gli esperti citano vitamine C ed E, nonché flavonoidi, carotenoidi e composti fenolici e fibre alimentari, quali responsabili dei potenziali effetti sulle cellule del diabete: riducono il danno ossidativo e l'infiammazione, migliorano potenzialmente la sensibilità all'insulina e il metabolismo del glucosio. Allo stesso modo, la combinazione di antiossidanti e fibre alimentari mitigano lo stress ossidativo e l'infiammazione, supportando la salute metabolica e aiutando negli sforzi di gestione del peso.
Nella lista dei comuni nutraceutici a base vegetale figurano anche curcuma, zenzero, tè verde, mirtilli, semi di chia e di lino. Ai loro composti bioattivi si attribuiscono proprietà antiossidanti ed effetti antinfiammatori; i polifenoli migliorano la salute vascolare e riducono il rischio di malattie cardiovascolari. Ve ne sono anche di più moderni dalla riconosciuta funzione antiossidante. Il resveratrolo, presente nell'uva nera, in alcuni frutti di bosco e

nelle arachidi, riduce l'infiammazione, migliora il flusso sanguigno e protegge dai danni ossidativi ai vasi sanguigni; l'astaxantina, un pigmento carotenoide abbondante in alghe e frutti di mare come salmone e gamberetti, ha anche effetti vasodilatatori; i lignani dei semi di lino e sesamo riducono lo stress ossidativo. Infine, presenti naturalmente in frutta, verdura, noci e semi, steroli e stanoli vegetali riducono i livelli di colesterolo LDL.

Il potere benefico delle piante costiere

Anche le foglie giovani di *Hibiscus tiliaceus*, *Syzigium corymbosa*, *Calophyllum inophyllum* e *Colubrina asiatica*, note come ibisco da spiaggia, mela acquatica, alloro alessandrino e legno serpente asiatico vantano antiossidanti. I ricercatori sostengono che siano le condizioni difficili in cui crescono queste piante, come il terreno ad alto contenuto di sale, l'umidità variabile e lo scarso contenuto di nutrienti, ad aumentare il loro stress ossidativo e, di conseguenza, la capacità di adattamento ambientale, che porta a livelli più elevati di produzione di antiossidanti.

La ricerca sfata i miti sul digiuno intermittente

Sebbene quello del digiuno intermittente sia diventato un apprezzato modo per perdere peso senza contare le calorie, e non senza una serie di ricerche scientifiche che ne dimostrato efficacia e sicurezza, vi sono alcuni medici, giornalisti e pubblico in generale che sollevano l'attenzione su possibili rischi. Per alcuni, dunque, il digiuno intermittente può portare a una dieta povera o alla perdita di massa muscolare magra, causare disturbi alimentari o diminuire gli ormoni sessuali. Ma è realmente così?
A fare chiarezza ci pensa un gruppo di ricercatori dell'Università dell'Illinois, a Chicago; la rivista *Nature Reviews Endocrinology* pubblica i risultati dello studio e vi sono conclusioni che sfatano questi dubbi.
Krista Varady, autrice del lavoro, spiega innanzitutto che esistono due tipi principali di digiuno intermittente. Un primo regime prevede che le persone



alternino giorni in cui mangiano un numero molto limitato di calorie e giorni in cui mangiano ciò che desiderano. Con il consumo di cibo limitato nel tempo, le persone mangiano ciò che vogliono durante una finestra di 4-10 ore ogni giorno; quindi, digiunano durante il resto della giornata. Entrambi sono sicuri. Studi mostrano che l'assunzione di zucchero, grassi saturi, colesterolo, fibre, sodio e caffeina non cambia durante il digiuno rispetto a prima del digiuno, come la percentuale di energia consumata in carboidrati, proteine e grassi. Nessuna ricerca rivela che il digiuno causi lo sviluppo di un disturbo alimentare; gli esperti però lo sconsigliano a soggetti con una storia di disturbi alimentari e adolescenti in sovrappeso.
I soggetti perdono la stessa quantità di massa muscolare magra, che stiano perdendo peso con il digiuno o con una dieta diversa; in entrambi i casi, l'allenamento di resistenza e un maggiore apporto proteico possono contrastare la perdita di massa muscolare magra. Infine, nonostante le preoccupazioni sulla fertilità e sulla libido, né gli estrogeni, né il testosterone né altri ormoni correlati sono influenzati dal digiuno.

www.eurekalert.org

Caffè keto

Ketolife Bulletproof Coffee di **Daily Life** è la bevanda in polvere da sciogliere in acqua o latte, a basso contenuto di carboidrati, con il 18% di caffè, il 41% di latte di cocco e il 41% di burro, che costituiscono il 57% di grassi (di cui il 42% saturi).
Il latte di cocco apporta il 65% di trigliceridi a catena media (MCT) noti per favorire il controllo dell'appetito e prolungare il senso di sazietà che, sono trasformati dall'organismo in chetoni, usati dal cervello in modo più efficiente rispetto a zuccheri e carboidrati. Il burro e gli MCT,



inoltre, rallentano l'assorbimento della caffeina, garantendo un rilascio di energia più costante nel tempo e prevenendo picchi di concentrazione nel sangue.
Priva di zuccheri aggiunti, conservanti, coloranti o aromi, la bevanda è adatta a vegetariani e chi segue una dieta chetogenica.
Ogni bustina da 12 g contiene 91 mg di caffeina, da chicchi di caffè del Sud America. Per gustarla basta versare il contenuto in una tazza e aggiungere 150 mL di acqua calda (circa 90°C), mescolando fino ad avere una miscela omogenea.



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

SALUTE E BENESSERE

La dieta planeterranea: viaggio tra salute e sostenibilità



FRANCESCA ORSINI
Biologa Nutrizionista

Sempre più persone si rendono conto dell'importanza di ciò che mettono nel loro piatto, non solo per la salute, ma anche per il pianeta. In questo contesto, emerge la dieta planeterranea, approccio innovativo promosso dalla **Cattedra Unesco per l'educazione alla salute e allo sviluppo sostenibile**, che unisce i principi salutari della dieta mediterranea con la sostenibilità ambientale, offrendo una guida preziosa per una vita più sana e rispettosa dell'ambiente.
Quello mediterraneo è un modello alimentare tradizionale ispirato ai Paesi del bacino del Mediterraneo, come Italia, Grecia, Spagna e altri. È caratterizzata, come ben noto, da un alto consumo di frutta, verdura, legumi, cereali integrali, pesce, frutta secca



e olio d'oliva, con moderato consumo di latticini, uova, carne e vino rosso. Questa dieta è stata ampiamente studiata e associata a numerosi benefici, compresa la riduzione del rischio di malattie cardiovascolari, diabete e obesità.

> **Questa dieta rispetta le culture alimentari di tutto il mondo, incoraggiando a esplorare e apprezzare la ricchezza della cucina globale**

La dieta planeterranea prende ispirazione quindi da questa ma, anziché concentrarsi principalmente sugli alimenti tradizionali della regione mediterranea, si propone di individuare alimenti confrontabili in tutto il mondo, con caratteristiche nutrizionali simili e un impatto ambientale ridotto. Il tutto, promuovendo l'uso responsabile delle risorse naturali, la preferenza per prodotti locali e stagionali e la riduzione degli sprechi alimentari.

I principi chiave

La dieta planeterranea si basa su alcuni principi fondamentali.

1. **Alimentazione sana:** si enfatizza il consumo di alimenti freschi, integrali e non processati. Frutta, verdura, cereali integrali, legumi, noci e semi costituiscono la base, fornendo una vasta gamma di nutrienti essenziali per la salute.
2. **Sostenibilità ambientale:** gli alimenti sono selezionati per le loro proprietà nutrizionali e per l'impatto ambientale ridotto. Ciò significa favorire: prodotti locali, stagionali e biologici e ridurre il consumo di alimenti ad alto impatto, come carni rosse e prodotti trasformati.
3. **Equilibrio:** s'incoraggia una varietà di alimenti e preparazioni, per trovare un equilibrio tra carboidrati, proteine e grassi sani, fornendo al corpo tutti i nutrienti di cui ha bisogno per funzionare al meglio.
4. **Rispetto per la cultura e la tradizione:** rispetta le culture e tradizioni alimentari di tutto il mondo, incoraggiando a esplorare e apprezzare la ricchezza della cucina globale. Ciò significa che non c'è una dieta "unica" da seguire, ma un approccio flessibile che può essere adattato alle preferenze individuali e alle esigenze locali.

Benefici

Adottare la dieta planeterranea offre una serie di benefici sia per la salute che per l'ambiente. Tra i principali:

- **miglioramento della salute:** consumare frutta, verdura, cereali integrali e altri alimenti nutrienti può ridurre il rischio di malattie croniche, come malattie cardiache, diabete e obesità. Inoltre, una dieta sostenibile può favorire la biodiversità e preservare gli ecosistemi naturali.
- **Riduzione dell'impatto ambientale:** grazie ad alimenti locali, stagionali e biologici si riduce l'impronta ambientale complessiva della produzione alimentare, contribuendo alla lotta contro il cambiamento climatico e alla conservazione delle risorse naturali.
- **Promozione della cultura e della tradizione:** esplorare e apprezzare la cucina globale promuove la diversità culturale e alimentare, incoraggiando il rispetto a tutto tondo.



> Non c'è una dieta "unica" da seguire, ma un approccio flessibile che può essere adattato alle preferenze individuali e alle esigenze locali

Caffè, quante tazzine al giorno?



ANNALISA TACCARI
PhD in Scienze
degli Alimenti Food Consultant



ELENA CHIARELLO
dottoressa in Scienze
e tecnologie alimentari

Il caffè è probabilmente la bevanda più bevuta al mondo: irrinunciabile al mattino per far partire la giornata, c'è chi smette di berlo dopo pranzo, perché teme di non riuscire a dormire, e chi invece continua a sorseggiarlo anche dopo cena. È sinonimo di convivialità per una pausa con colleghi o di ritrovo con gli amici.
Sintetizzando, una tazzina di caffè preparato con la moka contiene 80-100 mg di caffeina, mentre l'espresso circa 60 mg. Il contenuto di caffeina è proporzionale alla percolazione dell'acqua (cioè a quanto tempo passa attraverso la miscela del caffè), dipende dalla macinazione, dalla tostatura e dalla varietà di caffè.

Quali sono i plus del caffè?

Facilita la digestione, inducendo la secrezione gastrica e biliare.
Aiuta a proteggere le arterie perché contiene composti fenolici antiossidanti: è stato dimostrato che il consumo giornaliero di 5 tazzine riduca la suscettibilità delle LDL all'ossidazione. Gli acidi clorogenici, formati dall'esterificazione di acidi fenolici (acido ferulico e acido caffeico) e acido chinico possono avere anche un'azione protettiva nei confronti dello sviluppo del diabete di tipo 2 e in malattie degenerative come il Parkinson.
La caffeina è considerata un agente farmacologico in quanto possiede **proprietà bioattive**. È un alcaloide e, come tutte le sostanze nervine, agisce sul sistema nervoso centrale: **amplifica la lucidità mentale, riducendo la sensazione di stanchezza**. Dopo circa un quarto d'ora dall'assunzione, la caffeina arriva al cervello e va a legarsi ai recettori dell'adenosina, un neurotrasmettitore che interviene nel ciclo del sonno.
Può favorire il dimagrimento sia perché determina una riduzione dell'appetito, sia perché regola l'utilizzo degli acidi grassi a scopo energetico.
Negli sportivi **migliora la resistenza fisica e i riflessi**.

E gli effetti negativi?

Tra gli effetti negativi possono verificarsi **disturbi del sistema nervoso centrale** come sonno interrotto (soprattutto se il caffè viene assunto nelle ore serali), ansia, irrequietezza, nervosismo.
La caffeina innalza i livelli di cortisolo e di ACTH, con possibilità di alterazione dei ritmi circadiani.
A livello gastrico stimola la produzione di acido cloridrico, ed è quindi **sconsigliata in chi soffre di bruciore di stomaco e reflusso gastroesofageo**, mentre a livello intestinale aumenta la mobilità: ecco quindi che, un eccesso, può avere effetti lassativi indesiderati.
Qualche precauzione va assunta nelle donne in gravidanza, in quanto la caffeina attraversa la barriera della placenta, così come durante l'allattamento.

