Alimenti Funzionali

SALUTE BENESSERE BELLEZZA

Marzo 2025 | anno 17 - numero 53

MOLINO Spadoni
AlimentazionE DedicatA®

A BASSO INDICE GLICEMICO



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

Prova la gamma dedicata a te!

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

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

Poste Italiane spa - Sped. in A.P. - D.L. 353/2003 (Conv. in L. 27/02/2004 n 46) art. 1 comma 1 MBPA NORD OVEST - n.1/2025 - IP - ISSN 2039-6155

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

75 CHIRIOTTI EDITORI 1950 • 2025

TO BE OR NOT TO BE



be healthy

Food advertising specialists

www.tobeadv.it

tobe advertising

RUBRICHE

3 **Unplugged**

4 **Diritto alimentare**
Come non perdersi nel labirinto delle etichette. Parte I (G. Andreis)

8 **Aromi**
Le spezie: una storia straordinaria (C. Ghizzoni)

12 **Ristorazione**
Le salse, queste sconosciute (R. Carcangiu)

16 **Functional trend**

18 **Free from**
Celiachia e alimenti arricchiti (R. Del Santo) - L'innovazione gluten free guarda alle mandorle - Gli effetti del senza glutine sulla salute

22 **Salute e benessere**
Le crucifere alleate della salute (A. Taccari - E. Chiarello) - Prebiotico naturale dal kiwi giallo - Il ferro che si assorbe facilmente - Rafforzare il sistema immunitario - Prevenire la rinite allergica - Il tè purifica l'acqua - I benefici dello yogurt contro alcuni tipi di cancro al colon - La kombucha come agente anti-iperglicemico - Per convertire le fibre in composti antitumorali - Agrumi contro il rischio di depressione - I minerali del sistema immunitario - Benefici potenziati - Cosa mangiare con la pressione bassa? - La paraxantina migliora la funzione cognitiva - Meglio il caffè al mattino

34 **Nutrizione e fitness**
Il piatto del mangiar sano - L'energia naturale della frutta secca - Per il post allenamento - Dieta chetogenica e *performance* atletiche - Curcuma e recupero muscolare - L'energia dalla frutta

38 **Dieteticamente golose**
Tagliolini ai mirtilli selvatici

41 **Ricette funzionali**
Mousse speziata di mele

42 **Alimentazione**
Prodotti vegetali analoghi della carne (G. Comi) - Brutto fuori, ma buono dentro, il limone d'Amalfi (F. Orsini) - Carboidrati o grassi a colazione? - Gli italiani e gli integratori alimentari - La varietà incide sull'intestino - Cosa mangiare per un microbioma intestinale sano - I benefici della dieta pescetariana

52 **Nuove proposte**
La pausa appagante - Biotecnologie microbiche e biodiversità per innovare nel *bakery* - Per pizza, pane e dolci che non appesantiscono - Yuzu e umami per Nomayo - Ventata di energia - Biologico per consapevolezza - Più che un integratore - Arrivano le Grenade proteiche

58 **Notizie dal mondo**
5 consigli sui surgelati - Il riso ebano ecosostenibilie - Cosmofarma 2025: innovazione, bellezza e salute al centro della farmacia - Partito il conto alla rovescia per Vitafoods Europe - Mais

62 **Contaminazioni senza rete**

64 **Indirizzi aziende**



Marzo 2025
anno 17 numero 53

Features

3 Unplugged
4 Food law
8 Flavor
12 Food service
16 Functional trend
18 Free from
22 Health & wellness
34 Nutrition & fitness
38 Dietetically delicious
41 Functional recipes
42 Food
52 New suggestions
58 News
62 Limitless contaminations
64 Companies' address

TRIMESTRALE - ISSN 2039-6155
March 2025 Year 17 Number 53

ASSOCIATO A:

Questa testata è associata a USPI Unione Stampa Periodica Italiana

Copyright Clearance Center

75 CHIRIOTTI EDITORI 1950

LE NOSTRE RIVISTE



I NOSTRI SITI

www.chiriottieditori.it
www.foodtechvillage.com
www.pasticceriainternazionale.it
www.tuttogelato.it
www.alimentifunzionali.it
www.foodexecutive.com

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: © 2025 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

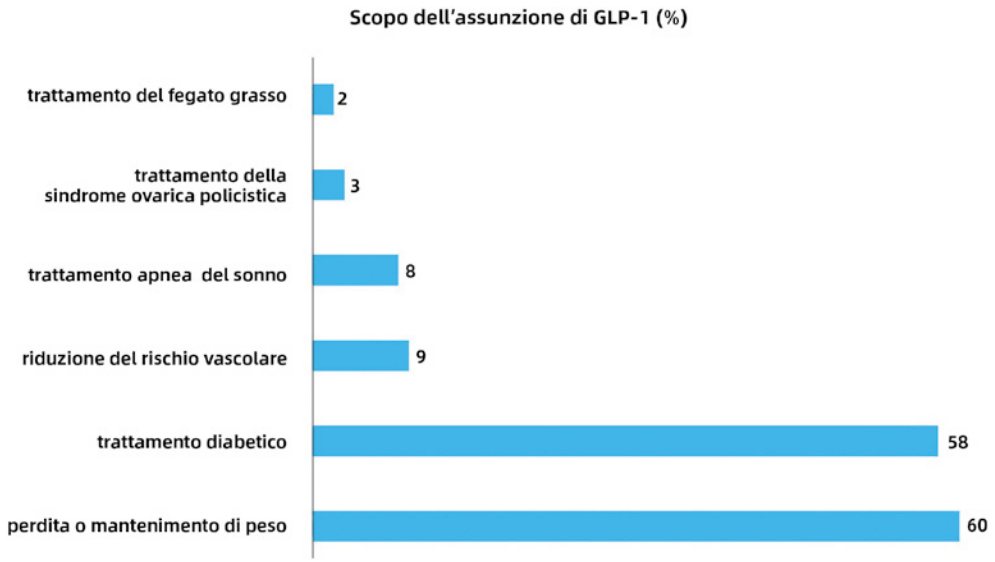
1 year subscription
Italy: € 20.00
Abroad: € 40.00



SEBASTIANO PORRETTA

La rivoluzione GLP-1

L'attuale ondata d'interesse per i farmaci che stanno rivoluzionando l'approccio alla perdita di peso per chi è obeso si sta evolvendo rapidamente. A differenza delle passate tendenze in fatto di dieta e perdita di peso, i farmaci agonisti del recettore GLP-1 stanno generando livelli di entusiasmo che si sono visti raramente.
Aumentando la produzione d'insulina, regolando la glicemia e inducendo un senso di sazietà, tali farmaci portano a una significativa perdita di peso.
Ci sono pochi esempi nella storia che hanno generato un impatto del genere. La crescita del GLP-1 ricorda altri prodotti influenti come le statine per le malattie cardiache e il colesterolo.
Come conseguenza, i cambiamenti individuali nel comportamento dei consumatori si stanno combinando per avere forti impatti su sanità, cibo, bevande, vendita al dettaglio, viaggi, intrattenimento e creano la necessità per le aziende di reinventare i propri modelli di business per soddisfare le aspettative e le esigenze in evoluzione. La domanda di prescrizioni è così alta che i fornitori spesso hanno difficoltà a esaudirla, nonostante ostacoli importanti al raggiungimento di un'adozione diffusa risiedano nell'accessibilità economica e negli effetti collaterali legati all'assunzione (nausea, problemi gastrointestinali).
Le implicazioni dirette sul mercato invece prevedono la riduzione del consumo di bevande e degli alimenti cosiddetti *junk*, infatti i farmaci GLP-1 sono tipicamente prescritti insieme a cambiamenti nello stile di vita, come una migliore alimentazione e più esercizio fisico.
Per tali motivazioni, le scelte alimentari diverranno ancora più sane e la promozione di **Alimenti Funzionali** capaci di comunicare chiaramente i benefici nutrizionali o di altro tipo per la salute saranno più importanti che mai.



DIRITTO ALIMENTARE

Come non perdersi nel labirinto delle etichette

La Corte dei Conti UE sulle etichette dei prodotti alimentari e le risposte della Commissione europea

Parte I



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

La Corte dei Conti UE ha recentemente pubblicato la relazione speciale n. 23, "Etichettatura degli alimenti nell'UE – I consumatori possono perdersi nel labirinto delle etichette", in cui ha raccolto i risultati dei controlli di gestione e audit di conformità nel settore presentazione ed etichettatura dei prodotti alimentari (uno dei settori specifici di spesa e di intervento).

Si tratta di **una relazione sullo stato attuale della normativa** e della sua applicazione, e qui la Corte mostra come il settore sia – ancora – **limitato da lacune normative e carenze nei controlli da parte delle Autorità competenti, con la conseguenza che i consumatori sono esposti a etichettature non chiare e capaci di farli cadere in errore o in fraintendimenti e confusioni.**



Al fine di migliorare la situazione e mettere i consumatori nella condizione di poter effettuare scelte di acqui-

> *Al fine di migliorare la situazione e mettere i consumatori nella condizione di fare scelte di acquisto consapevoli, la Corte formula una serie di raccomandazioni rivolte alla Commissione europea e agli Organi di accertamento e controllo degli Stati membri*

sto consapevoli, la Corte formula una serie di raccomandazioni rivolte in particolare alla Commissione europea e, di conseguenza, agli Organi di accertamento e controllo degli Stati membri.
La relazione riporta gli esiti degli audit documentali svolti dalla Corte sulla etichettatura generale e sulle informazioni nutrizionali e salutistiche e, in particolare, riferisce di come il **Reg. CE 1169/11** da un lato, e il **Reg. CE 1924/06** dall'altro (il primo disciplina le informazioni al consumatore e il secondo i claim nutrizionali e salutistici), insieme alle disposizioni verticali attuali, **costituiscano nel loro complesso una base per fornire ai consumatori informazioni essenziali in etichetta, base che può aiutarli a prendere decisioni più consapevoli.**
Tuttavia, il regolamento 1169 e il regolamento 1924 richiedevano – e richiedono – un intervento della Commissione (sotto forma di relazioni, atti normativi o proposte legislative) su 11 tematiche, ma a settembre 2024 solo quattro di queste erano concluse. Dunque, la Relazione riscontra una carenza nel quadro dei provvedimenti che, sebbene fossero in programma già da tempo, non sono stati tutti adottati; la più parte infatti è ancora "in corso" o nemmeno ancora iniziata.
Per fare un esempio concreto su argomenti che, per quella che è la



nostra esperienza, sono di grande interesse per gli operatori, la Corte ha registrato come i provvedimenti attesi sotto forma di atti di esecuzione sulle tracce di sostanze che provocano allergie o intolleranze e sulla idoneità di un alimento per vegetariani o vegani siano, i primi, in sospeso e i secondi in assenza di misure adottate.
Secondo la Corte dei Conti, il fatto che molte imprese utilizzino un'etichettatura precauzionale, come "può contenere [allergene]", "prodotto in uno stabilimento che lavora/usa anche [allergene]", e che non esistano norme armonizzate a livello dell'UE, può essere fonte di confusione per i consumatori, che devono orientarsi tra più formati di etichette. Inoltre, le imprese alimentari utilizzano la dicitura "può contenere" troppo liberamente, per non correre rischi, e talvolta l'uso di questa dicitura non è basato su valutazioni dei rischi che quantificano la presenza di allergeni. Questo abuso della dicitura "può contenere" da parte delle imprese alimentari limita la scelta dei consumatori sensibili agli allergeni".
Come **Raccomandazione n. 1** della Relazione, la Corte dei Conti prescrive di "Colmare le lacune del quadro giuridico dell'UE in materia di **etichettatura degli alimenti**", specificando che la Commissione dovrebbe affrontare con urgenza le azioni in sospeso previste dal regolamento FIC e dal regolamento sulle indicazioni, in particolare per le tematiche per le quali ci si attende l'adozione di un atto giuridico (ossia, indicazioni per i prodotti botanici e l'etichettatura precauzionale degli allergeni). Il termine di attuazione indicato entro cui assolvere alla raccomandazione è il 2027.
La Commissione Europea ha predisposto il documento che contiene le sue risposte alle osservazioni che figurano nella Relazione speciale della Corte dei Conti; il documento s'intitola – appunto – Risposte della Commissione europea alla Relazione speciale della Corte dei Conti europea, Etichettatura degli alimenti nell'UE - I consumatori possono perdersi nel labirinto delle etichette.



Esso rappresenta la posizione della Commissione e fornisce la sua risposta a ogni Raccomandazione.
Per andare nel concreto, alla Raccomandazione n. 1 la risposta è che "La Commissione accoglie la raccomandazione 1, lettere a) e b)", rappresentando dunque che **possiamo aspettarci per il 2027 una disposizione che disciplini la etichettatura precauzionale degli allergeni e che armonizzi la materia**.

GRANDI MOLINI ITALIANI
1886
Antonio Costato

VitaMill®
È un marchio registrato
di Grandi Molini Italiani

Ricco di fibre, magnesio e potassio

Preparato salutistico e funzionale

Ottimo alleato per l'allenamento

Migliora la regolarità intestinale



Scopri un nuovo modo di stare bene.

VitaMill® Ricco di Magnesio, Potassio e Fibre è l'alleato perfetto per chi vuole prendersi cura del proprio corpo senza rinunciare al piacere della tavola.

Scopri la linea VitaMill®:

grandimolini.it

AROMI

Le spezie: una storia straordinaria



CLAUDIO GHIZZONI
Iberchem Italia

"La follia delle spezie": con questa espressione lo storico francese Fernand Braudel ha definito il potente motore economico attivato dal commercio delle spezie, che nel medioevo ha segnato un capitolo fondamentale nella storia dell'umanità. Le spezie, il loro consumo e la loro ricerca hanno svolto un ruolo cruciale trasformandosi da "semplici" prodotti della terra a soggetto che ha ispirato grandi eventi, epiche esplorazioni con i suoi relativi drammi, guerre e gesta eroiche.
Le ragioni che hanno reso queste materie prime così preziose ed ambite non sono riconducibili solo alle loro intense ed esclusive proprietà aromatiche, ma soprattutto al mistero della loro provenienza: la loro origine pressoché ignota e inaccessibile ha stimolato nel tempo l'elaborazione di leggendarie ipotesi riguardo alle loro terre di coltivazione, le mitiche Indie e/o le favolose Isole delle Spezie. Le spezie erano molto più di un prodotto: erano una porta verso il mito, un sogno, ma soprattutto uno *status* sociale. È da queste basi che ha avuto inizio una delle più febbrili attività della storia umana.
L'uso, cominciato agli albori della storia, è probabilmente anteriore al 3000 a.C. e per alcuni millenni que-



ste materie prime sono state tra le mercanzie più ambite, trasportate per distanze eccezionali dalle loro esotiche terre di origine.
L'elemento di unicità di queste materie prime lo si ritrova nel termine stesso; "spezie" ha la sua radice dal latino "*species*", la stessa dell'aggettivo speciale, da cui ne deriva che il senso di eccezionalità è parte integrante del loro fascino.
Nel corso della storia il commercio delle spezie ha offerto la possibilità di accumulare enormi fortune economiche. In epoca medievale la Repubblica di Venezia ha esercitato un controllo del mercato delle spezie quasi in completo monopolio; nel continente europeo, già nel tredicesimo secolo, erano talmente richieste che la domanda era enormemente superiore all'offerta. I mercanti veneziani entravano in possesso delle materie prime nel grande emporio commerciale di Costantinopoli dopo che queste avevano viaggiato attraverso il continente asiatico, su carri e a dorso di cammello, lungo rotte commerciali conosciute oggi come le Vie della Seta. Un'abile gestione degli approvvigionamenti, volta a produrre carenze nella fase di distribuzione nel bacino del mediterraneo e verso il nord d'Europa, generava le condizioni economiche per mantenere alti i prezzi e garantire elevati guadagni. Solo un enorme interesse commerciale, che generava incredibili profitti, giustificava gli elevati investimenti e gli appoggi politici necessari per l'organizzazione di spedizioni ad alto rischio, volte ad intraprendere viaggi verso l'ignoto, alla ricerca dei luoghi di origine delle ambite spezie. Documenti storici danno testimonianza delle sbalorditive opportunità di guadagno: da alcuni libri contabili del XVI secolo si riporta che 5 kg di noce moscata venivano acquistati dai mercanti inglesi nelle Isole Banda (punto di raccolta) per un valore inferiore a un penny, mentre una sola noce, dal peso medio di 4-5 grammi, veniva successivamente venduta sulla piazza di Londra a più di 2 sterline: trattasi di un margine lordo di oltre il 200.000 percento.
Proprio questo enorme interesse commerciale ha motivato altri Paesi a individuare vie e rotte alternative per raggiungere le leggendarie Indie; da ciò ebbe inizio la febbrile epoca delle grandi esplorazioni del pianeta. I primi ad affondare le ancore presso le baie delle Isole delle Spezie furono i portoghesi; il navigatore Diaz, anche se fu il primo a doppiare, quasi in modo fortunoso, il Capo di Buona Speranza, non riuscì ad approdare alle agognate Indie a causa di una furiosa tempesta che portò la sua flotta fuori rotta. Fu l'equipaggio della flotta di De Gama che, come primi europei, ebbe l'opportunità d'inebriarsi delle essenze e profumi che pervadevano l'aria di quelle mitiche terre. Sulla rotta a est, che prevedeva la circumnavigazione del continente africano, si concentrarono le flotte e i consorzi mercantili olandesi e inglesi, mentre gli spagnoli, guidati dal nostro Colombo, ebbero l'audacia d'intraprendere una nuova rotta in mare





