Alimenti Funzionali

SALUTE BENESSERE BELLEZZA

Dicembre 2025 | anno 17 - numero 56



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.4/2025 - IP - ISSN 2039-6155

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

GRANDI MOLINI ITALIANI
1886
Antonio Costato

VitaMill®
È un marchio registrato di Grandi Molini Italiani

Farina Tipo 1 ottenuta dalla sola macinazione del Frumento

Scientificamente dimostrato dall'Università di Pavia

Riduce il picco glicemico

Fonte naturale di fibre e amido resistente



Scopri un nuovo modo di stare bene.

VitaMill® a Basso Indice Glicemico è il tuo alleato per rimanere in forma, senza rinunciare al piacere della buona tavola.

Scopri il viaggio del chicco di grano:

grandimolini.it

RUBRICHE

3 Unplugged

4 Diritto alimentare
La denominazione di vendita del prodotto alimentare (G. Andreis)

8 Igiene
Assicurare la qualità igienico-sanitaria dei prodotti alimentari (G. Comi)

12 Functional trend

16 Free from
Viaggiare senza glutine: sfide, opportunità e soluzioni per il celiaco globetrotter (R. Del Santo) - Celiachia: oltre i luoghi comuni - Il cult free from

20 Salute e benessere
Moringa oleifera illusione o prestazione? (D. Palazzini) - Il paradosso della salute - Gli effetti benefici della vitamina D - Difese e virus stagionali - Alimentazione e fibrosi cistica - Memoria e vitalità con vitamina B12 - Colesterolo e demenza: questione di genetica - Dalla disbiosi alla longevità

28 Nutrizione e fitness
L'idratazione funzionale (L. Caricchio) - Debutto in palestra - Pause proteiche

32 Alimentazione
Funghi, piccoli veri tesori della natura (F. Orsini) - La sfida spaziale, la nuova frontiera della nutrizione (A. Taccari, E. Chiarello) - L'espressione "lo zucchero nutre il cancro" è fuorviante e pericolosa - Per una ricarica naturale - Probiotici e psicobiotici - Non tutte le calorie sono uguali

40 Ricette funzionali
Tartellette integrali ai semi di lino con pâté di cannellini

42 Nuove proposte
Ricerca e innovazione in laboratorio - Prebiotico naturale dal kiwi giallo - Il vasetto goloso e senza zucchero - L'innovazione botanica zero alcol che ridefinisce gli abbinamenti - Il potere nascosto delle mandorle - A base di avena - In dispensa - Carpacci vegetali - Con proteine vegetali - Bere riso italiano - Hummus alla cipolla caramellata - Si amplia la gamma wellness a base di albume - Acqua *whey* pronta da bere

48 L'azienda
Cereali e legumi, esperienza di gusto

52 Notizie dal mondo
IA e integratori alimentari - Alimenti spazzatura, etichette e fabbisogni nutrizionali

54 Contaminazioni senza rete

56 Indirizzi aziende



Dicembre 2025
anno 17 numero 56

Features

3 Unplugged
4 Food law
8 Hygiene
12 Functional trend
16 Free from
20 Health & wellness
28 Nutrition & fitness
32 Food
40 Functional recipes
42 New suggestions
48 The company
52 News
54 Limitless contaminations
56 Companies' address

TRIMESTRALE - ISSN 2039-6155
December 2025 Year 17 Number 56

ASSOCIATO A:

Questa testata è associata a USPI Unione Stampa Periodica Italiana

Copyright Clearance Center

75 CHIRIOTTI EDITORI 1950

LE NOSTRE RIVISTE



I NOSTRI SITI

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

Alimenti Funzionali

SALUTE BENESSERE BELLEZZA

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

Direttore Responsabile
Livia CHIRIOTTI
livia@chiriottieditori.it

Direttore Editoriale
Alberto CHIRIOTTI
alberto@chiriottieditori.it

Coordinatore Scientifico
Sebastiano PORRETTA

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

Gioia e nostalgia guideranno le scelte alimentari nel 2026

Nulla come il gusto riesce a ricollegarci ai ricordi, alla memoria e, di conseguenza, alle emozioni e sensazioni.
Ognuno di noi ha, infatti, un ricordo infuso con un sapore o un sentimento speciale.
Ma perché i ricordi che riguardano il cibo risultano più vividi e, talvolta, più evocativi di altri?
L'olfatto è il senso più connesso alla memoria, ecco perché riempire una cucina con un aroma familiare potrebbe essere la cosa più simile a un teletrasporto.
Anche in modo negativo l'effetto contribuisce al fattore evolutivo, secondo il quale il ricordo alimentare fa parte di un delle tattiche di sopravvivenza della nostra specie che va sotto il nome di avversione del gusto condizionata.
Cibi e bevande deliziosi hanno sempre evocato gioia, ma si prevede che la ricerca della gioia assumerà un ruolo centrale nel 2026 e guiderà le scelte di cibo e bevande.
I consumatori cercheranno la resilienza attraverso il cibo e le bevande, privilegiando **prodotti che nutrono il corpo e rilassano la mente**. Dai classici confortanti ai sapori audaci e innovativi, si prevede un profondo desiderio di equilibrio emotivo, gioia sensoriale e connessione nostalgica.
Un passaggio verso un'alimentazione più esperienziale, in cui gusto, consistenza e colore si uniscono per offrire novità e stimoli, includerà aromi fermentati, varietà regionali di pepe e note affumicate e saporite.
La tendenza *swicy* (dolce e piccante) continua, ora con profili a strati e con una crescente domanda di "piccantezza fruttata": frutti tropicali e agrumi come mango, guava, frutto del drago, ananas e yuzu, combinati con il piccante complesso di jalapeño, habanero e chipotle. L'acero, ad esempio, si è spostato oltre il regno della colazione, entrando nel mondo salato e piccante, in marinate, miscele proteiche e glasse, salse per le ali di pollo e condimenti.
Salute e benessere rimangono fattori chiave in tutte le categorie di alimenti e bevande, ma la definizione si è ampliata oltre la salute fisica, includendo anche l'equilibrio emotivo e la resilienza mentale.
Anche i sapori che trasmettono comfort e cura (note di agrumi vivaci, consistenze cremose e profili ricchi) stanno prendendo piede, poiché i consumatori cercano sia nutrimento che rassicurazione.
La nostalgia di oggi si rinnova in chiave moderna, offrendo sapori familiari presentati in modi nuovi e sofisticati. **Guardare indietro ci dà un senso di conforto e familiarità in un momento in cui le cose sembrano così difficili da gestire.** Le persone nostalgiche di natura hanno poi una marcia in più nel crearsi ricordi e, in questo caso, ricordi legati al cibo.



DIRITTO ALIMENTARE

La denominazione di vendita del prodotto alimentare

Focus sul nome "tecnico" che differenzia dal nome commerciale, dovendone rappresentare identità e natura



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

La denominazione di vendita ha la finalità di mettere il consumatore nella condizione d'identificare l'alimento e di poterne riconoscere le caratteristiche. Il regolamento 1169 ne prevede tre tipologie: la **denominazione legale**, sancita dalla normativa, la **denominazione usuale**, determinata da usi e consuetudini e la **denominazione descrittiva**, che ricorre laddove l'alimento non goda di una specifica disciplina né di tratti tradizionali e storici consolidati.
A seconda dunque della "collocazione" del prodotto, l'operatore del settore alimentare (OSA) dovrà utilizzare la denominazione pertinente: potrà ricorrere alla denominazione legale quando questa sia definita dalle normative comunitarie o nazionali e il prodotto rispetti i requisiti prescritti. Quando non sia prevista una specifica normativa, ma l'alimento trovi una sua definizione negli usi e nelle consuetudini, riporterà la denominazione che per storia e tradizione gli è attribuita e che viene riconosciuta dal consumatore, come gelato o caramelle.
Infine, in mancanza di denominazioni legali o descrittive, il prodotto andrà accompagnato da una denominazione descrittiva, vale a dire una designazione formulata dall'operatore che lo descriva, appunto, e che lo rappresenti nella maniera più chiara ed esplicita, per mettere il consuma-

tore nella condizione di comprenderne appieno la natura.
Pur a fronte di queste definizioni e di questa classificazione, negli anni si sono viste occasioni di discussione e riflessione sul senso e sul significato delle denominazioni di vendita, che mostreremo, attingendo ai casi che si sono susseguiti.
In particolare, le denominazioni legali sono state di recente oggetto di approfondimento da parte della Corte di Giustizia europea che, trattando i noti casi del **Milk e del Meat Sounding**, ha avuto modo di rappresentarne la portata per il legislatore.
Nelle cause, la Corte ha ribadito che "le denominazioni legali devono essere «prescritte» o «previste», ossia definite, da disposizioni del diritto dell'Unione o del diritto di uno Stato membro, al fine di designare un alimento. Pertanto, l'adozione di una denominazione legale consiste nell'associare un'espressione specifica ad un determinato alimento".
Tali disposizioni sono dunque quelle che impediscono che le denominazioni legali siano usate per contrassegnare alimenti che non posseggono gli specifici requisiti richiesti.
La conseguenza è che denominazioni legali come "latte", stabilite dalla normativa, non possono essere usate "per designare, nella commercializzazione o nella pubblicità, un prodotto puramente vegetale, anche se tali denominazioni sono integrate da indicazioni esplicative o descrittive che indicano l'origine vegetale del prodotto in questione".
Differentemente da quanto accade per le denominazioni legali, l'impiego da parte degli operatori di denominazioni usuali e descrittive non può essere vietato o circoscritto, in modo generale e astratto, dalle Autorità nazionali.
Le denominazioni usuali si ancorano a una specifica composizione del



prodotto "solo se il linguaggio corrente, l'uso, l'abitudine, la tradizione e la consuetudine consentono di ritenere che i consumatori riconoscano che tale denominazione designa specificamente il prodotto al quale essa è accostata", mentre le denominazioni descrittive sono "libere", nel senso che sono determinate dagli operatori, pur dovendo gli stessi preoccuparsi sempre di ricorrere a nomi conformi ai principi di veridicità, chiarezza e completezza della informazione.
È sulla base di questi presupposti che la Corte ha statuito che gli Stati membri non possano promulgare norme che vietino o limitino l'uso di queste denominazioni "comuni o descrittive"; in tal modo si è espressa con riguardo ai termini inerenti alla macelleria che, di conseguenza, allo stato, non sono vietati per prodotti