Concludendo

Il consumo di caffè può quindi avere benefici per la salute se assunto in quantità moderate. Tuttavia, è importante essere consapevoli delle possibili variazioni individuali nella tolleranza, poiché alcune persone possono essere più sensibili: dipende da come la caffeina viene metabolizzata dal sistema enzimatico a livello del fegato, dall'età, dal peso. L'EFSA (European Food Safety Authority) suggerisce che un consumo moderato di caffeina fino a 400 mg al giorno, equivalente a circa 4-5 caffè, sia generalmente sicuro per la maggior parte degli adulti sani.

> "L'EFSA suggerisce che un consumo di caffeina fino a 400 mg al giorno, circa 4-5 caffè, sia generalmente sicuro per la maggior parte degli adulti sani"



Sostituti del sale e rischio di malattie cardiovascolari

È noto che un'eccessiva assunzione di sodio è associata a malattie cardiovascolari e mortalità: una strategia per non sacrificare il gusto e ridurre i rischi per la salute è l'uso di sostituti, ovvero miscele contenenti minori quantità di sodio e maggiore potassio. Un recente studio della Bond University, in Australia, rivela che possono comportare una minore incidenza di malattie cardiovascolari e un ridotto rischio di morte per qualsiasi causa fino a 10 anni, imputando all'ulteriore potassio l'azione benefica. I risultati sono riportati su *Annals of Internal Medicine*.

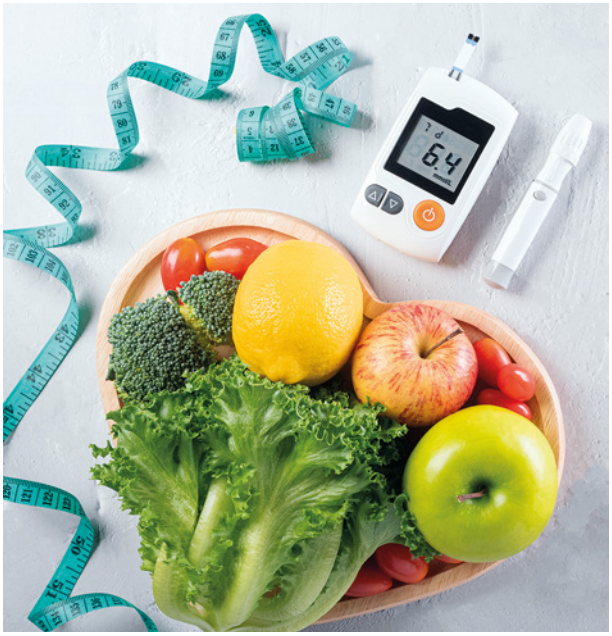


Il consumo di sodio segue modelli diversi in Oriente e in Occidente. Nelle popolazioni asiatiche oggetto della ricerca, il consumo tende ad essere discrezionale e la preparazione del cibo avviene spesso in casa, dove l'aggiunta è una scelta consapevole. "I sostituti del sale potrebbero apportare benefici alle popolazioni occidentali, tuttavia le prove di ricerca disponibili non possono confermarlo, perché i dati non sono disponibili. Questo è in parte il motivo per cui la certezza delle prove per i risultati è classificata come bassa o molto bassa", ha spiegato **Hannah Greenwood**, prima autrice dello studio. La dieta occidentale si caratterizza, infatti, per una certa pervasività di sodio: molti alimenti trasformati contengono intrinsecamente sale, che spesso figura anche come conservante ed esaltatore di sapidità.
Il potassio aggiunto nei sostituti del sale della popolazione oggetto dello studio, invece, è responsabile dei buoni risultati di salute osservati. Gli esperti spiegano che è essenziale per l'equilibrio del sistema elettrico del cuore, compresa la contrazione e il rilassamento del muscolo, e svolge un ruolo nell'interazione tra sodio e potassio nella regolazione della pressione sanguigna. Va comunque assunto non in dosi eccessive.
Mentre gli esperti spiegano che alternative a basso contenuto di sale alla salsa di soia possono includere aminoacidi di cocco o salsa di soia fatta in casa, utilizzando aceto balsamico, miele, zenzero in polvere e olio di sesamo, ricordando che la dieta non è l'unico modo per proteggere il cuore, incidono anche l'aggiunta di alimenti in volumi appropriati, un'attività fisica regolare e la riduzione di stress.

Nutrizione di precisione per la cura del diabete

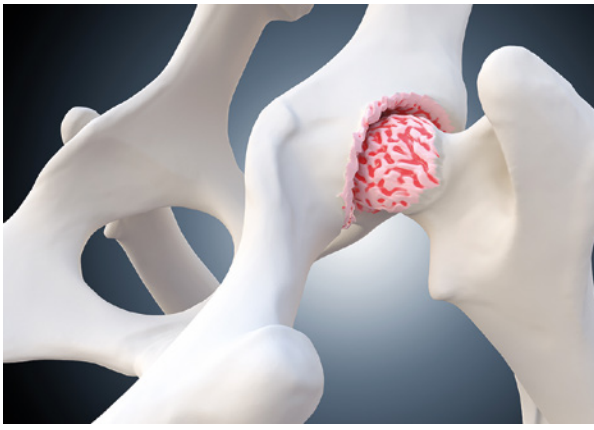
Alla **nutrizione di precisione** è stata dedicata una sessione nel XLIV Congresso Nazionale della Società Italiana di Nutrizione Umana (SINU), svoltosi in giugno a Piacenza. "Di precisione" perché basata sul concetto che i meccanismi alla base degli effetti di alimenti e nutrienti sulla salute variano tra gli individui. Un approccio di **personalizzazione degli interventi nutrizionali** viene scelto per la prevenzione e la cura di alcune delle principali patologie croniche, come il diabete mellito, patologia cronica dall'impatto sociale rilevante, considerato che si stima aumenterà del 60% nelle prossime decadi, arrivando a colpire 1,3 miliardi di persone nel 2050.
La ricerca evidenzia un insieme eterogeneo di fattori che concorrono alla comparsa e alla gravità della malattia; si presuppone quindi, ed è oggi oggetto di ricerca, **un ruolo specifico degli alimenti in soggetti diversi** e una conseguente interazione, altrettanto differente, con la genetica o altre caratteristiche individuali. Ampi studi dimostrano, per esempio, che tra persone geneticamente predisposte a sviluppare il diabete e l'obesità, chi segue la dieta mediterranea sviluppa il diabete

in una percentuale significativamente minore di chi segue altri tipi di diete.
Presso l'Università di Napoli Federico II si è visto come le caratteristiche individuali influenzino l'entità e le caratteristiche temporali dell'aumento della glicemia, dopo i pasti; a sua volta la variabilità glicemica rappresenta una causa del rischio di sviluppare malattie cardiovascolari, come il diabete e sue complicanze. Rispetto agli uomini, **le donne sperimentano un aumento postprandiale della glicemia più marcato e repentino, suggerendo per loro maggiori benefici da una dieta a basso indice glicemico** (ricca di legumi, verdure e cereali integrali). E non deve stupire se anche il microbiota intestinale si rivela determinante della risposta glicemica postprandiale.
Studi riportano che i pazienti con diabete di tipo 1, che riportano maggiori specie batteriche benefiche produttrici d'idrossibutirrato, mostrano un incremento meno marcato della glicemia.
La possibilità di applicare terapie nutrizionali mirate consentirà di beneficiare di trattamenti più efficaci in un numero maggiore di pazienti, con evidenti benefici in termini di allocazioni di sforzi e costi.



www.sinu.it

Gli effetti dell'integrazione con omega-3 sull'osteoartrosi



Il progredire dell'osteoporosi, malattia degenerativa delle articolazioni che colpisce soprattutto la cartilagine articolare, con conseguente risposta proinfiammatoria, dipende sia da fattori ambientali che genetici.
Un trauma, il metabolismo, problematiche biologiche e di natura biomeccanica sono solo alcune delle cause sottostanti all'infiammazione.
Resta ad oggi difficile determinare il meccanismo dell'insorgenza della malattia, la gravità dei sintomi e le complicanze delle comorbidità; gli attuali approcci farmacologici e fisici messi in campo si rivelano semplici palliativi, lasciando aperto un quesito sulla possibile individuazione di metodi per intervenire sul decorso della malattia. Ecco che, negli ultimi anni, la dieta e gli integratori alimentari si sono fatti notare per la prevenzione e la cura, dimostrando un'influenza positiva su infiammazione, dolore, rigidità articolare e formazione della cartilagine. In particolare, gli acidi grassi polinsaturi omega-3 hanno un ruolo influente nella progressione dell'osteoporosi, con riduzione della distruzione della cartilagine, inibizione delle cascate di citochine proinfiammatorie e produzione di ossilipine che promuovono percorsi antinfiammatori.
Lo evidenzia un lavoro scientifico condotto da un gruppo di ricercatori statunitensi dell'Università di Auburn, in Alabama, pubblicato su *Nutrients*. La ricerca si concentra sulla valutazione delle prove che spiegano i processi infiammatori e l'influenza dell'integrazione di omega-3 nel modularne la progressione.

La barbabietola per la menopausa



È noto che in menopausa i livelli di estrogeni diminuiscano, portando a una ridotta funzionalità dei vasi sanguigni e a un maggiore rischio di malattie cardiovascolari. In più, gli estrogeni fungono sia da agente antiossidante che antinfiammatorio, contribuendo a ridurre lo sviluppo di placche che possono portare ad attacchi di cuore. **Il nitrato da fonti vegetali può aiutare a mantenere in salute il cuore**: la molecola dell'ossido nitrico si rivela infatti responsabile dell'allargamento dei vasi sanguigni, utile ad accogliere il flusso di sangue e l'apporto di ossigeno. E sono proprio gli estrogeni a stimolare la produzione naturale di questa molecola.
Il succo di barbabietola, in particolare, assunto ogni giorno, sembrerebbe migliorare il flusso attraverso i vasi sanguigni. Nuovi dati appaiono su *Frontiers in Nutrition*. I partecipanti di uno studio condotto alla *Pennsylvania State University* ne hanno consumato due bottigliette da circa 65 g e poi una al giorno per una settimana; ognuna forniva lo stesso livello di nitrati di tre grandi barbabietole. Alcune settimane dopo, hanno ricevuto succo di barbabietola da cui era stato rimosso il nitrato, che fungeva da placebo. Utilizzando un'ecografia doppler per valutarne l'effetto sul flusso sanguigno dell'arteria brachiale, hanno potuto affermare che **il flusso sanguigno migliora con un consumo quotidiano di succo di barbabietola ricco di nitrati**; l'effetto però svaniva entro le 24 ore successive al consumo dell'ultima bottiglia.
Un aspetto positivo del **nitrato alimentare di origine vegetale** è che, a differenza dei farmaci per il cuore, mantiene la sua efficacia con l'uso continuato.

Il latte ridurrebbe il rischio di diabete negli intolleranti al lattosio

La carenza dell'enzima lattasi e la particolare composizione del microbiota intestinale degli intolleranti al lattosio giocherebbe un ruolo chiave contro una delle malattie metaboliche più diffuse al mondo, il diabete. Lo studio condotto presso l'*Harvard University* e l'*Einstein College* di New York, evidenzia un ruolo protettivo del latte nei confronti del rischio di sviluppare il diabete di tipo 2, tra gli adulti intolleranti al lattosio. È proprio la mancanza (o una quantità insufficiente) dell'enzima lattasi ad arricchire il microbiota intestinale con batteri capaci d'influenzare in modo positivo lo stato metabolico del soggetto intollerante. L'aumento di bifidobatteri, attivi nella metabolizzazione del lattosio e nella regolazione del sistema immunitario e del transito intestinale, migliora l'assorbimento del glucosio, con attività protettive peculiari nei confronti del diabete di tipo 2.