aperto verso ovest, dove però incontrarono un imprevisto e imprevedibile nuovo continente. Inoltre, ci furono consorzi mercantili olandesi e inglesi che esplorarono, con esiti disastrosi, rotte assolutamente originali come il passaggio da nord ovest, che prevedeva una rotta polare, nella convinzione di accorciare le distanze ed evitare le insalubri aree subequatoriali. Mai come in questa epoca si ottenne una così rapida e ampia conoscenza della geografia del pianeta.
Ma come spiegare il clamoroso successo delle spezie? Già in epoca romana Plinio il Vecchio si chiedeva, non riuscendo a trovare motivazione, per quale ragione queste materie prime fossero così richieste e pagate a prezzi elevatissimi. Oltre all'unicità delle proprietà aromatiche, date dai loro rari oli essenziali e resine, le spezie, o meglio alcune di esse come il pepe, apportano una sensazione gustativa unica, che ha esercitato da sempre una fatale attrazione per i palati umani: il sapore piccante.
Il gusto costituisce solo una delle molteplici attrattive di queste materie prime. Nel tempo le spezie sono state utilizzate in un ampio spettro d'impiego: dall'evocazione delle divinità, alla dispersione dei demoni fino al loro presunto effetto terapeutico o di difesa dalle malattie. Proprio in quest'ultimo aspetto queste sostanze godevano di una reputazione che non temeva rivali. Basti citare un solo esempio: nel continente europeo, periodicamente flagellato da varie epidemie pestilenziali, già nel XV secolo accreditati medici sostenevano teorie, per noi oggi a dir poco stravaganti, a proposito dell'efficacia delle spezie e nello specifico della noce moscata, credendo che possedesse proprietà magiche e, come una sorta di panacea, fosse in grado di curare dalla dissenteria alla prevenzione della peste. Va da sé che l'ignoranza genera superstizione, al punto che la noce era impiegata come talismano; portata in un piccolo sacchetto legato intorno al collo, come collare, per scongiurare il pericolo di contagio dalla mortale "febbre essudante". Anche in tempi recenti è stata avanzata l'ipotesi, senza ottenere evidenze scientifiche al riguardo, che alcune molecole volatili tipiche della noce moscata potessero fungere da insetto-repellente, allontanando le pulci, vettori del batterio *Yersinia pestis*, responsabile della mortale peste bubbonica. Altra ipotesi sostenuta da vari autori, ma da tempo tramontata e smentita dalla scienza dell'alimentazione, è che le spezie potessero servire per mascherare odori e sapori sgradevoli derivanti dalla marcescenza di carni e pesci o addirittura che potessero svolgere una funzione come conservante di cibi, offrendo una gustosa alternativa ad altre pratiche, quali ad esempio la fumigazione, l'essiccazione e la salagione. Tutto ciò appartiene alla mitologia culinaria: le spezie non possiedono proprietà antisettiche o antibatteriche e non sono mai state impiegate per finalità di conservazione. L'uomo medievale non era tanto sprovveduto da utilizzare materie prime preziose e

costose per conservare alimenti, il cui valore era decisamente modesto e di uso comune.
Nuovamente ci si chiede come sia stato possibile che la domanda di un prodotto abbia generato per secoli un commercio di proporzioni straordinarie, capace di muovere enormi volumi e valori, diventando il motore dell'economia europea e promuovendo sviluppi storici di portata globale.
Un bene, quale le spezie, del tutto privo di alcuna funzione d'impiego a scopo nutrizionale, di conservazione e tantomeno curativo, apparentemente inutile. La risposta elaborata da storici e studiosi consiste nella funzione sociale che questi prodotti hanno espresso nel tempo, una funzione conseguente all'umanissima ossessione di affermazione, di prestigio sociale. Conseguentemente, la forma di ostentazione del proprio stato di ricchezza, di opulenza, ha trovato la sua manifestazione in elaborate preparazioni gastronomiche. L'esibizione del lusso più ambito ha portato all'elaborazione di un nuovo sistema gastronomico, la cosiddetta "*cucina dei ricchi*", una sorta di snobismo gastronomico al punto di elevarlo al rango di arte culinaria, dove i modesti "aromi locali" delle erbe odorose come prezzemolo, maggiorana, menta, basilico fino ai sapori più rustici quali la cipolla, lo scalogno e l'aglio hanno subito un ridimensionamento per privilegiare un abbondante impiego di spezie di vario tipo. I cuochi medioevali delle classi sociali più elevate, escogitavano centinaia di applicazioni diverse, e la potente aromaticità di queste esotiche materie prime ha reso possibile la creazione di nuove sensazioni, di nuovi seducenti sapori nella sinfonia del gusto. Le spezie consentivano al gastronomo e ai palati medievali di fuggire dal banale, evocando sensazioni di elevata raffinatezza e di gusti esclusivi.
Già a partire dalla fine del XVII secolo l'eccesso di offerta e la caduta del loro valore di mercato ha consentito una diffusione delle spezie presso anche i ceti più popolari, determinando inesorabilmente la fine di queste materie prime come simbolo di uno *status* sociale elevato ed esclusivo.
Eppure, la loro storia resta una testimonianza viva del potere del desiderio umano. Non erano necessarie, non nutrivano, non curavano davvero, eppure sono state capaci di muovere flotte, alimentare imperi e stimolare il progresso. "L'uomo è una creatura del desiderio, non del bisogno" è quanto scrisse il filosofo Gaston Bachelard, che coincide con la visione dello storico Marcel Mauss: "Non è nella produzione che la società trova il proprio slancio; il grande promotore è il lusso". E le spezie, con il loro profumo inebriante e il loro sapore avvolgente, sono state il lusso per eccellenza, capaci di spingere l'umanità a sognare più in grande e a osare oltre il limite.
Così, mentre oggi le aggiungiamo ai nostri piatti con naturalezza, forse vale la pena fermarsi un istante e assaporare non solo il loro gusto, ma anche l'eco di una storia straordinaria.



RISTORAZIONE

Le salse, queste sconosciute



ROBERTO CARCANGIU

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

Nella realizzazione di una ricetta le salse non sono solo un contorno, ma l'anima del piatto, "l'ingrediente" che dà personalità, capace di trasformare una semplice portata in un'esperienza culinaria raffinata. Ogni chef dovrebbe comprendere l'importanza di padroneggiare le salse, dalla preparazione base alle variazioni più complesse. Non a caso nelle "vecchie" brigate il *Saucier* era la figura preparata con il palato più sensibile.

Salse, Sughi, Vellutate, Creme spesso considerate sinonimi, in realtà indicano preparazioni che, per scopo e caratteristiche offrono funzioni diverse. Semplificando possiamo dire che:

- la **salsa** ha lo scopo di enfatizzare una preparazione dandogli personalità;
- il **sugo** è una salsa che contiene guarnizioni varie, come carni, verdure, pesci;
- le **vellutate** sono preparazioni che hanno come base il *roux*;
- le **creme** hanno come ingrediente principale la patata;

La Francia per questioni storico culturali, da Escoffier in poi, la fa da padrona e da cui abbiamo mutuato molte delle tecniche e delle basi che



si usano in Italia, dove le salse tradizionali sono ricche di storia e variazioni regionali, ognuna con la propria caratteristica unica e irripetibile perché legata a ingredienti territoriali che si dividono in salse madri e salse derivate (a proposito di sostenibilità e progetto cucina).

Le salse madri

- **Roux**: realizzato con burro non chiarificato e farina. Diviso in tre colorazioni/cotture: chiaro, medio, scuro.
- **Salsa Béchamel** (Besciamella): realizzata con latte, burro e farina, base versatile per molte salse bianche.
- **Salsa Espagnole** (spagnola): bruna a base di fondo bruno e *mirepoix*, utilizzata come base per preparare salse per carni più complesse.





- **Salsa Velouté** (Vellutata): simile alla béchamel, ma utilizzando brodi al posto del latte, ideale per piatti di pesce e pollame.
- **Salsa di Pomodoro**: essenziale nella cucina italiana, preparata con pomodori maturi, aglio, cipolla e aromi.
- **Salsa Hollandaise** (Olandese): emulsionata a caldo a base di burro chiarificato e tuorli d'uovo, perfetta per piatti di pesce e uova.

Salse derivate dalle salse madri

- **Salsa Mornay**: béchamel arricchita con formaggio e tuorlo.
- **Salsa Chasseur**: espagnole con funghi, scalogno e vino bianco.
- **Salsa Bercy**: velouté di pesce arricchita con vino bianco, scalogno e prezzemolo.
- **Salsa Aurora**: velouté con aggiunta di salsa di pomodoro.
- **Demi-glacé**: ottenuta riducendo una spagnola al 50% con vino e aromi. Per carni rosse come manzo, agnello, selvaggina, maiale, ecc.
- **Salsa al Vino Rosso**: realizzata deglassando il fondo di cottura della carne con vino rosso, aggiungendo spagnola e riducendo fino a ottenere una consistenza sciropposa.
- **Salsa Bordolese**: variante della salsa al vino rosso che include scalogno, timo e ossa di midollo, ideale per accompagnare tagli di carne pregiati.

Salse a base di burro

Le salse a base di burro aggiungono ricchezza e cremosità, donando la tipica rotondità dolce al palato

- **Beurre Blanc**: salsa a base di burro, vino bianco e aceto, perfetta per pesci e crostacei. Da qui nasce il burro acido per mantecare i nostri risotti.
- **Salsa al Limone e Burro**: burro, con aggiunta di succo di limone e prezzemolo, ideale per esaltare il sapore del pesce grasso.
- **Burro alla Maître d'Hôtel**: burro aromatizzato con prezzemolo e succo di limone, spesso utilizzato per bistecche e pesci alla griglia.

Salse emulsionate fredde

- **Maionese**: a base di tuorlo d'uovo, olio e limone o aceto, è una delle salse più versatili, utilizzata per accompagnare pesce, carne e verdure.
- **Aioli**: variante della maionese con aglio cotto, tipica della cucina mediterranea, ideale per pesce e crostacei.
- **Aurora**: maionese addizionata di succo d'arancia cognac e ketchup, ideale per pesci

Oltre a ssere codificate, molte di queste salse e affini hanno una terminologia che identifica le operazioni necessarie a raggiungere il risultato desiderato.

- **Riduzione**: preparazione che utilizza fondi di cottura ridotti per ebollizione o estrazione, atti ad ottenere sapori intensi e molto concentrati.
- **Deglassaggio**: con liquido (vino, aceto, brodo) per staccare e sciogliere i residui caramellizzati dal fondo della padella.
- **Emulsione**: due ingredienti che normalmente non si mescolano, come olio e acqua, si combinano fino a renderli percettibili come una crema.
- **Mirepoix magra**: dadolata di sedano, carota, cipolla ed erbe.
- **Mirepoix grassa**: dadolata di sedano, carote, cipolle e pancetta o lardo
- **Soffritto**: la base di molte salse italiane, composta da cipolla, carota e sedano tritati e soffritti in olio d'oliva.

Piccolo gioco gastronomico: prendete 1 litro di vino bianco e fatelo sobbollire senza incendiarlo fino a quando non diventeranno 200 g, raffreddate e osservate cosa e successo al colore e al sapore.



milkadv.it

C'è sempre una buona regione per fare aperitivo.



PIZZA AL PADELLINO

SCHIACCIATA ALLA TOSCANA





MINI PUCCETTE



L'aperitivo italiano, da cima a fondo:
la fragranza della Pizza al Padellino,
la saporita Schiacciata alla Toscana
e le irresistibili Mini Puccette pugliesi.
Un viaggio tra le tradizioni italiane, tutto da gustare!

vallefiorita™

Scopri di più su ***vallefiorita.it***

FUNCTIONAL TREND

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

Azienda: **Taylors of Harrogate**
Marchio: *Taylors of Harrogate Yorkshire Tea*
Prodotto: Malty Biscuit Brew Tea
Paese: Australia
Packaging: flessibile

Il Tea Taylors of Harrogate è in una confezione da 112 g contenente 40 bustine. Si tratta di un tè al sapore di biscotti, poiché quando questi due sapori si abbinano, il piacere che ne deriva crea uno stato di appagamento sufficientemente grande da pervadere completamente l'essere umano. D'assaporare con o senza latte, la confezione riciclabile riporta le istruzioni per la preparazione e i loghi e le certificazioni: *Rainforest Alliance Certified Tea* (certificazione che supporta gli agricoltori a trasformare le proprie aziende in imprese redditizie e solide che rispettano i lavoratori e il suolo), FSC Mix (certifica che la carta contiene una miscela di fibra riciclata e fibra vergine da fonti Forest Stewardship Council), *Ethical Tea Partnership* (associazione nata per migliorare la vita dei lavoratori del tè, dei contadini e del loro ambiente).

Ingredienti
Non indicati sulla confezione.



Azienda: **Er Bo Bio-Technology**
Marchio*: Zhu Jin Ri Yang Sheng*
Prodotto: Mung Bean and Lily Plant Based Drink
Paese: Cina
Packaging: bottiglia di PET



La bevanda Mung Bean and Lily in una confezione da 460 mL è priva di zuccheri, grassi, calorie o conservanti aggiunti. Aiuta a spegnere l'arsura e a promuovere il benessere. A base d'ingredienti semplici e puri, è un prodotto fresco con fagioli mung e giglio selezionati mantenuti a ebollizione lenta per un tempo sufficiente a conferirne il particolare sapore.

Ingredienti
Acqua, fagiolo mung (≥50 g/L), eritritolo, giglio (≥1 g/L), semi di loto, vitamina C, bicarbonato di sodio.

Azienda: **Hora Beverage Company**
Marchio: *Hora*
Prodotto: Orange, Honey, Lemon and Elderberry Multivitamin Drink
Paese: Italia
Packaging: lattina

La bevanda analcolica Orange, Honey, Lemon and Elderberry è in una lattina da 250 mL, non contiene caffeina, taurina né glutine. Leggermente frizzante dispensa energia naturale a tutte le età.



Ingredienti
Acqua, succo d'arancia da concentrato (20%), miele (10%), succo di limone da concentrato (3%), succo di sambuco da concentrato (1%), anidride carbonica, aroma naturale di arancia, vitamina C, niacina B3, vitamina E, gluconato di zinco, vitamina B6, tiamina (vitamina B1), biotina (vitamina H), vitamina B12.

Azienda: **Le Club Bio**
Marchio: *Bio par Nature*
Prodotto: Herbal Kombucha
Paese: Francia
Packaging: bottiglia di vetro

La Herbal Kombucha è una bevanda in bottiglia da 75 cL ottenuta dalla coltura simbiotica di lieviti e batteri fermentati naturalmente in un infuso dolce a base di tè e piante officinali con proprietà antiossidanti e disintossicanti. Possiede un basso contenuto calorico e con un punteggio C nel Nutri-score. Loghi e certificazioni sulla confezione: *EU Organic, AB Agriculture Biologique* (certificazioni biologiche).

Ingredienti
Infuso di erbe (84%) (menta piperita, mate, tè verde, ortica), kombucha, zucchero di canna chiaro.



Azienda: **Wild & Coco**
Marchio: *Wild & Coco*
Prodotto: Biotic Cocofir with Mango
Paese: Slovacchia
Packaging: bottiglia di vetro



La bevanda Biotic Cocofir with Mango è in una confezione da 250 mL. Biologica e priva di zuccheri aggiunti è a base vegetale con 65 miliardi di probiotici. Si tratta di un integratore energetico con 65 miliardi di "batteri amici" in ogni sorso. Ideale per la colazione o per uno spuntino biologico e vegetale. L'etichetta sulla confezione è facilmente removibile. Sulla confezione sono presenti i loghi e le certificazioni: Bio, *Bio-Siegel* (sigillo Bio), *EU Organic* (certificazioni biologiche)

Ingredienti biologici
Biotic Cocofir cocco immaturo (53%) [contiene purea di cocco immaturo (100%) (acqua filtrata, polpa di cocco (33%)], miscela di ceppi batterici Superhuman, altri ceppi batterici (*L. plantarum, L. reuteri*), purea di mango (25%), acqua filtrata, olio essenziale di arancia.

Azienda: **Megmilk Snow Brand**
Marchio: *Yukijirushi Megmilk Hokkaido 100*
Prodotto: Mascarpone Dolce with Earl Grey Sauce
Paese: Giappone
Packaging: vasetto di plastica

Mascarpone Dolce venduto in una confezione da 1000 g contenente 900 g di formaggio e 100 g di salsa Earl Grey. Possiede un gusto ricco e dolce dalla consistenza morbida. Regala un momento di beatitudine e può essere servito con pancake, biscotti o yogurt. Questo mascarpone è prodotto con latte crudo fresco di Hokkaido al 100% ed è particolarmente gradito al palato dei giapponesi. La confezione viene fornita con una bustina di salsa alla vaniglia con apertura facilitata.



Ingredienti
Formaggio: latte crudo (da Hokkaido), stabilizzante (addensante polisaccaridico), conservante (propionato di calcio, sorbato di potassio), acido lattico.
Salsa Earl Grey: sciroppo d'amido, sciroppo di glucosio e fruttosio, zucchero, tè nero in polvere, estratto di lievito, aroma.

FREE FROM

Celiachia e alimenti arricchiti

Prosegue la guida per una vita senza glutine



ROSSANINA DEL SANTO
www.magamerletta.it

La celiachia, come ben noto, è un'enteropatia infiammatoria permanente, con tratti di auto-immunità e interessamento sistemico, scatenata dall'ingestione di glutine in soggetti geneticamente predisposti.
Eliminare alimenti contenenti glutine significa anche rinunciare spesso a cereali integrali, fonti importanti di fibre e micronutrienti. Sarebbe quindi importante rivolgersi inizialmente a un dietologo in grado di stilare un piano alimentare, in modo da scongiurare carenze importanti e, nel caso in cui l'alimentazione quotidiana del paziente non potesse essere modificata con cambiamenti troppo drastici, una soluzione può venire dagli alimenti arricchiti capaci di svolgere un ruolo cruciale nel garantire il fabbisogno.
Gli alimenti arricchiti sono prodotti ai quali sono aggiunti nutrienti specifici per migliorarne il profilo nutrizionale. Questi possono includere (a titolo di esempio): **farine dietoterapeutiche** (i mix di farine e amidi pensati appositamente per prodotti che risultino altamente performanti nonostante l'assenza di glutine), arricchite con ferro, acido folico e vitamine del



> La celiachia è un'enteropatia infiammatoria permanente, con tratti di auto-immunità e interessamento sistemico, scatenata dall'ingestione di glutine in soggetti geneticamente predisposti



gruppo B, essenziali anche per chi segua una dieta senza glutine.

