Alimenti Funzionali

SALUTE BENESSERE BELLEZZA

Giugno 2025 | anno 17 - numero 54

DOLCEZERO

CON ACQUA DI CACTUS E INFUSO DI STEVIA

ACQUA DI CACTUS

100% a base vegetale
Idratazione naturale
Elettroliti naturali e antiossidanti

Basso impatto ambientale
Upcycled/economia circolare
Origine sostenibile: Sicilia

DOLCEZERO ridefinisce il concetto di bevande dolci senza calorie, unendo innovazione e natura con Acqua di Cactus e infuso di stevia. In tre versioni per altrettanti livelli di dolcezza personalizzati (leggera, media e intensa), per soddisfare il desiderio di una dolce idratazione priva di sensi di colpa, in modo sano e naturale.

POCO DOLCE
DOLCE
MOLTO DOLCE



JUIPAL acqua di cactus
ZERO CALORIE

dolcezero.it

LA TUA BUONA IDRATAZIONE.
CACTUS. FOR PEOPLE. FOR PLANET.

Poste Italiane spa - Sped. in A.P. - D.L. 353/2003 (Conv. in L. 27/02/2004 n 46) art. 1 comma 1 MBPA NORD OVEST - n.2/2025 - IP - ISSN 2039-6155

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

75 CHIRIOTTI EDITORI 1950 • 2025

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

RUBRICHE

3 **Unplugged**

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

8 **Ristorazione**
Tecniche e parametri di cottura in cucina (R. Carcangiu)

10 **Functional trend**
Il futuro del wellness

14 **Free from**
Celiaci e fast food: percorso ad ostacoli? (R. Del Santo) - Vegetale: non solo un'alternativa - Pasta senza glutine certificata

18 **Bellezza**
L'invecchiamento biologico - Mantenere giovane la pelle - I benefici della vitamina D - Gli omega-3 rallentano l'invecchiamento

22 **Gestione del peso**
L'acqua frizzante può aiutare a perdere peso? - Olio d'oliva e aumento di peso

24 **Salute e benessere**
Kombucha: la bevanda funzionale (G. Comi) - Contrastare l'intolleranza al lattosio: i probiotici come trattamento per alleviare i sintomi (A. Taccari - E. Chiarello) - Scudo naturale contro l'herpes - In forma con gusto - Superfrutto per il matabolismo - Riequilibrio dell'acidità sistemica - Perché fa bene EVO? - Tè verde all'aloe bio e *fairtrade*

32 **Nutrizione e fitness**
Piridossina e si riparte (D. Palazzini) - Pratico per lo sport - Tradizione, gusto e salute - Per la sintesi muscolare - Momento workout - Programmi per l'estate

38 **Alimentazione**
Longevità attiva (F. Orsini) - Estratti vegetali negli integratori alimentari e negli alimenti comuni. Parte I (L. Caricchio)

42 **Ricette funzionali**
Fregola al pesto leggero con piselli e pomodorini

44 **Nuove proposte**
Snack innovativi - Farine proteiche di legumi - Marmellate con proteine - Bevanda dolce senza calorie, zuccheri ed edulcoranti

47 **L'azienda**
Il pregio del germe di grano vitale

50 **Notizie dal mondo**
La nuova versione della piramide alimentare - Tutti in movimento al RiminiWellness - Valutazione di sicurezza per l'ocratossina A

54 **Contaminazioni senza rete**

56 **Indirizzi aziende**



Giugno 2025
anno 17 numero 54

Features

3 Unplugged
4 Food law
8 Food service
10 Functional trend
14 Free from
18 Beauty
22 Weight management
24 Health & wellness
32 Nutrition & fitness
38 Food
42 Functional recipes
44 New suggestions
47 The company
50 News
54 Limitless contaminations
56 Companies' address

TRIMESTRALE - ISSN 2039-6155
June 2025 Year 17 Number 54

ASSOCIATO A:

Questa testata è associata a USPI Unione Stampa Periodica Italiana

Copyright Clearance Center

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

UNPLUGGED

Gli alimenti ultra-processati nella dieta

Può essere utile sapere che i prodotti "iper-appetibili" contengono delle combinazioni di grassi, zuccheri, sodio e carboidrati amidacei a dei livelli che in genere non si trovano negli alimenti di base. Gli alimenti ultra-processati (UP) sono collegati a una serie di malattie, tra le quali obesità, diabete, cardiovascolari, cancro, depressione, declino cognitivo e ictus, e sembrano perfino aumentare il rischio di morte prematura. Secondo il sistema di classificazione alimentare NOVA, gli UP sono prodotti alimentari realizzati con degli ingredienti (esaltatori di sapidità, coloranti, additivi, stabilizzanti) che normalmente non si troverebbero in una normale cucina domestica, ma anche ottenuti con processi industriali complessi, come l'estrusione e lo stampaggio. Ma chiunque abbia mai sgranocchiato un sacchetto di cornetti al formaggio, scaldato una pizza surgelata o bevuto una bibita rinfrescante sa bene quanto questi alimenti possano essere gustosi e pratici. Inoltre, sono molto spesso più economici rispetto a un piatto preparato in casa, difficili da resistere (grazie a formulazioni cosiddette iper-palatabili) e ancora più difficili da evitare: fino al 70% della dieta alimentare statunitense è costituita da alimenti ultra-processati (in Italia grazie alla dieta mediterranea siamo a meno della metà di tale percentuale). Eppure resta ancora la domanda: **sono proprio tutti dannosi? E cosa esattamente può renderli nocivi per la salute?** Uno studio scientifico, pubblicato già nel 2019, ha rilevato che i soggetti che seguono una dieta ultra-processata assumono in media 500 calorie in più al giorno rispetto a chi segua la stessa dieta, ma con alimenti minimamente processati. Il motivo di un tale *surplus* energetico deriva principalmente dal fatto che tali prodotti assorbono meno acqua per restare stabili più a lungo nello scaffale del punto di vendita o a casa. Inoltre, le formulazioni ottimizzate di sale, zucchero, grassi e carboidrati generano la sopraccitata iper-palatabilità, che ha come conseguenza di non farci smettere di mangiare.



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 II



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

Proseguiamo ad analizzare la relazione che la Corte dei Conti UE ha recentemente pubblicato, 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. 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. A ciò fanno seguito alcune richieste di Raccomandazioni, la prima delle



quali riporta che **possiamo aspettarci per il 2027 una disposizione che disciplini la etichettatura precauzionale degli allergeni e che armonizzi la materia**".
C'è da tenere conto che la Commissione accoglie la raccomandazione,

precisando come "gli operatori del settore alimentare abbiano già la responsabilità di valutare la necessità di fornire l'etichettatura precauzionale degli allergeni e di garantire che non induca in errore i consumatori e come la Commissione europea e gli Stati membri stiano attivamente partecipando ai lavori in corso a livello internazionale avviati dal comitato del Codex per elaborare una norma generale per l'etichettatura degli alimenti preconfezionati e orientamenti sull'etichettatura precauzionale degli allergeni".

Con riguardo, poi, agli **alimenti per vegetariani e vegani**, la Corte dei Conti riscontra come attualmente non esistano norme comunitarie che definiscano i termini "vegano" o "vegetariano", né criteri per stabilire se un prodotto sia adatto a vegetariani o vegani (ad esempio, soglie per tracce di prodotti d'origine animale). In effetti, gli operatori che producono tali alimenti normalmente scelgono di applicare volontariamente la norma ISO 23662 o di aderire ai sistemi di certificazione privata volontari che sono attivi nel settore, con la conseguenza che "i consumatori possono prendere decisioni unicamente sulla base delle diverse etichette private o dei nomi dei prodotti".

Sulla tematica specifica, la Corte non esprime una Raccomandazione *ad hoc*, anche se nelle altre prescrive comunque di colmare le lacune attuali, di monitorare le aspettative dei consumatori e di intraprendere azioni per aiutarli a capire meglio le etichette degli alimenti.

In ogni caso, la Commissione europea, dal canto suo, precisa che "fintantoché non siano adottate norme specifiche, si applicano le norme generali; di conseguenza, i termini "vegano" e "vegetariano" devono essere utilizzati in modo veritiero, chiaro e senza indurre in errore i consumatori". Sembra dunque che la situazione potrebbe non mutare per questo tipo di alimenti; ma, se ci pensiamo, sul punto ha già avuto modo di esprimersi la Corte di Giustizia europea con le sue decisioni sul *milk sounding* e sul *meat sounding*, quindi, possiamo considerare tracciate linee di indirizzo sufficienti per gli operatori.

> "Con la Raccomandazione n. 4, la Corte prescrive alla Commissione d'incitare entro il 2027 gli Stati membri a rafforzare i controlli sulle etichette volontarie degli alimenti e sul commercio al dettaglio online"



Dalla relazione emerge come la preoccupazione della Corte dei Conti stia nel fatto che i consumatori siano esposti a una varietà di informazioni e di modalità di resa di tali informazioni (in particolare quelle volontarie) che non danno una certezza di chiarezza e comprensione adeguate; è necessario pertanto che, anche laddove non sia previsto un intervento normativo, la Commissione e gli Stati

> Con riguardo per vegetariani e vegani, la Corte dei Conti riscontra come non esistano norme comunitarie che definiscano i termini "vegano" o "vegetariano" né criteri per stabilire se un prodotto sia adatto a vegetariani o vegani. Gli operatori che producono tali alimenti scelgono di applicare volontariamente la norma ISO 23662 o di aderire ai sistemi di certificazione privata volontari che sono attivi nel settore

membri si adoperino per assicurarsi che gli acquirenti comprendano le etichette, ad esempio anche attraverso campagne di sensibilizzazione o linee guida e linee d'indirizzo.
Aggiungiamo che la Corte si è espressa anche sui controlli ufficiali, avendo eseguito degli *audit* in alcuni Paesi, fra cui l'Italia, e anche su questo tema ha avuto modo di riscontrare carenze e margini di miglioramento.
Se, da un lato, alcuni controlli sono risultati limitati, ad esempio perché programmati sulla base di piani annuali non aggiornati o perché hanno riguardo alle informazioni obbligatorie e non anche a quelle volontarie (la Corte qui riscontra come "i consumatori non possano realisticamente distinguere tra informazioni obbligatorie accuratamente verificate e informazioni volontarie che presentano diversi gradi di attendibilità"), dall'altro, vi è da dire che l'Italia si è presentata in maniera strutturata, ad esempio sul commercio di alimenti online, in cui ha un approccio più elaborato, considerato una buona pratica.
Con la Raccomandazione n. 4 la Corte prescrive alla Commissione d'incitare entro il 2027 gli Stati membri a rafforzare i controlli sulle etichette volontarie degli alimenti e sul commercio al dettaglio online, fornendo orientamenti ed esempi di buone pratiche.
Raccomandazione che la Commissione, nella sua risposta, dichiara di accettare.
In conclusione, pur in sintesi, sulla etichettatura dei prodotti alimentari si è visto un quadro di adeguamento e aggiornamento normativo nel complesso limitato e carente, che necessita di miglioramenti e implementazione da parte del Legislatore comunitario per permettere ai consumatori di orientarsi di più e meglio fra le etichette e le informazioni che sono loro fornite.
Per i prossimi anni saranno dunque prese misure – normative o applicative – che interesseranno certamente le Autorità, ma anche gli operatori; questi sono sempre chiamati a garantire con diligenza e cura la comprensibilità delle loro etichette, ma sembra che in futuro dovranno concentrarsi in particolare sulle informazioni volontarie, considerate ancora non del tutto chiare e trasparenti.



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

RISTORAZIONE

Tecniche e parametri di cottura in cucina

Analisi delle principali tecniche per un risultato perfetto



ROBERTO CARCANGIU

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

La cucina è arte, ma soprattutto una professione che si basa su una perfetta armonia fra tecnica, creatività e conoscenza. Ogni metodo di cottura, sia esso griglia, salamandra o padella, racconta una storia di necessità, sapori e tradizioni. Le alte temperature, il calore indiretto o diretto diventano gli strumenti del mestiere, capaci di trasformare ingredienti semplici in esperienze gustative straordinarie. Non si tratta solo di cucinare, ma spesso di capire come la scienza incontra la gastronomia: il punto di fumo degli oli, la conducibilità termica dei materiali o l'importanza della distribuzione uniforme del calore. A ogni dettaglio va prestata attenzione, perché è proprio lì che si nasconde la differenza tra un risultato mediocre e un capolavoro culinario.

La cottura non è mai casuale, ma è il risultato di calcoli e una comprensione degli elementi in gioco.
Essendo la cucina un viaggio in equilibrio fra passione e rigore, domare il calore, rispettare gli ingredienti e affinare le tecniche sono i passaggi basilari e più importanti per realizzare piatti che non solo soddisfano l'appetito, ma che rendono eccezionali ingredienti normali.



Cottura alla griglia a carbonella

La griglia a carbonella offre sapori intensi grazie al calore diretto e alle alte temperature:

- con il carbone acceso, la temperatura raggiunge i **700°C**, le braci arancioni emettono un calore compreso tra **1.100° e 1.200°C**
- il centro del fuoco può arrivare a **1.400°C**, temperatura a cui il monossido di carbonio si brucia.



Consigli

- oliare la griglia per evitare che gli alimenti si attacchino e per facilitare la pulizia
- per misurare la potenza di cottura: se la griglia è elettrica, dividere i watt per centimetro quadrato (ad esempio, **35.000 W/7.000 cm² = 5 W/cm²**); utilizzare la formula delle kcal/h per cm²
- la distanza tra griglia e fuoco dipende dal diametro della griglia e dal materiale di cui è composta.

Cottura con salamandra

Le salamandre sono strumenti potenti, ideali per cotture precise come gratinature o crostature.