Dunque, il consumo di latte e prodotti lattiero-caseari potrebbe migliorare la sintomatologia dovuta all'intolleranza grazie a un arricchimento della flora batterica intestinale.
"Queste evidenze scientifiche – commenta Assolatte – confermano come la prevenzione del diabete possa beneficiare del mantenimento di un'alimentazione equilibrata. Un consumo di lattosio fino a 12 g al giorno, pari a quello contenuto in una tazza di latte, generalmente non causa significativi problemi di tolleranza".

NOVITÀ

MOLINO Spadoni

AlimentazionE DedicatA®

SENZA GLUTINE

LINEA COMPLETA DI MIX SENZA GLUTINE



PORTA IL BENESSERE IN TAVOLA!

- SEMPLICI DA USARE, RISULTATO GARANTITO
- NATURALMENTE PRIVI DI LATTOSIO
- FONTE DI FIBRE
- SENZA FRUMENTO

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

Colina e rischio di malattie cardiache

I ricercatori puntano l'attenzione sulla **colina**, evidenziandone i potenziali benefici per la **salute del cuore** e la funzione cerebrale, sebbene il suo ruolo nell'aterosclerosi rimanga ancora dibattuto. Si tratta di un nutriente essenziale presente in alimenti di origine animale e vegetale oggetto di uno studio osservazionale, pubblicato su *BMC Public Health*, per indagare in che modo influisca sulla sindrome metabolica e sui suoi fattori di rischio. I risultati evidenziano benefici derivanti dall'assunzione giornaliera di colina di circa 244 mg per le donne e 367 mg per gli uomini. Nel complesso, è stata osservata una relazione inversa e non lineare tra colina e **malattia cardiovascolare aterosclerotica** specie negli uomini. Manca invece un legame significativo con la sindrome metabolica (e i suoi componenti), nonostante sia un predittore di mortalità per malattie cardiache. Gli esperti sottolineano un difetto nel disegno sperimentale dello studio: la malattia cardiovascolare arteriosclerotica è stata diagnosticata in base alla presenza di patologie cardiache, ma non tutta l'insufficienza cardiaca congestizia o gli ictus risultano dovuti alla malattia arteriosclerotica. Occorrono studi prospettici controllati con una migliore determinazione dell'assunzione di colina nella dieta e un'analisi degli esiti della malattia con una definizione più coerente dei vari stati di malattia cardiaca.



Come assumere una quantità adeguata di colina?

È consigliata una dieta equilibrata, comprese le maggiori fonti del nutriente. La colina è presente in uova intere, salmone e merluzzo, latticini come la ricotta, fegato e manzo, patate rosse, funghi shiitake, mandorle, semi di lino e semi di zucca crudi, cereali integrali e pseudocereali, come germe di grano e quinoa, verdure crocifere, soia, fagioli di Lima, fagioli rossi, ceci e lenticchie. Resta valida la raccomandazione di scegliere di consumare più proteine magre e fonti a base vegetale e di non incorrere nel rischio di un possibile sovradosaggio con integratori alimentari.



Il tè verde preserva la funzione cognitiva

Ricco in vitamine e minerali, il tè verde matcha contiene dei composti bioattivi quali catechine e teanina, rispettivamente polifenoli e amminoacidi. Le prime vantano effetti benefici contro l'infiammazione e in grado di prevenire danni cellulari, i polifenoli aiutano a rilassare la mente. Un recente studio, apparso sulla rivista *PLOS ONE*, ha cercato una possibile correlazione tra il suo consumo e il miglioramento di funzioni cognitive, prevedendo l'assunzione di 2 g di tè verde matcha in capsula al giorno, contenente appunto catechine (170,8 mg), teanina (48,1 mg) e caffeina (66,2 mg). Sotto analisi lo stato neuropsicologico, memoria, funzionamento esecutivo, attenzione, acutezza sociale e qualità del sonno; con il *neuroimaging* (eseguito all'inizio e alla fine dello studio) sono stati analizzati anche i livelli di materia grigia e bianca nel cervello.



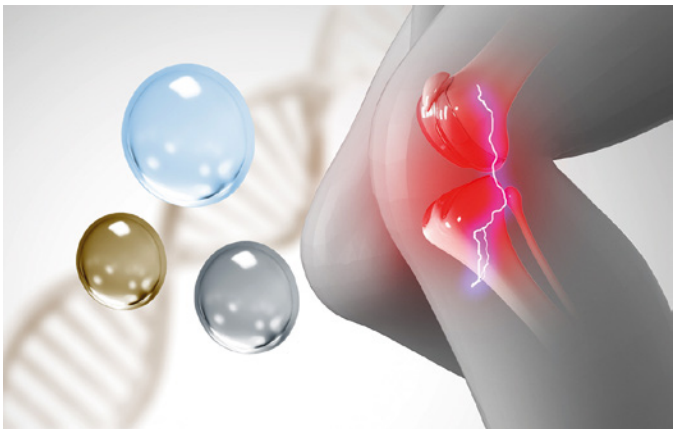
Mentre il gruppo di prova non ha riscontrato benefici significativi per la memoria o il funzionamento esecutivo, i ricercatori hanno rilevato miglioramenti nel riconoscimento delle espressioni facciali e nella comprensione dei significati delle parole, oltre che nella qualità del sonno (dopo 12 mesi).
Sull'importanza della teanina nel matcha per la salute del cervello osservati in questo recente studio si è dimostrato che riduce ansia e stress, consentendo un riposo più profondo, essenziale per memoria e concentrazione, soprattutto con l'avanzare dell'età. Dal canto loro, le catechine contenute nel matcha possono proteggere la cognizione sociale, in particolare diminuire l'infiammazione nel cervello e stimolare nuove connessioni neurali. Tuttavia, sono necessari test neuropsicologici e analisi dei biomarcatori più sensibili, per confermare questi effetti, ed ulteriori analisi per conoscere come il matcha effettivamente influisca sul sonno.

L'aglio riduce colesterolo e zucchero nel sangue?

Uno studio pubblicato su *Nutrients* getta nuova luce sugli effetti benefici dell'aglio, già oggetto di ricerca perché contiene l'allicina, con proprietà antibatteriche, antifungine e antivirali, rivelatasi altresì efficace nel ridurre il colesterolo in una sperimentazione sugli animali.
Ora un gruppo di ricercatori della Xizang Minzu University, in Cina, ritiene che questo abbia il potenziale per diventare **un'opzione terapeutica per quei soggetti che riportano disturbi del metabolismo di lipidi e glucosio**. Negli Stati Uniti 86 milioni di adulti di età pari o superiore a 20 anni riportano livelli elevati di colesterolo e circa l'11,6% è affetto dal diabete.
L'aglio può abbassare lo zucchero nel sangue ma non i trigliceridi; una sua integrazione nella dieta riduce i livelli di glucosio nel sangue a digiuno, HbA1c, colesterolo totale e colesterolo lipoproteico a bassa densità, ed aumenta invece il cosiddetto colesterolo buono.



Combattere l'osteoporosi



Possiamo contarne poco più di 200, danno forma al corpo, proteggono gli organi interni e sostengono ogni movimento: le ossa sono tessuti viventi, crescono e cambiano nel corso della vita e prendersene cura implica seguire una dieta corretta, anche per prevenire l'osteoporosi.
La nutrizionista **Julia Zumpano** della Cleveland Clinic (Usa) elenca una serie di nutrienti essenziali, alcuni più efficaci di altri, ma è importante massimizzarli tutti. E segnala anche gli alimenti che invece possono causare problemi.
Vitamine e minerali lavorano insieme. Parliamo di calcio, vitamina C, D e K, magnesio e acidi grassi omega-3. Il **calcio** fornisce forza e struttura alle ossa, chiamando in azione la **vitamina D**, che aiuta ad assorbirlo e lo mantiene in equilibrio con il fosfato nel sangue. La D, in particolare, regola il rimodellamento osseo, ma, per essere assimilata, ha bisogno del **magnesio**, che migliora la rigidità e aumenta le cellule responsabili della formazione ossea.
La **vitamina K** è necessaria per la sintesi dell'osteocalcina, proteina che aiuta a rafforzare le ossa; la **C** aiuta nella sintesi del collagene.
Gli **Omega-3** hanno proprietà antinfiammatorie e possono ridurre il rischio di osteoporosi.
Tra i prodotti lattiero-caseari, vi sono fiocchi di latte, yogurt, formaggio e latte (in più le varietà senza lattosio o alternative lattiero-casearie fortificate a base vegetale). Spazio a verdura e frutta (spinaci, cavoli e broccoli, agrumi, peperoni rossi e fragole), a pesci d'acqua fredda (salmone, sgombro, aringa, sardine, tonno e trota), a noci e semi, piccoli ma dal grande impatto (mandorle, pistacchi, semi di chia, sesamo e semi di girasole). Tofu e prodotti a base di soia sono ricchi di calcio e proteine.
E i cibi **da evitare**? Tutti quelli ad alto contenuto di sodio (un'**assunzione eccessiva di sodio** può aumentare la quantità di calcio rimosso dal corpo); è stato dimostrato che una dieta ricca di **zuccheri** aumenta l'infiammazione e l'insulina, riduce l'assunzione di calcio e aumenta l'escrezione urinaria di calcio e magnesio (meglio evitare le bevande zuccherate, in particolare la soda, correlata ad un aumento del rischio di fratture ossee).
Un elevato apporto di **caffeina** (caffè, tè, bevande energetiche e alcune bibite) può espellere il calcio più rapidamente dal corpo, il che può influire sulla densità ossea; l'**alcool** interferisce con l'assorbimento del calcio e interrompe l'equilibrio degli ormoni coinvolti nella salute delle ossa.

Per un sonno sereno

Con la crescente attenzione al benessere olistico, sempre più persone ricercano soluzioni naturali per gestire lo stress e migliorare la qualità del sonno. Numerosi studi scientifici dimostrano come l'assunzione di melatonina, ormone naturalmente presente nell'organismo, contribuisca a ridurre il tempo necessario per addormentarsi, migliorando la qualità del sonno senza causare sonnolenza al risveglio.
Con Goodnight Tea di **Twinings**, per la prima volta, un tè nero deteinato si arricchisce di melatonina, grazie a una formula esclusiva.



Le virtù dei semi di zucca



Alla *Banasthali University*, nello Stato indiano del Rajasthan, un gruppo di ricercatori ha condotto una revisione completa sulle proprietà terapeutiche e farmacologiche dei semi di zucca, mettendone in luce un grande potenziale (molto resta ancora da analizzare) e sostenendo l'idea di utilizzarli per sviluppare e innovare prodotti neutraceutici, farmaceutici e terapeutici. I risultati sono stati pubblicati dal *Journal for Research in Applied Sciences and Biotechnology*.

Mentre la zucca, nota pianta commestibile della famiglia delle Cucurbitacee, figura nella medicina tradizionale per il trattamento di infiammazioni, ipertensione, artrite e iperglicemia, i suoi semi catturano l'attenzione della ricerca applicata per alcune **composizioni bioattive emergenti**.

Composti principalmente da acidi grassi insaturi, i semi contengono proteine, composti fenolici antiossidanti, tocoferoli, triterpeni, saponine, fitosteroli, lignani e carotenoidi. Da qui conseguono proprietà antidepressive ed effetti benefici per la gestione dell'iperplasia prostatica benigna; un loro consumo regolare pare ridurre inoltre il rischio di Parkinson e Alzheimer. Ricchi di tocoferoli, possono essere estratti per produrre un olio commestibile, utili anche per formulare altri alimenti.