- **Pane e prodotti da forno** arricchiti con fibre (molto spesso carenti nell'alimentazione del celiaco), vitamine e minerali, per compensare la mancanza di nutrienti comuni nei cereali contenenti glutine non integrali.
- **Snack e barrette energetiche** che possono contenere additivi nutrizionali quali proteine, vitamine e minerali, rendendoli opzioni più salutari agli snack basati su zuccheri e amidi.

Questi alimenti arricchiti possono offrire numerosi vantaggi per le persone celiache, tra cui la prevenzione delle carenze nutrizionali e il miglioramento della qualità dei pasti, considerato che essi possono migliorare l'assunzione complessiva di nutrienti, favorendo una dieta più equilibrata, ma anche una più ampia varietà e maggior gusto, consentendo di diversificare le scelte alimentari.
Resta ovviamente indispensabile sottolineare come quelli di cui stiamo parlando siano alimenti che devono – con poche eccezioni, tra cui il latte arricchito di vitamine e/o minerali e i succhi con vitamina C – contenere il claim "senza glutine". La grande industria sta, in misura sempre maggiore, ascoltando le richieste dei consumatori, e numero e varietà dei prodotti arricchiti aumentano di pari passo con la qualità sensoriale e nutrizionale.

> Agli alimenti arricchiti vengono aggiunti nutrienti specifici per migliorarne il profilo nutrizionale

La celiachia richiede una gestione attenta della dieta per prevenire carenze nutrizionali che possono compromettere la salute a lungo termine. Con una pianificazione adeguata e la scelta di alimenti diversificati e arricchiti è possibile vivere una vita sana, senza rinunciare al gusto. E non dimentichiamoci che la consapevolezza dei rischi nutrizionali è fondamentale per migliorare la qualità della quotidianità.

L'innovazione *gluten free* guarda alle mandorle

L'ultimo Innova New Product Report conferma il potenziale delle mandorle nel campo dell'innovazione alimentare, attestando la messa in commercio nel 2023 di oltre 9.500 nuovi prodotti in 88 nazioni. In questo scenario, il mercato italiano detiene l'ottavo posto, con 230 lanci e una crescita del 6% rispetto all'anno precedente. Forti nelle categorie snack, cereali, latticini e nutrizione sportiva, le mandorle rappresentano il 30% di tutti i nuovi prodotti a base di frutta a guscio, rappresentando una grande opportunità per il *gluten free*, al primo posto tra le indicazioni in etichetta relative alle qualità del prodotto e non più solo un trend.
"I produttori possono trovare nelle mandorle, naturalmente prive di glutine e ricche di sostanze nutritive, un'aggiunta preziosa al portafoglio ingredienti. La farina di mandorle, le mandorle macinate, il latte, il burro, le mandorle intere e quelle tritate possono essere incorporate in un'ampia gamma di ricette senza glutine", spiega **Harbinder Maan**, *associate director, trade marketing and stewardship* di **Almond Board of California**.



Colore avorio, granulometria ridotta, consistenza fine e gusto neutro fanno della farina di mandorle un ingrediente versatile e un'alternativa nutriente perché fornisce fibre, calcio, ferro, proteine, magnesio e vitamina E. Se si desidera invece una maggiore granulometria, più consistenza e un sapore leggermente amaro, si opta per quelle macinate, da mandorle non sbollentate e con la buccia.

Gli effetti del senza glutine sulla salute

Sebbene molti individui celiaci sperimentino la risoluzione dei sintomi e un recupero, la natura restrittiva della dieta senza glutine può portare a carenze nutrizionali e spesso i pazienti affrontano ansia e disturbi del sonno. Da qui il duplice obiettivo di una *review* pubblicata su *Cureus,* che ne esamina l'efficacia nel prevenire complicazioni (come l'osteoporosi) e nell'alleviare i sintomi,.



È confermato in vari studi il consumo sbilanciato di grassi tra gli individui con celiachia, i quali comunemente consumano prodotti *gluten free* che con un contenuto più elevato di grassi totali e acidi grassi saturi rispetto agli equivalenti con glutine (il pane senza glutine può contenere fino al 20% in più di grassi), incorrendo nel potenziale rischio di resistenza all'insulina e malattie cardiovascolari. Gran parte dell'assunzione complessiva di carboidrati tra i pazienti con dieta senza glutine proviene da zuccheri semplici e cibi lavorati con alto indice glicemico (biscotti e pasticcini *gluten free* riportano spesso un indice glicemico del 15-25% più alto rispetto alle loro controparti tradizionali), che può aumentare il rischio di resistenza all'insulina e disturbi metabolici nel tempo. In chi segue una dieta senza glutine **l'assunzione di fibre risulta ridotta**, per via del minore consumo di carboidrati e l'**elevato apporto di grassi**, con conseguenti problemi gastrointestinali.
Guardando ai micronutrienti, le **carenze vitaminiche** sono piuttosto comuni, in particolare per le vitamine D, E e quelle del gruppo B; le carenze minerali includono ferro, calcio, magnesio, iodio, potassio e zinco, sebbene siano state segnalate anche carenze di selenio, sodio e manganese.

FARA
Customized Functional Solutions



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

SALUTE E BENESSERE

Le crucifere alleate della salute

Le proprietà benefiche di cavolfiori, cavoli, cavoletti di Bruxelles, rape e ravanelli



ANNALISA TACCARI
PhD in Scienze
degli Alimenti Food Consultant



ELENA CHIARELLO
dottoressa in Scienze
e tecnologie alimentari

Le crucifere sono una famiglia di ortaggi e verdure come broccoli, cavolfiori, cavoli, cavoletti di Bruxelles, rape, ravanelli fortemente apprezzate dai consumatori durante la stagione fredda. La loro popolarità è dovuta non solo alla facilità di consumo e per il sapore forte e intenso, ma anche per le innumerevoli proprietà benefiche che apportano all'organismo. Numerose evidenze epidemiologiche suggeriscono che il consumo di verdure crucifere possa essere positivamente correlato alla riduzione del rischio di alcune patologie come cancro, malattie degenerative e neurodegenerative e disturbi metabolici legati all'obesità. Fonti importanti di vitamina C, mi-



> *Il sulforafano contribuisce alla riduzione dell'infiammazione e all'attivazione dei meccanismi di disintossicazione cellulare, e può favorire la diminuzione dell'accumulo di grassi e contrastare l'aumento di peso*

nerali come calcio e ferro, e di fibra alimentare, i principali responsabili delle proprietà delle crucifere sono i glucosinolati (GSs), gruppo di metaboliti secondari contenenti zolfo e azoto. Finora sono stati identificati oltre 130 tipi di glucosinolati nelle piante, di cui almeno 90 strutture distintive sono ben caratterizzate. Nelle piante, i composti GS e GSHP (i loro prodotti d'idrolisi) contribuiscono a determinare l'aroma caratteristico, il sapore pungente e il gusto specifico.



Gli studi farmacologici hanno dimostrato che i glucosinolati (GSs) e i loro prodotti d'idrolisi (GSHPs) possiedono proprietà benefiche come attività anti-infiammatorie, antimicrobiche, antiossidanti. Gli isotiocianati (ITC) sono composti chimici che si formano dalla scissione dei glucosinolati (GSs), grazie all'enzima mirosinasi. Durante la masticazione, l'enzima mirosinasi entra in contatto con i glucosinolati provocando la loro trasformazione. Gli isotiocianati sono conosciuti per le loro proprietà bioattive, tra cui effetti anticancerogeni, anti-infiammatori, antibatterici e antiossidanti. Il sulforafano è uno degli isotiocianati più approfonditamente studiati e ha evidenziato numerosi benefici: contribuisce alla riduzione dell'infiammazione e all'attivazione dei meccanismi di disintossicazione cellulare. Inoltre, può favorire la diminuzione dell'accumulo di grassi e contrastare l'aumento di peso causato da una dieta ad alto contenuto di grassi.

Metodi di cottura

È stato dimostrato che la temperatura e la durata della cottura sono responsabili della degradazione dei composti bioattivi delle crucifere. L'enzima mirosinasi, fondamentale per la produzione dei composti bioattivi, è sensibile al calore, pertanto l'esposizione prolungata a temperature ele-

vate può comprometterne l'attività, riducendo la loro formazione. Alcuni studi evidenziano che metodi di cottura come **la bollitura, la cottura in umido e quella al forno** possono ridurre la produzione di ITC fino al 58%. Inoltre, molti composti solubili fuoriescono dalle cellule vegetali e si disperdono nell'acqua di cottura, che spesso viene scartata. L'esposizione prolungata al calore può danneggiare anche altri nutrienti sensibili, come le vitamine.

La **cottura in padella e al microonde** sono tecniche rapide che possono conservare una buona quantità di composti bioattivi, ma è fondamentale controllare la temperatura e il tempo di cottura per evitare l'inattivazione della mirosinasi.

La **frittura**, invece, può compromettere notevolmente i benefici nutrizionali, poiché il calore elevato distrugge la mirosinasi e riduce la concentrazione di isotiocianati, pur migliorando la digeribilità di alcuni nutrienti.

La **cottura al vapore** si conferma come uno dei metodi più efficaci nel preservare i nutrienti delle crucifere, poiché riduce al minimo la perdita di composti bioattivi, evitando il contatto diretto del calore con l'acqua, e mantenendo una maggiore quantità di vitamina C e minerali.

La scelta consapevole del metodo di preparazione risulta quindi essenziale per garantire il mantenimento del massimo potenziale nutrizionale e salutare all'interno di una dieta salutare ed equilibrata.



> *La cottura al vapore è uno dei metodi più efficaci nel preservare i nutrienti delle crucifere: riduce al minimo la perdita di composti bioattivi e mantiene una maggiore quantità di vitamina C e minerali*

Prebiotico naturale dal kiwi giallo

Per il benessere intestinale, **Faravelli** distribuisce in esclusiva in Italia Livaux, un prebiotico naturale derivato dal kiwi giallo neozelandese (*Actinidia chinensis*), noto per il suo elevato contenuto di vitamina C e antiossidanti.
Le condizioni ambientali della Nuova Zelanda, in particolare l'alta esposizione ai raggi UV, favoriscono una maggiore produzione di composti bioattivi, migliorando il profilo nutrizionale di questi frutti. Rispetto alla varietà verde, il kiwi giallo è più ricco di vitamina C, favorisce il sistema immunitario e aiuta a ridurre la stanchezza. Ricco di fibre, supporta la digestione e la regolarità intestinale. La sua elevata concentrazione di polifenoli e di vitamina E protegge le cellule dallo stress ossidativo.
Livaux, prodotto di **Anagenix**, azienda neozelandese ora partner di Faravelli in Italia, stimola la crescita di *Faecalibacterium prausnitzii* (*F. prau*), un batterio chiave per la salute intestinale: bassi livelli sono associati a disturbi come IBS, IBD, obesità e disfunzioni immunitarie. Grazie all'azione mirata e alla fermentazione lenta, 600 mg al giorno aiutano a ripristinare l'equilibrio del microbiota e a produrre butirrato, essenziale per l'intestino e il metabolismo. Efficace a



basse dosi e adatto alle diete FODMAP è un ingrediente innovativo per integratori e alimenti funzionali.

Il ferro che si assorbe facilmente

L'anemia da carenza di ferro colpisce una persona su tre nel mondo e si manifesta con stanchezza, irritabilità, astenia, fiato corto e vertigini. È diffusa tra le donne, a causa del ciclo mestruale abbondante, in gravidanza e in allattamento, nonché in soggetti con insufficienza renale cronica o con problemi di malassorbimento intestinale. In queste situazioni è necessaria una costante integrazione di ferro, almeno fino a quando non sia riconosciuta e gestita correttamente la causa stessa. Molti integratori convenzionali possono presentare dei problemi di assorbimento e di tollerabilità gastrointestinale, riducendo l'aderenza alla terapia.

F5biofer di **AVD Reform** è l'integratore in capsule innovativo che combina ferro liposomiale, altamente biodisponibile e tollerabile, con il *carrier* naturale spirulina, arricchita in ferro e ficocianina, potente antiossidante che lo protegge dall'ossidazione e ne regola l'assorbimento. La spirulina è anche ricca di vitamine del gruppo B e aminoacidi essenziali, per combattere stanchezza e affaticamento. La formula è arricchita con vitamina C derivata da rosa canina, metilfolato, vitamine B12 e B6, rendendolo un prodotto ideale anche per gravidanza e allattamento.



Rafforzare il sistema immunitario



Tra le linee di punta di **1 Attimo in Forma**, azienda nata oltre 15 anni fa con l'obiettivo di offrire soluzioni nutrizionali innovative, spicca Immuno Defence, una linea di barrette funzionali studiate per sostenere le difese immunitarie e il benessere generale, combinando ingredienti di qualità con mieli monofloreali selezionati, noti per le loro proprietà benefiche.
Immuno Vitality (banana e cacao) è formulata con pappa reale, ginseng e guaranà, per chi cerchi energia e vitalità; la vitamina C contribuisce inoltre a ridurre stanchezza e affaticamento, mentre il miele di fiori aggiunge un tocco di dolcezza naturale.
Immuno Wellness (vaniglia e cacao) contiene il miele verga d'oro e zenzero, a supporto della circolazione sanguigna e del drenaggio dei liquidi corporei; la vitamina B6 aiuta il metabolismo energetico.
Immuno Harmony (arancia e cacao) unisce il miele di arancio, ricco di proprietà rilassanti e antiossidanti, con la vitamina C, nota per il suo effetto di supporto alle naturali difese immunitarie; la vitamina B6 contribuisce al benessere del sistema nervoso.
Tutti i prodotti sono certificati BIO, BRC e IFS, sinonimo di qualità controllata e sicurezza.

Prevenire la rinite allergica

Il potenziale ruolo dell'integrazione di vitamina D nella gestione e nella prevenzione delle malattie allergiche continua a suscitare particolare interesse nella comunità scientifica internazionale. Diversi studi, infatti, sono stati dedicati agli effetti su asma, dermatite atopica, rinite allergica e allergie alimentari, in particolare in popolazioni pediatriche, portando prova di un'efficacia dell'integrazione di vitamina D come terapia aggiuntiva per l'asma resistente agli steroidi e per ridurre la gravità della dermatite atopica.



Di recente, un gruppo di ricercatori giapponesi ha esaminato, le condizioni in cui l'integrazione di vitamina D risulti efficace nella gestione della rinite allergica, conducendo un'indagine di meta-regressione e di analisi di sottogruppi sull'età media, la percentuale di partecipanti di sesso femminile, i farmaci concomitanti, la durata della somministrazione di vitamina D e i livelli sierici basali di 25-idrossivitamina D. I risultati, pubblicati su Medicina, suggeriscono come l'integrazione allevi i sintomi sebbene gli effetti differiscano a seconda del sesso del paziente e dei farmaci concomitanti.

Alimenti Funzionali - Marzo 2025 26

Il tè purifica l'acqua



Recenti risultati pubblicati su *ACS Food Science & Technology* evidenziano come il consumo di tè riduca l'esposizione ai metalli pesanti: gli ioni di piombo e cadmio infatti si depositerebbero o verrebbero assorbiti sulla superficie delle foglie di tè, dove rimarrebbero intrappolati finché la bustina di tè usata non venga smaltita. "Basta immergere le foglie nell'acqua e lasciarle in infusione e rimuoveranno naturalmente i metalli", spiega **Benjamin Shindel**, uno degli autori del lavoro, in forza oggi al National Energy Technology Laboratory del Dipartimento dell'energia degli Stati Uniti.
Il gruppo di studio alla Northwestern University di Evanston, Illinois (Usa) ha esaminato il modo in cui diversi tipi di tè e metodi di infusione influenzano l'assorbimento dei metalli pesanti, usando tè nero, verde, Oolong e bianco, così come camomilla e tè Rooibos: hanno creato delle soluzioni acquose a titolo noto di piombo, cromo, rame, zinco e cadmio, le hanno riscaldate appena al di sotto della temperatura di ebollizione e aggiunto poi le foglie rimaste in infusione per vari intervalli di tempo (da pochi secondi fino a 24 ore). Confrontando i livelli di metallo prima e dopo l'aggiunta, sono stati in grado di calcolare il livello di rimozione.

Le bustine in cellulosa funzionano meglio e non rilasciano microplastiche

Quelle in cotone e nylon non rimuovono alcun metallo pesante dall'acqua e rilasciano microplastiche. Le bustine in cellulosa funzionano, perché si tratta di un materiale naturale biodegradabile ricavato dalla polpa di legno, con un'area superficiale maggiore a cui le particelle possono attaccarsi; le stesse microparticelle di cellulosa rilasciate non sono altro che fibre, che il nostro corpo può gestire.
Le foglie di tè finemente macinate, in particolare quelle di tè nero, assorbono leggermente più ioni metallici rispetto alle foglie intere. "Quando le foglie vengono trasformate si raggrinziscono e i loro pori si aprono"– spiega Shindel –. Anche la macinatura delle foglie ne aumenta la superficie esposta, fornendo ancora più capacità di legame".

Più lungo il tempo di infusione, più contaminanti assorbiti

La preparazione di tè per periodi più lunghi o tutta la notte, come il tè freddo, recupera la maggior parte del metallo. Dagli esperimenti, i ricercatori stimano che la preparazione del tè possa porre rimedio a circa il 15% di piombo dall'acqua potabile, anche fino a concentrazioni di 10 parti per milione. È una stima riferita a una tazza di acqua e una bustina di tè, lasciata in infusione per 3 o 5 minuti. Ci si chiede quindi se, bevendo una tazza di tè in più al giorno, nel tempo potremmo assistere ad un calo delle malattie strettamente correlate all'esposizione ai metalli pesanti.

I benefici dello yogurt contro alcuni tipi di cancro al colon

Si ritiene da tempo che lo yogurt e altri prodotti a base di latte fermentato apportino benefici per la salute gastrointestinale. Intanto fa notizia uno studio condotto al Mass General Brigham di Boston, negli Stati Uniti, che proverebbe un effetto protettivo per i tumori positivi al *Bifidobacterium,* attraverso cambiamenti nel microbioma intestinale. Secondo *Gut Microbes,* i ricercatori non hanno osservato un'associazione significativa a lungo termine tra l'assunzione di yogurt e l'incidenza complessiva del cancro del colon-retto, ma ne hanno individuata una nei tumori Bifidobacterium-positivi, con un tasso d'incidenza inferiore del 20% per i partecipanti allo studio che consumavano 2 o più porzioni di yogurt a settimana.
"Il nostro studio fornisce prove uniche sui potenziali benefici dello yogurt - afferma **Shuji Ogino** -. L'intento è provare a collegare diete a lungo termine e altre esposizioni a una possibile differenza fondamentale nel tessuto".