Calcolo della distanza di cottura

- misurare la distanza tra i tubi della salamandra (ad esempio, **5 cm**)
- moltiplicare per **0,44: 5 x 0,44 = 2,20 cm**
- aggiungere **0,5 cm** per ottenere la distanza finale: **2,70 cm**

Cottura in vino

- per una pelle croccante e una consistenza morbida nel pesce, usare una temperatura di **1.100°C**
- immergere completamente il pesce nel vino, separandolo dal fondo con verdure – utilizzare tegami neri, che assorbono e distribuiscono dolcemente le radiazioni di calore

Cotture alla piastra

- temperatura ideale: **300°C** per bistecche o filetti di **2-2,5 cm di spessore**
- ruotare la carne ogni **15-20 secondi** per una cottura uniforme, una riduzione minima del peso e una crosta croccante

Cottura in padella

- **spessore della padella**: per l'alluminio, consigliato un fondo di **5-7 mm**; per il rame, uno spessore di **2,5 mm** grazie alla sua conducibilità superiore
- **diametro della padella e della corona di gas**: una padella di **25 cm** richiede un fornello di circa **14 cm di diametro.**

“Non si tratta solo di cucinare, ma di capire come la scienza incontra la gastronomia: il punto di fumo degli oli, la conducibilità termica dei materiali o l'importanza della distribuzione uniforme del calore”



FUNCTIONAL TREND

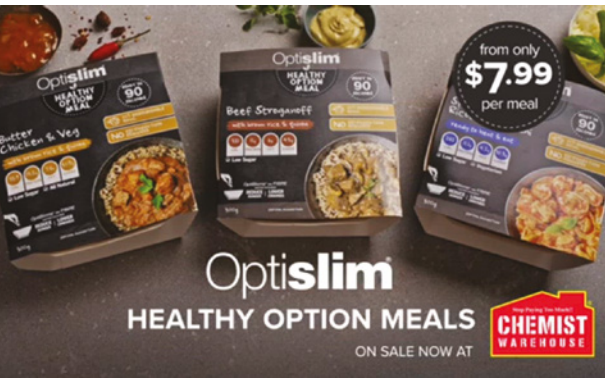
Il futuro del wellness

Mentre il mondo si sposta da uno sconvolgimento politico, economico e ambientale all'altro, i consumatori di alimenti danno la priorità alla convenienza e al piacere. Nonostante la salute rimarrà una priorità per i marchi, i consumatori possono cercare d'infrangere le regole e utilizzare gli alimenti per il piacere e l'evasione. E, in effetti, secondo la **Mintel 2025 Food & Drink Trend Rule Rebellion** occorre considerare i consumatori come degli "esseri imperfetti affamati di marchi che li aiutano a infrangere le regole nel cibo e nelle bevande". Ma mentre molti stanno godendo dei piccoli piaceri della vita, anche salute e benessere sono diventati un'aspettativa fondamentale, generando difficoltà per i brand nel vendere alimenti non considerati sani. Anche i governi dal canto loro continuano ad attuare strategie che mirano a spingere verso modelli alimentari che favoriscono una longevità sana attraverso un approccio preventivo e proattivo alla salute. La recente promozione dei farmaci dimagranti GLP-1 tende, ad esempio, a riorientare verso elementi nutrizionali di base, quali proteine, fibre, vitamine e minerali.
Un'altra pubblicazione di Mintel, **The Future of Nutrition, Health & Wellness: 2025**, individua quattro tendenze chiave in materia di nutrizione, salute e benessere che possiamo aspettarci di sviluppare nei prossimi 5 anni.

**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.**

Abbracciare la nuova era del peso sano

Sia la pandemia dei primi 2020 che l'avvento dei farmaci GLP-1 per la perdita di peso hanno intensificato l'attenzione sulla forma fisica ed è per questo che la gestione del peso continuerà a guadagnare slancio nei prossimi anni, anche se pochi consumatori pensano che i farmaci GLP-1 siano una buona soluzione. Le sfide legate ai costi, all'approvvigionamento e alla sicurezza costituiscono barriere che ne ostacolano l'adozione.
Guardando al futuro, i produttori possono sviluppare alternative naturali, nonché prodotti che supportino gli utenti di GLP-1 e pensare a fibre e proteine sazianti. Già stiamo vedendo molti marchi andare in questa direzione: in Australia, **Optislim Healthy Option Meal Beef Stroganoff**, con riso integrale e quinoa, contiene una bustina di fibre OptiBiome per ridurre fame e appetito, che contiene fruttooligosaccaride e glucomannano.



Nutrire il microbioma

Il microbioma sta rapidamente emergendo quale pilastro chiave e comprende i microbiomi dell'intestino, pelle, cavità orale e oltre.

Fra gli ingredienti che diventeranno maggiormente prioritari, ci sono le fibre o i probiotici che nutrono il microbioma intestinale sano per sostenere aspetti interconnessi della salute, come attraverso l'asse intestino-cervello o intestino-peso. Aumenterà quindi il focus sugli ingredienti microbioma-amichevoli emergenti, tipo postbiotici e polifenoli, ma i produttori dovranno potenziare la comunicazione/educazione, consdierando che, per esempio, solo il 17% dei cinesi ha sentito parlare di postbiotici.
In Corea del Sud, **Narichan Kimchi Me Shake It Vegan Drink** contempla ingredienti fermentati, come il kimchi, che hanno una lunga storia d'impiego per il loro impatto positivo sulla salute digestiva. Questa bevanda tradizionale fermentata comprende cavolo (39%), acqua purificata (45%), ravanello (5%) e cipolla (3%).
Dei probiotici mirati saranno utilizzati per altri benefici specifici: in Giappone, **Morinaga Puresu Muscat Lactic Acid Bacteria Drink** è composto di bifidobatteri che producono acido acetico durante la fermentazione, aiutando a ridurre il grasso viscerale e addominale in soggetti sovrappeso.





Considerare l'intera matrice alimentare

Il controllo degli alimenti ultra-processati continua, presentando per i produttori sia sfide che opportunità. L'impatto dell'ultra-trasformazione può essere esplorato in misura maggiore su vari aspetti della matrice alimentare, come texture e consistenza: la ricerca mostra come la consistenza influisca sul consumo, sulla sazietà e sull'apporto energetico. Gli alimenti con consistenza che richiedono meno masticazione, quindi consumati più rapidamente, possono essere collegati a un maggiore apporto energetico, causa dell'aumento di peso. Profili nutrizionali non sani sono caratteristici di molte categorie di prodotti (come i dolci), nei quali l'ultra-trasformazione è comune.
I claim sulla consistenza hanno tanto spazio per crescere negli alimenti: croccantezza, sofficità e morbidezza sono i migliori, presenti rispettivamente nell'8, 5 e 3% dei lanci. Ancora in Corea del Sud, **Harim Foody Buddy Black Bean Noodles**, per i bambini, sono essiccati due volte per una migliore masticabilità.
I produttori dovrebbero prendere in considerazione l'aggiunta di ingredienti, ricostruendo la matrice alimentare e aggiungendo quelle sostanze nutritive mancanti/perse negli ultra-trasformati: proteine e fibre possono contribuire a fornire profili nutrizionali più sani nelle categorie meno sane.
A proposito di ultra-processing, il 38% dei consumatori americani concorda sul fatto che le indicazioni nutrizionali negli alimenti e bevande compensino gli effetti negativi della trasformazione.



Facilitare l'adozione di diete sostenibili

I marchi dovrebbero considerare l'innovazione scientifica capace di offrire gusto senza nutrizione negativa. Nel prossimo futuro ci sarà una maggiore domanda di alternative sostenibili a ingredienti come il cacao, che affrontano sfide di approvvigionamento.



I fattori politici e ambientali hanno messo in discussione le catene di approvvigionamento alimentare globali, il che potrebbe potenziare l'attrattiva delle alternative "locali". Prendendo proprio ad esempio il cacao, i problemi climatici e delle malattie hanno portato a prezzi elevati e alla penuria di approvvigionamento, e così il carrubo, originario del Mediterraneo, diventa una potenziale alternativa. In Svezia, **Crunchy Carob, Fig & Almonds Granola** utilizza il carrubo quale alternativa agli ingredienti al cioccolato e ai profili di sapore.
Nel frattempo, l'aumento degli investimenti nelle alghe marine europee potrebbe creare nuove opportunità come ingrediente funzionale nutriente e sostenibile.

CIOCCOLATO PURO®

Diamo forma alla tua idea di cioccolato perfetto.



Dal 1999, trasformiamo il cioccolato in esperienze uniche attraverso un servizio white label completamente su misura. Ogni creazione esalta artigianalità, bontà e sostenibilità, utilizzando solo ingredienti selezionati e processi all'avanguardia.

Offriamo la possibilità di creare la tua linea identitaria con prodotti personalizzati e di qualità: dalle creme spalmabili alle tavolette, dalla frutta ricoperta ai dragée, dalle praline alle boule ripiene di creme e ganache, senza dimenticare cremini e cioccolatini speciali.

La tua idea, la nostra esperienza.

Se desideri ricevere maggiori informazioni sul nostro cioccolato di alta qualità e richiedere un preventivo, il nostro team è a tua completa disposizione.

cioccolatopuro.com
info@cioccolato-puro.com

FREE FROM

Celiaci e fast food: percorso ad ostacoli?



ROSSANINA DEL SANTO
www.magamerletta.it

A causa dell'impossibilità di consumare glutine, una delle sfide più grandi per i celiaci è rappresentata dalle abitudini alimentari quotidiane, ad esempio in un contesto sociale dove il *fast food* è diventato una soluzione comoda e diffusa. Se, da un lato, il momento del pasto dentro le mura domestiche ha raggiunto risultati quasi equiparabili a quelli di chi non deve seguire alcuna dieta (ad eccezione dell'aspetto economico nonostante il contributo statale), dall'altro, il momento del pasto fuori casa rappresenta spesso una sorta di caccia al tesoro con la speranza di vincere un pasto gustoso senza star male.
E questo vale soprattutto per i giovani che si trovano a uscire con coetanei per mangiare pasti in locali economici e dal servizio veloce.
Come vivono quindi i celiaci il rapporto con il *fast food*? Esiste davvero



un'offerta adeguata? Quanto è sicuro mangiare in questi locali?
Negli ultimi anni, l'industria del *fast food* ha iniziato a prendere consapevolezza delle esigenze alimentari di chi segue diete speciali, compresa la celiachia. **Molte catene internazionali hanno introdotto prodotti senza glutine** in risposta alla crescente domanda. **Tuttavia**, la varietà di metodologie di offerta e, di conseguenza, di opzioni disponibili **varia notevolmente a seconda del marchio e, stranamente, della regione**. Ciò è dovuto al fatto che la **legislazione nazionale italiana vede numerose varianti regionali che istituiscono un protocollo formativo e di conseguenza delle linee guida obbligatorie**.
Se nelle regioni senza normativa specifica i diversi *fast food* possono decidere di seguire linee guida generali senza obbligo formativo del





personale di servizio, la narrazione cambia totalmente laddove ci siano normative precise da seguire, rendendo l'esperienza del cliente celiaco meno rischiosa.
L'adozione di queste norme e la crescente attenzione alla sicurezza non dovrebbe risultare in un'offerta più ridotta. Al contrario, la formazione adeguata potrebbe portare a un'offerta più sicura e responsabile, anche se per alcune aziende è più costoso e complesso gestire il rischio di contaminazione.
Ogni *fast food* decide quale approccio tenere per poter restare nella legalità in base alle proprie scelte aziendali: se alcuni preferiscono formare il personale sostenendo costi anche importanti per poter produrre in sicurezza negli stessi ambienti anche cibi idonei ai celiaci, altri scelgono di non sostenere il costo della formazione e servire solo pietanze preparate da aziende del settore, scaldate ancora nella loro confezione, e lasciate aprire dal cliente per evitare ogni tipo di contaminazione.
Nel caso invece di regioni prive di regolamentazioni cogenti, il celiaco di solito percorre diverse strade per sentirsi al sicuro, considerando che il rischio maggiore non è tanto la mancanza di opzioni, quanto il rischio

Prima di ordinare è importante verificare se esistano dichiarazioni scritte da parte della catena su quali siano i pasti senza glutine garantiti, per evitare di basarsi su dichiarazioni fatte dal personale magari non informato sulle scelte aziendali.



di contaminazione incrociata con il glutine, essendo presente in molti alimenti base, come pane, panini e hamburger.
È pertanto fondamentale porre domande al personale (possibilmente rivolgendosi a chi si occupa delle cucine), assicurandosi che gli ingredienti (completi di dicitura "senza glutine" come da **Reg.EU. 828/14**) siano trasformati in ambienti separati o su superfici ben deterse da personale con vesti e mani pulite. Le cucine dei *fast food*, dove il glutine è onnipresente, possono rappresentare un rischio anche per piatti che non contengono glutine di base (come insalate preparate su taglieri contaminati o condite con sale disperso con mani sporche di glutine).

> "È indubbio che le differenze regionali pesano molto sulla sicurezza e sulla possibilità di scelta da parte del cliente celiaco"

Spesso, oltre a quanto fornito direttamente dalla cucina, a disposizione su vassoi comuni ci sono salse o condimenti che potrebbero contenere tracce di glutine. È quindi essenziale chiedere informazioni sugli ingredienti (spesso la certificazione dell'assenza di glutine non risulta dalla confezione che è parte di una confezione multipla, ma dalla scatola o dalla bolla di accompagnamento).
Nonostante i notevoli progressi, la sicurezza alimentare nei locali delle regioni prive di obbligo formativo rimane una preoccupazione per molti celiaci, quando si tratta di consumare nei *fast food*, considerando la velocità di preparazione richiesta dalla tipologia di locale.
In molte catene, la consapevolezza sul tema della celiachia è in crescita, ma la scelta di mangiare fuori casa può rimanere una sfida e per questo molte persone celiache preferiscono evitare del tutto i *fast food*, optando per ristoranti con menù garantiti senza glutine, dove la "lentezza" del servizio e il numero ridotto di pasti potrebbe portare a pensare a un rischio più limitato.