NUTRIZIONE E FITNESS

Le gare "spartane": dalle alghe un aiuto vincente



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

Sono avvolte fra storia e leggenda le vicende di una tra le più influenti città-Stato della Grecia antica, la *polis* di Sparta. La società spartana era organizzata in caste, gli spartiati, i perieci e gli iloti. Questi ultimi non avevano diritti, ma solo doveri, erano schiavi al servizio delle alte caste, in tutti gli ambiti. I perieci, abitanti dei dintori, erano gli uomini liberi che si occupavano di agricoltura, commercio e, in caso di guerra, potevano prendere parte ai reparti combattenti. Gli spartiati erano la casta dominante, di discendenza dorica e proprietaria dei terreni centrali, con pieni diritti e il solo compito di difendere la patria.
Dalla storia dei guerrieri spartiati e dalle leggende tramandate fino ad oggi, nasce la figura del guerriero-sportivo spartano di cui spesso si legge.

> **"Lo "spartano moderno" si cimenta in prove di forza e resistenza che richiedono un impegno fisico importante, fra corsa e il superamento di 20-35 ostacoli, pareti da scalare, fuoco, acqua e fango, distribuiti su distanze variabili dai 5 ai 21 km"**

Da oltre 14 anni, queste gare coinvolgono tanti sportivi in tutto il mondo; in Italia queste competizioni sono giunte una decina di anni fa. Lo "spartano moderno" è uno sportivo che si cimenta in prove di forza e resistenza che richiedono

un impegno fisico importante, della durata di una a più ore, in base alle differenti distanze e ostacoli previsti. Ogni gara prevede la corsa e il superamento di 20-35 ostacoli, pareti da scalare, fuoco, acqua e fango, distribuiti su distanze variabili dai 5 ai 21 km.
La preparazione fisica e mentale è molto importante e adeguati apporti di macro e micronutrienti, sia nelle fasi preparatorie che di competizione, sono individuati dai nutrizionisti per rendere l'atleta prestante e prevenire infortuni, considerando l'elevato dispendio energetico e l'elevata produzione di radicali liberi, molecole altamente reattive che produciamo come sottoprodotti metabolici. I radicali liberi possono causare uno stress ossidativo significativo, conducente nel lungo periodo a patologia invalidanti, data la loro capacità di danneggiare le strutture cellulare e di alterare il DNA. I radicali liberi prodotti durante la pratica sportiva sono tra i fattori determinanti la stanchezza muscolare e, più in generale, il senso di fatica, che ha lo scopo d'indurre la persona a ridurre il carico fisico per preservare le cellule da eccessivi danni. Da ciò comprendiamo l'aspetto positivo di una moderata produzione di radicali. I radicali liberi fungono pertanto da attivatori di processi di allerta, che comportano reazioni nel breve periodo positive, ma che diventano dannose se il livello di radicali è elevato e costante.
Uno degli obiettivi nutrizionali è quindi prevenire lo stress ossidativo nell'atleta, riducendo la produzione di radicali liberi, grazie ad un'adeguata nutrizione di base, che permette di avere un corpo prestante sia in situazioni quotidiane che in gara. La nutrizione preventiva deve contemplare



adeguate dosi di frutta e verdura, ricche in antiossidanti, cercando di garantire almeno 5 porzioni al giorno di colori differenti.
Frutta e verdura apportano elevati livelli di antiossidanti contenendo carotenoidi, antocianine e altri flavonoidi. Il consumo quotidiano e secondo stagione permette di ridurre il livello di radicali liberi presenti nel corpo. In particolare, negli atleti spartani l'assunzione quotidiana protegge le cellule dagli eccessivi sforzi agonistici.

Nuovi alleati

Da piccole cellule di diametro compreso tra i 2 e i 10 µm, arriva un possibile alleato nel controllo dei livelli di radicali liberi. Le **alghe del genere Chlorella**, spesso semplicemente chiamate alghe clorella, sono studiate da molti anni per impieghi salutistici, con le dovute accortezze e personalizzazioni. Esse sono ricche di aminoacidi, micronutrienti e antiossidanti: commercializzate in varie forme possono trovare spazio in abbinamento a una valida alimentazione.

> **“La nutrizione preventiva deve contemplare adeguate dosi di frutta e verdura, ricche in antiossidanti, garantendo almeno 5 porzioni al giorno di colori differenti”**



L'aumento del potenziale antiossidante del nostro corpo e la relativa riduzione di radicali è solo uno dei benefici che apportano queste alghe unicellulari. Infatti alcune pubblicazioni recenti riportano anche effetti positivi dell'integrazione nell'aumento della capacità di resistenza aerobica e nell'incremento degli amminoacidi liberi a livello muscolare, con un notevole miglioramento della prestazione fisica.
Lo sportivo che volesse cimentarsi in gare spartane trova quindi nell'alimentazione personalizzata e specifica un alleato fondamentale, senza il quale non può ambire a risultati significativi. E trova nelle alghe del genere Chlorella dei supporti validi da utilizzare con criterio e secondo valutazione clinica. Infatti, è necessario valutarne l'integrazione insieme a un professionista e confrontarsi con il proprio medico di base per una visione d'insieme della salute.

Soluzioni nutrizionali dall'alto CS

Per una nutrizione sportiva e un supporto affidabile per tutti gli atleti professionisti e non, per gli appassionati di sport e per chi desidera praticare attività fisica e mantenere un corpo efficiente e in perfetta forma, **Inkospor** è impegnata in una continua ricerca scientifica per garantire proteine di alta qualità. Ricchi di sostanze nutritive, i prodotti riportano in etichetta il profilo aminoacidico, indispensabile per calcolare il ***chemical score* (CS)**, l'indice internazionale che attesta la qualità e il potere nutrizionale delle proteine. Più è alto questo valore, maggiore è la qualità: i prodotti Inkospor sono caratterizzati dal CS più alto disponibile sul mercato.

Per esempio, la polvere di siero di latte (Whey Protein), con 160 di *chemical score*, è rapidamente assorbita dall'organismo e ha elevata percentuale di aminoacidi, essenziali e a catena ramificata, come riportato nel profilo aminoacidico in etichetta.



Informazioni nutrizionali	Per 100 g	Per 30 g
Profilo aminoacidico		
Leucina	11,7 g	8,4 g
L-isoleucina	6,9 g	5,0 g
L-fenilalanina	4,2 g	3,0 g
L-lisina	9,5 g	6,9 g
L-treonina	8,4 g	6,1 g
L-valina	7,5 g	5,4 g
L-metionina	2,4 g	1,7 g
L-triptofano	2,1 g	1,5 g
L-cisteina + L-cistina	3 g	2,2 g
L-serina	5,5 g	4,0 g
L-arginina	3,3 g	2,5 g
Glicina	3,5 g	2,5 g
L-prolina	4,4 g	3,2 g
L-alanina	5,5 g	4,0 g
L-acido aspartico	11 g	7,9 g
L-acido glutaminico	15,6 g	11,3 g
L-Istidina	2,4 g	1,7 g
L-Tirosina	4,2 g	3,0 g

Fi Europe

REGISTER NOW

Discover the unmissable ingredients event

19-21 November 2024, Messe Frankfurt, Germany

Fi Europe brings the world's tastemakers together. Meet your next business partner, connect with industry leaders or witness the future of food. Registration is now open, so scan the QR code to join us.



La proteina che regola la risposta all'esercizio fisico

È la proteina PGC-1α che aiuta a regolare il metabolismo del corpo e la risposta all'esercizio fisico a breve termine. Secondo nuove ricerche giapponesi, i soggetti che perdono peso più lentamente, con un'attività fisica regolare, potrebbero essere privi delle sue varianti.
La proteina in questione rientra fra i 'coattivatori della trascrizione', con la funzione di migliorare l'espressione dei geni legati ai mitocondri, di quelli coinvolti nell'ossidazione degli acidi grassi e di altri coinvolti nella termogenesi, promuovendo un consumo efficiente di energia nei muscoli. "**Quando ci si allena, aumenta l'espressione di PGC-1α nel muscolo scheletrico, che a sua volta induce l'espressione di geni che promuovono un consumo energetico efficiente**", ecco spiegato il meccanismo attraverso il quale l'energia viene spesa in modo efficiente nei muscoli durante l'esercizio. Esistono **le varianti *b* e *c***, leggermente diverse dalla convenzionale *a*. Hanno quasi la stessa funzione, ma **vengono prodotte nei muscoli dieci volte di più durante l'esercizio**. È stato rilevato che, in assenza di queste due, l'attività a breve termine non avrebbe alcun impatto sul corpo, con meno grassi bruciati durante e dopo un allenamento. "Le nostre osservazioni supportano l'ipotesi che l'efficienza del dispendio energetico nei muscoli determina la tendenza ad aumentare di peso", affermano i ricercatori dell'Università



di Kobe. La novità sul fronte dei farmaci dimagranti è data dalla possibilità di aumentare l'espressione di PGC-1α b/c, a differenza dei farmaci che sopprimono l'appetito; in questo modo si promuoverebbe la perdita di peso indipendentemente dalla dieta. E, nel frattempo, la ricerca va avanti.

Autunno *low carb*

10 kcal ogni 100 g di prodotto pronto è la formula delle novità in gamma keto di **Probios**. Il *low carb* è offerto dalla presenza in ricetta, per spaghetti, tagliolini e risini, della farina di konjac, radice originaria del Giappone dal basso contenuto di carboidrati.
L'ultima arrivata è la Keto Granola, biologica, senza glutine e con il 75% di carboidrati in meno rispetto alla media. Quest'autunno verrà lanciata Keto Drink, bevanda vegetale senza cereali e senza zuccheri, con cocco, anacardi e mandorle, e poi seguirà la Keto Cream con cacao e nocciole, spalmabile a ridotto contenuto di carboidrati e zuccheri.



inkospor®

Premium Quality Sport Nutrition

Dal 1982 nutrizione per lo sport



CS IL PUNTEGGIO CHIMICO ESPRIME LA QUALITÀ DELLE PROTEINE

www.inkospor.it

ALIMENTAZIONE

La pasta fresca



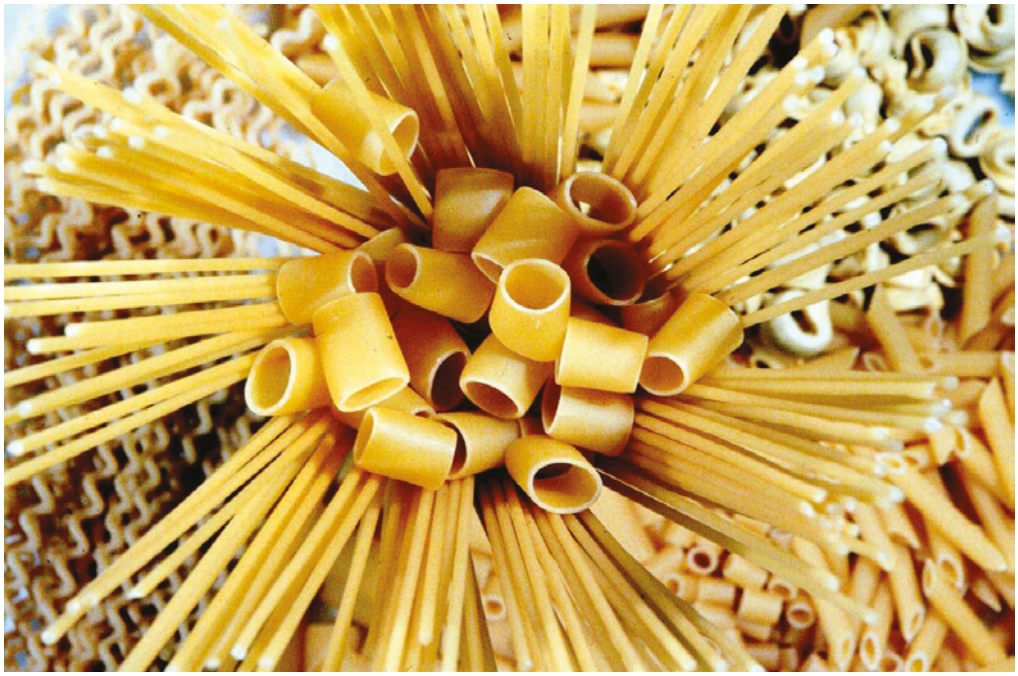
GIUSEPPE COMI
Università degli Studi di Udine

La pasta è definita fresca perché non essiccata, in quanto contiene una percentuale di acqua variabile e compresa fra il 30 e il 70%. Essa è prodotta con una miscela di farine comprendenti grano tenero e semola di grano duro. La prevalenza di quest'ultimo è ritenuta un indice di qualità. Inoltre, si utilizzano farine integrali o semole integrali e di cereali diversi, oltre che di legumi. Durante la miscelazione delle farine e per favorire la tenuta dell'impasto può essere aggiunto anche l'uovo che, a livello artigianale o industriale, è rigidamente pastorizzato. Il prodotto, così ottenuto, è denominato pasta fresca all'uovo.
La pasta fresca si suddivide in due tipologie:

- **liscia**, ottenuta solo dall'impasto di varie farine e prodotta in più forme (tagliatelle, bucatini...)
- **fresca farcita**, ottenuta dall'impasto riempito con un ripieno base carne, vegetali o miscele di formaggi, in cui predomina la ricotta.