Ogino e colleghi fanno parte di Optistimisticc, un team internazionale che lavora alla mappatura del microbioma del cancro colorettale e allo sviluppo di terapie mirate. Il loro lavoro mira a definire i fattori di rischio e le esposizioni ambientali nel corso della vita, alla base dell'aumento della patologia colorettale a esordio precoce e, in ultima analisi, a sviluppare strategie per ridurre il peso di questo tipo di malattia.
L'ipotesi scientifica è, dunque, che l'assunzione di yogurt a lungo termine possa ridurre il rischio di cancro al colon prossimale, modificando il microbioma intestinale, incluso il *Bifidobacterium;* questi dati si aggiungono alle crescenti prove della correlazione tra dieta, microbioma intestinale e rischio di cancro del colon-retto, tuttavia sono necessarie ulteriori ricerche.

sciencedaily.com

La kombucha come agente anti-iperglicemico

L'obiettivo di uno studio clinico pilota americano pubblicato su *Frontiers in Nutrition* è stato di valutare gli effetti del tè fermentato kombucha sull' iperglicemia negli adulti con diabete mellito di tipo II. Dopo 4 settimane di consumo, ha ridotto i livelli medi di glucosio a digiuno rispetto al basale (164 vs. 116 mg/dL, p=0,35), mentre il placebo usato come controllo non ha prodotto una riduzione significativa (162 vs. 141 mg/dL, p=0,078).
L'analisi microbiologica ha evidenziato che il microbiota della kombucha era composto da batteri lattici, batteri acetici e lieviti, ciascuno con una carica di circa 10^6 CFU/mL.
Sebbene questo studio pilota sia stato limitato da un numero ridotto di partecipanti, i risultati suggeriscono che il consumo di kombucha sia associato alla riduzione di glucosio nel sangue nei soggetti con diabete.



F5biofer

Integratore di Ferro liposomiale, Biologico e Biodisponibile

Per una Salute di **Ferro**



Con spirulina arricchita, come carrier naturale di ferro biologico

Con vitamine B6, B12 e Metilfolato per una ottimale eritropoiesi

Sinergia con ficocianina e vitamina C, antiossidanti naturali

www.avdreform.it

Nutri supplement science

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

Per convertire le fibre in composti antitumorali

L'apporto di **fibre**, quella parte degli alimenti vegetali che non possiamo digerire, ma il nostro



microbioma sì, ha i suoi effetti sulla salute dell'intestino e nella gestione del peso. Ora, uno studio cellulare, pubblicato su *Nature Metabolism,* prova che due sottoprodotti della loro digestione da parte dei batteri intestinali possano alterare l'espressione genica e ridurre il rischio di cancro, aprendo la strada all'utilizzo della dieta e della salute intestinale per influenzare l'attività genetica e fare prevenzione.
Dunque, i batteri intestinali scompongono le fibre alimentari in molecole, di cui gli acidi grassi a catena corta, essenziali per modulare le risposte immunitarie e prevenire la formazione di tumori nell'intestino. I ricercatori hanno studiato gli effetti di **propionato** e **butirrato** sulle cellule sane e tumorali del colon: possono influenzare l'attività sia dei geni che promuovono il cancro che quelli che lo sopprimono modificando gli istoni, proteine che aiutano a impacchettare il DNA. "Rendendo il DNA più accessibile, gli acidi grassi a catena corta possono accendere o spegnere determinati geni, a seconda del tipo di cellula e delle condizioni", spiegano gli esperti. Questi cambiamenti epigenetici si sono verificano nei geni che regolano la differenziazione e la moltiplicazione delle cellule, nonché in quelli che controllano la morte cellulare programmata. Non si conosce, invece, l'effetto di questi composti nei soggetti che hanno il morbo di Crohn o altre condizioni per cui non tollerano un alto contenuto di fibre.
Indipendentemente dai risultati dello studio, gli esperti raccomandano un'assunzione di almeno **30 g di fibre al giorno**, privilegiando **avocado, mele, pere, lamponi, noci e semi, verdure, legumi, patate, broccoli e zucche**, ma anche **freekeh, grano bulgur e riso integrale**.

Agrumi contro il rischio di depressione

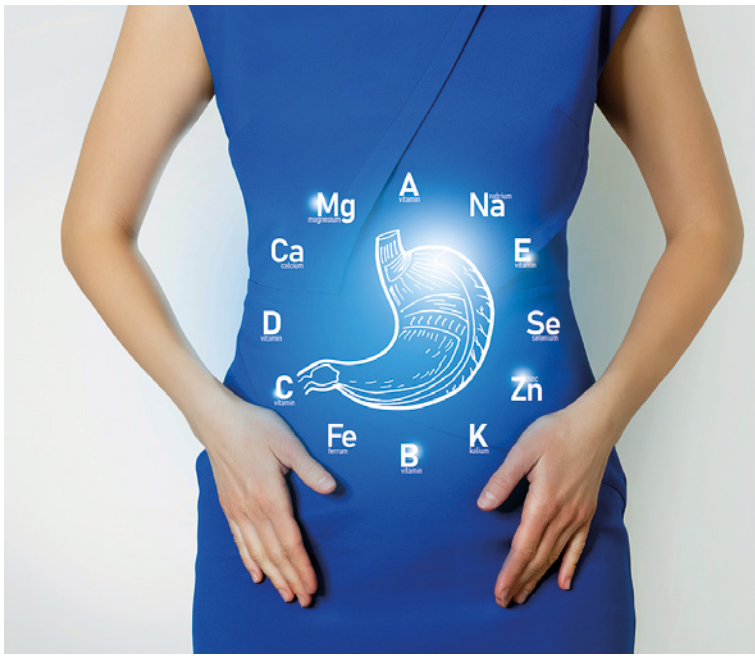
"Consumare un'arancia media al giorno può ridurre il rischio di sviluppare la depressione di circa il 20%" è quanto rivela uno studio americano su *Microbiome,* in merito alla depressione, condizione che influisce sull'umore e sul senso di sé di ben 280 milioni di persone in tutto il mondo. Esisterebbe infatti una correlazione positiva tra il consumo di agrumi e un'abbondanza di 15 specie nel microbioma intestinale: in particolare la depressione sarebbe collegata a una quantità inferiore di *F. prausnitzii*. Si ritiene che quest'ultimo batterio influenzi i livelli dei neurotrasmettitori serotonina e dopamina tramite un percorso metabolico chiamato percorso del ciclo I della S-adenosil-L-metionina, con un ruolo importante nella produzione di neurotrasmettitori. "Questi regolano il modo in cui il cibo passa attraverso il tratto digerente,



ma possono anche viaggiare fino al cervello, migliorando l'umore", approfondisce **Raaj Mehta** della Harvard Medical School di Boston tra gli autori dello studio.
Diversi fattori concorrono al rischio depressione, tra cui l'ereditarietà, i cambiamenti ormonali, alcune malattie croniche e lo stress; la psicoterapia, i farmaci antidepressivi e altri trattamenti sono efficaci, ma costosi e non accessibili a tutti.

I minerali del sistema immunitario

Secondo *Fortune Business Insights*, il mercato crescerà di oltre 44,1 miliardi di dollari entro il 2032, con un tasso di crescita annuale composto stimato da SPINS pari all'1,69% dal 2024 al 2027. E l'interesse non si limita ai soli integratori: la ricerca individua nuove opportunità di formulazione ed entrano in scena alimenti e bevande funzionali. Ai minerali selenio, magnesio, zinco e rame, Cypress Minerals, impegnata a fornire minerali resilienti biodisponibili, i Cypress Resilient Minerals, dedica uno studio, che ne analizza funzioni, formulazioni e forme.



I minerali fungono da cofattori essenziali in migliaia di reazioni enzimatiche nel corpo umano; supportano i meccanismi di difesa contro i patogeni e sono importanti per la difesa immunitaria innata e adattativa. Quelli **biologici** si caratterizzano per un maggiore **assorbimento**, un'elevata **biodisponibilità** (viaggiano facilmente nell'intestino); si legano a proteine, amminoacidi o carboidrati; si decompongono più lentamente, aumentandone la **stabilità**.
Nello specifico, un apporto di **selenio** bilanciato protegge dallo stress ossidativo, potenzia le difese antivirali e mantiene la resilienza immunitaria complessiva. L'integrazione di **magnesio** bilancia la risposta immunitaria, in quanto può attivare le cellule immunitarie e allo stesso tempo modulare l'infiammazione; lo **zinco** influenza la formazione, la maturazione e la funzionalità delle cellule T (una sua carenza indebolisce entrambe le immunità innata e adattiva); il **rame** è coinvolto nella produzione, maturazione e attività dei globuli bianchi, cruciali per difendere l'organismo dalle infezioni. I livelli di rame diminuiscono quando l'apporto di zinco aumenta.
Riguardo alle applicazioni di formato, *Mintel* riporta che nel 2023 compresse e capsule rappresentavano quasi il 60% dei nuovi lanci di integratori con *claim* sulla salute immunitaria. Il *Nutrition Business Journal* stima che le *gummies* rappresentano quasi un quarto di tutti i formati. I minerali, dal canto loro, si rivelano versatili e funzionano in capsule, compresse, *gummies*, *stick pack*, polveri, liposomiali, alimenti e bevande funzionali.

Benefici potenziati

Per ritrovare equilibrio, **PM International** rinnova la formula di uno dei suoi prodotti di punta, il *FitLine D-Drink*, pensato per un programma di disintossicazione di 14 giorni, con un gusto più gradevole e una nuova consistenza.



La tecnologia NTC (Nutrient Transport Concept) favorisce un migliore assorbimento dei nutrienti. Tra gli ingredienti, il ginseng rosso ha proprietà rivitalizzanti, la pectina è un alleato per la salute intestinale, la colina contribuisce alla normale funzione epatica, mentre il cromo sostiene il metabolismo dei macronutrienti.

Cosa mangiare con la pressione bassa?



Se il sangue scorre nei vasi sanguigni a pressioni inferiori alla norma, si registra l'ipotensione, definita pressione bassa, temporanea o duratura, che può non presentare sintomi oppure preoccupare se il pompaggio non è sufficiente a fornire sangue ossigenato agli organi. In quest'ultimo caso vi sono conseguenti vertigini, nausea, svenimento, disidratazione, vista offuscata, affaticamento, respiro rapido. Una pressione sanguigna sana, per la maggior parte delle persone, è solitamente inferiore a 120/80 mm Hg; gli esperti riconoscono un valore inferiore a 90/60 mm Hg come ipotensivo.
L'ipotensione ha varie cause; una volta identificato il motivo, bere più liquidi o mangiare cibi salati potrebbe aiutare. Il sale, in particolare, influenza gli ormoni che controllano l'equilibrio idrico del corpo. Gli esperti consigliano di aggiungerne un pizzico a un bicchiere d'acqua, condire il cibo, mangiare cibi come olive o acciughe, e scegliere noci salate come spuntino. Una carenza di vitamina B12 e folati può causare invece anemia e una conseguente bassa pressione: per integrare la prima, spazio a carne, uova, pesce e latticini, cereali per la colazione e latte vegetale addizionati in B12. Per assumere folati si consigliano verdure a foglia verde, broccoli, legumi, uova, barbabietole, agrumi, noci, semi, germe di grano e fegato. Resta essenziale la regola di mantenere una buona idratazione.
Nota a parte per cioccolato, tè, cacao e alcune bevande contenenti caffeina, che possono portare ad un aumento della pressione sanguigna. Al momento la ricerca resta chiara sul caffè: aumenta temporaneamente la pressione sanguigna solo nei soggetti che non lo bevono regolarmente.

La paraxantina migliora la funzione cognitiva



Un esercizio fisico intenso porta all'affaticamento muscolare e ad un sovraccarico cognitivo, in particolare verso la fine dell'allenamento. Ecco perché gli atleti sono soliti assumere bevande energetiche contenenti caffeina, che fungano da sostegno a concentrazione, tempo di reazione e funzione cognitiva. Accade però che l'assuefazione e la sensibilità genetica alla caffeina limitino l'efficacia di quest'ultima.
Un gruppo di ricercatori americani ha esaminato gli effetti della paraxantina, metabolita della caffeina con proprietà nootropiche, con e senza assuefazione e sensibilità genetica, sulla funzione cognitiva (prima o dopo l'allenamento).
I risultati, pubblicati sul *Journal of the International Society of Sports Nutrition*, forniscono alcune prove del fatto che l'ingestione di paraxantina prima dell'esercizio migliori la funzione della corteccia prefrontale, attenui il declino dell'attenzione, mitighi l'affaticamento cognitivo e migliori il tempo di reazione e la vigilanza. L'aggiunta di caffeina a paraxantina non fornisce ulteriori benefici, pertanto l'ingestione di quest'ultima può fungere da alternativa nootropica alla caffeina.

Meglio il caffè al mattino



Perché l'ora del giorno in cui beviamo caffè è così importante per ridurre il rischio di morte per malattie cardiovascolari? Un recente studio di **Lu Qi**, in forza alla Celia Scott Weatherhead School of Public Health and Tropical Medicine della Tulane University di New Orleans, fa il punto sugli effetti benefici della nota bevanda con una prima ricerca incentrata sulla tempistica del suo consumo.
Sembrerebbe che un caffè bevuto al mattino protegga il cuore meglio di quelli bevuti durante la giornata. Rispetto a chi non ne beve, uno al mattino porta al 16% in meno di probabilità di morire per qualsiasi causa e il 31% per malattie cardiovascolari, indipendentemente che siano due o tre tazze, o anche più. Non vi è stata invece alcuna riduzione di rischio per chi ne beve durante la giornata. Meno caffè al mattino, meno benefici: con una tazza o meno al mattino si riducono anche i suoi effetti salutari.
"Una possibile spiegazione è che consumare caffè nel pomeriggio o la sera può interrompere i ritmi circadiani e i livelli di ormoni come la melatonina. Questo, a sua volta, porta a cambiamenti nei fattori di rischio cardiovascolare, come l'infiammazione e la pressione sanguigna", spiega lo studioso.

I risultati pubblicati sull'*European Heart Journal* vanno convalidati anche in altre popolazioni, mentre restano necessarie sperimentazioni cliniche che testino il potenziale impatto del cambiamento dell'ora del giorno in cui le persone bevono caffè.



NUTRIZIONE E FITNESS

Il piatto del mangiar sano

Un pasto si può definire bilanciato quando contiene la giusta proporzione di carboidrati, proteine e grassi. Oggi, grazie agli studi condotti dall'Harvard Medical School di Boston, possiamo visualizzare questo concetto attraverso il "piatto del mangiar sano", guida grafica che suggerisce di combinare cereali, verdure, frutta e proteine di qualità, come quelle presenti nei legumi.
Un principio che è alla base delle ricette Nutrigood Mix Amío di **Nuova Ilta**, sviluppate con il contributo di SmartFood, un innovativo progetto di ricerca che mette la conoscenza scientifica al servizio della buona alimentazione.
Nutrigood Mix è formulato con una combinazione equilibrata di legumi, ricchi di proteine, fibre e minerali essenziali, e cereali, che forniscono





carboidrati complessi e micronutrienti. Insieme, questi due gruppi alimentari offrono tutti gli aminoacidi essenziali, rendendo il pasto non solo nutriente, ma anche completo dal punto di vista proteico. 125 g forniscono infatti un apporto di carboidrati e proteine paragonabile a quello di 80 g di pasta e 100 g di carne e, accompagnati da una porzione di frutta e verdura, permettono di realizzare quello che i nutrizionisti definiscono "il piatto sano".
Composta da legumi e cereali secchi e disponibile in 4 varianti - legumi e avena, legumi e quinoa, legumi e farro, legumi e grano saraceno – la novità è versatile e può essere usata in numerose preparazioni, dai piatti caldi a quelli freddi, dalle insalate ai primi piatti, fino a diventare una base per zuppe e minestre.

L'energia naturale della frutta secca

Il mercato degli alimenti funzionali cresce a un ritmo del 6-7% annuo, spinto da consumatori attenti alla salute. Il **Gruppo Lo Conte** si distingue con i marchi Ricarica Proteica, Giusto e Kronos, che rispondono a esigenze di mercato legate a concetti come proteico, senza glutine, basso indice glicemico e apporto di micronutrienti essenziali.
In particolare, Ricarica Proteica offre proteine naturali al 100% da frutta secca spremuta a freddo, preservandone le qualità nutrizionali senza additivi o aromi artificiali. Ricche di aminoacidi essenziali (BCAA), possiedono



un basso contenuto di grassi e un elevato apporto di fibre. Disponibile in quattro varianti – noci, nocciole, mandorle e arachidi – il prodotto è confezionato in *doypack* da 150 g, riciclabile e adatto per colazioni, impasti, *shake* proteici e creme. Due cucchiai apportano 15 g di proteine naturali, offrendo un'alternativa alle proteine in polvere.

Per il post allenamento

Bevanda 100% biologica e vegana, con 15 g di proteine e ridotto contenuto di zuccheri e grassi saturi: ecco la nuova Plant Protein di **Bjorg**, B Corp nel 2019. Ideale per il recupero delle energie post allenamento, è disponibile in due gusti, cioccolato e vaniglia: in formato *on the go* da 250 mL il pack è riciclabile, costituito per l'86% da materiale di origine vegetale, con il tappo proveniente da canna da zucchero.



Dieta chetogenica e *performance* atletiche



Una dieta a basso contenuto di carboidrati o chetogenica, come noto aumenta il metabolismo dei grassi e la sensibilità all'insulina, e riduce i picchi di zucchero nel sangue; gli sportivi però nutrono alcuni dubbi sugli effetti di una limitazione specifica dell'assunzione di carboidrati, un'importante fonte di energia per l'attività fisica.
Due ricercatori americani hanno esaminato le prove dell'impatto di una dieta chetogenica sulle prestazioni aerobiche, anaerobiche e di forza della parte superiore e inferiore del corpo degli atleti scoprendo che non vi sia prova di un beneficio (lo studio è pubblicato su *Cureus)*.