Vegetale: non solo un'alternativa

OraSì è una scelta di gusto, stile di vita e piacere quotidiano, grazie alla vasta gamma, pensata per chi cerca il meglio in termini di qualità, benessere e sostenibilità senza rinunciare al sapore. Dalle colazioni energiche alle ricette creative, dal caffè del mattino al frullato post-allenamento accompagna ogni momento della giornata con bevande vegetali a base di avena, mandorla, riso, soia, cocco, pistacchio, nocciola, noce e gianduia. Una proposta capace di coniugare versatilità e gusto con l'attenzione per le esigenze nutrizionali: referenze senza zuccheri, senza glutine, arricchite con fibre o zinco, fino alle varianti proteiche, per uno stile di vita attivo.
Ogni bevanda è sviluppata per essere buona sia al naturale che come ingrediente nelle preparazioni dolci e salate, vegane o vegetariane.
Non è solo un'alternativa al latte vaccino per chi è intollerante al lattosio, ma una scelta consapevole anche in chiave di gusto.
Tra le referenze di punta, spiccano la Bevanda di Mandorla Zero Zuccheri, con mandorle italiane; la Bevanda di Riso senza zuccheri aggiunti, 100% riso italiano; la Bevanda di Avena senza zuccheri aggiunti. E non mancano proposte come Cioccolato e Pistacchio.



Pasta senza glutine certificata

Fondata nel 2023 in provincia di Cremona e dedicata alla produzione di pasta senza glutine, **G Free Alimentare** nasce dalla passione e dall'esperienza della proprietà, leader nel settore *gluten free* nel Regno Unito, che ha deciso d'investire in Italia, patria della pasta di qualità.
Il marchio Freee, già attivo da oltre vent'anni nel mercato inglese, si presenta con una gamma di ricette e una varietà di formati, con l'obiettivo di rendere la pasta senza glutine un piacere quotidiano per tutti. Grande attenzione è dedicata alla selezione delle materie prime e alla cura del processo produttivo. Il *packaging*, moderno e distintivo, è progettato per differenziarsi sullo scaffale.
La gamma è disponibile in versione tradizionale e biologica, con le principali certificazioni nazionali e internazionali.
I prodotti Freee, già presenti in diversi mercati europei ed extraeuropei, saranno disponibili in Italia nelle farmacie e nei negozi specializzati.



BELLEZZA

L'invecchiamento biologico

Futuri studi aiuteranno certamente a comprendere a fondo i meccanismi biologici alla base del rapporto fra alimenti ultra-processati e salute, nel frattempo gli ultimi dati epidemiologici sull'invecchiamento biologico apparsi sul *The American Journal of Clinical Nutrition* spingono a una riflessione sulle raccomandazioni, con un'attenzione centrata ai valori nutrizionali e al grado di trasformazione industriale.

È **Simona Esposito** a ricevere il premio "Gianni Barba", al 45° Congresso nazionale della **Società Italiana di Nutrizione Umana** a Salerno, con un lavoro che evidenzia un'associazione diretta tra il consumo elevato di prodotti ultra-processati e un più rapido invecchiamento. L'analisi è stata condotta dall'Istituto di Ricovero e Cura a Carattere Scientifico Neuromed di Pozzilli, con l'Università LUM di Casamassima.



Se l'età anagrafica si calcola con la data di nascita, quella biologica riflette lo stato di salute dei tessuti, la funzionalità degli organi e il livello generale d'infiammazione sistemica; per stimarla, i ricercatori hanno utilizzato una combinazione di oltre 30 biomarcatori ematici. "L'aspetto più rilevante dello

studio sta nel fatto che il rapporto tra consumo di ultra-processati e invecchiamento risulta indipendente dalla qualità della dieta", spiega la ricercatrice.
Si parla di snack salati, dolci confezionati o bibite gasate, ma anche pane in cassetta confezionato, alcuni cereali da colazione, zuppe pronte, piatti pronti surgelati e yogurt aromatizzati. La trasformazione industriale e la diversa formulazione del prodotto possono ridurre il contenuto naturale di nutrienti, vitamine e fibre; lo stesso processo



può dar luogo a sostanze che interagiscono negativamente con il metabolismo, l'infiammazione cronica e la composizione del microbiota intestinale. Senza contare che la confezione, spesso in plastica o materiali multistrato, può rilasciare contaminanti chimici potenzialmente dannosi.

Proteine: qualità, quantità e rischi

Al Congresso SINU emerge anche la questione proteine. L'interesse degli italiani per gli alimenti che riportano le diciture "fonte di proteine" e "ad alto contenuto di proteine" (da Regolamento (CE) n.1924/2006, solo se almeno il 12% o il 20% rispettivamente del valore energetico del prodotto viene fornito dalle proteine) è in aumento. Si tratta di una tendenza, spiegano gli esperti, spesso alimentata dalla convinzione errata che ridurre l'apporto di carboidrati e lipidi sia una strategia efficace per dimagrire. E non ci si riferisce solo a barrette e yogurt, ma anche a latte, bevande vegetali, sostituti del pane, pancake, gelati, creme spalmabili, salumi e formaggi. Leggere le etichette è essenziale, "evitando di eccedere nell'apporto proteico, già sufficiente nella dieta media italiana, se confrontato ai livelli di assunzione di riferimento per le proteine indicati nella nuova edizione dei LARN della SINU" spiega **Daniela Martini**, membro del Comitato Scientifico SINU.
Sulla stessa linea è **Sabina Sieri**, direttore *ad interim* della Struttura Complessa di Epidemiologia e Prevenzione della Fondazione IRCCS Istituto Nazionale dei Tumori di Milano e socio SINU: "È importante ricevere informazioni corrette e complete per compiere scelte consapevoli. Un indicatore della qualità proteica potrebbe essere utile; anche il livello di trasformazione è importante, visto che in alcuni alimenti può ridurre la biodisponibilità delle proteine, mentre in altri, come i legumi, può aumentarla. Il vecchio consiglio di abbinare cereali e legumi è sempre valido per ottenere un profilo aminoacidico più completo, in particolare per garantire un adeguato apporto di lisina e metionina, aumentando così il valore biologico e nutrizionale del pasto".

www.sinu.it

Mantenere giovane la pelle

L'assunzione quotidiana di antiossidanti da frutta e verdura può ridurre i danni causati dallo stress ossidativo. In una revisione pubblicata su *Food Science & Nutrition*, un gruppo di ricercatori ha esaminato quanto raccolto in letteratura negli ultimi 5 anni sugli **alimenti ad effetto anti-invecchiamento della pelle**.
La pelle funziona da interfaccia tra corpo e ambiente, agendo da barriera protettiva e adattabile. Nello specifico della sua triplice composizione, l'epidermide (composta da cheratinociti) protegge contro i patogeni e contiene i melanociti, che la difendono dai danni causati dai raggi UV; il derma fornisce forza e elasticità attraverso il collagene e l'elastina; il tessuto sottocutaneo isola il corpo e immagazzina energia. La pelle altresì regola la temperatura, la percezione sensoriale e la difesa immunitaria, mantiene l'idratazione, supporta la sintesi della vitamina D, comunica emozioni tramite risposte muscolari e svolge funzioni endocrine ed esocrine. Ma invecchia: infatti, la produzione di collagene ed elastina diminuiscono e il rinnovamento cellulare rallenta; l'esposizione ai raggi ultravioletti, l'inquinamento, il fumo, il sonno insufficiente e una dieta non equilibrata contribuiscono alla formazione di rughe, macchie cutanee e *texture* più ruvida. A livello molecolare, lo stress ossidativo aumenta la produzione di specie reattive all'ossigeno che danneggiano le proteine cutanee, attivando enzimi che degradano il collagene.



Vitamine A, C, E, polifenoli e acidi grassi omega-3 possono ridurre lo stress ossidativo e l'infiammazione: la C favorisce la produzione di collagene e la E ne migliora l'elasticità. Peptidi e proteine forniscono amminoacidi essenziali per la sintesi del collagene; gli acidi grassi **omega-3** migliorano la funzione barriera e l'idratazione della pelle; i minerali sostengono l'attività antiossidante e i processi enzimatici di riparazione; i fitoestrogeni migliorano idratazione e spessore cutaneo; prebiotici e probiotici aiutano a mantenere l'equilibrio del microbioma cutaneo, proteggendo anche dai danni dei raggi UV, riducendo le rughe e migliorando l'idratazione.
Gli alimenti benefici per la pelle comprendono i pomodori, le verdure a foglia verde, gli agrumi, i frutti di bosco, i semi di chia e lino, come pistacchi e mandorle, gli alimenti fermentati, i legumi, i cereali integrali, gli oli sani e i pesci grassi come tonno e salmone. Al bando grassi trans e zuccheri raffinati che portano a una pelle secca e ruvida; un consumo eccessivo di carboidrati raffinati e alcuni grassi lavorati ne compromettono struttura e aspetto; l'abuso di alcolici infine danneggia significativamente la salute cutanea.

Difese naturali

Gli estratti di *Moringa oleifera* agiscono contro i danni dai radicali liberi, grazie al profilo antiossidante. I polifenoli contenuti nel cranberry inibiscono la glicazione del collagene, preservando l'elasticità della pelle. Le foglie fermentate di *Agastache rugosa*, potenziate dal processo batterico, offrono un effetto anti-invecchiamento, evidenziando il ruolo della fermentazione degli alimenti nella cura della pelle. Infine, gli alimenti ricchi in fitoestrogeni (soia e semi di lino) simulano l'azione protettiva del collagene dell'estrogeno.

www.news-medical.net

I benefici della vitamina D

Si preannunciano promettenti i risultati pubblicati dall'*American Journal of Clinical Nutrition*: lo studio VITAL co-diretto da ricercatori del Mass General Brigham e del Medical College of Georgia, entrambi negli Stati Uniti attribuirebbe alla vitamina D un ruolo importante nel rallentare l'invecchiamento biologico. Sembrerebbe proteggere e preservare la lunghezza dei telomeri, ovvero sequenze ripetute di DNA che impediscono alle estremità dei cromosomi di degradarsi o di fondersi con altri cromosomi. Funzionano come dei cappelli protettivi e la loro riduzione è associata all'aumento del rischio di sviluppare diverse malattie legate all'età. Nell'ambito della ricerca si è scoperto anche che l'integrazione con vitamina D3 riduce l'accorciamento dei telomeri nell'arco di 4 anni, prevenendo l'equivalente di quasi 3 anni d'invecchiamento.



Gli omega-3 rallentano l'invecchiamento

L'assunzione di 1 grammo di omega-3 al giorno rallenterebbe il processo di invecchiamento biologico. È quanto emerge da uno studio svizzero di biologia molecolare, condotto con speciali biomarcatori statistici noti come orologi epigenetici, pubblicato su *Nature Aging*. L'analisi supporta l'applicazione di misurazioni dell'invecchiamento biologico in generale e di orologi epigenetici di ultima generazione, in particolare nella valutazione di interventi mirati ad aumentare la durata della salute.



I ricercatori hanno esaminato l'effetto di vitamina D (2.000 UI al giorno), di omega-3 (1 g al giorno) e di un programma di esercizi a casa (30 minuti 3 volte a settimana) nell'arco di 3 anni. Si è scoperto che l'assunzione rallenta moderatamente l'invecchiamento biologico su diversi orologi epigenetici fino a 4 mesi, indipendentemente da sesso, età e indice di massa corporea. È la combinazione dei tre interventi ad avere un maggiore effetto, sulla riduzione del rischio di cancro e sulla prevenzione della fragilità (sempre nell'arco di 3 anni). Vi è un meccanismo di funzione differente per vitamina D, omega-3 ed esercizio fisico, ma correlati direttamente e, quando combinati, si rafforzano a vicenda.

GESTIONE DEL PESO

L'acqua frizzante può aiutare a perdere peso?

Al Tessikai Neurosurgery Hospital di Shijonawate, in Giappone, è stata individuata una relazione tra lo zucchero presente nel sangue e il consumo di acqua gasata. Uno studio pubblicato su *BMJ Nutrition, Prevention & Health* rivela che la CO_2 porta a una maggiore scomposizione del glucosio e un più alto assorbimento del glucosio da parte dei globuli rossi, contribuendo alla perdita di peso. I meccanismi non sono del tutto chiari, ma comunque gli effetti sarebbero minimi, avvisano gli esperti.
"Quando si beve acqua gasata, la CO_2 viene assorbita nei vasi san-



guigni dello stomaco e penetra nelle membrane lipidiche dei globuli rossi, viene quindi convertita in ioni bicarbonato dall'anidrasi carbonica, aumentando l'alcalinità dei globuli rossi. Questa alcalinità promuove la glicolisi, che consuma il glucosio nei globuli rossi e abbassa i livelli di glucosio nel sangue", spiega Akira Takahashi. In questo modo, l'acqua gasata potrebbe aiutare a perdere peso indirettamente attraverso il suo effetto sulla glicemia.
Sebbene bere acqua gasata possa portare a un consumo temporaneo di glucosio nel sangue vicino allo stomaco, sono tuttavia necessarie ulteriori ricerche per confermarlo, concentrandosi al contempo sugli effetti collaterali di un consumo a lungo termine.