In entrambi i casi, l'industria utilizza numerose ricette che ne definiscono la tipologia.
Gli ingredienti dei ripieni sono naturali e derivano da materie prime fresche o da prodotti trasformati tradizionali, DOP o IGP. In particolare, i prodotti lattiero-caseari comprendono formaggi a lunga maturazione, quali Grana (Padano o Reggiano), Pecorino o Provolone, formaggi a media maturazione (Bitto, Latteria), freschi o a breve maturazione, quali ricotta, crescenza e mozzarella, mentre i prodotti di salumeria comprendono prosciutti crudi, speck, bresaola. La carne deriva da refili del sezionamento di carni sia bovine che suine, cotte in brasiere, previa aggiunta di spezie, quindi raffreddate, macinate e miscelate con altri ingredienti.
Il ripieno così ottenuto viene conservato a 4°C e impiegato entro 3 ore dalla cottura.
Da diversi anni, in particolare per i ripieni a base carne, vengono usati dei preparati prodotti dall'industria salumiera, ottenuti con gli stessi

metodi con cui si preparano i salumi cotti (mortadella, prosciutti cotti, salame cotto). In breve, viene elaborata una farcia o un'emulsione, sfruttando carni suine o bovine addizionate di additivi (nitriti e nitrati, spezie). Tali carni vengono insaccate e cotte per più ore in forni a vapore, fino al raggiungimento di una temperatura a cuore di 69°/70°C per circa 15 minuti. Ciò provoca l'eliminazione dell'eventuale presenza di ogni microrganismo asporigeno patogeno (*Salmonella* spp., *Escherichia coli,*



Listeria monocytogenes). Dopo cottura, tali preparati vengono portati a 4°C per una shelf-life media di 1 mese. Al momento dell'utilizzo vengono pelati, macinati e successivamente impastati con altri ingredienti (vegetali, soffritti), ottenendo così un ripieno che, anche in questo caso, viene conservato a 4°C e usato entro 4 ore.
L'offerta prevede anche pasta fresca farcita con ripieno di prodotti ittici (branzino, orata, gamberi e molluschi). Anche in questo caso gli ingredienti base sono cotti al vapore (carni di branzini o orate) o derivano da conserve (gamberetti cotti, sgusciati in salamoie acide; insalate di mare). Pertanto, la loro qualità sensoriale e igienico-sanitaria è elevata, perché raggiunta tramite la sola cottura o l'abbinamento cottura e salamoia, a base di sale e acidi (come aceto).
Considerando che il consumatore cerca sempre più prodotti naturali e con un numero limitato di additivi, le paste fresche farcite più apprezzate non contengono aromi aggiunti, emulsionanti o addensanti. Ad esempio, l'aroma della pasta agli spinaci si ottiene con spinaci freschi o con preparati a base di spinaci.
Le paste fresche contengono inoltre fibre vegetali, ritenute importanti in quanto favoriscono le normali funzioni intestinali grazie a un aumento della frequenza di evacuazione e possiedono un basso impatto calorico (ad esempio, inulina: 1.5 Kcal/g, contro circa 4 Kcal/g di carboidrati/zuccheri).



> **Le paste fresche farcite e lisce hanno un alto valore nutrizionale: quella farcita, in particolare, apporta circa dalle 245 alle 270 Kcal/100 g, contro le 350 della secca**

La qualità igienico sanitaria della pasta farcita prodotta in Italia è elevata: durante il processo produttivo vengono applicati tutti quei controlli che permettono di prevenire la contaminazione, la presenza e lo sviluppo di microrganismi patogeni. I problemi microbiologici riguardano la crescita di muffe o di batteri lattici eterofermentanti durante la conservazione.
Non esiste alcun pericolo determinato da microrganismi patogeni eventualmente presenti nelle materie prime di origine umana o ambientale, perché la pastorizzazione che la pasta subisce prima del confezionamento li elimina. Per incrementare ulteriormente la stabilità della pasta, alcuni produttori operano una doppia pastorizzazione: la prima avviene dopo la produzione, la seconda dopo il confezionamento. Questo doppio trattamento termico porta a paste che non sembrano incontrare il successo presso il consumatore, perché produce una perdita del valore nutrizionale e conferisce un odore di "cotto". Tuttavia, viene considerato necessario quando si vuole ulteriormente ridurre la presenza di microrganismi "termodurici", soprattutto batteri lattici (non patogeni), eventualmente sopravvissuti alla prima pastorizzazione e responsabili nel tempo di un'alterazione caratterizzata da un incremento dell'acidità.
Durante la conservazione si potrebbe osservare una crescita visibile di muffe, causata dall'incompleta eliminazione dell'ossigeno nella confezione o il passaggio di questo nella confezione durante la conservazione a 4°C (30-45 giorni) del prodotto, essendo i film plastici usati per la confezione a media barriera e pertanto parzialmente permeabili. Le paste fresche sono confezionate in atmosfera protettiva, costituita da anidride carbonica (30%) e azoto (70%).
Un'altra alterazione, che interviene soprattutto a fine produzione o durante la conservazione, è rappresentata dalla presenza di confezioni gonfie, causate dallo sviluppo di batteri lattici eterofermentanti, sopravvissuti alla pastorizzazione. Tali microrganismi non rendono pericoloso il prodotto, non essendo patogeni, ma la pasta non dev'essere consumata perché risulta scadente dal punto di vista sensoriale. Il gonfiore delle confezioni è dovuto dalla produzione di anidride carbonica (CO_2), alterazione osservabile anche in caso di confezionamento della pasta non sufficientemente raffreddata.

La chiave è sempre una sana alimentazione

La presidente della Società Italiana di Nutrizione Umana (SINU), **Anna Tagliabue**, all'apertura del XLIV Congresso Nazionale a Piacenza, ribadisce la centralità di una sana alimentazione, "di cui abbiamo un modello rappresentativo con la dieta mediterranea, che si conferma come la migliore per i benefici in termini di salute, prevenzione ed effetti positivi sia sull'uomo che sull'ambiente".



Alle più recenti raccomandazioni dell'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS), è stata dedicata la lettura inaugurale tenuta da **Francesco Branca**, direttore del Dipartimento di nutrizione e sicurezza alimentare, OMS. Sono 4 i principi fondamentali alla base di una dieta sana: adeguatezza, diversità, equilibrio e moderazione. Al bando "quelle che sono solo nuove mode alimentari senza fondamenti scientifici", sottolinea Tagliabue.
Per l'OMS la dieta deve essere fornita per il 45-60% dai carboidrati (principalmente complessi), per il 15-30% dai grassi (di cui meno del 10% dai saturi e occorre limitare al massimo i grassi trans e il resto da mono e poli-insaturi). L'apporto energetico derivante dagli zuccheri liberi dev'essere inferiore al 15% (per facilitare l'auspicabile obiettivo di giungere a meno del 5%); per il sodio è necessario ridurre il sale a 5 g al giorno (a mezzo cucchiaino).
I suggerimenti pratici vedono l'acqua quale fonte privilegiata di liquidi; bisogna privilegiare cibi non trasformati e consumare moderatamente carne rossa e carne processata, limitando le cotture aggressive. Tutte raccomandazioni che ritroviamo anche nelle Linee Guida per una Sana Alimentazione redatte dal CREA, ispirate proprio ai principi della dieta mediterranea.
"Dobbiamo riformare il sistema alimentare globale, promuovendo le diete sane, in grado di influenzare le abitudini alimentari e la domanda e, di conseguenza, la produzione e la distribuzione, con effetti positivi non solo sulla salute, ma anche sull'ambiente", ha concluso Branca.

www.sinu.it

Integrare gli omega-3 e bilanciarli con gli omega-6

Come sappiamo, omega-3 e omega-6 sono acidi grassi essenziali per la salute e, come tutti gli acidi grassi polinsaturi, vanno a finire nelle membrane biologiche, strutture cellulari che condividono tutte le nostre cellule, i mattoni di organi, tessuti e apparati. Spesso si omette che oltre all'importanza d'integrare gli omega-3 nella dieta occorre prevedere il giusto bilanciamento con gli omega-6, di cui ci nutriamo in eccesso. Infatti, mentre i primi favoriscono la produzione di molecole antinfiammatorie, i secondi, se in eccesso, incrementano l'infiammazione, essendo i capostipiti di molecole proinfiammatorie derivanti dall'acido arachidonico. Il rapporto corretto omega-6:omega-3 è compreso tra 4:1 e 8:1, mentre la dieta occidentale registra un rapporto di 20:1. È quindi fondamentale integrare giornalmente gli omega-3 per riequilibrare tale rapporto, seguendo una dieta ricca di pesce, in particolare quello azzurro e delle specie che popolano i mari del nord, oppure ricorrendo a un integratore di omega-3 di qualità.



La supplementazione con OmegAVD di **AVD Reform**, ricco di EPA e DHA da olio di krill, ottenuto da pesca sostenibile e lavorato a freddo sul sito di pesca in Antartide, garantisce 250 mg di omega-3 biodisponibili già nella loro forma attiva e riveste grande importanza per chi voglia prendersi cura della propria salute.

I benefici delle bevande fermentate

Per secoli, in diverse culture, le bevande fermentate sono state apprezzate per i benefici apportati all'organismo: il processo produce probiotici, enzimi, vitamine e altri composti bioattivi che, negli ultimi anni, hanno fatto guadagnare lo *status* di **bevande funzionali**, alternative alle bevande zuccherate tra i consumatori attenti.
I **probiotici**, come noto, aiutano a mantenere un sano equilibrio dei batteri intestinali e, insieme con altri composti bioattivi presenti, influenzano la produzione dei neurotrasmettitori e le vie di segnalazione, riducendo i sintomi di ansia, depressione e stress. Recenti ricerche suggeriscono, infatti, che la comunicazione bidirezionale tra intestino e cervello svolge un ruolo cruciale nella regolazione dell'umore e nel benessere mentale.
Gli stessi probiotici possono aiutare a rafforzare la barriera intestinale, prevenendo l'ingresso di agenti patogeni e rafforzando le difese naturali.