Curcuma e recupero muscolare

Un gruppo di ricercatori dell'Università Aperta della Catalogna riporta che la curcuma e i suoi prodotti correlati, come la curcumina, già noti alla comunità scientifica per le proprietà antiossidanti e antinfiammatorie, siano in grado di ridurre i danni muscolari e l'infiammazione nel sistema muscolo-scheletrico dopo un intenso esercizio fisico.

"Il consumo di curcumina prima e dopo l'esercizio porta a risultati migliori in termini di recupero muscolare, riduzione del dolore e capacità antiossidante", spiega **Daniel Vasile Popescu-Radu**, autore principale dell'articolo pubblicato sul *Journal of the International Society of Sports Nutrition*.

L'efficacia della curcumina dipende dal dosaggio, dalla biodisponibilità e dal tempo di assunzione e vanno presi in considerazione anche gli effetti ormonali e le caratteristiche individuali del paziente o consumatore. "L'assorbimento e la biodisponibilità possono essere influenzati dalla formulazione utilizzata o dalla presenza di altre sostanze, come la piperina", precisano gli esperti.

Gli autori della revisione individuano possibili benefici nell'attenuazione dell'infiammazione muscolare locale e sistemica, del danno ossidativo derivante dall'aumentata produzione di radicali liberi durante l'esercizio fisico, e del dolore muscolare, stimando un'assunzione giornaliera di curcumina di 1-4 g, in particolare in relazione all'esercizio eccentrico. I benefici più significativi sembrano derivare dal consumo dopo l'attività fisica.



L'energia dalla frutta



Frullà Sport presenta *Fruit Energy* nei gusti mirtillo, banana, ananas e mango: un boost energetico naturale che non prevede maltodestrine, ingredienti chimici, glutine, lattosio e grassi.
La sua combinazione di polpa di frutta fornisce zuccheri a rapido assorbimento per una carica immediata, uniti ai carboidrati a lento rilascio (per elevate *performance* sportive) presenti specie nel dattero, fonte di vitamine e minerali.
Da consumarsi prima e durante l'attività fisica, in formato tascabile da 50 g con tappo apri e chiudi, offre fino a 70 kcal per porzione.



DIETETICAMENTE GOLOSE

Tagliolini ai mirtilli selvatici, oro, essenza di lime, gamberi viola di Mazara del Vallo, piselli e pomodori secchi in due consistenze



DORINA BURLACU
chef docente
master in culinary nutrition

Questa ricetta nasce nel periodo del primo impatto con la pandemia, nel marzo 2020, per poi "evolversi" in più versioni, sino alla presentazione durante il concorso Race Competition – Il Miglior Chef d'Italia, svoltosi nel 2022 a Milano. In quel contesto decisi di proporla come un antipasto: pasta viola, antiaging con gusto.

Considerando il mix di farine, lasciare riposare a lungo per farne sviluppare al meglio le caratteristiche. Si consiglia il 10% di farina di fibre vegetali solubili (ingredienti prebiotici che favoriscono l'equilibrio della flora intestinale) sul totale di farine per impasto a basso indice glicemico, adatto a diabetici e a chi ha colesterolo e trigliceridi alti.

Pasta viola ai mirtilli

per 10 persone, considerando 30 g a porzione come antipasto; se desideriamo fare un primo piatto per 4 persone, 75 g a porzione

farine (semola di grano duro Altamura, con granulometria grossa, farina calibrata di grano emiliano, farina di fibre vegetali solubile) ..... g 200
mirtilli selvatici degli Appennini Reggiani..... g 60
acqua.....mL 60

Frullare i mirtilli con l'acqua, filtrare e utilizzarne 100 g per impastare le farine, fino ad un composto omogeneo ed elastico. Mettere in un sacchetto sottovuoto e fare riposare in frigo per 12 ore.

Trascorso il tempo indicato, stendere la pasta e ricavare le forme desiderate. Io ho scelto il tagliolino e le margherite. Cuocere in acqua salata: consiglio per 100 g di pasta 1 litro di acqua e 5 g sale.

GAMBERI VIOLA MARINATI AI LAMPONI

gamberi viola di Mazara del Vallo .. g 50
lamponi ..... g 20
acqua ..... mL 50
spezie, erbe, succo di agrumi a piacere

In un contenitore adatto al microonde, inserire i gamberi viola per 30 secondi a potenza W800, quindi





pulirli e marinarli per 1 ora nell'acqua aromatizzata con i lamponi. Se si desidera mangiarli crudi, i tempi di marinatura diventano 3 ore sottovuoto, altrimenti optare per una cottura molto veloce, in padella, a vapore, sbollentati.

BISQUE

Utilizzare la testa, la corazza, la coda dei gamberi. Tostare in padella antiaderente, aggiungere l'acqua ai lamponi in cui sono stati marinati i gamberi e cuocere per circa 10 minuti. Bollire, frullare e filtrare. La salsa



serve per condire la pasta, aggiunta nell'olio ai mirtilli.

OLIO AI MIRTILLI CON ESSENZA DI LIME

mirtilli ..... g 10
olio EVO..... mL 5
essenza di lime .....1 goccia
sale aromatico ..... g ½

Unire tutti gli ingredienti. Servire insieme alla bisque per condire la pasta.

SALSA PISELLI

piselli ..... g 50
acqua..... mL 50
olio EVO..... mL 5
xantana..... g 1
sale ..... g 1/4

Passare i piselli nel microonde per 1 minuto a potenza W800, con contenitore e pellicola adatta.
Frullare e, a piacere, lasciare qualche pisello intero per la decorazione.

GELATINA AI MIRTILLI

mirtilli ..... g 10
acqua..... mL 50
gelatina ..... g 5

Frullare e filtrare, scaldare a 50°C e aggiungere la gelatina, quindi frullare ancora, lasciare raffreddare e conservare in frigo per 12 ore. Usarne 10 g come decorazione.

SALSA DI POMODORINI SECCHI

pomodorini ..... g 100
acqua..... mL 75
xantana..... g 1

GELATINA DI POMODORINI SECCHI

salsa ..... g 10
gelatina ..... g 1
Frullare e conservare in frigo per 12 ore.

Montaggio
Mettere a specchio la salsa di piselli sul piatto. Adagiare delicatamente il nido di tagliolini e disporre a piacimento tutti gli altri ingredienti, quindi decorare con oro alimentare e fiori eduli.

Questa pasta fresca è ricca di fibre (5,53 g), con poche calorie (232 kcal per 100 g di prodotto a crudo). Consideriamo che quella "classica" prevede 2,5 g fibre e 353 kcal.

Dorina Burlacu
www.dorinaburlacu.com

RICETTE FUNZIONALI



Mousse speziata di mele

Ingredienti
per 2 persone

Mele Golden grosse dolci e mature	n. 2
Bevanda vegetale di soia al naturale (con almeno 8% di soia)	g 300
Stecca di cannella	n. 1
Chiodi di garofano	n. 4
Bacca di anice stellato	n. 1
Sciroppo d'acero	g 40
Granella di pistacchi q.b.	
Qualche fetta di mela per decorare	

Procedimento
Sbucciare le mele e tagliarle a pezzetti, quindi metterle in una pentola capiente insieme alla bevanda di soia, le spezie e lo sciroppo. Lasciare bollire a fuoco vivace senza coperchio, mescolando spesso. Inizialmente si formerà una schiuma, poi la bevanda caglierà e il liquido inizierà a restringersi e ad addensarsi.
Quando la bevanda si è asciugata completamente e le mele risultano morbide, spegnere il fuoco e lasciare raffreddare. Togliere le spezie e frullare a immersione, cercando di incorporare aria fino a ottenere una mousse liscia e morbida. Riporla in frigo per almeno un paio d'ore e servirla in bicchieri o coppette, completando con la granella di pistacchi e le fettine di mela.

Giulia Giunta
FunnyVeg Academy
Foto di Andrea Tiziano Farinati

INSIEME IN CUCINA



Kioene, produttore padovano di alimenti a base vegetale, e il laboratorio culinario milanese **FunnyVeg Academy**, siglano una *partnership* a sostegno dell'innovazione gastronomica vegetale. Lo *Spalmabile vegetale* Kioene, a base di anacardi e arricchito con vitamina D e B12, diventa protagonista delle ricette dei docenti dell'Academy che, alla promozione *digital,* affianca la presenza di un *corner* nella scuola e del logo online, per sensibilizzare ancor più il pubblico sulle potenzialità della proteina vegetale.

funny VEG academy

Usata già dagli antichi egizi per le imbalsamazioni, la **cannella** deriva dalla corteccia essiccata di alcuni alberi ed è caratterizzata da un sapore dolce e aromatico. Ha potere antiossidante, digestivo, neuroprotettivo e aiuta a tenere bassi i livelli ematici di glucosio.
I **chiodi di garofano** sono invece dei boccioli floreali essiccati. Hanno spiccate proprietà disinfettanti, analgesiche e antinfiammatorie, ma sono anche ricchi di minerali come ferro e magnesio.
L'**anice stellato** è il frutto di una pianta coltivata soprattutto in Cina, Indocina e Vietnam. Ha effetti carminativi, sedativi, antibatterici, antimicotici e aiuta a stimolare l'appetito nei casi di inappetenza.

Prodotti vegetali analoghi della carne

Focus sui *plant based meat analogues*



GIUSEPPE COMI
Università degli Studi di Udine

La rapida crescita della popolazione globale sta causando una crescente necessità di consumare nuovi prodotti contenenti proteine, ottenute a basso impatto ambientale. Ciò ha portato a una riduzione dei consumi dei tradizionali prodotti a base di carne, che rappresentano la più comune fonte alimentare ad alto contenuto proteico. Infatti, soprattutto nei Paesi sviluppati, la carne ha perso importanza, poiché ha un alto impatto sull'ambiente, causa problemi di benessere degli animali e solleva preoccupazioni per la salute pubblica. Poiché la salute dei consumatori e la sicurezza alimentare sono di primaria importanza per l'industria alimentare, si osserva una crescente ricerca di alimenti a base di proteine vegetali per sostituire quelle animali. Le proteine vegetali hanno una composizione di amminoacidi ben bilanciata e mostrano un grande potenziale. Oltre a un alto contenuto



> *Oltre a un alto contenuto proteico, i vegetali hanno basso contenuto di grassi saturi, sono ricchi di polinsaturi, potassio, calcio e fosforo, privi di colesterolo e simili dal punto di vista nutrizionale alla carne*

proteico, i vegetali hanno un basso contenuto di grassi saturi, sono ricchi di polinsaturi, potassio, calcio e fosforo, privi di colesterolo e simili dal punto di vista nutrizionale alla carne. A tal proposito, in questi ultimi anni, l'industria alimentare ha prodotto numerose formulazioni vegetali definite analoghe della carne (*plant based meat analogues*) progettate con sistemi di lavorazione tali da emulare la consistenza della carne animale. In sintesi, si produce una miscela di proteine vegetali in forma sgrassata, con acqua, carboidrati, sali, aromi e materiale lipidico commestibile. Tale miscela viene trattata ad alta temperatura e a diverse condizioni di umidità così da formare una struttura fibrosa simile alla carne. Naturalmente, ogni azienda ai fini di produrre alimenti desiderabili, migliorandone l'accettabilità da parte dei consumatori, propone ricette simulanti le qualità sensoriali della carne vera, come la consistenza, il sapore, il colore e la sensazione in bocca. Ecco perché il controllo della tecnologia applicata e la concentrazione di alcuni ingredienti risultano di fondamentale importanza. È noto che gli analoghi della carne realizzati tramite "estrusione a secco" (umidità < 30%) abbiano un'accettabilità limitata a causa della scarsa sensazione in bocca, mentre l'estrusione in condizioni di elevata umidità (40/80%) consente l'ottenimento di prodotti di prima qualità, con una consistenza del tutto simile alla carne animale e un aspetto e una masticabilità simili alla carne cotta.



Le proteine giocano un ruolo fondamentale ai fini della consistenza e rappresentano un componente alimentare prezioso per la crescita e il mantenimento delle funzioni del corpo umano. **Nel campo vegetale esiste un'ampia varietà di fonti proteiche derivanti da cereali, come grano, riso, mais e orzo, da semi oleosi, come colza e ravizzone, e da legumi come soia, piselli e ceci.** Ciascuna fonte proteica ha diverse caratteristiche fisico-chimiche, strutturali e funzionali, e ciò deve essere preso in considerazione nelle formulazioni di tali prodotti.

Le proteine di soia

Ad oggi i principali ingredienti proteici utilizzati nella produzione di alimenti alternativi alla carne comprendono le proteine di soia, il glutine di grano e le proteine di piselli e di altre leguminose. In particolare, sono utilizzate le proteine di soia, per via della loro abbondanza, del basso costo, della consistenza simile alla carne dopo idratazione e della loro composizione amminoacidica, rite-



nuta di alta qualità, e del tutto simile a quella delle proteine animali.
Le proteine di soia possono svolgere anche un ruolo potenziale nella prevenzione delle malattie cardiovascolari: si è accertato che il consumo di 25 g al giorno può abbassare il colesterolo e ridurre il rischio di malattie coronariche. Un altro vantaggio dell'uso di analoghi della carne a base di soia è rappresentato dall'assenza di colesterolo e grassi. Tuttavia, occorre ricordare che le proteine di soia presentano anche degli svantaggi, a causa dei fattori antinutrizionali e del potenziale allergenico.

Le proteine alternative

Altre fonti proteiche utilizzate storicamente come principali ingredienti di base nella produzione di analoghi della carne comprendono il frumento e i cereali in genere. Il glutine presente influenza la consistenza e la texture, ma produce anche intolleranze e allergie. Per questo motivo l'industria ricorre più spesso a proteine alternative e, tra queste, le più promettenti sono quelle dei piselli o dei legumi in genere, grazie al loro basso potere allergenico, all'elevato valore nutrizionale e alle grandi capacità emulsionanti e stabilizzanti. I prodotti ottenuti con proteine derivanti dal pisello sono considerevolmente più morbidi e meno elastici di quelli a base di soia, per la loro minore capacità di gelificazione. Occorre ricordare però che, indipendentemente dalla tipologia della fonte, le proteine vegetali sono effettivamente buone fonti proteiche, ma talvolta prive di uno o più amminoacidi essenziali. Per superare tale problema e **per scopi nutrizionali e funzionali, le aziende alimentari impiegano sia miscele di diversi vegetali (cereali con e senza glutine, leguminose), sia fonti proteiche di origine animale, quali proteine del siero del latte e albumi d'uovo.** In tal

> *Gli analoghi della carne sono ricchi di proteine, vitamine e minerali, e contengono una sufficiente concentrazione di fibre alimentari, importanti nella prevenzione di diabete, malattia dell'intestino irritabile e obesità.*

modo si ottiene non solo un effetto sinergico combinando le diverse fonti proteiche con altri ingredienti, ma si migliora anche la qualità sensoriale degli analoghi della carne, come osservato con l'aggiunta di glutine di frumento ad hamburger di vegetali. Parimenti, l'aggiunta di fibre di soia (5/10%) e di carragenina si traduce in un aumento della consistenza. In particolare, la carragenina offre una grande capacità di trattenere l'umidità e, conseguentemente, il prodotto, risultando più fibroso e meno succoso, risulta maggiormente accettato. Le ricette sono poi impreziosite dall'aggiunta di vitamine (vitamina B_{12}) e oligoelementi (ferro e calcio), che contribuiscono a mantenere una dieta sana.
La stessa tecnologia di produzione utilizzata tende a evitare un'eccessiva perdita di fattori nutrizionali, anche se per alcuni analoghi della carne è necessario ricorrere a passaggi tecnologici, quali la marinatura, la sformatura, l'affumicatura, la panatura, la farcitura, la frittura e la grigliatura. Tecnologie che, comunque, portano a una riduzione del valore nutrizionale e della componente aromatica.
Si ritiene, pertanto, che lo sviluppo di analoghi della carne a base vegetale sia un ottimo modo per migliorare la salute umana, preservare le risorse naturali e mantenere il benessere degli animali. Gli analoghi della carne sono ricchi di proteine, vitamine e minerali, e contengono una sufficiente concentrazione di fibre alimentari importanti nella prevenzione del diabete, della malattia dell'intestino irritabile e dell'obesità.



Brutto fuori, ma buono dentro
Il limone d'Amalfi



FRANCESCA ORSINI
Biologa Nutrizionista

Il Limone della Costa d'Amalfi (*Limon amalphitanus*), noto anche come **Sfusato Amalfitano**, è un prodotto ortofrutticolo italiano a Indicazione Geografica Protetta. La tipica coltivazione a terrazzamenti di questo agrume ha ridisegnato i versanti scoscesi della Costiera e tinto di giallo il paesaggio, contribuendo a rendere la zona un paradiso terrestre. Ne dà atto il fatto che dal 1997 la costiera amalfitana è stata dichiarata Patrimonio dell'Umanità e posta sotto la protezione dell'UNESCO. La cultura e il paesaggio inconfondibile della Divina Costiera sono, infatti, legati intimamente al limone, al suo colore, al suo profumo. Ma il suo luogo d'origine è lontano: i primi limoni fiorirono nella zona montana della Cina meridionale e nelle vallate del sud-est dell'India. In base alle ricostruzioni storiche, fu importato nell'area del Mediterraneo intorno al 300 a.C.



Breve storia dell'agrume giallo e usi comuni

Inizialmente il limone non era considerato un frutto commestibile, piuttosto la pianta veniva considerata una pianta decorativa molto ricercata. I Romani, durante il I sec. a.C., avevano imparato a coltivare gli agrumi ma non a farli fruttificare: ci volle circa un secolo per trasformare il limone in una pianta di uso comune. Come conseguenza della sua maggiore diffusione, negli anni successivi, il frutto, fino ad allora simbolo di ricchezza e di potere, apprezzato solo per alcune virtù medicinali, cominciò ad apparire sulle tavole di alcuni raffinati amatori. Tra gli usi di foglie e frutti di cedro nella medicina tradizionale, ritroviamo quelli anti-infettivi, anti-infiammatori e decongestionanti, digestivi e carminativi. Inoltre, dalla pianta si estraggono oli essenziali che vengono utilizzati nell'industria alimentare per aromatizzare (nelle bevande alla frutta, nelle bibite), ma anche nell'industria cosmetica per profumare (nei prodotti di bellezza e in quelli per la casa), grazie al loro inconfondibile odore.