Olio d'oliva e aumento di peso

Sappiamo come l'assunzione di olio d'oliva sia inversamente associata al rischio di malattie cardiometaboliche, nonostante la sua densità energetica solleva preoccupazioni riguardo all'aumento di peso. Una recente analisi condotta su tre ampi segmenti di mercato statunitensi, valuta la relazione tra il suo consumo e il cambiamento del peso corporeo nel lungo periodo. I risultati dello studio sono pubblicati sull'*American Journal of Clinical Nutrition* ed evidenziano come ogni aumento di mezzo cucchiaio (7 g) al giorno di consumo di olio d'oliva risulti inversamente associato al peso corporeo; al contrario, ogni aumento di 7 g al giorno di altri tipi di grassi aggiunti (oli vegetali, burro e margarina) è direttamente associato ai cambiamenti di peso corporeo. Dunque, sostituire l'olio d'oliva ad altre fonti di grassi potrebbe contribuire a prevenire l'aumento di peso sia per il controllo del peso a lungo termine, sia per la riduzione del rischio di malattie cardiometaboliche.
Sono diversi i meccanismi con cui spiegare le associazioni favorevoli del consumo di olio d'oliva con un minor aumento di peso nel tempo rispetto ad altri oli vegetali, burro e margarina. I ricercatori parlano dell'elevato contenuto di MUFA, in particolare l'acido oleico, che nell'olio d'oliva ha un ruolo cruciale nella modulazione dei processi metabolici che favoriscono la gestione del peso. È stato dimostrato come possa stimolare la termogenesi, aumentare il dispendio energetico totale e migliorare la sensazione di sazietà, regolando l'equilibrio energetico. Presenti anche



altri oli vegetali, quello contenuto nell'olio d'oliva vanta una maggiore concentrazione di composti bioattivi. Infine, a livello meccanico, secondo i ricercatori le diete ricche di olio d'oliva possono attivare la segnalazione della proteina chinasi attivata dall'adenosina monofosfato, un regolatore chiave del metabolismo energetico cellulare, oltre a modulare le vie pro-infiammatorie e le molecole regolatrici dell'appetito.

SALUTE E BENESSERE

Kombucha: la bevanda funzionale

Aumenta la consapevolezza verso alimenti poco lavorati, con alto valore nutrizionale e affermazioni sulla salute scientificamente comprovate.
In particolare, i fermentati di cui, da secoli, sono riconosciuti i potenziali benefici



GIUSEPPE COMI
Università degli Studi di Udine

La fermentazione è un processo il cui scopo primario riguarda la conservazione e il miglioramento sensoriale degli alimenti. Infatti, intervengono cambiamenti biologici che incrementano la stabilità, il valore nutrizionale e la digeribilità del prodotto. I microrganismi responsabili di tali fermentazioni possono, inoltre, produrre metaboliti bioattivi, che mostrano una serie di benefici per la salute. Non a caso è stato coniato il termine: alimenti funzionali, che nutrono e contemporaneamente permettono di prevenire malattie di tipo acuto e/o cronico. Tra questi, grande risalto viene dato alle bevande, la cui origine è spesso Medio o Estremo Oriente, ottenute dalla fermentazione di un substrato costituito da vegetali o loro estratti diluiti in acqua. Grazie sia ai metaboliti rilasciati dai vegetali che da quelli prodotti dai microrganismi, possono avere proprietà antiossidanti, antitumorali, epatoprotettive, antidiabetiche e antimicrobiche.



La kombucha è diventata uno dei fermentati più promettenti grazie alle potenziali caratteristiche benefiche. È ottenuta tramite la fermentazione di un infuso di tè zuccherato, comunemente di tè nero o verde (*Camellia sinensis*) mediante l'azione di una coltura costituita da batteri e lieviti (denominata SCOBY). Questa coltura è incorporata in un biofilm di biocellulosa e consiste di una massa gelatinosa. Il biofilm è carico di microrganismi e per questo viene utilizzato di volta in volta quando si prepara un nuovo lotto di tè al kombucha. La tecnologia consiste nell'addizionare lo SCOBY a un nuovo infuso di tè zuccherato: i microrganismi fermentano lo zucchero e producono diversi metaboliti, che ne caratterizzano odore, sapore ed effetto funzionale. La bevanda risulta fruttato-aspra, rinfrescante e frizzante, grazie all'anidride carbonica, all'etanolo e ai molteplici acidi organici rilasciati durante il processo, come acido acetico, gluconico e glucuronico. Inoltre, va evidenziata la presenza di altri composti importanti, derivanti dall'infuso, fra cui polifenoli (catechine, teaflavine, tearubigine), vitamine (vitamina B_1, B_6, B_{12} e C), minerali (manganese (Mn), ferro (Fe), zinco (Zn), rame (Cu), nichel (Ni) e altri), acido D-saccarico-1,4-lattone (DSL), lipidi, amminoacidi ed enzimi idrolitici. La concentrazione finale dello zucchero varia a seconda dell'attività microbica e dal tempo di fermentazione. Più lungo è il tempo, meno zucchero residuo sarà presente. Tuttavia, una fermentazione, che implichi il consumo di tutto lo zucchero aggiunto, porta a un'eccessiva presenza di acidi e quindi a un'asprezza del prodotto finale.
I microrganismi responsabili del processo fermentativo comprendono batteri lattici, batteri acetici e lieviti, che troviamo anche in altri alimenti fermentati (yogurt, aceto, vino, birra, olive da tavola). Le specie microbiche sono complesse e variano facilmente a seconda delle materie prime utilizzate (foglie di tè o altri substrati non di tè), della fonte di zucchero e delle condizioni di fermentazione.



Come realizzarla

La produzione comprende l'infusione di tè (5–10 g/L di foglie di tè selezionate) a 80/90°C, l'aggiunta di 60–100 g/L di saccarosio, la filtrazione del tè e il raffreddamento a temperatura ambiente, l'aggiunta di SCOBY (circa il 3% peso/volume) insieme al 10–15% del precedente lotto di kombucha (noto come liquido di avviamento) per aumentare la fermentazione, ridurre il pH del mezzo e il rischio di contaminazione da altri microrganismi. Il processo può variare a seconda dell'area geografica in cui la kombucha viene

> *Le bevande ottenute dalla fermentazione di un substrato costituito da vegetali o loro estratti diluiti in acqua, possono avere proprietà antiossidanti, antitumorali, epatoprotettive, antidiabetiche e antimicrobiche*

prodotta e soprattutto delle pratiche culturali, delle materie prime, della concentrazione di foglie di tè e zucchero o della durata della temperatura di fermentazione. Il tè utilizzato può comprendere il tè nero e verde, il bianco, oolong tea, rooibos, il tè al gelsomino e altri tipi di infusi, e può essere sostituito da substrati come succhi di frutta, latte vegetale, caffè o latte di cocco.

Il processo di fermentazione è ottenuto a 20-30°C e dura solitamente tra 7 e 10 giorni, durante i quali si ottiene una bevanda fruttata, aspra e rinfrescante. Prolungando la fermentazione a 14 giorni si ha un prodotto aspro con forte sapore acetico, dovuto soprattutto all'attività dei batteri acetici, responsabili anche del biofilm, costituito da biocellulosa (ricorda la madre dell'aceto). **L'effetto funzionale può essere attribuito all'acido glucuronico prodotto durante la fermentazione, perché ha un impatto importante sulle proprietà antiossidanti e disintossicanti del tè kombucha**. Un altro composto con effetto funzionale è l'acido D-saccarico-1,4-lattone (DSL) prodotto dai batteri lattici, perché epatoprotettivo e inibitore dell'attività della glucuronidasi, un enzima, indirettamente coinvolto nella tumorigenesi.

Inoltre, i microrganismi a fine attività liberano vitamine (B_1, B_2, B_6, B_{12} e C), aminoacidi essenziali e minerali (Mn, Fe, Ni, Cu o Zn), che danno valore aggiunto alla kombucha e sono prontamente assimilabili a livello intestinale.

Infine, nonostante l'attività dei lieviti sia preponderante nella prima parte della fermentazione, la concentrazione finale dell'**etanolo è sempre inferiore allo 0,5%** (l'etanolo viene ossidato ad acido acetico dai batteri acetici) **e ciò fa rientrare la kombucha tra le bevande analcoliche**.



Contrastare l'intolleranza al lattosio: i probiotici come trattamento per alleviare i sintomi

Sappiamo come l'intolleranza al lattosio si verifichi quando l'organismo non sia in grado di digerire correttamente il lattosio, a causa di una carenza dell'enzima lattasi. Questa condizione può provocare sintomi come gonfiore, crampi addominali e diarrea.
Negli ultimi anni numerosi studi scientifici hanno esplorato le potenziali soluzioni per alleviare i sintomi dell'intolleranza al lattosio, e tra le opzioni emerse con crescente interesse ci sono i **probiotici**, in grado di modulare positivamente il microbiota intestinale promuovendo la crescita di microrganismi associati alla salute.



Nel 2001 un gruppo di esperti della FAO e dell'OMS ha definito i probiotici come microrganismi vivi che, somministrati in quantità adeguata, apportano un beneficio alla salute dell'ospite: in questa definizione si sottintende un effetto dose-dipendente. Alcuni ceppi di batteri probiotici potrebbero aiutare a migliorare la digestione del lattosio, riducendo i sintomi associati, come gonfiore, dolore addominale e diarrea. Inoltre, la loro assunzione riduce l'infiammazione intestinale.
Alcuni ceppi di Lattobacilli sono coinvolti nella produzione di enzimi come le β-galattosidasi, una classe di enzimi in grado di digerire il lattosio, cui appartiene la stessa lattasi. Uno studio pubblicato nel *Journal of Dairy Science* ha esaminato l'effetto di *Lactobacillus acidophilus* e *Bifidobacterium bifidum* in soggetti intolleranti: i partecipanti che avevano assunto uno yogurt contenente



ANNALISA TACCARI
PhD in Scienze
degli Alimenti Food Consultant



ELENA CHIARELLO
dottoressa in Scienze
e tecnologie alimentari

> I probiotici utilizzati in associazione possono avere effetti ben diversi da quelli che si avrebbero singolarmente, concetto in linea con le linee guida globali dell'Organizzazione Mondiale di Gastroenterologia

questi ceppi per 2 settimane hanno mostrato una riduzione significativa dei sintomi, rispetto a chi non aveva assunto il probiotico. In un altro studio è emerso che, dopo 4 settimane di trattamento con probiotici, la maggior parte dei partecipanti aveva una diminuzione dei sintomi digestivi.
Il ceppo *Lacticaseibacillus paracasei Shirota*, grazie alla resistenza al succo gastrico e agli acidi biliari, in combinazione con il ceppo *Bifidobacterium breve Yakult* ha portato al miglioramento dei sintomi d'intolleranza al lattosio, effetto che persisteva per almeno 3 mesi dalla cessazione della somministrazione. Il *Bifidobacterium longum* BB536 sembra che possa contribuire a ridurre i sintomi come gonfiore e dolore addominale.
Il probiotico *Bifidobacterium animalis* migliora la digestione del lattosio, oltre ad aumentare il tempo di transito intestinale. Si è visto però che *B. animalis* in associazione a *L. plantarum* non ha prodotto un effetto significativo sui sintomi dell'intolleranza al lattosio. **I probiotici utilizzati in associazione, possono avere effetti ben diversi da quelli che si avrebbero singolarmente**, concetto in linea con le linee guida globali dell'Organizzazione Mondiale di Gastroenterologia.
Nonostante le evidenze promettenti, è importante sottolineare che non tutti gli studi sono giunti a conclusioni uniformi. Alcuni hanno riportato risultati contrastanti, con dei partecipanti che non hanno mostrato miglioramenti significativi nell'assunzione di probiotici. Questo suggerisce che **l'efficacia dei probiotici può variare in base al ceppo specifico utilizzato, alla durata del trattamento e alla gravità dell'intolleranza al lattosio.**
Le evidenze scientifiche suggeriscono che i probiotici possano essere un trattamento utile per alleviare i sintomi dell'intolleranza al lattosio, migliorando la digestione del lattosio e modulando la flora intestinale. Rappresentano quindi una strategia promettente, specialmente in combinazione con altre modifiche dietetiche. Tuttavia è bene considerare che i probiotici non sono una soluzione definitiva per tutti e sono necessari ulteriori studi per identificare i ceppi più efficaci, determinare le dosi ottimali e comprendere meglio i meccanismi attraverso i quali possono migliorare la tolleranza al lattosio.



Scudo naturale contro l'herpes

Calciolisin H de **La Farmaceutica Dr. Levi** è l'integratore alimentare formulato per sostenere l'organismo nei momenti di maggiore vulnerabilità legati alla riattivazione del virus herpes (labiale, genitale, fuoco di Sant'Antonio, citomegalovirus, Epstein Barr - mononucleosi)**.**
I fattori scatenanti le recidive sono collegati all'abbassamento delle difese immunitarie dovuto a stress emotivi e/o fisici, all'esposizione al sole, a terapie immunosoppressive e a una scorretta alimentazione. La sua composizione è studiata per contribuire al normale funzionamento del sistema immunitario e favorire una risposta alle infezioni virali: 1000 mg di lisina, che inglobata dal virus in sostituzione all'arginina, blocca la replicazione virale; echinacea e vitamina C, che aumentano le difese immunitarie; vitamina B12, calcio e magnesio, efficaci per contrastare le nevralgie post-erpetiche. La presenza di calcio contribuisce, inoltre, a regolare numerose funzioni cellulari, inclusi i meccanismi infiammatori e immunologici coinvolti nelle manifestazioni erpetiche.



Grazie a questo mix equilibrato, Calciolisin H può essere utilizzato nelle fasi acute e come prevenzione, soprattutto nei soggetti predisposti a recidive, aiutando così a ridurre frequenza, durata e intensità degli episodi.
Disponibile in confezione da 30 compresse, non contiene glutine, né lattosio ed è adatto anche a regimi alimentari controllati.

In forma con gusto

VitaMill è la linea salutistica di **Grandi Molini Italiani** che sviluppa prodotti funzionali a supporto di un'alimentazione salutare. Nata da un progetto coordinato dal dipartimento di ricerca & sviluppo dell'azienda, al momento conta due referenze: VitaMill a Basso Indice Glicemico e VitaMill Ricco di Magnesio, Potassio e Fibre. La prima è una farina funzionale, ottenuta dalla macinazione di una particolare varietà di frumento, selezionata per garantire un elevato contenuto di amilosio. La seconda è un preparato ricco di fibre, magnesio e potassio, a base di farina integrale di grano tenero, per produrre alimenti che non gonfiano lo stomaco e migliorano l'accelerazione del transito intestinale.