Se con il **kombucha**, bevanda fermentata del tè, si possono riscontrare effetti benefici per l'intestino, il **tè ai funghi criniera di leone** migliora la funzione cognitiva, memoria, concentrazione e attenzione, supportando la produzione del fattore di crescita nervoso nel cervello. Al kombucha sono talvolta aggiunti **ginseng**, **astragalo** ed **echinacea**, per le loro proprietà di **potenziamento immunitario**; queste erbe aiutano a regolare la risposta allo stress del corpo e supportano la funzione immunitaria.
Anche il **tè Jun** contiene probiotici che supportano la **salute dell'intestino** e la **funzione immunitaria**. Il **sambuco** è noto per le sue proprietà **immunostimolanti**, grazie al contenuto di antociani e flavonoidi, dall'effetto antivirale e antinfiammatorio.
È stato dimostrato, inoltre, che alcuni composti prodotti durante il processo di fermentazione, come gli acidi grassi a catena corta, esercitano **effetti antinfiammatori**. Antiossidanti e sostanze fitochimiche presenti nel **kimchi** possono aiutare, per esempio, ad alleviare l'infiammazione nell'intestino e ridurre il rischio di problemi digestivi.
Sebbene queste bevande offrano benefici, non tutte sono uguali. È importante selezionare quelle che contengono colture vive e attive, poiché sono queste che apportano probiotici, e inoltre prestare attenzione agli zuccheri e agli additivi artificiali aggiunti, che possono annullare gli effetti salutari. Una preparazione domestica assicura un numero di probiotici più elevato perché tende ad avere ingredienti più semplici.

www.alliedmarketresearch.com

RICETTE FUNZIONALI

Brownies senza cottura al cacao e mandorle con salsa alla vaniglia



per 6 pezzi

Per il dolce

mandorle con la pelle	g	150
datteri medjoul pesati senza nocciolo	g	270
cacao amaro (meglio se crudo)	g	25
sciroppo d'acero	g	25

Per la salsa

alternativa vegetale allo yogurt non dolcificato (meglio se di cocco)	g	200
sciroppo d'acero	g	50
cucchiaino di vaniglia pura in polvere		½
lamponi e menta fresca per decorare		q.b.

Tritare le mandorle a granella con il mixer, aggiungere i datteri a pezzetti, il cacao e lo sciroppo d'acero; frullare fino ad un impasto compatto e mediamente morbido, malleabile con le mani. Metterlo in una teglietta rettangolare con sotto la carta da forno e schiacciarlo con le mani, livellandolo in modo che prenda la forma della teglia. Dovrebbe essere alto circa 2 cm.
Lasciare riposare e compattare in frigorifero per almeno 1 ora e, nel frattempo, preparare la salsa mescolando l'alternativa allo yogurt con vaniglia e sciroppo.
Tagliare i brownies in sei pezzi, spolverizzarli con un po' di cacao e servirli insieme alla salsa, completando con i lamponi e la menta.

Giulia Giunta
FunnyVeg Academy
Foto di Andrea Tiziano Farinati

funny VEG academy

Oltre a essere ricche di grassi buoni, le **mandorle** hanno un contenuto interessante di sali minerali (calcio, magnesio) e vitamine (B2, PP, E).
Per preservare integra la vitamina E, sarebbe preferibile consumarle crude e non pelate; la pellicina marrone, peraltro, è anche ricca di fibre e antiossidanti.
Il **cacao amaro** contiene più di 300 sostanze diverse tra glucidi, lipidi, proteine, vitamine e sali minerali. Oltre all'effetto neurostimolante della caffeina e della teobromina, una delle caratteristiche più interessanti è il suo forte potere antiossidante e antinfiammatorio, dovuto a un'elevata presenza di flavonoidi. Sembrerebbe che nel cacao crudo, lavorato a temperature non superiori ai 42°C, queste caratteristiche siano potenziate, perché non degradate dalla tostatura.

NUOVE PROPOSTE

Aromi per originali sensazioni

Prima azienda ad avere una vasta gamma di aromi biologici e naturali, con quasi 5.000 referenze per l'industria alimentare, **New Flavours** presenta una nuova linea di bouquet aromatici dedicati a prodotti proteici quali bevande energetiche e barrette, sviluppando anche una linea dedicata all'aromatizzazione di tisane, tè e bevande a base acqua.
Gli aromi naturali per il comparto energetico contengo proteine e vitamine naturalmente ottenute durante i processi di produzione degli stessi.
Gli aromi naturali e biologici puntano a soddisfare le esigenze di un nuovo target sempre più esigente, passando dall'aroma naturale di cioccolato a quello di vaniglia, dal cocco alle molte tipologie di frutta esotica, dal lichi fino ad aromi naturali di sesamo e frutta a guscio, catturando tutto il gusto senza la presenza dell'agente allergenico.
Sono aromi solubili, preparati per l'aromatizzazione delle proteine del latte e vegetali, che permetteranno di mantenere inalterata la consistenza setosa di frullati e bevande energetiche, ma eliminandone il sapore poco appetibile, rendendo così il prodotto finale personalizzato e accattivante.
Gli aromi *allergen free*, *gluten free*, Kosher e *clean label* possono essere granulari, liquidi e polveri.



Preparato proteico per pane e pizza

Con farina tipo "1" macinata a pietra, ad alto contenuto di proteine vegetali e fonte di fibre, SuperproteiN è la referenza della gamma salutistico-funzionale AlimentazionE DedicatA **Molino Spadoni**, che intercetta uno dei principali *food trend:* la domanda di alimenti a elevato tenore proteico. Pane e pizza non sono più un miraggio per chi predilige alimenti proteici, grazie a questo preparato che contiene 30 g di proteine vegetali per 100 g di preparato.
Ideale per atleti e sportivi che hanno a cuore il tono della massa muscolare, si rivela indicato anche per chi desideri mantenersi in forma senza rinunciare al gusto, prediligendo proteine di qualità derivanti da frumento, ceci e soia, oltre che cibi fonte di fibre, molto importanti per il benessere intestinale.
Le ricette per realizzare al meglio pane e pizza sono riportate sul retro della confezione, contenente 500 g di preparato. Per il pane è sufficiente aggiungere sale, acqua e lievito, fino a ottenere un impasto liscio da far lievitare prima di essere modellato e infornato. Stessa praticità per la pizza, con la sola differenza, facoltativa, dell'aggiunta di un filo di olio d'oliva.



Una referenza innovativa, coerente con la vocazione della gamma, ovvero l'orientamento al benessere attraverso una nutrizione funzionale.

Trealosio ad alta purezza

Il trealosio sviluppato da **Nagase Viita**, Treha, è di elevata purezza con caratteristiche uniche, quali la stabilità in condizioni di pH acidi e alte temperature, la capacità d'inibire la reazione di Maillard e la formazione di grandi cristalli di ghiaccio, che lo rendono ideale per gelati e sorbetti. In più, riduce la retrogradazione degli amidi, protegge le proteine dalla denaturazione e previene l'ossidazione degli acidi grassi e offre un effetto mascherante sulle note amare.
In dessert freddi come gelati e sorbetti, Treha conferisce una dolcezza delicata e bilanciata, priva di eccessi zuccherini, anche a basse temperature. Migliora il gusto, la consistenza e la spalmabilità. Grazie al suo peso molecolare, consente una fusione più lenta in bocca, offrendo un'esperienza sensoriale migliorata.
Un esempio del suo utilizzo innovativo è nel gelato mochi, dolce giapponese che, grazie al trealosio, può essere congelato senza perdere la tipica morbidezza.
In Italia, Treha è distribuito da **Faravelli Food Division**.





Granole e spalmabili a colazione

Oltre ai Fiocchi di avena, di farro, con frutta e goij, e i Flakes di amaranto e grano saraceno, **Germinal Bio** propone una miscela con il 58% di fiocchi di avena bio e il 35% in meno di grassi rispetto alla media dei cereali croccanti più venduti (fonte: UnioneItalianaFood.it), ricca in fibre e carboidrati a lento rilascio.
La croccante, con frutta secca, vanta il 51% di avena, mette in campo gli effetti benefici dei beta-glucani, per la flora intestinale, la perdita di peso, la riduzione dei livelli di colesterolo e zuccheri nel sangue, oltre che per un migliore controllo della pressione sanguigna.



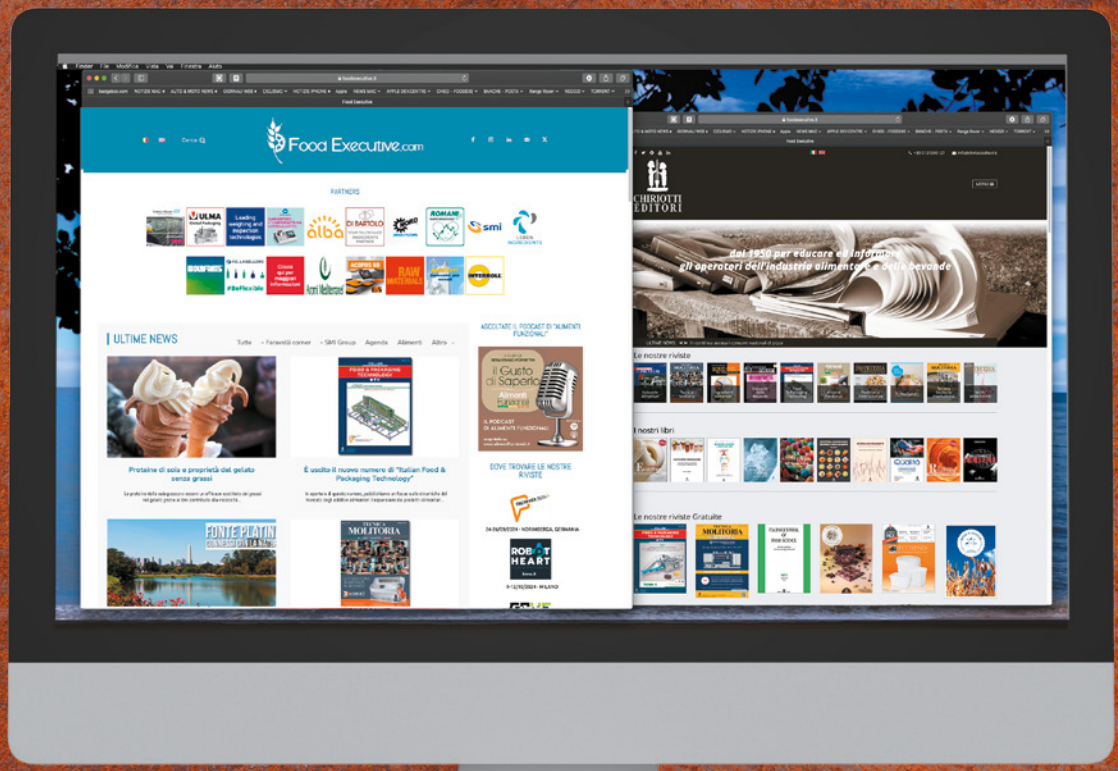
Entrambe le granole sono in confezioni in carta FSC, con sacchetto interno compostabile e certificato OK Compost.
La novità monoingrediente è invece la spalmabile con il 100% di arachidi bio, sgusciate e tostate, senza l'aggiunta di zuccheri.

Avena bio in brick

Fresco al bicchiere, a colazione con cereali o caffè e per dolci, creme e *smoothies*, Bevi Avena è il veg 100% biologico in brick di **Natura Nuova**. A base di avena, non contiene lattosio e zuccheri aggiunti, possiede un ridotto contenuto di grassi e apporta fibre.



LE MIGLIORI INFORMAZIONI SUL MONDO ALIMENTARE





CHIRIOTTI EDITORI

www.chiriottieditori.it
www.foodexecutive.it

L'AZIENDA

Storia, evoluzione e successi



Tutto ha inizio nel 1886, quando Antonio Costato ottiene da Umberto I Re d'Italia la concessione a prelevare l'acqua dal fiume Po nella zona di Rovigo per un piccolo molino a vapore. Nel corso di quasi due secoli, complici la modernizzazione, l'innovazione tecnologica e le abilità imprenditoriali della famiglia Costato, giunta oggi alla sesta generazione, quel piccolo Molino è diventato il primo gruppo molitorio italiano e tra i principali in Europa. Questa l'affascinante storia di **Grandi Molini Italiani**.
Con 5 stabilimenti produttivi in Italia dislocati in punti strategici, 14 poli logistico-distributivi, una fitta rete di grossisti e distributori e oltre 5.000 clienti tra aziende artigiane,

catene alimentari nazionali e internazionali, appassionati di cucina e prodotti da forno, le molteplici referenze del gruppo rispondono ad un preciso obiettivo: consegnare farine e preparati di qualità, lavorando in modo flessibile e attento alle esigenze del mercato.