Peculiarità dello Sfusato Amalfitano: le evidenze scientifiche

Rispetto alla letteratura disponibile relativa alla composizione chimica degli oli essenziali estratti da frutti di limone (soprattutto dalla buccia),

> Nel limone Sfusato si riscontrano percentuali di limonene e camfene più alte, favorendo l'attività antimicrobica e la riduzione dei livelli di colesterolo e trigliceridi nel sangue; inoltre è ricco di acido ascorbico, ossia vitamina C

provenienti da altre aree del mondo (comprese italiane), si riscontrano percentuali di **limonene** e **camfene** - principali monoterpeni costituenti - significativamente più alte. L'attività antimicrobica sinergica di tali classi di composti risulta addirittura più alta di quella di alcuni antibiotici usati come comparatori, attribuendo valore agli impieghi di questo agrume nella medicina popolare. Inoltre, il camfene, ritrovato solo in tracce nelle altre varietà di limone, sembrerebbe molto promettente nella riduzione dei livelli di colesterolo e trigliceridi nel sangue.
Questo frutto presenta ulteriori caratteristiche esclusive, che lo rendono famoso nel mondo. Si differenzia dagli altri limoni per le diverse modalità di coltivazione e per proprietà sensoriale differenti. Possiede una polpa succosa e moderatamente acida, con scarsa presenza di semi (dai 4 ai 10 semi per frutto). Si presenta di dimensioni medio-grosse (dai 100 ai 120 grammi per frutto) ed è una delle varietà più ricca di **acido ascorbico**, ossia di **vitamina C**, caratteristica che lo rese richiestissimo dal 1400 al 1800 per l'impiego nella lotta allo scorbuto o "malattia dei marinai", dovuta alla carenza di tale vitamina nel corso dei lunghi viaggi oltreoceano.
In particolare, la varietà d'Amalfi è un miracolo botanico per bontà, unicità e proprietà benefiche, un vero e proprio oro giallo del nostro territorio.

I primi limoni fiorirono nella zona montana della Cina meridionale e nelle vallate del sud-est dell'India, importati nell'area del Mediterraneo intorno al 300 a.C.

I CONSIGLI DELLA NUTRIZIONISTA

- **PERCHÉ SCEGLIERLO** Il limone d'Amalfi previene i malanni dovuti al cambio di stagione, grazie ai più alti livelli di vitamina C rispetto agli altri "cugini" appartenenti alla stessa famiglia, e ai fito-componenti che gli conferiscono proprietà antiossidanti e antimicrobiche.
- **COME SCEGLIERLO** Bisogna andare oltre le apparenze, perchè il suo aspetto non è bellissimo: ha la buccia spessa e rugosa, molto irregolare. In compenso, è molto profumato, grazie ai composti volatili presenti nella buccia.
- **COME USARLO IN CUCINA** La temperatura e l'ossigeno sono i principali fattori responsabili delle perdite di vitamina C, tanto preziosa. È quindi preferibile utilizzare il succo appena preparato e per condire alimenti (meglio se ricchi in ferro, la cui assimilazione è aumentata dalla vitamina C). Non dimenticate di usare la scorza, anch'essa ricca di composti benefici e aromatici.



Carboidrati o grassi a colazione?



Per comprendere il tipo di colazione che apporti ottimi livelli di energia e risulti sana, si fa riferimento a un recente modello matematico messo a punto da due ricercatori dell'Università di Waterloo, in Canada. La modellazione computerizzata simula l'effetto delle scelte alimentari sul metabolismo, fornendo una prima chiave per colmare le lacune nelle conoscenze esistenti sulle differenze tra i modi in cui uomini e donne elaborano il grasso.
Dallo studio pubblicato su *Computers in Biology and Medicine*, si ricava che: **una colazione ricca di carboidrati per gli uomini e di grassi per le donne** fa iniziare bene la giornata; le donne bruciano il grasso più velocemente per ottenere energia; le differenze metaboliche tra i sessi hanno a che fare con le fasi più complesse della vita di una donna e con le esigenze del suo corpo, come la gravidanza.
Gli esperti consigliano per gli uomini una colazione ricca di carboidrati, bilanciata in macronutrienti e contenenti fibre solubili, con prodotti a base di farina d'avena, un frullato o una ciotola di frutti di bosco, noci e yogurt. Per le donne raccomandano grassi salutari per il cuore, quindi budino di chia, frittata veg o ricotta con semi di lino e mele.
Perché il metabolismo dei grassi è più veloce nelle donne?
Esse tendono a conservare più grasso durante il periodo di assorbimento, ma mostrano un'ossidazione dei grassi significativamente più elevata nel periodo post-assorbimento. **Anita T. Layton**, uno degli autori del lavoro specifica: "il fegato femminile conserva il glicogeno più di quello maschile, con conseguente ridotta glicogenolisi e minore produzione di glucosio, che promuove l'ossidazione degli acidi grassi liberi da parte di altri organi e tessuti, con conseguente aumento del metabolismo generale dei grassi".

Gli italiani e gli integratori alimentari

Da una recente indagine commissionata da Integratori & Salute al Future Concept Lab è emerso che gli italiani sono utilizzatori di integratori alimentari in maniera equilibrata e hanno chiaro il ruolo di questi prodotti per sostenere il benessere e preservare più a lungo un buono stato di salute. Più di 7 italiani su 10 (73%) sono ricorsi agli integratori alimentari nell'ultimo anno; di questi, il 40% ha utilizzato una sola tipologia di integratori, mentre il 33% ha fatto ricorso a due o più tipologie.
Dalla ricerca, emerge, inoltre, come quasi 8 italiani su 10 (77,7%) abbiano una percezione degli integratori alimentari molto vicina alla realtà. Gli intervistati hanno definito spontaneamente gli integratori soprattutto come: "un aiuto a colmare le carenze dell'organismo", ma anche come "un supporto per rafforzare l'abitudine a mangiare sano e a fare movimento" e, parimenti, "sono per tutti, per un benessere complessivo". Tutte definizioni coerenti con quelle fornite dagli enti regolatori. Appare quindi chiara l'opinione che gli italiani hanno degli integratori, ovvero che sostengono il benessere e non sostituiscono le medicine. Questa consapevolezza è dovuta principalmente al fatto che gli italiani si affidano al consiglio dei professionisti: al primo posto troviamo i medici (48,4%), seguiti dai farmacisti (36,3%).
Dallo studio emerge, infine, che il 70% afferma di essere informato in generale sul valore nutrizionale degli alimenti. Seppur in minoranza, più di 1 italiano su 3 (35,5%) pensa che gli integratori diano benefici analoghi a quelli dei farmaci. Una similitudine che non trova riscontro nella realtà, in quanto esiste un'importante distinzione tra i due prodotti: gli integratori hanno una funzione di mantenimento dello stato di benessere, mentre ai farmaci spetta la cura delle malattie.
Proprio per fare chiarezza e migliorare la percezione degli italiani verso questi prodotti, Integratori & Salute ha realizzato un decalogo per ribadire importanti verità e sfatare i più diffusi luoghi comuni, disponibile su integratoriebenessere.it.

Vero o falso?

1 Gli integratori alimentari curano le malattie
FALSO! Non hanno una funzione curativa. Il loro scopo principale è quello di avere un effetto metabolico/fisiologico per mantenere in efficienza il nostro organismo, il che vuol dire mantenere sane le persone che stanno già bene.

2 L'efficacia degli integratori alimentari è dimostrata da studi scientifici
VERO! Numerosi studi clinici e pubblicazioni scientifiche internazionali confermano il valore di alcune sostanze nutritive contenute negli integratori per il mantenimento di un buono stato di salute.

3 Gli integratori alimentari possono sostituire una dieta varia ed equilibrata
FALSO! Nessun prodotto dovrebbe sostituire una dieta sana ed equilibrata, in grado di fornire tutti gli elementi necessari al normale sviluppo e al mantenimento in buona salute dell'organismo. Le indagini indicano tuttavia che tale situazione ideale non trova riscontro pratico per tutte le sostanze nutritive e presso tutti i gruppi di popolazione. Gli integratori possono, quindi, aggiungersi alla dieta in caso di aumentato fabbisogno di alcuni nutrienti, come accade ad esempio in gravidanza per l'acido folico, nella dieta vegetariana per la vitamina B12, o per ottimizzare le funzioni fisiologiche come accade in caso di assunzione di probiotici o di piante ed estratti.

4 Per acquistare integratori alimentari è necessaria la prescrizione medica
FALSO! Non sono farmaci e sono quindi liberamente disponibili, senza bisogno di una prescrizione. Tuttavia, prima dell'acquisto e dell'assunzione, è sempre consigliabile consultare il medico o il farmacista, che hanno un ruolo importante di mediazione e consulenza, per guidare nella scelta dell'integratore più adatto.

5 Gli integratori alimentari sono prodotti sicuri
VERO! La sicurezza è garantita dalla normativa nazionale e comunitaria che regola ogni fase, dalla loro produzione alla commercializzazione. Gli integratori sono fonti concentrate di nutrienti o di altre sostanze con effetto nutritivo o fisiologico, le cui modalità di impiego e i relativi livelli massimi sono definiti dalla legislazione europea e nazionale. Vengono prodotti seguendo standard rigorosi di gestione della sicurezza alimentare e controllo della qualità, che garantiscono che ogni fase della produzione sia monitorata per prevenire contaminazioni, errori di formulazione e rischi per la salute.

6 Per le donne in gravidanza/allattamento alcuni integratori risultano fortemente consigliati
VERO! L'apporto di alcune sostanze nutritive attraverso una dieta corretta può non essere sufficiente per l'aumentato fabbisogno metabolico. In questi casi esistono integratori specifici per compensare tali carenze e di norma sono consigliati dal medico, come nel caso dell'acido folico, che ha un dosaggio raccomandato per le gestanti.

7 Per gli anziani l'uso di integratori può essere un supporto a complemento dell'alimentazione
VERO! Per quanto riguarda gli anziani, che potrebbero alimentarsi poco a causa di problemi di masticazione o digestivi, potrebbero essere utili integratori ricchi di alcuni nutrienti, indicati nelle linee guida del Ministero della Salute, per garantire un corretto apporto nutrizionale. Inoltre, gli anziani sono un gruppo a rischio di carenza di vitamina D, sia per la mancanza di esposizione alla luce solare, sia per la diminuita capacità di sintesi endogena.

8 Gli integratori non sono sottoposti ad alcuna regolamentazione
FALSO! Anche se non sono farmaci, non vuol dire che chiunque possa venderli e metterci dentro qualsiasi sostanza. Per immettere in commercio un integratore, è obbligatorio notificarne l'etichetta al Ministero della Salute, che svolge a sua volta un'attività di controllo e può richiedere una documentazione supplementare a supporto della sicurezza del prodotto, delle indicazioni salutistiche attribuite e di qualunque altro dato ritenuto necessario per una adeguata valutazione. Inoltre, l'etichetta deve obbligatoriamente riportare tutti gli ingredienti presenti; il nome delle categorie di sostanze nutritive o delle altre sostanze; la dose raccomandata per l'assunzione giornaliera; un'avvertenza a non eccedere le dosi raccomandate e altre informazioni che consentono un uso corretto e sicuro.

9 Gli integratori alimentari sono utili per chi fa sport
VERO! Proteine, aminoacidi, sali minerali e vitamine vanno scelti in base al tipo di attività e alle reali necessità. Un'alimentazione bilanciata rimane comunque sempre la base per il benessere e la performance sportiva.

10 Probiotici e prebiotici sono la stessa cosa
FALSO! I prebiotici sono fibre non digeribili che fungono da nutrimento per i batteri "buoni" presenti nell'intestino. Stimolano la crescita e l'attività di specifici ceppi batterici, contribuendo a migliorare l'equilibrio del microbiota intestinale. I probiotici sono microorganismi vivi, principalmente batteri e lieviti che, quando ingeriti in quantità adeguate, apportano benefici. Questi microorganismi aiutano a ripristinare e mantenere un microbiota intestinale equilibrato. In alcuni casi, prebiotici e probiotici vengono combinati per creare prodotti che contengano sia microorganismi vivi (probiotici), sia le sostanze necessarie al loro nutrimento (prebiotici), per un effetto potenziato sulla salute intestinale.

La varietà incide sull'intestino

L'alimentazione contribuisce alla composizione del microbioma intestinale, a cui la ricerca riconosce un ruolo fattivo per la salute. È provato scientificamente che



se sbilanciato può portare a malattie infiammatorie intestinali, diabete di tipo 2, malattie cardiovascolari e depressione.
«Con il suo ruolo nella scomposizione di alcuni composti e nella sintesi di altre molecole, media parte dell'effetto che la dieta ha su corpo e salute", spiega **Nicola Segata**, del Dipartimento di Biologia Cellulare, Computazionale e Integrata dell'Università di Trento. Da qui la necessità di capire come la dieta modella il microbioma e di come l'effetto combinato dei due regoli il metabolismo. *Nature Microbiology* pubblica nuove evidenze a sostegno della tesi per cui **la qualità e la diversità della dieta, vegana, vegetariana o onnivora che sia, influenza la struttura del microbioma intestinale piuttosto che il modello alimentare stesso**. I risultati aprono la strada a raccomandazioni dietetiche personalizzate.
Confrontando i microbiomi intestinali dei partecipanti dell'esame, che seguivano le tre diverse diete, gli scienziati hanno osservato concentrazioni più elevate di batteri associati alla digestione della carne, nonché batteri legati a malattie infiammatorie intestinali e un rischio maggiore di cancro del colon tra i soggetti che seguivano un modello alimentare onnivoro.
Mangiare diversi alimenti di origine vegetale aumenta i batteri intestinali buoni. I microbiomi intestinali dei vegani includono diverse specie di batteri utili, che aiutano a produrre acidi grassi a catena corta, associati a loro volta ad effetti benefici sulla salute intestinale, la riduzione dell'infiammazione per esempio.
Lo studio conferma che gli alimenti di origine vegetale potenziano i microbi che, in base a quanto si sa da altri studi, sono in grado di "produrre metaboliti immunomodulatori – come spiega Segata –. Mentre alcuni di questi microbi sono noti, altri erano non identificati o sconosciuti ai microbiologi e il nostro studio fornisce una loro mappa più completa. È importante notare che non è il modello alimentare vegano in sé a potenziare i produttori di acidi grassi a catena corta, ma piuttosto la quantità e la diversità di alimenti di origine vegetale consumati.
Altro dato: **più fibre, più diversità nei batteri intestinali**. Perché diversi alimenti di origine vegetale contengono vari tipi di fibre e ogni fibra può stimolare la crescita di più tipi di microbi.

COSA MANGIARE PER UN MICROBIOMA INTESTINALE SANO?

Gli esperti spiegano che le verdure sono importanti, ma la varietà è fondamentale. Ad esempio, la famiglia delle Brassicacee ha numerosi benefici, mentre una piccola quantità di lattuga iceberg non avrà lo stesso livello di nutrienti.
Il consiglio è suddividere il piatto in quattro parti distinte per proteine magre (pesce, pollame, fagioli), cereali integrali o un amido (avena, quinoa, patate), verdure (cavolo, broccoli, carote) e frutta (bacche, ananas, mele), il tutto arricchito con i benefici aggiunti da spezie o erbe.

www.medicalnewstoday.com

I benefici della dieta pescetariana



Secondo *l'Harvard Medical School,* in America circa il 3% degli adulti dichiara di seguire una dieta pescetariana (Economist/YouGov, 2020) un modello alimentare a base vegetale, che include una varietà di verdure, frutta, cereali, legumi, noci e semi, nonché uova e latticini, oltre a pesce e crostacei.
Uno dei benefici per la salute di questa dieta deriva dall'evitare carne rossa e lavorata (il cui consumo elevato è correlato all'aumento del rischio di malattie cardiache, diabete e alcuni tipi di cancro) e dall'apporto maggiore di **fibre vegetali**. Può, inoltre, colmare eventuali lacune nutrizionali, perché pesce e frutti di mare sono ottime fonti di **proteine** e **vitamina D**, e forniscono nutrienti che potrebbero mancare o essere più difficili da assumere in un regime vegetariano rigoroso, per esempio **vitamina B12, ferro, selenio** e **zinco**. In particolare, salmone, sardine, aringhe e sgombri sono ricchi di **acidi grassi omega-3**.
E se gli studi mostravano una longevità maggiore tra i vegetariani rispetto ai mangiatori di carne, negli ultimi anni si è visto che i pescetariani vivono ancora più a lungo e sono esposti ad un minor rischio di sviluppare ictus, demenza o morbo di Parkinson.
Sul fronte possibili svantaggi, la scelta di consumare il pesce rispetto alla carne o al pollame ha un valore per l'ambiente, in termini di emissioni di gas serra. Ma dipende dal tipo e dalla gestione del tipo di pesca e non manca una preoccupazione riguardo al metilmercurio, contaminante che può danneggiare cervello e sistema nervoso, le cui tracce si ritrovano purtroppo in quasi tutti i tipi di pesci. Da qui il consiglio degli esperti di prediligere **acciughe e sardine, capesante, ostriche e cozze**, che hanno un impatto ambientale inferiore rispetto ai pesci più grandi e vi è una minore probabilità di trovarvi tracce di mercurio e altri contaminanti.

www.health.harvard.edu



NUOVE PROPOSTE

La pausa appagante

La storia di **The Bridge** ha inizio nel 1994, quando Ernesto Negro Marcigaglia intraprende un percorso innovativo nel mondo del biologico. Da allora, l'azienda veneta si è affermata nella produzione di bevande e alimenti vegetali, con l'obiettivo di offrire soluzioni salutari e sostenibili, e oggi continua a innovare con due nuovi prodotti: Bio Oat Drink Omega 3 e Bio High Protein Dessert.
Arricchita con olio di semi di lino, Bio Oat Drink Omega 3 è a base di avena biologica senza glutine, fonte naturale di acidi grassi essenziali omega-3, che svolgono come ben noto un ruolo fondamentale per la salute cardiovascolare, il benessere cerebrale e la riduzione delle infiammazioni. Senza zuccheri aggiunti e con un basso contenuto di grassi saturi, la bevanda accompagna la colazione o può essere gustata in qualsiasi momento della giornata. Il suo sapore delicato e la dolcezza naturale dell'avena la rendono un'ottima scelta per chi segua una dieta vegetale completa.
Per chi, invece, sia alla ricerca di un dessert proteico senza compromessi, Bio High Protein Dessert è vegetale al 100%, biologico e con 10 g di proteine per vasetto. Grazie all'utilizzo delle proteine di fava è una fonte vegetale ricca di aminoacidi essenziali. La combinazione con cocco e cacao dona consistenza cremosa e sapore intenso, trasformando ogni assaggio in un momento di piacere genuino. Senza glutine e senza lattosio, è adatto per un post-allenamento rigenerante o come snack nutriente per chi desidera un supporto proteico naturale.