Entrambi i prodotti e le loro caratteristiche sono raccontati sulla pagina Instagram di @vitamill.it, punto di riferimento per chi desideri adottare uno stile di vita sano: ogni settimana sono infatti condivise nuove ricette realizzate con i prodotti della linea e suggerimenti su come integrarli, così come curiosità e interviste a esperti di nutrizione e biologia.



Superfrutto per il metabolismo



Feiolix è ottenuto dal feijoa, frutto dell'*Acca sellowiana*, albero sempreverde originario del Brasile, Paraguay, Argentina e Uruguay, noto anche come "ananas guava". Il più grande produttore mondiale è la Nuova Zelanda, dove si coltiva dal 1920. Grazie all'esposizione agli alti livelli di radiazione UV, almeno del 37% superiori rispetto a latitudini simili nell'emisfero settentrionale, la feijoa neozelandese produce quantità maggiori di bioattivi come meccanismo di difesa.
Oltre a contenere vitamina C e folato, è ricca di tre composti bioattivi essenziali per la salute metabolica: l'acido abscissico (ABA), un ormone che stimola il rilascio d'insulina dal pancreas e migliora l'assorbimento del glucosio da parte delle cellule muscolari; gli ellagitannini, dei potenti antinfiammatori che aiutano a mantenere la sensibilità insulinica e a ridurre l'infiammazione nel sistema nervoso centrale, contribuendo alla regolazione dell'appetito; lo xiloglucano, una fibra alimentare fermentata da specifici batteri intestinali per produrre propionato, un metabolita che aiuta il fegato a gestire e immagazzinare l'energia in modo più efficiente.
Prodotto da **Anagenix**, azienda neozelandese specializzata nella produzione di estratti da *botanicals* a frutto intero, Feiolix è un estratto in polvere risultato di un processo di liofilizzazione, che permette di preservare intatti i preziosi bioattivi. La sua azione si concentra sulla regolazione del metabolismo del glucosio e sulla gestione dell'insulino-resistenza. Numerosi studi scientifici hanno evidenziato che è in grado di migliorare il controllo glicemico, abbassare i trigliceridi e il colesterolo totale, migliorando il profilo lipidico; supportare la gestione del peso, riducendo l'accumulo di grasso e favorendo un metabolismo più efficiente. Per questo è adatto a chi soffre di sindrome metabolica, condizione sempre più diffusa che include diabete, ipertensione, obesità e dislipidemia.
Grazie alla versatilità applicativa, può essere utilizzato in integratori alimentari, *functional foods*, bevande e formulazioni nutraceutiche.
Feiolix di Anagenix è distribuito in Italia da **Faravelli Nutra Division**.

Riequilibrio dell'acidità sistemica

Bruciore, pesantezza post-prandiale e reflusso sono disturbi sempre più diffusi, spesso aggravati da stili alimentari errati, stress e dall'uso prolungato di farmaci.
In questo contesto, grazie alla formulazione a base di citrati alcalini – magnesio, potassio, sodio – e bicarbonato di sodio, Alkaflor di **AVD Reform** agisce rapidamente nel contrastare l'iperacidità, migliorando la funzionalità digestiva e creando un ambiente sfavorevole allo sviluppo di fermentazioni, disbiosi e proliferazioni micotiche (Candida spp.).
La presenza sinergica di fruttooligosaccaridi (FOS), con funzione prebiotica, favorisce la diversità del microbiota intestinale, elemento centrale anche nella regolazione dell'asse intestino-cervello e nella risposta immunitaria.
Utile nei casi di gastrite acuta o cronica e nei periodi di alimentazione disordinata, terapia farmacologica protratta (IPP), intensa attività sportiva o esposizione a stress fisico e ambientale, l'alternativa naturale e funzionale per il riequilibrio del pH gastrico e intestinale, è disponibile in polvere (per un'azione più rapida e localizzata) o in capsule.

Perché fa bene EVO?

Con la conferenza dello scorso 19 novembre presso l'Università degli Studi di Milano, dal titolo "Olio d'oliva: quando la scienza è da servire a tavola", l'Istituto Nutrizionale Carapelli si fa promotore di una corretta cultura alimentare attraverso la divulgazione scientifica. Quella che manca quando si parla di olio EVO: mentre la ricerca mette in campo le ragioni per cui fa bene, ancora quasi il 50% dei consumatori non ne è consapevole. Un'indagine quantitativa CAWI condotta per l'Istituto Nutrizionale Carapelli (su un campione di 1.000 intervistati) rivela, infatti, che il 46% degli italiani non conosce i dettagli relativi ai benefici dell'olio EVO, tanto che il 35% ne utilizza meno di 2 cucchiai al giorno, a fronte dei 3-4 raccomandati degli esperti.
"I risultati della nostra ricerca costituiranno una base per avviare nuove indagini, che potranno espandere le nostre conoscenze sui benefici di un'adesione sempre più diffusa alla dieta mediterranea per la prevenzione delle malattie legate all'invecchiamento e all'obesità", ha affermato il responsabile della ricerca **Enzo Nisoli.**



Nel corso dell'evento, **Maurizio Servili**, dell'Università degli Studi di Perugia e membro del Comitato Scientifico dell'Istituto Nutrizionale Carapelli Fondazione ETS, ha approfondito le caratteristiche e le proprietà dei polifenoli; a moderare la tavola rotonda è stata **Elisabetta Bernardi**, concentrata sui temi etichettatura, educazione alimentare e ruolo dei medici di base.
Sarebbe importante che le etichette veicolassero informazioni sui benefici salutistici; l'unico claim autorizzato "I polifenoli dell'olio di oliva contribuiscono alla protezione dei lipidi ematici dallo stress ossidativo" risulta poco comprensibile. **Roberto Copparoni**, Ministero della Salute - Direzione Generale per l'igiene e la sicurezza degli alimenti e la nutrizione, pone l'accento sull'importanza dell'**educazione alimentare come strumento di prevenzione**, chiamando in causa istituzioni, università, consumatori, industria, grande distribuzione. **Claudio Cricelli**, della Società Italiana di Medicina Generale, insiste sul ruolo del medico di famiglia di educatore alla salute dei cittadini, attraverso la diffusione delle continue evidenze scientifiche che confermano gli effetti positivi dell'olio Evo all'interno di una corretta educazione alimentare della popolazione del nostro Paese.
"**L'alimentazione è cultura e la cultura è prevenzione** – dichiara infine **Michele Carruba**, dell'Università degli Studi di Milano e presidente del Comitato Scientifico dell'Istituto Nutrizionale Carapelli Fondazione ETS. "Pur non essendo un farmaco, l'alimento è assunto quotidianamente e può avere effetti sullo sviluppo, la prevenzione e la terapia di molte malattie non trasmissibili, come l'obesità, le malattie cardio-vascolari, il diabete di tipo 2 e molti tumori".

Tè verde all'aloe bio e *fairtrade*

Tè verde, limone e aloe vera si fondono insieme per una miscela dall'azione antinfiammatoria, depurativa e digestiva: Refreshing Tè Verde è la novità di **Cupper**. Sostiene un approccio etico nell'approvvigionamento delle materie prime ed è il primo marchio di tè *fairtrade* del mondo. Lo stesso packaging è all'insegna della sostenibilità: la confezione è in cartone riciclabile con bustine di carta anch'esse riciclabili, filtri non sbiancati, etichetta riciclabile e filo in cotone biologico.



Piridossina e si riparte

Il ruolo della Vitamina B6



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

La letteratura scientifica parla di un ruolo cruciale nel metabolismo energetico e proteico, particolarmente rilevante per gli atleti, riferendosi alla vitamina B6. Un apporto insufficiente di piridossina può compromettere la performance e il recupero muscolare. Tra le vitamine spesso si legge dei benefici della C, della D o dell'azione sinergica delle vitamine B, ma capita meno di soffermarsi a leggere sulle altre. La pubblicità e i supplementi nutrizionali sono sempre concentrati su alcuni nutrienti, che risultano più diffusamente carenti, ma è opportuno dedicare alcune attenzioni anche a vitamine, di cui solitamente non si parla.



La vitamina B6, o piridossina, è una vitamina idrosolubile coinvolta in numerosi processi metabolici, tra cui il metabolismo degli aminoacidi, la sintesi dei neurotrasmettitori e la produzione di energia. Nell'ambito della pratica sportiva, un adeguato apporto è cruciale per sostenere le elevate richieste metaboliche associate all'esercizio fisico. Agendo in sinergia con zinco e vitamina B12, la piridossina agisce garantendo i normali processi fisiologici particolarmente stressati dall'esercizio fisico intenso.
La prestazione di gara è il compimento di buoni allenamenti e corretti recuperi, supportati da adeguata alimentazione. Spesso l'attenzione è incentrata sui cibi pre-prestazione dando poco spazio allo studio dei



corretti recuperi, qui la nostra B6 potrebbe aiutarci. Il recupero e il ripristino delle fisiologiche strutture può fare la differenza.
Tra i differenti nutrienti esaminati, questa vitamina potrebbe svolgere un importante ruolo nel miglioramento della prestazione e dei tempi di recupero, data la sua carenza non sempre adeguatamente colmata.
L'esercizio fisico aumenta il fabbisogno di B6 a causa dell'incremento del *turn-over* proteico e delle specifiche richieste durante l'attività fisica.
Negli sportivi di resistenza la richiesta di piridossina è ancor più marcata, tanto da suggerirne una supplementazione ragionata e strutturata durante tutta la stagione di gara.
Nonostante sia ormai nota la carenza di questa vitamina nei praticanti di **sport di *endurance***, ancora non è adeguatamente considerata nelle valutazioni ambulatoriali. Come per ogni supplementazione, è utile ricordare che occorre prima verificarne l'effettiva carenza con il proprio nutrizionista.

> *Il dilagare di prescrizioni alimentari, senza valutazioni ematochimiche e cliniche strutturate, ha incrementato il numero di atleti che seguono piani alimentari squilibrati con carenze o eccessi, non solo vitaminici*

Negli sportivi di base e normo-alimentati era difficile riscontrare diete con carenze vitaminiche significative fino a pochi anni fa, ma ultimamente il dilagare di prescrizioni alimentari, senza valutazioni ematochimiche e cliniche strutturate, ha incrementato il numero di atleti che



seguono piani alimentari squilibrati con carenze o eccessi, non solo vitaminici.
Negli sportivi con **carichi intensi**, amatori o professionisti, una carenza di piridossina può ritardare il recupero muscolare e aumentare il rischio di lesioni, mentre un apporto adeguato favorisce una migliore riparazione dei tessuti, permettendo all'atleta di progredire sportivamente, sia in termini di allenamento che di conseguenti risultati.

> *Ottimi spuntini possono essere un misto di semi di girasole, semi di lino e noci con barrette energetiche o aggiunti allo yogurt, abbinati ad avocado e prugne*

Nell'atleta che pratica sport intenso è opportuno aumentare la dose giornaliera, in funzione delle effettive necessità fisiologiche, anche superando la canonica dose di 1,5 mg. Per gli atleti spesso le dosi indicate dalle linee guida possono essere riviste, ma sempre sotto il controllo medico costante, durante l'intero periodo di revisione.
L'incremento delle dosi giornaliere di vitamine è sempre opportuno praticarlo con criterio, nel caso specifico della **vitamina B6** è bene ricordare che **l'assunzione eccesiva non è scevra da rischi. L'ipervitaminosi B6 comporta alternazioni a carico nel sistema nervoso**.
Per garantire un apporto sufficiente di vitamina B6, gli atleti dovrebbero includere nella loro dieta alimenti di origine animale come pollo, tacchino e sgombro, ma anche alimenti vegetali come lenticchie, fagioli, riso integrale e avena.
Ottimi spuntini per garantire livelli adeguati di piridossina potrebbero essere rappresentati da un misto di semi di girasole, semi di lino e noci con barrette energetiche o aggiunti allo yogurt del mattino, abbinate ad avocado e prugne consumati tal quali o sempre inseriti nello yogurt mattutino.
In conclusione, la vitamina B6 è un nutriente essenziale per gli atleti, supportando il metabolismo energetico e proteico necessario per l'attività fisica intensa. Un'adeguata assunzione attraverso una dieta equilibrata è fondamentale per ottimizzare la performance e favorire il recupero muscolare.

Pratico per lo sport



Sport Pocket **Mielizia** è la nuova linea in formato doypack per chi pratica sport o conduce uno stile di vita attivo. Pratico da portare con sé, è disponibile in 3 referenze: Miele 100% Italiano da 100 g e Miele, Polline e Pappa Reale Italiani, nei formati 80 g e *multipack* 6x30 g.
Il miele, come ben noto, è un prodotto naturale composto da fruttosio e glucosio, zuccheri semplici, rapidamente assimilati e trasformati in energia. Il polline, risorsa proteica dell'alveare, è ricco di vitamine e aminoacidi essenziali, con un profilo sensoriale che varia in base ai fiori da cui proviene. La pappa reale fresca è tra gli alimenti con il più alto contenuto di vitamina B5, utile per il metabolismo energetico.
Il tutto è racchiuso in un *pack eco-friendly*, in plastica PP5 monomateriale, riciclabile, dotato di tappo unito per evitarne la dispersione.

Tradizione, gusto e salute

L'idea di **FiberPasta**, dedicata alla ricerca e produzione di alimenti salutistici ad elevata valenza nutrizionale e funzionale, nasce grazie a un'intuizione del suo ideatore Giuseppe Polverini, proveniente da una famiglia di mugnai alla quarta generazione che, forte di una lunga esperienza e conoscenza nel settore delle farine, a fine degli anni 90 brevettò un procedimento per ottenere alimenti utili alla salute, che mantengano il buon sapore della tradizione italiana. Nel 2001, dopo numerose sperimentazioni, la pasta FiberPasta fu approvata dal Ministero della Salute come alimento idoneo ai diabetici. Da allora la gamma si è arricchita di referenze a basso indice glicemico e alto contenuto di fibre in cui la pasta, ampliata nella varietà di formati, rimane il prodotto di punta assieme alla farina FiberPasta, un preparato versatile per ricette sia dolci che salate. Completano la gamma i prodotti da forno quali cornetto e biscotti per la colazione, piadina, base pizza e focaccia, e spezza-fame, quali taralli e cracker.