Quali sono i prodotti del gruppo e quali le loro principali caratteristiche?
A raccontarcelo è **Giulia Storto**, specialista del team di Ricerca&Sviluppo di Grandi Molini Italiani: "La nostra azienda offre una gamma completa di soluzioni per ogni tipo di ricetta, in grado di accontentare le esigenze di chiunque, privati e professionisti. Farine, semole, preparati per pane e per pizza, prodotti certificati senza glutine, lieviti e farine biologiche: i prodotti sono suddivisi in linee, ognuna progettata per specifici utilizzi e preparazioni, ma condividono tutti caratteristiche quali la versatilità, la qualità dell'impasto e la decorticazione a pietra, processo attraverso il quale il chicco di grano viene abraso per rimuovere le eventuali impurità e preservare unicamente la parte buona".

Giulia, come rispondete alle esigenze di consumo attuali?
I consumatori di oggi sono sempre più attenti e sensibili nei confronti di un'alimentazione sana ed equilibrata. Questa tendenza ha spinto le aziende alimentari a sviluppare prodotti che offrono benefici mirati in termini di benessere e gusto: anche Grandi Molini Italiani promuove questa filosofia con la linea **Benessere**, composta da una vasta gamma di prodotti funzionali con mix di cereali, semi e legumi, pensati per chi vuole mantenersi in forma senza rinunciare al piacere della buona cucina. Il dipartimento di Ricerca&Sviluppo si impegna ogni giorno per individuare e sviluppare soluzioni innovative e salutari, ma anche per migliorare i prodotti già esistenti. Il nostro obiettivo è,



oltre ad offrire un'esperienza di gusto superiore, garantire un reale beneficio per il benessere dei nostri clienti.

Grazie al contributo del dipartimento Ricerca&Sviluppo, è stata recentemente presentata una nuova farina. Di cosa si tratta?
La farina Tipo 1 **VitaMill a Basso Indice Glicemico** è un progetto nato con l'obiettivo di migliorare le caratteristiche funzionali della farina. Si tratta di un prodotto nato dalla sola macinazione di una particolare varietà di frumento,

> **Con VitaMill l'obiettivo di Grandi Molini Italiani è, oltre ad offrire un'esperienza di gusto superiore, garantire un reale beneficio per il benessere dei nostri clienti**

appositamente selezionata per garantire un elevato contenuto di **amilosio**. Se nell'amido di un comune frumento il rapporto tra amilosio e amilopectina è di circa 1 a 3, nel frumento ad alto contenuto di amilosio il rapporto si ribalta completamente: grazie anche ad uno studio condotto in collaborazione con l'**Università di Pavia**, è stato possibile dimostrare come il pane realizzato con VitaMill a Basso Indice Glicemico comporti un innalzamento della glicemia notevolmente inferiore rispetto ad un pane comune.

Quali sono i plus di VitaMill a Basso Indice Glicemico?
Questo prodotto si distingue per la sua totale assenza di ingredienti aggiunti, risultato della pura macinazione del frumento ad alto contenuto di amilosio: ne consegue una farina di grano tenero tipo 1, molto versatile, priva di parti cruscali, ma che presenta tutte le qualità di un'integrale. I prodotti da forno sono caratterizzati da una notevole presenza di fibre e appagano in modo soddisfacente sia il palato che il senso di sazietà.



In quali formati è disponibile e dove è possibile trovare la novità?
La farina VitaMill a Basso Indice Glicemico è attualmente disponibile nel formato da 15 kg, pensato per i professionisti tra i quali ha già riscosso molto successo, e nel formato da 1 kg in GDO e sull'e-commerce di Grandi Molini Italiani.



campagna abbonamenti

Tutte le notizie sui *trend alimentari più* innovativi

SCOPRI TUTTI I VANTAGGI

⟶ senza pensieri

Ordina, aspetta, leggi.
Ricevi *comodamente a casa tua* il nuovo numero!

⟶ ce l'ho!

Con l'abbonamento sarai sicuro di avere sempre *l'ultimo numero* a disposizione, in modo da non perdere nemmeno un'uscita.

⟶ meglio di così!

Per te il prezzo della rivista è bloccato, *per tutto l'anno!*

ABBONAMENTO *per un anno* €20

#laculturarendeliberi

Segui le news su
www.alimentifunzionali.it

Alimenti Funzionali
SALUTE | BENESSERE | BELLEZZA

○ € 20,00 PER 1 ANNO (4 FASCICOLI)

○ GRATUITO *in versione digitale*

- Sul nostro sito www.shop.chiriottieditori.it
- App disponibile su Apple Store e Google Play

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

NOTIZIE DAL MONDO

Lab Academy SANA Food: formazione & innovazione

Nasce Lab Academy SANA Food, un laboratorio di idee dove la formazione di alta qualità si unisce a spunti innovativi in una serie di appuntamenti pensati per accompagnare gli operatori tecnici verso l'evento di febbraio, con l'opportunità di immergersi in un ambiente creativo.
Ogni incontro sarà un'occasione per esplorare i trend emergenti nei settori food e Horeca, grazie alla partecipazione di partner professionali. Le sessioni di formazione saranno tenute da esperti che forniranno strumenti pratici e conoscenze approfondite per rimanere aggiornati e trarne spunti stimolanti.
Discussioni sui Nuovi Scenari del Food e dei consumi fuori casa, analizzando le tendenze e le innovazioni che stanno ridefinendo il settore con un focus su sostenibilità ed innovazione.

Lab Academy sana Food

Il primo evento si è tenuto il 2 luglio, dal titolo: Consumo fuori casa: Innovazione alimentare per nuovi stili di vita e il secondo il 24 settembre sui Prodotti *plant based.*
Il laboratorio opera in collaborazione con AITA, Associazione Italiana tecnologi alimentari, la maggiore e più longeva associazione tecnica del settore.

Maggiori informazioni
su www.sana.it
Rimani sintonizzato
su tutte le novità
di SANA Food Lab Academy

Novità libraria

IL CIBO, L'UOMO E LA CULTURA
R. Rizzo - G. Bottiglieri - G. Ferretti - F. Pavesi - G. Vignali - 220 pag. illustrato - Edito da Chiriotti Editori - shop.chiriottieditori.it - 2024 - Prezzo € 50,00 - e-book: € 19,90 - ISBN: 9788896027639

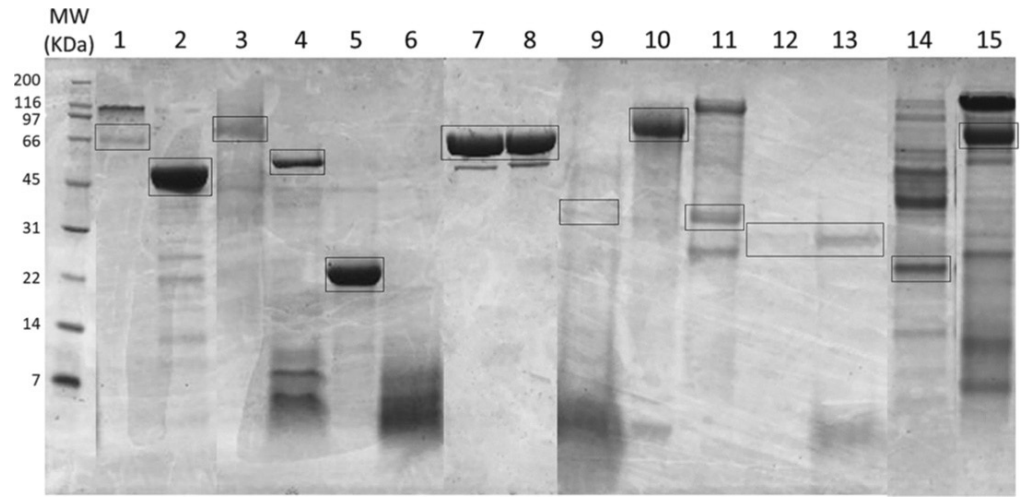
Il cibo è una necessità assoluta per il sostentamento fisico della vita umana, ma è anche un'espressione culturale irrinunciabile per ciascun individuo.
Il testo si addentra in un campo difficoltoso e complesso, quello del cibo e della cucina, che richiede una spiccata sensibilità, permeata di radicati e irrinunciabili principi etici. Per farlo si avvale, oltreché della competenza degli autori, anche delle esperienze e tecniche professionali maturate in anni di appassionato lavoro e approfondite ricerche sul campo di numerosi esperti e studiosi.



L'opera prende le mosse da alcune notazioni sulla "Filosofia del cibo", argomento già affrontato dagli Autori nel testo «Metafisica, Filosofia e Scienza del Cibo» pubblicato nel 2022 dalla nostra casa editrice, grazie al contributo di Grazia Bottiglieri. Vengono quindi forniti cenni storiografici sul cibo, in modo da renderli immediati ed agevoli per richiamarci alla mente l'articolata problematica del cibo in tavola, senza debordare in ipotesi, magari molto suggestive, ma prive di quel filo logico che rende l'esposizione di questo delicato argomento solida e certa, quale si è mantenuta da oltre 3.500 anni.
In questo tentativo gli autori si sono ispirati all'intellettuale e pensatore Romano, Tito Lucrezio Caro, che scrisse il "De Rerum Natura". Si è privilegiata questa via, perché la storia del cibo, come nutrimento, soddisfazione intellettuale e medicina, è parallela, e per molti aspetti coincidente *in toto*, con quella del continuo progresso umano, che non è soltanto meccanicismo e materialismo, ma soprattutto la "continua ricerca di se stessi".
La prima parte del testo è dedicata alle diete alimentari e le loro caratterizzazioni, introducendo alcune considerazioni propedeutiche e articolate sulla specie umana, spingendosi poi sulla suddivisione e classificazione delle scienze alimentari, sulle relazioni tra l'organismo umano e il suo ambiente e sul carattere delle popolazioni che vi risiedono.
L'introduzione affronta poi la relazione fra uomo e cibo, inteso come questione tecnica, mediatica e morale, senza tralasciare osservazioni sul binomio cibo-medicina.
Segue un articolato capitolo dedicato all'arte cibaria, che parte dalla visione del cibo come medicina naturale per passare ad analizzarne gli aspetti culturali ed artistici e persino spirituali.
Si analizza poi la catena alimentare umana nella società contemporanea e si definiscono gli elementi nutrizionali, per passare all'evoluzione della cucina nel tempo, dalle tecniche fermentative ai metodi e sistemi di cottura dei cibi, fino a considerare le diete contemporanee, anche in relazione al cancro.
La seconda parte si sofferma sull'universalizzazione della cucina e lo specialissimo "caso italiano", percorrendone i tratti salienti – compresi valori simbolici e valori mitici – , fornendo precisazioni di carattere generale e tecnologico sugli alimenti maggiormente diffusi nel nostro paese e alcuni cenni storici sul pane italiano, passando poi a pasta, riso, carne e pesce. Non mancano piccole storie e aneddoti e riflessioni conclusive sulla "filiera del cibo in tavola" e sull'importanza del sapore, del colore e del tatto nei cibi.
Chiude il testo una postfazione che propone qualche consiglio su come condurre una "vita cibaria igienica" per mantenerci sani il più a lungo possibile.