Biotecnologie microbiche e biodiversità per innovare nel *bakery*



Grazie al *know how* nel campo delle biotecnologie alimentari, al lavoro del team multidisciplinare di giovani esperti in diversi ambiti legati al mondo degli alimenti della divisione R&S e all'impiego di varietà vegetali non convenzionali, **Valle Fiorita** è in grado di trasformare alimenti di largo consumo, come i lievitati da forno, in *carrier* di composti dall'importante azione benefica. Inoltre, consapevole dell'importanza che riveste il recupero della biodiversità per ripristinare l'equilibrio di ecosistemi compromessi, l'azienda è vicina al mondo dell'agricoltura e a favore della valorizzazione di varietà vegetali resilienti un tempo diffuse nel nostro territorio. Insieme a Re.Agri, è pronta a sviluppare nuovi prodotti da forno dall'elevata valenza salutistica, nell'ambito del progetto Pro.Bi.Ce, finalizzato alla valorizzazione di un biotipo autoctono pugliese di cece rosso liscio, mediante lo studio delle caratteristiche agronomiche e di crescita in campo e la trasformazione in ingredienti da impiegare per la produzione di lieviti naturali e prodotti da forno funzionali e innovativi. Valle Fiorita si occuperà di mettere a punto un protocollo di macinazione per ottenere sfarinati di cece e di produzione di lievito naturale, e tutti i semilavorati e i lievitati da forno saranno caratterizzati dal punto di vista biochimico e nutrizionale e sottoposti a test atti a valutare l'attività antinfiammatoria e antitumorale.

Per pizza, pane e dolci che non appesantiscono



I prodotti VitaMill, la linea salutistica di **Grandi Molini Italiani** nata da un progetto del dipartimento di ricerca e sviluppo dell'azienda, sono pensati per mantenersi in forma senza rinunciare alle ricette preferite, grazie a prodotti funzionali con i quali preparare pane, pizza e dolci che favoriscono il normale funzionamento dell'organismo.
Una delle referenze della linea è VitaMill Ricco di Magnesio, Potassio e Fibre, un preparato a base di farina integrale di grano tenero, nutriente ed equilibrato, ideale per realizzare pane, pizze, dolci o pasta fresca fatta in casa, che per via dell'elevata presenza di sali minerali e fibre, non gonfiano lo stomaco e contribuiscono a migliorare il transito intestinale. Inoltre, la presenza di calcio supporta il mantenimento delle ossa, il magnesio aiuta a ridurre la sensazione di stanchezza e affaticamento, mentre il potassio contribuisce a mantenere il normale funzionamento del sistema nervoso e una corretta pressione sanguigna.
I prodotti della linea VitaMill sono disponibili e acquistabili sul sito di Grandi Molini Italiani, www.grandimolini.it/it/categorie-prodotti/vitamill/.

Yuzu e umami per Nomayo

Nomayo Classica è la maionese senza uova, 100% vegetale, che, grazie ad una tecnica di lavorazione sofisticata, **Riva Alimentari** realizza con una consistenza nuova e cremosa. È senza glutine, derivati del latte e soia e naturalmente priva di colesterolo. L'olio di semi di girasole alto oleico, con elevato contenuto di acido oleico e scarso di acido linoleico, conferisce una naturale capacità di resistere all'ossidazione e mantenere la fragranza. Non vi sono coloranti artificiali: il colore, intenso e brillante, è dato dalla carota che conferisce anche una punta di dolcezza. E, per un tocco di sapore pregiato, un pizzico di senape da semi canadesi, per una componente aromatica che ne intensifica la gamma di profumi e aromi. E poi, succo di limone naturale di Sicilia per evitare l'aggiunta di solfiti.
Il reparto ricerca e sviluppo, grazie alla continua sperimentazione e creazione di ricette e gusti all'avanguardia, ha creato due nuove varianti: Nomayo con Yuzu, agrume giapponese, che aggiunge un aroma inconfondibile, e Nomayo Gusto Speciale, con una nota umami, sapore ricco che prolunga la durata in bocca, potenziando la sensazione di pienezza.



Ventata di energia



La metionina è un aminoacido essenziale assunto tramite l'alimentazione, la cui carenza, riducendo la produzione di neurotrasmettitori quali noradrenalina e acetilcolina, provoca stanchezza fisica e mentale. Il ruolo chiave della noradrenalina sta infatti nella risposta fisiologica allo stress e ai traumi che possono generare forte tensione, mentre i soggetti carenti di acetilcolina possono manifestare sintomi di eccessivo affaticamento, ansia grave, perdita di memoria e sbalzi di umore.
Niperom, l'integratore alimentare di **La Farmaceutica Dr. Levi**, è indicato per chi ha carenza di micronutrienti regolatori del metabolismo della metionina, grazie alla presenza della forma attiva dell'acido folico, vitamine B12, B6, B2, betaina e zinco, principi attivi che hanno un'azione specifica sul metabolismo della metionina ed esercitano un effetto benefico e protettivo per l'intero organismo.
La confezione contiene 45 compresse.

Biologico per consapevolezza

Negli ultimi anni, il mercato dei prodotti biologici in Italia ha raggiunto un valore di oltre 6,5 miliardi di euro con una crescita del 5,7% rispetto al 2023. La scelta del biologico si riflette nei consumi domestici, aumentati del 6,7% e anche fra i professionisti della ristorazione biologica dove ha visto un boom significativo, con un +18,1%.



In una cornice di storia e innovazione, tramandata da tre generazioni, **Antico Molino Rosso**, azienda biologica dal 1993, porta avanti l'autenticità e l'essenza delle farine biologiche certificate macinate a pietra. Un'eccellenza italiana ubicata a Verona, che crede fermamente che il biologico sia la scelta da adottare per la salute dell'oggi e del domani, per la Terra e per l'uomo. Dal 2018, grazie a un nuovo impianto e alla continua attività di ricerca e sviluppo, l'azienda realizza 45 tipologie di farine *gluten free* bio. Nasce così SpigaBuona, marchio dedicato alla produzione di farine e mix biologici, senza glutine, macinati a pietra, senza addensanti chimici e privi di lattosio e zuccheri aggiunti.
Le farine di Antico Molino Rosso sono disponibili in formato professionale oltre che acquistabili sull'e-shop, www.molinorosso.com.



LE MIGLIORI INFORMAZIONI SUL MONDO DELL'INGREDIENTISTICA ALIMENTARE

75 CHIRIOTTI EDITORI 1950 - 2025

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

Più che un integratore

CiboCi System è il nuovo brevetto di **CiboCi**, azienda BCorp italiana, che irrompe nel mondo degli alimenti funzionali con un integratore intelligente, così definito perché riesce a fornire all'organismo umano quantità controllate di composti bioattivi naturali. La *startup* pensa a un vettore e fa ricerca in collaborazione con il dipartimento di Medicina Traslazionale e Molecolare della Università degli Studi di Brescia e con l'Istituto Sperimentale Spallanzani di Rivolta D'Adda, fino a concepire una combinazione di matrice attiva e vegetante attivatore, dall'efficacia assicurata grazie a principi attivi in equilibrio e metaboliti integri.



Su una matrice attiva, naturale ed edibile, viene fatto germogliare e crescere un mix di semi; l'interazione tra matrice e seme produce una concentrazione dei principi antiossidanti contenuti dai vegetali e il potenziamento dei bioattivi dosati nella matrice. I semi sono un mix selezionato di brassicacee crucifere (Mizuna verde, rossa e tatsoi), ricche in antiossidanti (sulforafano e polifenoli), sali minerali e vitamine; la matrice vegetante è composta invece da farina di carrube, carbone vegetale dal potere adsorbente, xantano igroscopico e agar agar ad azione depurativa.
CiboCi dona un senso di sazietà con una manciata di calorie, riequilibra la flora batterica intestinale, protegge dallo stress ossidativo e dalle infiammazioni, drena e purifica. È molto più di un comune integratore, perché non contiene elementi di sintesi chimica, i componenti bioattivi vengono assorbiti integralmente e in modo naturale, e l'azione sinergica e polivalente dei fitocomplessi – praticamente nulla negli integratori – è più alta di quella di un vegetale.
Contenuto nella Teca Botanica Intelligente TBI (in materiale riciclato e riciclabile), dove cresce in ambiente sterile, viene declinato per specificità e caratteristiche. La linea CiboCi *Functional Snack* offre una carica di energia, confezionato in teche da 16 pezzi nelle versioni *Sun* e *Zen*, frutto dell'abbinamento a due salse firmate dallo chef stellato **Pietro Leemann**. La *BioChef* è pensata per il mondo della ristorazione, da consumare al naturale o condita (in teche da 25 unità). *Health & Beauty* è la linea intesa come terapia alimentare nelle versioni *Microbiome* con matrice arricchita di sambuco e inulina; *Antiox* con matrice arricchita di astaxantina per contrastare l'invecchiamento cellulare; *Diet* con clorella e spirulina, pensata per le diete ipocaloriche e chetogeniche.

Arrivano le Grenade proteiche

Nel 2021 **Mondelēz International** acquista il marchio britannico *Grenade* e si fa strada in un segmento, quello proteico, in forte espansione. Con 20 g di proteine e meno di 2 g di zucchero, le barrette proteiche Grenade sono ideali per il post-allenamento o come spuntino in qualsiasi momento della giornata. Dallo scorso settembre sono disponibili nel formato da 60 g nella grande distribuzione, in palestre e centri sportivi, nelle versioni Oreo, Caramello salato, Caramello e gocce di cioccolato fondente e cioccolato bianco e biscotto.



Vitafoods Europe

Come for the world's nutraceutical event

Stay for the world-class location

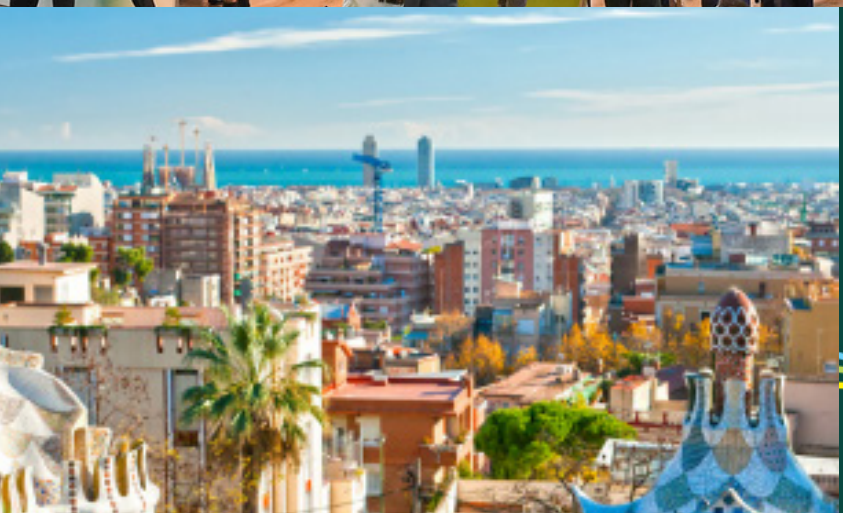
Experience Vitafoods Europe in Barcelona

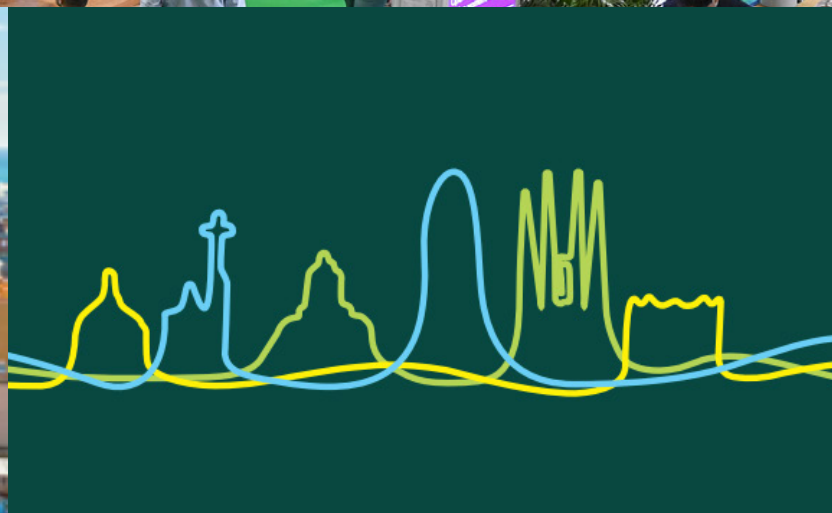
Your favourite nutraceutical event is now bigger than ever, with more products, more exhibitors and more networking than ever before.

20-22 May 2025, Barcelona

Vitafoods.eu.com







NOTIZIE DAL MONDO

5 consigli sui surgelati

I surgelati crescono in popolarità: secondo un'indagine AstraRicerche per l'Istituto Italiano Alimenti Surgelati, negli ultimi 5 anni, oltre 4 italiani su 10 ne hanno aumentato il consumo. "Li prediligono per il gusto e li acquistano per la loro convenienza economica perché, tra prezzo del prodotto, tempi e costi di preparazione e valore del cibo sprecato, consentono un risparmio notevole", spiega **Giorgio Donegani**, presidente IIAS.

1 **Congelato e surgelato non sono sinonimi**. I primi raggiungono lentamente temperature tra i -7° e i -12°C (-18°C per pesce e carne) e sono conservati tra i -10° e i -30°C. I cristalli d'acqua sono di dimensioni elevate e, al momento dello scongelamento, determinano la rottura delle pareti cellulari, con parziale perdita dei valori nutritivi e sensoriali dell'alimento. Nel caso dei surgelati, invece, la rapidità della surgelazione (si raggiungono in brevissimo tempo i -18°C) determina la formazione di micro-cristalli di acqua che non danneggiano la struttura biologica degli alimenti, lasciando pressoché intatti i contenuti naturali e le qualità nutrizionali.



2 **A casa non si può surgelare**, piuttosto congelare.

3 **Il modo migliore per scongelare** è mettere il prodotto surgelato direttamente in pentola/padella/forno o qualche ora in frigorifero.

4 In un prodotto surgelato, per legge, **non si può aggiungere alcun conservante:** il processo di surgelazione è sufficiente per produrre alimenti sicuri. Inoltre, prima della surgelazione, gli ortaggi vengono sottoposti ad un trattamento ter-

mico (*blanching*) per disattivare gli enzimi che ne potrebbero causare il deterioramento ed è così che si fissa il colore naturale.

5 Le verdure surgelate **conservano le caratteristiche sensoriali e nutrizionali** (vitamine, proteine e carboidrati), la struttura e il sapore fino alla data di scadenza. Anche le proprietà nutrizionali del pesce surgelato sono analoghe a quelle del fresco, entrambi fonte naturale di macronutrienti e micronutrienti.

Il riso ebano ecosostenibile

Ebano, il riso nero ecosostenibile corto, così definito perché non ha bisogno di trattamenti e consuma poca acqua, fa il suo debutto grazie a una *start up* dell'Università di Varese, per opera di **Anna Cecilia Rosso**. "Ho pensato a un modo semplice e alternativo di portare i messaggi della ricerca, sfruttando la capacità aggregativa del cibo, in questo caso il riso. Così nasce QuantoRiso.com".
Ebano è un granello nero medio aromatico, con pianta a taglia bassa e ciclo precocissimo, adatto a semine ritardate per rotazione in regime di agricoltura biologica, sostenibile e a basso impatto ambientale. Non richiede fertilizzante, preferisce il concime organico; ha una produttività limitata dovuta al ciclo corto, ma una buona resa alla lavorazione. Concepito nel 2022, piace perché assorbe meglio i sughi e, dal punto di vista nutrizionale, è bilanciato.



Cosmofarma 2025: innovazione, bellezza e salute al centro della farmacia

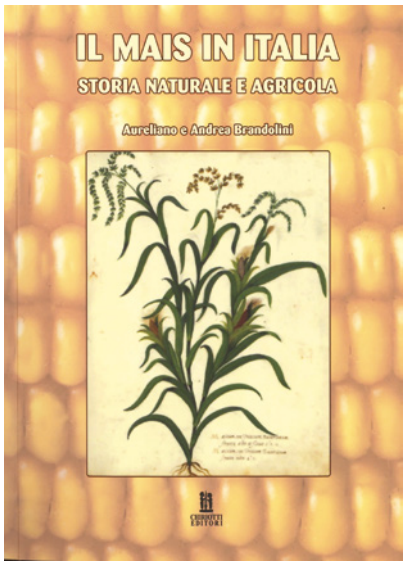
La 28ª edizione di Cosmofarma Exhibition, l'evento di riferimento per il mondo della farmacia, dell'*health care* e del *beauty care*, in programma a **BolognaFiere** dall'**11** al **13 aprile 2025**, con un ricco calendario di eventi e incontri ha come tema centrale la *performance*, intesa come capacità d'innovare, migliorare e misurare il proprio operato. Uno degli appuntamenti più attesi è la Business Conference con protagonista Paolo Borzacchiello, esperto di intelligenza linguistica e interazioni umane. Il suo intervento, "Performare con il linguaggio. Le parole come strumento per la *compliance*", esplorerà il ruolo della comunicazione nella relazione con il cliente in farmacia, per fornire spunti per migliorare l'approccio con il paziente, rendendo più efficace il dialogo e potenziando la capacità di ascolto e consulenza.
La bellezza sarà al centro del Cosmetic Summit, organizzato con Cosmetica Italia. Tra i momenti chiave, l'intervento del filosofo della scienza Stefano Moriggi, che approfondirà il legame tra estetica e tecnologia con "La bellezza e l'automa: un dialogo necessario". Secondo i dati del Centro Studi di Cosmetica Italia, il settore cosmetico in farmacia ha registrato nel 2024 un aumento delle vendite del 7,4%, con previsioni ancora di crescita per il 2025.
Non meno rilevante è l'attenzione al benessere e alla prevenzione, con la Nutraceuticals Conference, in collaborazione con SINut (Società Italiana di Nutraceutica). La farmacia si conferma il canale privilegiato per l'acquisto di integratori e prodotti nutraceutici, rispondendo alla crescente domanda di soluzioni per benessere e longevità. Due le sessioni: la prima affronterà il tema della consulenza pratica in farmacia; la seconda sarà dedicata alla nutraceutica per la longevità, con focus su microbiota, prevenzione dell'osteoporosi e strategie alimentari per un invecchiamento sano.