Per la sintesi muscolare

Con 10 g di proteine per porzione, il dessert vegetale e biologico di **The Bridge** è realizzato con proteine di fava, e aggiunta di cocco e cacao, senza glutine e senza lattosio, con l'1,6% di grassi. Le proteine di fava, in particolare, sono note per l'elevato valore biologico e la capacità di supportare la sintesi muscolare.



Momento workout



Fonte di fibre, la linea Good&Green Mopur Fitness di **FelsineoVeg** si arricchisce di due referenze, Pollo e Lupino, con un apporto proteico di 33 e 30 g. Questi affettati *plant based* sono disponibili in pack da 90 g e nel più compatto da 50 g.
La produzione *Fitness* vanta un brevetto Mopur, che prevede l'impiego di lievito madre e farine di cereali e legumi, e assicura l'integrità degli ingredienti, grazie alla fermentazione naturale.

Programmi per l'estate

The Longevity Kitchen, *concept* di *healthy food* creato da The Longevity Suite, presenta *Dren*, un programma alimentare settimanale per favorire il drenaggio dei liquidi in eccesso e l'eliminazione delle tossine, attraverso alimenti e integratori naturali. *Dren* ha proprietà diuretiche e depurative, e contribuisce a migliorare la circolazione; *Season* è acqua di mare microfiltrata e purificata, utilizzata come condimento in sostituzione del sale. Altre alcune novità sono i cracker con spirulina K italiana, mandorle, germogli e rosmarino (con elevato contenuto in vitamine, sali minerali e acidi grassi essenziali); Kreespi, sostituto del pane, fonte di ferro, calcio, proteine e fibre; la granola ketogenica, con mandorle, cocco, cacao e nocciola, senza zuccheri aggiunti, ricca di fibre, senza OGM, glutine e lattosio.





Dal 1936, creatori di farine naturali

L'aspetto distintivo del nostro assortimento prodotti è il prezioso contenuto di **germe di grano vitale**, ossia il cuore del chicco, dove sono contenuti i suoi nutrienti più pregiati. Il **germe di grano** migliora l'impasto, conferendo profumo, sapore, leggerezza e colore dorato, grazie alla reazione di Maillard. Fornisce nutrienti come calcio, fosforo, magnesio e vitamine, favorendo il benessere. Abbiamo **brevettato un processo per conservare vitalità e principi attivi** del germe di grano, grazie all'estrazione a freddo e alla macinazione a pietra.

www.molinovigevano.com

ALIMENTAZIONE

Longevità attiva



L'invecchiamento è un processo fisiologico complesso, determinato dall'interazione tra fattori genetici e ambientali. Negli ultimi anni sappiamo come numerose ricerche scientifiche abbiano evidenziato il ruolo cruciale dell'alimentazione e dello stile di vita nella promozione di una longevità in salute.

Ruolo dell'alimentazione

L'aspettativa di vita globale è aumentata significativamente; tuttavia, il focus della ricerca non è solo estendere la durata della vita, ma garantire una migliore *healthspan*, ovvero gli anni vissuti in salute, senza malattie croniche. In questo contesto, l'alimentazione gioca un ruolo chiave nel promuovere un invecchiamento sano e una longevità attiva.
L'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) definisce l'invecchiamento sano non solo come l'assenza di malattie, ma come un processo dinamico di sviluppo e mantenimento della capacità funzionale che consente il benessere nelle fasi avanzate della vita. Ciò implica la conservazione delle capacità fisiche e cognitive necessarie per rimanere autonomi e attivi. Un concetto centrale in questo scenario è la capacità intrinseca, che include aspetti fondamentali come la mobilità, la cognizione, la sfera psicologica, la funzione sensoriale e la vitalità. Salvaguardare e potenziare queste capacità è essenziale per garantire un invecchiamento di qualità.

Modelli alimentari e nutrienti chiave

Tra tutti i fattori modificabili, la dieta si distingue per la sua influenza diretta sugli esiti della salute. Un regime alimentare equilibrato, caratterizzato da un apporto adeguato di calorie e proteine e da una grande varietà di alimenti risulta essenziale non solo per la longevità, ma anche per il mantenimento della capacità funzionale.

Non si tratta solo di estendere la durata della vita, ma garantire una migliore *healthspan*, ovvero gli anni vissuti in salute, senza malattie croniche



FRANCESCA ORSINI
Biologa Nutrizionista

La letteratura scientifica affronta il concetto di "dieta sana" attraverso due approcci: l'analisi dei modelli dietetici e la valutazione della diversità alimentare. Tra i modelli dietetici più studiati, la **dieta mediterranea** si distingue per la sua solidità scientifica. Basata su un elevato consumo di verdure, frutta, cereali integrali, legumi, noci e semi, con olio d'oliva come principale fonte di grassi, e un moderato consumo di pesce, latticini e carne bianca, questa dieta è associata a una riduzione del rischio di malattie cardiovascolari, obesità addominale, diabete di tipo 2 e declino cognitivo. Anche altri modelli alimentari si sono rivelati benefici per la longevità, come la **dieta DASH** (Dietary Approaches to Stop Hypertension), la **dieta nordica**, ricca di pesce azzurro e frutti di bosco, e la **dieta di Okinawa**, caratterizzata da un elevato consumo di verdure e dalla pratica dell'*Hara Hachi Bu*, ovvero il principio di smettere di mangiare quando si è sazi all'80%. Questa moderata restrizione calorica è stata associata a benefici metabolici e a un rallentamento dei processi di invecchiamento.
Oltre ai modelli dietetici, un ruolo essenziale è svolto dalla **diversità alimentare**, ossia la varietà di gruppi alimentari consumati. Una dieta diversificata contribuisce a ridurre il declino cognitivo, suggerendo che una combinazione equilibrata di nutrienti e composti bioattivi possa supportare la salute cerebrale.

Strategie per un invecchiamento in salute

Un forte interesse si è sviluppato per il **digiuno intermittente** (*Intermittent Fasting*, IF) come strategia per contrastare i problemi legati all'invecchiamento e potenzialmente prolungare la durata della vita. Alternando periodi di alimentazione a periodi di restrizione calorica, esso induce una transizione metabolica che può favorire la funzionalità fisiologica e rallentare l'insorgenza di patologie croniche.



Un altro elemento chiave nella promozione della longevità è rappresentato dai **fitocomposti dietetici**, composti organici presenti in piante e funghi con potenziali effetti anti-invecchiamento. Essi, come i polifenoli, resveratrolo e curcumina, sono noti per la loro capacità di influenzare processi cellulari cruciali, tra cui la regolazione del metabolismo, la modulazione della risposta infiammatoria e la protezione del sistema nervoso.
Infine, è essenziale garantire un apporto adeguato di **proteine**, in particolare per prevenire la sarcopenia, condizione che porta alla perdita di massa muscolare e a una maggiore fragilità negli anziani. Assicurare un apporto proteico ottimale aiuta a preservare la forza muscolare e a ridurre il rischio di cadute e disabilità.

> *Un concetto centrale è la capacità intrinseca, che include mobilità, cognizione, sfera psicologica, funzione sensoriale e vitalità. Salvaguardare e potenziare queste capacità è essenziale per garantire un invecchiamento di qualità*

Estratti vegetali negli integratori alimentari e negli alimenti comuni

Parte I

Botanicals



LUCILLA CARICCHIO
Hylobates Consulting

Sui ripiani di farmacie, erboristerie e supermercati, così come nei vasti assortimenti delle piattaforme di commercio online, troviamo una variegata gamma di prodotti contenenti estratti vegetali. Dai classici integratori alimentari alle nuove bevande infuse, l'abbondanza di forme e preparazioni botaniche può celare insidie regolatorie inaspettate. Le leggi europee, pur fornendo una definizione di sostanze botaniche e consentendone l'uso, almeno di principio, delle piante negli alimenti, lasciano ampio margine di interpretazione e variazioni nazionali che influenzano profondamente la commercializzazione di questi prodotti. In particolare, l'inclusione di estratti vegetali agli alimenti è disciplinata dal **Reg. (CE) 1925/2006 sull'aggiunta di vitamine e minerali**, e di talune altre sostanze agli alimenti, che fornisce in realtà poche regole dettagliate, lasciando agli Stati Membri abbastanza spazio d'intervento a livello nazionale, seppure nei confini del rispetto del diritto europeo. Il Regolamento, infatti, esprime la necessità di una gestione armonizzata, insieme alle vitamine e minerali e ad altre sostanze con effetto nutritivo o fisiologico, dei derivati vegetali che pertanto ricadono anch'essi nella definizione dell'articolo 2.2 di «altra sostanza»: a una sostanza diversa da una vitamina o da un minerale, che abbia un effetto nutrizionale o fisiologico, facendo parte, di conseguenza delle sostanze ad effetto nutritivo o fisiologico alle quali si applica il Regolamento. Tuttavia, la disciplina che il Regolamento esercita sulle piante e sui loro estratti è per ora





limitata al noto articolo 8, che **descrive le procedure per vietare o imporre restrizioni all'uso di una sostanza quando questa sia utilizzata "in condizioni tali da comportare l'ingestione di quantità ampiamente superiori alle condizioni normali di consumo nell'ambito di una dieta equilibrata e varia**, e/o tali da rappresentare altrimenti un rischio potenziale per i consumatori". Tra le piante vietate e i loro derivati troviamo alcuni aloe-emodina, dantrone ed emodina, le preparazioni a base di foglie di Aloe contenenti idrossiantraceni, le parti aeree dell'efedra e la corteccia di yohimbe e le loro preparazioni, mentre tra le piante soggette a restrizioni troviamo principalmente gli estratti di tè verde contenenti epigallocatechina gallato (EGCG). Al contrario, difficilmente un notevole incremento d'ingestione di una certa sostanza senza che questo comporti un rischio per la salute, può portare a invocare la procedura prevista dall'articolo 8. Nonostante gli Stati Membri abbiano sottolineato l'importanza di non raggiungere di fatto l'armonizzazione attraverso questo strumento, è probabile che altre sostanze e piante vengano aggiunte in futuro alla lista.

Come indicato dall'articolo 1.3 **questo Regolamento esclude dal suo campo di applicazione, tra gli altri, i nuovi alimenti, gli additivi alimentari e gli aromi**. In particolare questi ultimi possono destare un interesse, considerando che la stessa o una molto simile preparazione vegetale può essere aggiunta a un alimento per modificarne il sapore o per un effetto fisiologico. In questo caso, sarebbe importante valutare con attenzione il razionale dell'aggiunta all'alimento e le sue potenziali conseguenze. Gli oli essenziali, per esempio, sono di solito usati come preparazioni aromatiche naturali, ma anche come sostanze a effetto fisiologico. Oltre agli aromi, fuori dal campo di applicazione del **Reg. (CE) 1925/2006** sono i nuovi alimenti. Il **regolamento (UE) 2015/2283** sui nuovi alimenti (novel food) è rilevante rispetto alle piante e ai loro preparati. Ogni nuovo alimento che non è stato autorizzato è proibito in ogni stato membro: la legge qui è armonizzata. Al contrario, ogni nuovo alimento autorizzato è generalmente permesso in ogni stato membro (il confine alimento/farmaco può fare però eccezione).

> *Tra le piante vietate e i loro derivati troviamo alcuni aloe-emodina, dantrone ed emodina, le preparazioni a base di foglie di Aloe contenenti idrossiantraceni, le parti aeree dell'efedra e la corteccia di yohimbe e le loro preparazioni, mentre tra le piante soggette a restrizioni troviamo gli estratti di tè verde contenenti epigallocatechina gallato (EGCG)*

RICETTE FUNZIONALI

Fregola al pesto leggero con piselli e pomodorini

Ingredienti per 2 persone

Per la pasta

fregola sarda	g	200
piselli freschi o surgelati	g	100
pomodori datterini	n.	8
sale q.b.		

Per il pesto

basilico fresco	g	35
pinoli	g	30
spicchio d'aglio	n.	1
patata lessa fredda pesata già cotta	g	60
cucchiai colmi lievito alimentare in fiocchi o scaglie	n.	2
cucchiai d'olio evo	n.	2
cucchiai d'acqua	n.	4 o 5
presa di sale		

Mettere tutti gli ingredienti per il pesto in un mixer, avendo cura di inserire per ultimi il basilico e la patata lessa a pezzetti. Frullare brevemente fino ad ottenere un pesto cremoso e chiaro. Lessare i piselli in acqua salata e scolarli, tagliare i pomodorini a spicchi e cuocere la fregola in abbondante acqua salata, per il tempo indicato sulla confezione. Scolarla e condirla con il pesto, i piselli e i pomodorini. Consumare tiepida o fredda.

Giulia Giunta
FunnyVeg Academy
Foto di Andrea Tiziano Farinati
academy.funnyveg.com



funny VEG academy

Il **basilico** è tra le erbe aromatiche più diffuse nella cucina italiana e mediterranea. È ricco di beta-carotene e flavonoidi, con proprietà antinfiammatorie, antibatteriche e antiossidanti.
I **pinoli** sono i semi commestibili di alcune specie di pini; ricchi di grassi buoni, minerali come fosforo e zinco, vitamina E e vitamine del gruppo B.
Il **lievito alimentare** è ricavato dal lievito di birra disattivato ed essiccato; particolarmente ricco di vitamine del gruppo B, aminoacidi essenziali, ferro, selenio e beta-glucani, può essere considerato un vero integratore alimentare. Viene spesso usato nella cucina *plant-based* per sostituire il formaggio grattugiato, visto il suo sapore umami che lo ricorda, ma a differenza di quello è povero di grassi e di sodio.
Insomma, un buon mix di salute per condire la nostra pasta!