Scovare gli enzimi in farine e prodotti trasformati

Riuscire ad analizzare gli enzimi aggiunti come coadiuvanti tecnologici è una sfida. Infatti, i bassi dosaggi con cui sono utilizzati e il forte "effetto matrice" rendono molto difficile la possibilità di rilevare queste sostanze nelle farine e nei prodotti finiti. Un lavoro di ricerca condotto da **Barilla**, insieme alle **Università di Parma** e **San Raffaele-Roma** nell'ambito del progetto europeo **Food Integrity**, ha portato allo sviluppo di un nuovo approccio analitico, basato sull'impiego di specifici marker peptidici, ossia frammenti degli enzimi stessi ottenuti per digestione enzimatica. I ricercatori hanno testato il metodo sottoponendo alcuni enzimi disponibili sul mercato e all'azione di altri enzimi, in modo da spezzarli in vari frammenti a basso peso molecolare. Questi ultimi sono stati analizzati mediante LC/MS (cromatografia liquida accoppiata con spettrometria di massa) e il vantaggio di analizzare i frammenti anziché gli enzimi consta nella possibilità di rilevarli facilmente anche in alimenti altamente processati, consentendo allo stesso tempo sia l'identificazione che la quantificazione. L'approccio ha dato risultati promettenti nel caso di enzimi che idrolizzano carboidrati (glucoamilasi, glucosio-ossidasi e xilanasi), arrivando a rilevarne quantità fino a 20 ppm nelle farine. Per lipasi e proteasi, invece, la tecnica risulta meno sensibile, ma comunque efficace in termini di identificazione qualitativa. *(Rif.: Prandi B. et al., Assessment of Enzymatic Improvers in Flours Using LC–MS/MS Detection of Marker Tryptic Peptides, J. Am. Soc. Mass Spectrom. 2020, 31, 2)*



Profilo elettroforetico degli enzimi oggetto del lavoro di ricerca.

NUOVA E PROMETTENTE PROTEINA VEGETALE



La domanda globale di proteine di origine vegetale è in forte crescita: si stima che nel 2030 arriverà a superare i 160 miliardi di dollari, cinque volte tanto rispetto al 2020. Gli scienziati stanno quindi cercando nuove proteine vegetali più sostenibili, sia dal punto di vista economico che ambientale. Grande interesse sta riscuotendo l'**enzima RuBisCO** (ribulosio-1,5-bisfosfato carbossilasi/ossigenasi), che rappresenta la molecola proteica più abbondante nelle foglie delle piante, ove svolge un ruolo primario, essendo responsabile della fissazione del carbonio (sintesi di molecole organiche). La ricchezza di aminoacidi essenziali e le proprietà tecnologiche (capacità gelificanti, emulsionanti e schiumogene) rendono il RuBisCO interessante per le possibili applicazioni in ambito alimentare, dagli integratori ai sostituti della carne. Il processo di estrazione dalle foglie e successiva purificazione presenta non poche criticità, ma diverse aziende sono riuscite a sviluppare metodi di produzione economicamente sostenibili e anche nell'Unione europea iniziano a essere autorizzati come *novel food* estratti proteici ricchi di Rubisco. **R.C.**

(Rif.: Pearce F.G., et al., Is now the time for a Rubiscuit or Ruburger? Increased interest in Rubisco as a food protein, Journal of Experimental Botany, Vol. 74, No. 2 pp. 627–637, 2023)

IL POTERE DEI FIORI

Si chiama **Flower Power** il dessert al piatto concepito da **Paolo Griffa** per il suo **Caffè Nazionale** nel cuore di Aosta, capace di fondere in un unico luogo una cucina stellata e creativa con una pasticceria, salon de tè e cocktail bar di alto livello, con tanto di antica cappella decagonale ad ospitare le degustazioni. Questo piatto è un'esplosione di colore, con la fragola raccontata in diverse dolci lavorazioni. Durante l'anno, questa viene sostituita da ciliegia, pesca e albicocca al variare delle maturazioni, e arricchita con fiori sambuco e olmaria.
www.paologriffa.com



ALLA RICERCA DEL GUSTO DELL'INFINITO

Con un esperto come **Luigi Odello**, presidente del **Centro Studi Assaggiatori** e segretario accademico **IASA** (International Academy of Sensory Analysis), si approfondisce l'importanza della sensorialità attraverso il workshop "Scienze sensoriali per il mercato", nell'ambito del master "Scienze sensoriali per un'alimentazione sana e consapevole" dell'Università di Pisa. L'incontro si è tenuto presso la **Carpigiani Gelato University** ad Anzola dell'Emilia. "Attraverso una ricerca che ha visto coinvolte università e centri di ricerca, c'è una notevole evoluzione dei test ad alta utilità informativa, che hanno aggiunto alle misurazioni della percezione oggettiva ed edonica, la descrizione e la misurazione degli aspetti emozionali ed evocativi, resi più vivi raccogliendo anche le espressioni metaforiche. Quanto agli scenari, come qualsiasi misura strumentale, anche quelle derivanti dalle neuroscienze hanno la necessità di trovare una spiegazione e una validazione attraverso le scienze sensoriali. La ricerca ha messo in evidenza che hanno una grande utilità che crescerà nel momento in cui avremo protocolli collaudati ed elaborazioni veloci ed economiche". Così Odello spiega lo stato dell'arte e, in quanto alla valutazione sensoriale di differenti categorie di prodotti, ha ricordato che "le emozioni sono i motori decisionali di acquisto e consumo, quindi individuare le formulazioni e le tecnologie che portano a prodotti con un'alta identità percepita significa garantirsi il successo nelle vendite e la fidelizzazione. Non penso però che si arriverà all'origine del gusto in termini scientifici, a quello che io chiamo 'gusto dell'infinito', quel profilo sensoriale che induce a un nuovo sorso, una nuova cucchiaiata, un nuovo morso. Le tecniche si sono fatte raffinate e quindi possiamo contare su strumenti più potenti, ma ciò che fa la differenza è ancora l'intuizione del suo elaboratore". Insomma, la scienza aiuta, ma non sostituisce l'arte. Interrogandoci sull'opportunità che, grazie alle neuroscienze si possa conquistare il consumatore con un nuovo linguaggio, Odello conclude: "Ogni generazione si esprime con un proprio linguaggio che subisce rapidi cambiamenti. Al contrario, il nostro modo di comunicare la sensorialità si rifà a quasi un secolo fa, quindi non solo è poco intrigante, ma è anche poco espressivo. Cento studenti universitari dell'area umanistica hanno messo in evidenza 603 modi per parlare di un cioccolatino; quelli vicini a quanto possiamo trovare su cataloghi, confezioni, recensioni ed etichette erano pochi. Se vogliamo suscitare l'interesse, dobbiamo iniziare a parlare in un altro modo. Le scienze sensoriali hanno metodi per capire come la gente descrive ciò che percepisce, quindi possono essere guida sicura per chi deve comunicare". **E.B.**



La degustazione di praline al cioccolato fondente con peperoncino Habanero.

L'ORIGINE, L'EVOLUZIONE E LE RAGIONI
DI UN SUCCESSO PLANETARIO



512 pag
€ 70,00
€ 33,99 formato iPad

http://shop.chiriottieditori.it
info@chiriottieditori.it

Tel. 0121 378147

Il volume, unico nel suo genere, si rivolge a studiosi, tecnici e operatori, ma, più in generale, a tutti i curiosi che intendono conoscere e approfondire l'origine e l'evoluzione di un settore fortemente strategico per l'economia italiana e forte propulsore del Made in Italy. Il testo è scritto in una forma colloquiale e non si rivolge solo agli specialisti della materia e a quelli che lo diventeranno, ma anche a chi semplicemente voglia capire l'origine e l'evoluzione nella storia delle diverse sfaccettature che contraddistinguono il mercato alimentare odierno.

Indice

1 - La pasta: un prodotto senza tempo Produzione, tecnologia, immagine.
2 - L'evoluzione nel settore lattiero-caseario
3 - L'innovazione nel processo di vinificazione
4 - La cultura dell'innovazione nel settore viti-vinicolo
5 - Il pomodoro è colto? L'evoluzione nel settore conserviero
6 - L'evoluzione delle conserve animali
7 - Le evoluzioni più significative delle tecnologie alimentari: i processi
8 - Viaggio lungo l'alimentazione e le piramidi alimentari
9 - Il packaging
10 - Oggetto, prodotto, merce: il packaging trasforma l'alimento
11 - Alla ricerca della funzionalità: un nuovo anello nella scala evolutiva
12 - L'evoluzione del controllo igienico e microbiologico nell'industria alimentare
13 - Evoluzione nella presenza e nel controllo degli infestanti
14 - L'evoluzione della sanificazione: dalle prime esperienze alle soluzioni attuali
15 - Dai test organolettici al marketing sensoriale
16 - Il consumatore: dal prodotto al messaggio verso la genomica della mente
17 - L'eco-innovazione nell'industria alimentare
18 - Evoluzione europea del rischio alimentare
19 - L'evoluzione del diritto alimentare: l'informazione del consumatore
20 - Prospettive di ricerca e sviluppo per l'industria alimentare italiana

DATI PER LA SPEDIZIONE

nome _____
ditta/ente _____
via _____
città _____
prov. _____ cap _____
tel. _____
e - mail _____

Ai sensi dell'Art 11 della Legge 675/96 ed in relazione all'informativa che avete fornito sui dati richiesti, si esprime il consenso al trattamento ed alla comunicazione degli stessi

firma _____

Scegliamo di pagare l'importo € _____

- ◯ Assegno bancario allegato alla presente in busta chiusa
- ◯ Bonifico bancario IBAN IT66U0306930757100000011983
- ◯ C.C. postale n. 10846103 intestato a Chirotti Editori srl - Pinerolo
- ◯ Contrassegno al postino, solo per l'Italia
- ◯ Carta di credito:

Scadenza _____ ◯ VISA ◯ MasterCard

n.carta | | | | | | | | | | | | | | | | |

titolare carta _____

firma _____

AZIENDE CITATE

Anderson Research - www.anderson-research.com ..... **cop. 2-24**
AVD Reform - www.avdreform.it **17-47**
Chiriotti Editori - www.chiriottieditori.it **57-63**
Deimos Group - www.deimossrl.it **21-25**
Farmo - www.farmo.com **16**
FelsineoVeg - www.felsineoveg.com **16**
FiEurope - www.figlobal.com **41**
Foodexecutive.com **53**
Germinal Bio - www.germinalbio.it **52**
Giusto Faravelli - www.faravelli.it **13-51**
Glanbia-Foodarom - www.foodarom.com **37**
Grandi Molini Italiani - www.grandimolini.it ..... **cop. 1-54**
In-Vitality - www.in-vitality.it **24**
Inko Italia - www.inkospor.it **40-43**
Mintel Gnpd - (Gran Bretagna) - www.gnpd.com **52**
Molino Spadoni - www.molinospadoni.it **33-51**
Nagase Viita - in Italia: Giusto Faravelli - www.faravelli.it **51**
Natura Nuova - www.natura-nuova.com **52**
Nektium - in Italia: Deimos Group - www.deimossrl.it **21**
New Flavours - www.new-flavours.com **9-50**
Nutrifree - nutrifree.it **16**
P&T Consulting - www.pt-consulting.it ..... **cop. 4**
Probios - www.probios.it **42**
Twinings Italia - www.twinings.it **36**
Valle Fiorita - www.vallefiorita.it ..... **cop. 3**

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

milkadv.it

VALLEFIORITA. OGNI REGIONE, UNA TRADIZIONE DA GUSTARE.

SCHIACCIATA ALLA TOSCANA

PIZZA AL PADELLINO



Conquista i tuoi clienti con le specialità regionali Vallefiorita:

prodotti da forno artigianali come la Schiacciata alla Toscana e la Pizza al Padellino, che racchiudono tutto il sapore della tradizione italiana.

Scopri di più su *vallefiorita.it*

vallefiorita™

New

FOLEA

Subito pronti in 1 MINUTO

PIATTI PRONTI GOURMET



PIATTI VELOCI E GUSTOSI

Perfetti da portare ovunque per una pausa pranzo ricca di gusto!

I piatti pronti della linea Gourmet sono privi di glutine e ideali da portare ovunque, **NON NECESSITANO DI FRIGO O CONGELATORE** e sono subito pronti in 1 minuto al microonde o in padella. Al 100% prodotti in Italia e artigianali, senza OGM, coloranti e conservanti.

100% SENZA GLUTINE - 100% ARTIGIANALI - 100% PRODOTTI IN ITALIA

P&T CONSULTING

Per informazioni contatta: +39 380 590 4297 • Distribuito da: P&T CONSULTING SAS - Via Giorgio Vasari, 1 - 31100 Treviso (TV)