Partito il conto alla rovescia per Vitafoods Europe

Vitafoods Europe, che si terrà presso la Fiera di **Barcellona**, Gran Via, dal **20** al **22 maggio**, con una superficie espositiva record di 75.000 m², promette ai visitatori la stessa esperienza che conoscono e amano, in una nuova *location* con ancora più opportunità per connettersi, innovare ed esplorare il panorama nutraceutico in continua evoluzione.
Il trasferimento nella città di Barcellona riflette il boom dell'industria dei prodotti nutraceutici in Spagna, uno dei primi cinque Paesi nel mercato europeo.
Novità assoluta per il 2025 è il Nutraceuticals Showcase Theatre, caratterizzato da presentazioni dedicate che copriranno i vari settori dell'industria. Questo spazio offrirà una visione a 360° dell'innovazione nei prodotti nutraceutici, con sessioni dedicate alla produzione conto terzi, ai prodotti finiti e ad altri ambiti del settore.
Un altro debutto è il Future of Nutrition Lunch and Learn. Il tema della sessione – "Incidere il mercato di massa: sviluppo di prodotti nutraceutici rivoluzionari" – promette un'occasione unica per apprendere dai *leader* del settore e scoprire soluzioni all'avanguardia prima del loro arrivo sul mercato.
La salute delle donne è un tema sempre più centrale nell'industria nutraceutica, con una crescente consapevolezza da parte dei consumatori del ruolo dell'integrazione nel supportare, per esempio, la salute ormonale, la fertilità e la gravidanza. Non sorprende quindi che la salute femminile sia al centro di Vitafoods Europe 2025, come evidenziato dall'evento Women's Health Spotlight, che si terrà il 22 maggio presso il Conference Theatre. Questo appuntamento fornirà approfondimenti sulle sfide da affrontare in tutte le fasi della vita di una donna. La sessione esplorerà le più recenti scoperte nella gestione della menopausa, affrontando sia la salute fisica che quella emotiva in questa fase cruciale della vita. Inoltre, saranno presentate soluzioni di bellezza dall'interno per la salute di capelli, unghie e pelle, evidenziando come la nutraceutica stia rispondendo alla crescente domanda di benessere olistico delle donne.
Per chi cerca l'esperienza tipica di Vitafoods, torna un evento molto amato: la Vitafoods Europe Conference, in programma il 20 e il 21 maggio. La conferenza riunirà i migliori professionisti della ricerca, dello sviluppo e dell'innovazione attorno a quattro temi chiave: nutrizione sportiva e stile di vita attivo; intestino e vita sana; salute cognitiva ed emotiva; salute per tutta la vita.
Elemento centrale dell'evento è il Vitafoods Insights Theatre, che ospiterà discussioni su tendenze e preferenze di mercato, sostenibilità, aggiornamenti normativi e sviluppi della catena di approvvigionamento. Le sessioni esploreranno ogni aspetto, dall'innovazione tecnologica alle strategie di *branding* e *marketing*, fino a tematiche chiave come la diversità e l'inclusione nel settore.
L'edizione 2025 offrirà ai partecipanti più opportunità che mai per creare connessioni significative con esperti e fornitori del settore. La Women's Networking Breakfast, in programma il 21 maggio e sponsorizzata da Kerry, offrirà una piattaforma per la crescita professionale e la collaborazione attraverso tavole rotonde e sessioni di *networking*.
Inoltre, il nuovo Networking Brunch del 22 maggio esplorerà il futuro della nutrizione personalizzata e del *biohacking*. Con la partecipazione di pionieri del settore, l'evento tratterà le innovazioni dell'intelligenza artificiale, apprendimento automatico, epigenetica e tecnologie diagnostiche. Gli esperti affronteranno anche le sfide legate alla sostenibilità e all'accessibilità economica per portare le soluzioni sanitarie personalizzate su larga scala.
L'evento del 2025 vedrà anche il debutto dei Vitafoods Europe Innovation Awards, che premieranno l'eccellenza nell'innovazione nutraceutica. I riconoscimenti saranno assegnati nei seguenti ambiti: nutrizione per sportivi e stile di vita attivo; salute immunitaria e intestinale; salute cognitiva ed emotiva; invecchiamento sano.

Mais

IL MAIS IN ITALIA
Storia naturale e agricola
Brandolini A. - Brandolini A. - 354 pag. - illustrato - Edito da Chiriotti Editori - shop.chiriottieditori.it - 2024 - Prezzo 55 € -
e-book: 19,90 € - ISBN: 978-88-96027-64-6



Il libro si apre con una sintesi delle descrizioni iconografiche e biometriche tratte dal volume "*Un'Histoire naturelle, agricole et économique du maïs*", pubblicato nel 1836 da Mathieu Bonafous e presentano la specie in una prospettiva biologica e storica che chiarisce i fenomeni che in pochi secoli hanno trasformato una coltura ortiva in uno dei maggiori protagonisti della nutrizione delle popolazioni rurali e, più in generale, della tecnologia alimentare e industriale del globo. Per una migliore comprensione di tale processo, gli autori hanno ritenuto opportuno inquadrarlo in ricerche storiche, archeologiche, genetiche ed etnografiche. Queste consentono di comprendere i fenomeni di differenziazione adattativa che hanno condotto la specie mais ad acquisire la grande variabilità genetica presente nel mondo, in particolare in Italia.

Il testo si articola in sette capitoli: il primo è dedicato agli aspetti storici, dal primo viaggio alla scoperta nelle Antille di Cristoforo Colombo, in cui poté osservare il mais in piena vegetazione, fino alla sua diffusione in Europa. Successivamente si parla della sua origine, evoluzione e differenziazione, per poi passare alla morfologia, biologia e variabilità. Il quarto e quinto capitolo raccontano dello sviluppo del mais in Italia, trattando argomenti come il miglioramento varietale, la composizione biochimica della granella, valori nutritivi, utilizzo in campo alimentare, caratteristiche cromosomiche e genetiche. Infine, nella parte conclusiva vengono illustrate schede descrittive delle Razze Locali, con dati citologici, biometrici ed ecologici, a cui segue un elenco degli usi alimentari e industriali in cui il mais può essere impiegato.



Molecole del benessere dal cacao

"Credo che da un'energia positiva data ne riceverai un'altra altrettanto forte, se non di più", così il cioccolatiere torinese **Guido Castagna** racconta dell'incontro con **Maria Paola Merlo** e **Daniela Gaudiello**, entrambe chimiche torinesi: dopo 3 anni di studi, da un processo di *upcycling* (rivalorizzazione di uno scarto) da fave di cacao si è estratto un antiossidante caratterizzato da una sinergia di molecole capaci di connettere il corpo con la mente. Il principio attivo ha un'azione stimolante del sistema nervoso a livello olistico ed epigenetico. Un'innovazione nell'ottica della neurocosmesi e nutraceutica olistica *pro-age*: "Il progetto nasce dal riutilizzo di uno scarto di lavorazione del cioccolato per ottenere un estratto che apporti gli stessi benefici emozionali propri del cacao e scientificamente comprovati – spiegano le due ideatrici -. L'esperienza sensoriale e appagante



Il neurocosmetico per il viso Overnight (formula in crema per il trattamento notturno della pelle caratterizzata dall'estratto di bucce di fave di cacao, naturalmente arricchito in triptofano e teobromina) e l'integratore MoodUp (da assumere in gocce, che agisce sull'asse ipotalamo-iposifisi-surrene, modulando lo stress con aumento di endorfine e miglioramento dell'umore).



che si prova mangiando un pezzettino di cioccolato è stata d'ispirazione: il cosmetico non è una semplice crema per la pelle ma è un neurocosmetico che interagisce con il dialogare sottile tra pelle e mente, coinvolgendo i neurotrasmettitori; l'integratore interagisce attraverso i recettori del gusto e dell'olfatto, per innescare reazioni biochimiche e fisiologiche, atte a contrastare e bilanciare i livelli di cortisolo, l'ormone dello stress".
Le due chimiche hanno lavorato in seno alle loro aziende, **Ambadué** e **PigrecoTorino**, coinvolgendo anche **Giulia Gianello**, biochimica ed esperta in medicina quantistica nutrizionale, e il fratello **Fabio**, direttore creativo. La tecnica che ha portato a questo principio attivo innovativo, ha previsto l'utilizzo di antiche leggi spagiriche integrate con le metodiche scientifiche.
"Si sa che la fava di cacao è ricca in aminoacidi, flavonoidi, tannini, sali minerali e vitamine – afferma la prof.ssa Gaudiello - ma la sfida era quella di recuperare le stesse proprietà dallo scarto di lavorazione». La dr.ssa Merlo aggiunge: "Le molecole del benessere sono affini al sistema nervoso cutaneo che stimolano il sistema NICE (asse neuro-immuno-cutaneo-endocrina); sono molecole attive collegate alla neuro-cosmetica. Infatti, la presenza di triptofano e teobromina all'interno dell'estratto ottenuto dalle fave, regala un'azione sul benessere in quanto legate alla sintesi della serotonina, conosciuta anche come la molecola del buonumore, e alla melatonina, l'ormone del relax".

guidocastagna.it
ambadue.com
moodup.pigrecotorino.it

LA BARRETTA PROTEICA ARTIGIANALE



Padre del progetto Formaessenza a Roma, il gelatiere **Stefano Ferrara** dimostra da anni che è possibile creare prodotti gustosi, privi di additivi chimici, conservanti e coloranti. Nella sua sua linea **Kelato** - elaborata grazie alla consulenza del prof. **Flavio Di Gregorio,** medico e ricercatore universitario esperto in alimentazione, seguendo le linee guida nutrizionali internazionali – si arricchisce della barretta proteica artigianale **Kelato Essenziale**: un'esperienza stratificata con mousse proteica ghiacciata di arachide, gelato proteico alla mandorla, copertura alla massa di cacao del Perù Piura e finitura di granella di mandorla tostata. Con 200 Kcal per 100 g, ha un contenuto di grassi che si attesta intorno al 13% e un basso contenuto di zuccheri (inferiore a 5 g/100 g di prodotto), che proviene dal latte utilizzato. Nel prodotto infatti, Ferrara utilizza i polialcoli sostituendoli allo zucchero, in quantità inferiore al 10%.Dal peso di 50 g, costa € 2,70.

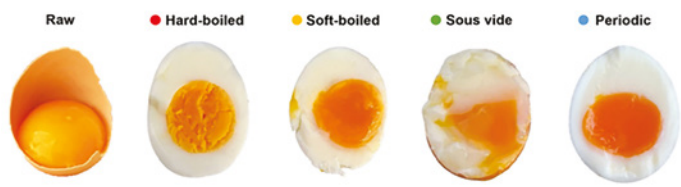


gelatolab.it

Per cuocere le uova ci vuole ingegno

L'uovo rappresenta un sistema con struttura bifasica, in cui albume e tuorlo, differenti per composizione e caratteristiche chimico-fisiche, richiedono temperature di cottura diverse. Per questo motivo cuocerle in maniera perfetta rappresenta una sfida ardua. Le opzioni disponibili sono la separazione preliminare delle due fasi o la scelta di una temperatura di compromesso, che però può avere riflessi negativi sulle caratteristiche sensoriali del prodotto, se non addirittura minare la sua sicurezza alimentare. Il problema è stato affrontato scientificamente in uno studio congiunto tra l'Istituto per i polimeri, compositi e biomateriali (Ipcb) del Cnr di Pozzuoli e l'Università Federico II di Napoli, pubblicato su *Engineering Communications*. Gli autori hanno dimostrato che è possibile cuocere albume e tuorlo a due temperature diverse senza separarli, con un metodo denominato **cottura periodica**, basato sull'alternanza di brevi periodi in acqua calda e fredda per cuocere l'albume e il tuorlo a temperature ottimali senza separarli. Questo approccio è stato sviluppato attraverso la modellazione matematica del trasporto di energia e la simulazione dei profili di temperatura. Nell'esperimento le uova sottoposte a cottura periodica sono state messe a confronto con uova cotte con metodi tradizionali analizzandole con numerose tecniche di caratterizzazione, tra cui la spettroscopia FTIR ed NMR, l'analisi sensoriale e la valutazione del tenore proteico. I risultati suggeriscono che la cottura periodica è in grado di offrire un profilo nutrizionale superiore, mantenendo una consistenza cremosa del tuorlo e un albume ben cotto. **R.C.**

(Rif.: Di Lorenzo E. et al., Periodic cooking of eggs, Communications Engineering 2025, 4:5)



La germinazione rende il grano saraceno più salutare

Questo pseudo-cereale è riconosciuto come una buona fonte di nutrienti e, in combinazione con altri componenti che promuovono la salute, sta ricevendo sempre più attenzione come potenziale alimento funzionale. Nonostante l'elevato valore nutrizionale, una serie di caratteristiche antinutrizionali limita in parte il potenziale di utilizzo del grano saraceno. La germinazione può migliorare il profilo macromolecolare, inclusa la riduzione dei fattori antinutrizionali e/o la sintesi o il rilascio di bioattivi. Uno studio ha affrontato i cambiamenti nel profilo biomolecolare e nella composizione del grano saraceno germogliato per 48 e 72 ore. Si è visto che la germinazione ha aumentato il contenuto di peptidi e composti fenolici liberi, oltre all'attività antiossidante, tutti fattori positivi. Per contro, ha portato a un netto calo della concentrazione di diversi composti antinutrizionali (come i fitati, che agiscono limitando l'assorbimento di minerali) e ha influenzato il profilo compositivo con un miglioramento complessivo delle caratteristiche nutrititive. Questi risultati confermano la germinazione come processo adatto a migliorare le caratteristiche compositive di cereali e pseudo-cereali, e rappresentano un ulteriore avanzamento verso la possibilità di sfruttare il grano saraceno germogliato come ingrediente di qualità in prodotti innovativi. **R.C.**

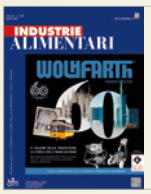


(Rif.: Borgonovi S. M. et al., Effect of sprouting on biomolecular and antioxidant features of common buckwheat (Fagopyrum esculentum), Foods 2023, 12, 2047)

AZIENDE CITATE

1 Attimo in Forma - www.1attimoinforma.com 26
Almond Board of California - www.almonds.it 20
Anagenix - in Italia: Giusto Faravelli - www.faravelli.it 21-25
Antico Molino Rosso - www.molinorosso.com 54
AVD Reform - www.avdreform.it 25-29
Bjorg - www.abafoods.com 35
Chiriotti Editori - www.chiriottieditori.it 55
CiboCì - www.cibo-ci.com 56
Eurovo - www.eurovo.com ..... cop. 4
Foodarom - www.foodarom.com 33
Frullà - www.frutta-frullata.com 37
Giusto Faravelli - www.faravelli.it 21-25
Grandi Molini Italiani - www.grandimolini.it 53-7
Gruppo Lo Conte - www.locontenaturalimenti.it 35
In-Vitality - www.in-vitality.it 37
Inko Italia - www.inkospor.it ..... cop. 3
Kioene - www.kioene.com 41
La Farmaceutica Dr. Levi - www.fdllafarmaceutica.it 54
Mintel Gnpd - (Gran Bretagna) - www.gnpd.com 36
Molino Spadoni - www.molinospadoni.it ..... cop. 1
Mondelez Internationale - www.mondelezinternational.com 56
Nuova Ilta - www.ilta.com 34
PM International - www.pm-international.com 31
Riva Alimentari - www.riva-alimentari.it 54
The Bridge - www.thebridgebio.com 52
Tobe Advertising - www.tobeadv.it ..... cop. 2
Valle Fiorita - www.vallefiorita.it 53-15
Vitafoods Europe - www.vitafoods.eu.com 57

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



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



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



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



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



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



❑ € 20,00
4 fascicoli


❑ € 20,00
4 fascicoli

Per sottoscrivere un abbonamento annuo a:

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

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

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

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

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

shop.chiriottieditori.it

inkospor®

Premium Quality Sport Nutrition

Dal 1982 nutrizione per lo sport



CS 160





CS 136



CS 168

CS 155



CS IL PUNTEGGIO CHIMICO ESPRIME LA QUALITÀ DELLE PROTEINE

www.inkospor.it

SCOPRI LA NUOVA Bevanda le Naturelle, naturalmente senza lattosio, ricca di calcio e proteine dell'albume d'uovo.

Rappresenta un concentrato di benessere grazie alle virtù nutrizionali dell'albume, fonte preziosa di proteine ad alto valore biologico.
Privo di zuccheri e grassi



FAMIGLIA LIONELLO
le Naturelle

DAL GUSTO DELIZIOSO, GRAZIE A UN GRADEVOLE AROMA DI VANIGLIA. GRAZIE AL POTERE MONTANTE DELL'ALBUME, PERMETTE DI OTTENERE UNA SCHIUMOSITÀ ECCEZIONALE.

PRODOTTO INNOVATIVO PER AUMENTARE LE OPPORTUNITÀ DI SCELTA