TO BE OR NOT TO BE



be healthy

Food advertising specialists

www.tobeadv.it

tobe advertising

NUOVE PROPOSTE

Snack innovativi

Fondata nel 2009 a Redondesco, in provincia di Mantova, **Life Snack** ha come obiettivo quello di unire gusto e benessere in uno snack salato e naturale e rappresenta una realtà in forte crescita sui mercati internazionali e un marchio emergente in Italia.
La gamma di snack *gluten free*, cotti al forno e arricchiti con una formula brevettata di omega-3 derivata dall'olio di lino, che conferisce ai prodotti un valore nutrizionale aggiuntivo, comprende estrusi di mais, bastoncini e palline, disponibili in vari gusti e formulazioni, tra cui la linea biologica Life Bio e la linea proteica Life Protein, a base di farine di legumi con elevato contenuto di fibre e proteine.
Tutti prodotti con materie prime naturali e certificate, senza olio di palma, conservanti o coloranti, e con l'utilizzo esclusivo di sale iodato. Inoltre, le certifcazioni BRC e IFS sono a garanzia di elevati standard qualitativi e sicurezza alimentare.
Life Snack opera sia con il proprio brand commerciale che attraverso marchi privati, adattando l'offerta alle esigenze di diversi mercati.



Farine proteiche di legumi

Specializzata in legumi e cereali, **Del Colle** realizza, tramite la macinazione di fagioli borlotti, lenticchie rosse e piselli tutti della sua filiera produttiva, farine con il doppio di proteine rispetto ai cereali o alla carne, una buona quantità di carboidrati, fibre e sali minerali e a basso contenuto di grassi.
L'idea nasce per offrire nuove modalità di consumo dei legumi con ricettari sia dolci che salati, ottimi per bambini, per versioni *vegan* o *high-pro* o per arricchire piatti tradizionali con ingredienti innovativi.
Molteplici sono anche gli impieghi per stuzzicare il mondo professionale: mondo hotellerie per prodotti da prima colazione, mondo pizzerie, mondo pasticcerie per nuove linee *hi-pro*, vegan o *free from/ rich in*, ristorazione gourmet e ristorazione collettiva con menu *plant-based.*
La linea ha ricevuto due riconoscimenti che hanno premiato sia lo stile grafico e comunicativo e sia l'innovazione nel packaging.
Infatti, è usato un imballaggio ecologico, riciclato, da filiera controllata e sostenibile, che impiega polimeri contenenti il 70% di materiale da fonti rinnovabili, quali scarti e residui della raffinazione dell'olio vegetale non industriale e olio da cucina esausto, in una catena del valore certificata con standard ISCC. La farina è, inoltre, confezionata in atmosfera protettiva per una maggiore sicurezza e conservabilità.



NO AFTERTASTE.
NO COMPROMISE.
JUST PURE *flavour Expression.*

ASK US ABOUT OUR EXPERTISE IN
FLAVOUR MASKING

info@foodarom.com
foodarom.com
1-888-663-6832

FOODAROM
Powered by Glanbia Nutritionals
Flavour designers



Marmellate con proteine

Specializzata nella produzione di marmellate e creme spalmabili, **Agrisicilia** punta all'innovazione nel segmento "senza zuccheri aggiunti", con proteine del collagene idrolizzato, e un apporto proteico di 15 g in più.
Le marmellate +Protein senza zuccheri apportano energia a rilascio graduale, grazie agli zuccheri naturali della frutta, ideali per migliorare la resistenza negli allenamenti; le proteine del collagene favoriscono la rigenerazione muscolare e il benessere delle articolazioni; l'assenza di zuccheri raffinati le rende più leggere.



Bevanda dolce senza calorie, zuccheri ed edulcoranti

DolceZero, bevanda funzionale a base di acqua di cactus, presentata da **Bioinagro** con il brand Juipal DolceZero, ha conquistato il primo premio nella categoria "Soft Drink, Low & No" alla decima edizione di Beer&Food Attraction.
La combinazione di acqua di cactus e stevia conferisce una dolcezza naturale e bilanciata, senza compromettere il gusto. Inoltre, l'aggiunta di fibre solubili provenienti dall'acqua di cactus contribuisce al benessere digestivo.
L'acqua di cactus Juipal, con la linea DolceZero, si inserisce nel filone dell'idratazione funzionale, il nuovo modo di bere che garantisce un'idratazione profonda non solo grazie a integratori liquidi, ma soprattutto attraverso acque e bevande funzionali, benefiche e appaganti, pensate per una sana routine quotidiana.



Estratta esclusivamente dai cladodi di fichidindia provenienti dai giacimenti botanici della Sicilia, l'acqua di cactus Juipal si propone come prototipo d'eccellenza in questa categoria funzionale. È caratterizzata da una configurazione molecolare distintiva: a differenza dell'acqua comune, si presenta come una soluzione colloidale complessa, in cui l'acqua funge da veicolo per una rete articolata di composti bioattivi, strutturati in aggregati molecolari noti come cluster idrofilici polifunzionali (CIP). Questi influenzano in modo significativo la diffusione attraverso le membrane cellulari, con effetti diretti sull'efficienza dell'idratazione intracellulare.

Il pregio del germe di grano vitale

È proprio il cuore del chicco l'elemento distintivo che connota le farine di **Molino Vigevano 1936**

Dal 1936, **Molino Vigevano** è marchio di riferimento per le farine dedicate a preparazioni dolci e salate, ed è stato il primo a sviluppare linee specializzate per uso sia professionale che casalingo, con l'obiettivo di migliorare il benessere e semplificare la vita dei consumatori, grazie a prodotti frutto di una costante ricerca e di visioni all'avanguardia.
L'elemento distintivo è l'aggiunta di germe di grano vitale macinato a pietra, che conferisce alle farine un sapore più ricco, un colore più intenso e un profumo speciale.
Fondata nel cuore della Lomellina, l'azienda è cresciuta fino a trasferire, nel 2011, la produzione a Mortara, Pv, infondendo ulteriore







impulso innovativo, pur mantenendo salde le radici nella tradizione dell'arte molitoria. Due anni dopo, nel 2013, Molino Vigevano entra a far parte del **Gruppo Lo Conte**, leader italiano nella produzione di farine speciali e preparati per dolci. Con questo nuovo slancio ha luogo il passaggio a Torre d'Isola, Pv, in un polo industriale di ultima generazione dotato di tutta la più moderna strumentazione necessaria per produzione, analisi tecniche e per i corsi di formazione presso **Oro di Macina Academy**. Il tutto in un punto nevralgico, lungo una delle maggiori arterie autostradali del Paese, l'A7, garantendo una logistica strategica, che guarda al mercato europeo.

Il sapore del grano

I prodotti firmati Molino Vigevano 1936 sono concepiti nel rispetto della tradizione molitoria, arricchita con germe di grano vitale, ovvero il cuore del chicco, ricco di nutrienti essenziali è un ingrediente naturale che apporta benefici nutrizionali grazie al contenuto di calcio, fosforo, magnesio e vitamine, favorendo la maturazione completa dell'impasto, attraverso la presenza di zuccheri semplici biodisponibili all'interno del germe stesso. Lo speciale processo di estrazione a freddo e macinazione a pietra è brevettato: il germe non è tostato dal processo di estrazione, preservando così vitalità e principi attivi, e trasformandosi in polvere

dorata che, insieme alla selezione dei migliori grani italiani ed esteri, rende le farine più facili da lavorare e i lievitati leggeri, fragranti, profumati, digeribili e naturalmente dorati, contribuendo a rafforzare le difese immunitarie dell'organismo, in un'azione riequilibrante su metabolismo, e rallentando l'invecchiamento.



La pizza contemporanea

Nella vasta gamma, la referenza distintiva è **Vesuvio**, che nasce dall'esigenza di ricreare la pizza napoletana contemporanea anche nel forno elettrico. Per giungere al risultato ottimale, Molino Vigevano sceglie, anche in questo caso, il germe di grano ancora vitale, così da infondere nei prodotti aroma e gusto inconfondibili, insieme al caratteristico colore dorato. A conferma degli obiettivi raggiunti, nel 2025 Vesuvio è stata una delle referenze elette Prodotto dell'Anno per la categoria Farine e Preparati dalla ricerca Circana, condotta su più di 12.000 consumatori italiani: il 95,8% degli intervistati che ha dichiarato di aver provato il prodotto l'ha trovato "molto soddisfacente", apprezzando anche la varietà offerta dall'intera gamma di farine, con un plauso per i pack riciclabili, che riducono l'impatto ambientale, avendo certificazione Aticelca, realizzati da materie prime gestite in maniera sostenibile da fonte controllata FSC.



Sul sito **molinovigevano.com**, fra le tante ricette consultabili, segnaliamo quella per la pizza napoletana, realizzata con Vesuvio.

NOTIZIE DAL MONDO

La nuova versione della piramide alimentare



La dieta mediterranea è stata il tema dell'apertura del 45° congresso nazionale della **Società Italiana di Nutrizione Umana** (SINU), con la tavola rotonda "La Dieta Mediterranea tra eredità e futuro". Riconosciuta come patrimonio culturale immateriale da UNESCO nel 2010, si tratta di un regime alimentare e stile di vita nel rispetto di territorio e biodiversità, e può essere considerata un modello per affrontare le sfide degli obiettivi di sviluppo sostenibile dell'Agenda ONU 2030.

La ricerca ha dimostrato una sua correlazione a numerosi benefici: riduce la mortalità e contribuisce alla prevenzione di malattie cardiovascolari e neurodegenerative, diabete e cancro. Tuttavia, gli esperti riportano di una scarsa adesione ai suoi principi. "In Italia, il 9% di bambini e adolescenti dichiara di non mangiare mai verdure, il 7% frutta, il 26% alimenti a base di cereali integrali, il 14% latte e latticini, mentre il 47% dichiara di consumare più di 3 porzioni di carne a settimana", spiega **Francesca Scazzina**, docente dell'Università di Parma e membro del Consiglio Direttivo SINU.

Risultano determinanti per una maggiore aderenza alla dieta mediterranea la giovane età, un'elevata attività fisica, fare colazione, consumare i pasti con la famiglia e a scuola, l'età più giovane e l'istruzione superiore dei genitori, così come un maggior reddito familiare mensile. Per contro, troviamo fattori negativi, quali sovrappeso o obesità, nulla o poca responsabilità nell'acquisto di cibo o nella preparazione dei pasti,

difficoltà e tempo di preparazione di piatti con alimenti di origine vegetale.
Per favorire una maggiore aderenza alla dieta mediterranea, SINU sviluppa una nuova rappresentazione grafica della piramide alimentare che contempla le sfide nutrizionali e ambientali contemporanee, "utile anche come strumento per attività didattiche e per campagne educative", precisa **Anna Tagliabue**, presidente SINU. Una decisione maturata a seguito di evidenze scientifiche sul legame tra la dieta mediterranea e patologie croniche, considerando anche il documento FAO-OMS sulle diete sane e sostenibili e dal rapporto della commissione EAT-Lancet sui sistemi alimentari sostenibili, oltre alle Linee Guida per una Sana Alimentazione Italiana emanate dal CREA - Centro di ricerca Alimenti e nutrizione e i Livelli di Assunzione di Riferimento di Nutrienti per la popolazione italiana (SINU, LARN - V revisione).
Il modello aggiornato prevede enfasi maggiore sugli alimenti di origine vegetale e promuove il consumo di cereali integrali e legumi quali principali fonti nutritive; incoraggia un consumo misurato di alimenti di origine animale e una moderazione nella scelta di zuccheri aggiunti, sale e alcool.

Tutti in movimento al RiminiWellness



Tra i 552 giornalisti accreditati, tra servizi, coperture *social* e dirette tv e radio, anche noi di "**Alimenti Funzionali**" abbiamo preso parte al **RiminiWellness**, nel capoluogo emiliano a fine maggio.
Suddivisa in sei aree tematiche e distribuita su 30 padiglioni e 190.000 m² del quartiere fieristico, la fiera ha ospitato oltre 350 *brand*, mettendo in scena 2.000 ore di allenamenti, 80 appuntamenti tra convegni ed eventi, e coinvolgendo più di 30 associazioni internazionali.
Il pubblico in arrivo dall'estero (con prevalenza di presenze professionali) ha toccato quota +30% rispetto al 2024 con una crescita per le presenze totali, +32%.
Impresa e innovazione sono stati i temi affrontati alla prima del *Fitness Franchising Day,* in collaborazione con Affilya e con gli Stati Generali del Fitness e Wellness; l'*Innovation Area* ha ospitato 20 *startup*, promuovendo nuove soluzioni integrate tra sport, salute e tecnologia. Spazio, infine, alla formazione, con il *Forum su Sport e Sostenibilità,* in partnership con il Ministero dell'Ambiente, Nazioni Unite, CONI e UEFA, e la presentazione di studi di mercato e gli ultimi dati in arrivo dalla ricerca scientifica sul legame tra i processi d'invecchiamento e l'esercizio fisico.
La prossima edizione del RiminiWellness sarà dal 28 al 31 maggio.

www.riminiwellness.com



Valutazione di sicurezza per l'ocratossina A

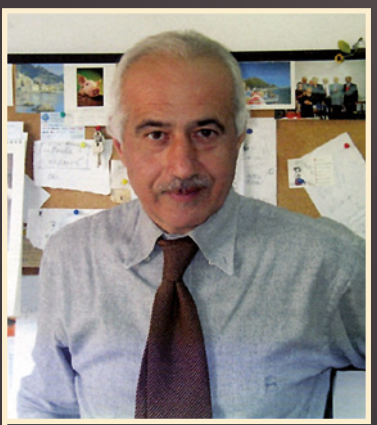
La rivista *Exposure and Health* pubblica i risultati di una valutazione di rischio dell'esposizione alimentare dell'ocratossina A, oggetto di costante monitoraggio scientifico a causa della sua tossicità e dei potenziali rischi per la salute umana. La rilevazione in questione ha determinato 58 campioni su un totale di 406, specie in caffè (8,1%), spezie



(2,2%), prodotti a base di carne (2%) e vino (1,7%), anche se tutti i campioni positivi risultano conformi ai livelli massimi stabiliti dal Regolamento (UE) 915/2023 della Commissione.
L'assunzione giornaliera stimata è stata calcolata moltiplicando le concentrazioni medie per i dati di consumo alimentare relativi a diversi gruppi di età; l'approccio del margine di esposizione ha incoraggiato una valutazione del rischio approfondita, considerando in aggiunta ogni fattore individuale che influenza l'esposizione. Il margine di esposizione per gli effetti neoplastici, calcolato dalle concentrazioni medie nei prodotti a base di carne, è risultato superiore al valore di riferimento di 10.000 in tutti i gruppi di età analizzati, indicando un basso rischio per la salute. Lo stesso dato si osserva per gli effetti non neoplastici, ad eccezione dei neonati nello scenario peggiore, dove è inferiore al valore di riferimento di 200 (alto rischio).

UN MANUALE INDISPENSABILE PER MIGLIORARE LA CONOSCENZA DEGLI ALIMENTI





Prof. Giovanni Grasso

L'idea di questo scritto è nata come parte complementare "fuori programma" del corso di Operazioni Unitarie, tenuto agli studenti di Tecnologie Alimentari nell'Università della Basilicata. Ovvero ciò che le Operazioni Unitarie non dicono, ma lasciano sottintendere nei "trasporti" (di quantità di moto, materia ed energia) che esse descrivono all'interno delle macchine ed apparecchiature degli impianti industriali.

280 pag. con figure e schemi
€35,00 - e-book €22,99

shop.chiriottieditori.it

Bonus:
un documento in PPT di
GASTRONOMIA MOLECOLARE
estesa alle tradizionali
TECNOLOGIE PREPARATIVE
di cucina

75 CHIRIOTTI EDITORI 1950

Plant based: come migliorare il profilo aromatico?

L'aroma è uno dei più importanti attributi legati al gradimento dei cibi. Le interazioni che si instaurano tra composti odorosi e molecole presenti nella matrice alimentare, specie le proteine, portano però a una diminuzione dell'aroma. Una *review* affronta il problema per comprendere queste interazioni e sviluppare soluzioni più efficaci per prodotti a base vegetale. Tra le sfide, la necessità di ridurre, migliorare e mascherare le note sgradevoli (*off-notes*) tipiche di alcuni ingredienti, in particolare i legumi. Nella formulazione è importante considerare le proprietà chimico-fisiche delle proteine vegetali, dato che la loro



Crediti: Fuzzy Rescue da Pexels

struttura tridimensionale, mantenuta da ponti disolfuro e legami idrogeno, ne influenza l'affinità nei confronti dei composti odorosi. Ad esempio, le proteine del pisello hanno un'elevata affinità per il diacetile (tipico aroma di burro), mentre le proteine di soia per la vanillina. Significa che tali proteine tendono a legare questi composti aromatici, rendendoli meno percepibili a livello sensoriale. Per studiare il rilascio e la percezione dell'aroma durante il consumo occorrono approcci analitici e sensoriali combinati. Tecniche dinamiche *in vivo* come la PTR-ToF-MS (spettrometria di massa con reazione a trasferimento di protoni), accoppiate alle analisi sensoriali, possono fornire informazioni su come le interazioni proteina-aroma evolvono in masticazione e vengono elaborate a livello sensoriale. **R.C.**

(Rif.: Perez C. B. et al., Flavour them up! Exploring the challenges of flavoured plant-based foods, Flavour Fragr J. 2023;38:125–134)

LA CREMA CHE NUTRE CON GUSTO

Alta qualità. Ingredienti puri. Zero compromessi. Tre affermazioni per definire la crema spalmabile, made in Italy, **Vasetto**, concepita per chi cerca l'equilibrio tra gusto intenso e funzione nutrizionale. Nel formato da 250 g e shelf life di 18 mesi, è disponibile in 9 referenze 100% vegetali, senza zuccheri aggiunti (nelle versioni Zero, Extra Dark, Mandorla, Arachide, Cocco, Caffè e Pistacchio); fonte naturale di fibre, vegan, senza lattosio, senza glutine e clean label. L'alta concentrazione di frutta secca (fino al 68%) apporta acidi grassi buoni, antiossidanti e micronutrienti essenziali, rendendola ideale per regimi alimentari controllati, sportivi, diabetici o per chi sceglie ogni giorno di mangiare meglio.
L'azienda è disponibile anche per progetti in *private label*, affiancando aziende e retailer nella creazione di linee personalizzate, con formulazioni dedicate e packaging su misura.
vasetto.it

VASETTO®



La pasticceria vegetale a Vegâteau 2025

Si è svolta in maggio a Bergamo la finale di **Vegâteau 2025**, contest nazionale di pasticceria *100% plant based*, organizzato da **LAV onlus** con il supporto di **Funny Veg**, il patrocinio di **APEI**, dei **Consorzi Artigiani Pasticceri di Bergamo e Brescia** e dal **Comune di Bergamo**, e il sostegno di Italia a



Tavola, Pasticceria Internazionale e Alimenti Funzionali, KitchenAid e Hoplà e Ice-Bergamo. Per questa 3ª edizione, i 10 dolci finalisti sono stati valutati da una giuria tecnica e una popolare: **Carlo Lipari** della Pasticceria Boifava (Montichiari, Bs) è salito sul gradino più alto del podio, premiato per la semplicità, la cura nella ricerca delle materie prime e l'equilibrio del suo **Mirea**: "Quando si parla di dolci vegani si pensa sempre di dover stravolgere ricette e che sostituire gli ingredienti di origine animale sia complesso, ma non è così – spiega Lipari –. Il cake per la base si compone di acqua, farina, cacao, olio di semi, zucchero e lievito. Per il gelée di lamponi è stato utilizzato l'agar agar al posto della gelatina animale, e nella mousse è bastato sostituire latte e panna con prodotti *plant based*, ovvero 'latte' di soia e 'panna' vegetale".
Al secondo posto, **Lisa Angelini** (Liberty, Trieste) con Gioia, composta da diversi strati fra i quali spiccavano gianduia e pistacchio, mentre terzo è giunto **Matteo Colajanni** (Dav Pastry Lab, Albano Sant'Alessandro, Bg) con



Le Panier, "cestino" di pasta sfoglia intrecciata ripieno di mousse al cioccolato bianco e yuzu, con mini-babà sferici, carote e arance. **vegateau.it**

LA GERMINAZIONE PER UN GRANO SARACENO PIÙ SALUTARE

Questo pseudo-cereale è riconosciuto come una buona fonte di nutrienti e, in combinazione con altri componenti, sta ricevendo sempre più attenzione come potenziale alimento funzionale, anche se una serie di caratteristiche antinutrizionali ne limita in parte il potenziale di utilizzo. 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 nutritive. I 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 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)



Crediti: Mart Production da Pexels

Omaggio al Papa

È del gelatiere **Eugenio Morrone** il gelato dedicato al nuovo Pontefice: cheesecake con crumble di nocciola romana e salsa maracuya e mango". Il gusto cheesecake, riferito alle origini nordamericane di Robert Francis Prevost, è interpretato in chiave *Chicago style* (variante con formaggio fresco cremoso, uova e zucchero), la nocciola romana allude alla Chiesa di Roma, e la salsa maracuya e mango rimanda alla precedente attività di missionario in Perù.



Il gelatiere di origini calabresi, a Roma da oltre 16 anni con le gelaterie **Fiordiluna** a Trastevere e **Il Cannolo Siciliano** al Pigneto, ha inoltre presentato i gusti dell'estate: un sorbetto di limoni di Rocca Imperiale, pianta del territorio cosentino la cui lavorazione della buccia permette di estrarre oli essenziali e che rilascia un gusto amabile e succoso; pesca bianca, con cui abbinare un calice di Prosecco per un aperitivo; gelato al pesto di arachide tostato a legna, con salsa al caramello salato. **fiordiluna.com**

AZIENDE CITATE

Agrisicilia - www.agrisicilia.eu 46

Anagenix - in Italia: Faravelli - www.faravelli.it 30

AVD Reform - www.avdreform.it 30-cop. 3

Bioinagro - 46-cop. 1

Chiriotti Editori - www.chiriottieditori.it 53

Cioccolato Puro - www.cioccolato-puro.com 13-54

Cupper - www.cupper-teas.it 31

Del Colle - www.delcolle.com 45

Faravelli - www.faravelli.it 7-30

FelsineoVeg SB - www.felsineoveg.com 36

FiberPasta - www.fiberpasta.it 35

Foodarom - www.foodarom.com 45

G Free Alimentare - www.gfreealimentare.it 17

Grandi Molini Italiani - www.grandimolini.it 29-cop. 2

La Farmaceutica Dr. Levi - www.fdllafarmaceutica.it 29

Life Snack - www.lifesnack.it 44

Mielizia - www.mielizia.com 35

Mintel Gnpd - (Gran Bretagna) - www.gnpd.com 52

Molino Vigevano - www.molinovigevano.com 37-47

OraSì - www.orasivegetale.com 17

The Bridge - www.thebridgebio.com 36

The Longevity Kitchen - www.thelongevitykitchen.com 36

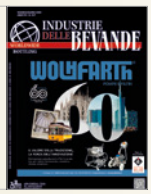
TobeAdv - www.tobeadv.it 43

Valle Fiorita - www.vallefiorita.it ..... cop. 4

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

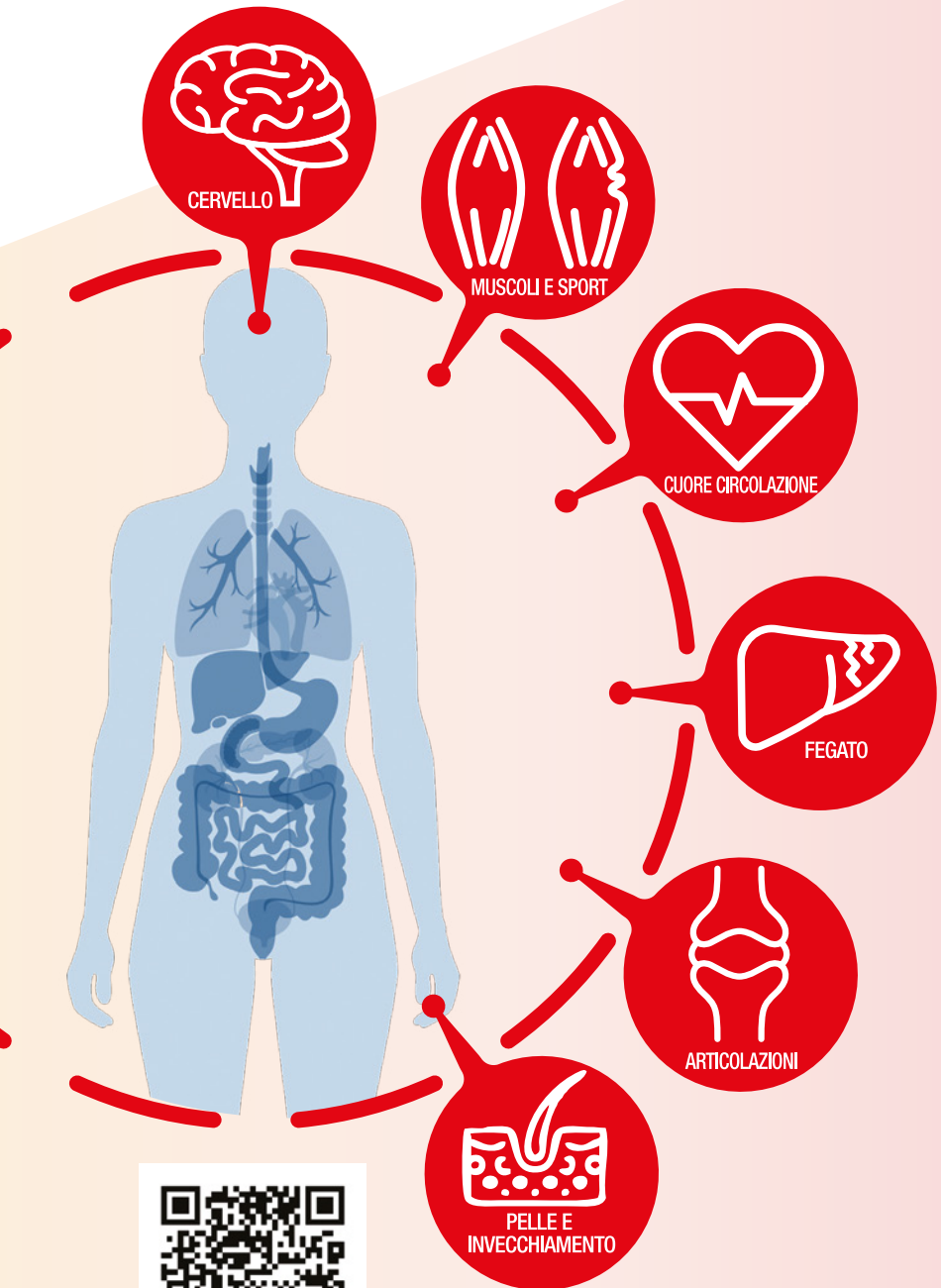
CHIRIOTTI EDITORI SRL
Viale Rimembranza, 60 - 10064 PINEROLO (TO) - Tel. 0121 378147 - abbonamenti@chiriottieditori.it

shop.chiriottieditori.it

ΩMEGAVD

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

Un boost per la tua salute





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

scopri tutti i benefici degli Omega 3 inquadrando il QR code

AVD
Nutri supplement science

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

www.avdreform.it



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

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

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



@insalute_food

inSalute
Vivi sano e felice.

vallefiorita™