> *Differentemente da quanto accade per le denominazioni legali, l'impiego da parte degli operatori di denominazioni usuali e descrittive non può essere vietato o circoscritto, in modo generale e astratto, dalle Autorità nazionali*

> In Italia, la non corretta designazione dell'alimento è punita con sanzione pecuniaria amministrativa e può portare con sé conseguenze ulteriori, come la modifica dei pack

che contengano componenti vegetali. Sempre che tali termini siano impiegati in maniera non ingannevole per il consumatore, nel caso contrario sarebbero sanzionabili.
Sulla necessità che, in particolare, le denominazioni descrittive non risultino ingannevoli, fuorvianti o ambigue, possono essere utili un paio di riflessioni basate su specifiche casistiche.
È stato riscontrato come **non siano consigliabili designazioni troppo ampie o generiche**, come "preparazione alimentare" o "prodotto alimentare", poiché, evidentemente non mettono il consumatore nella condizione di riconoscere l'alimento. Sarà opportuno completare, semmai, tali diciture aggiungendo la menzione delle principali caratteristiche dell'alimento, pensando ad esempio a formulazioni come "preparazione alimentare a base di..." o "prodotto da forno con...".
In questo contesto di necessaria chiarezza e precisione, per quanto sembri una questione scontata, ribadiamo infine l'esigenza che i prodotti siano presentati con la loro designazione specifica, anche quando le informazioni sono tradotte nelle lingue dei Paesi dove sono commercializzati.
Senza scendere nel dettaglio dei casi – contemplati dalla normativa –, in cui l'operatore può usare la denominazione sancita sul suo territorio mantenendola anche nella sua lingua originale, salvo che generi confusioni o che si riveli fuorviante, valga qui considerare la necessità di avere sempre cura di ricorrere a traduzioni tecniche, usando anche gli strumenti che la normativa fornisce, a partire dalle versioni in lingua di tutti i provvedimenti, per evitare incidenti di percorso che possono causare problemi gravosi, come la modifica delle etichette.
In effetti, la non corretta designazione dell'alimento comporta la violazione del regolamento 1169/11, dei suoi principi di chiarezza e delle disposizioni sulle denominazioni; violazione che in Italia è punita con sanzione pecuniaria amministrativa, ma che può portare con sé conseguenze ulteriori, come appunto, la modifica dei pack.



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

IGIENE

Assicurare la qualità igienico-sanitaria dei prodotti alimentari

Interventi e controlli per ridurre la probabilità d'introdurre pericoli nella linea di produzione



GIUSEPPE COMI
Università degli Studi di Udine

Il **Manuale di Autocontrollo** è un insieme di istruzioni operative da seguire per limitare e ridurre al minimo o eliminare il rischio. Si basa su procedure, che comprendono una sequenza di azioni razionali prestabilite, da effettuare secondo un determinato criterio per perseguire un preciso scopo, rappresentato dalla salubrità di un alimento. **Le procedure pre-operative (PRP)** riguardano una serie di misure di controllo da adottare prima di cominciare qualsiasi operazione o produzione alimentare. In sintesi, sono degli interventi e dei controlli che permettono di ridurre notevolmente la probabilità di introdurre dei pericoli nella linea



di produzione incarnando alla perfezione il concetto d'Igiene (prevenzione).
I PRP dipendono dal segmento della filiera alimentare in cui opera l'impresa e sono applicati in ogni momento della produzione: dalla primaria (fattoria, allevamento) all'impresa alimentare, dal supermercato, fino a casa nostra.

In cosa consiste materialmente l'applicazione di una procedura pre-operativa?

Consiste nell'effettuare una verifica severa di tutte le strutture e dei locali coinvolti nelle lavorazioni degli alimenti, in modo che le condizioni igienico-sanitarie all'avvio delle lavorazioni siano ottimali. A tale scopo risulta appropriato e utile dotare il personale responsabile al controllo di una *check-list* interna che riporti tra le voci, per esempio, le condizioni di sanificazione e pulizia delle superfici a contatto con gli alimenti, degli ambienti e il rispetto del piano delle pulizie previste. La verifica dev'essere minuziosa per ogni attrezzatura, esaminando con cura tutte le superfici, soprattutto quelle più nascoste, che possono sfuggire all'intervento di sanificazione.
Il Manuale di Autocontrollo deve riportare infatti gli aspetti che devono essere gestiti con il piano (in linea – HACCP) e gli aspetti che devono essere gestiti con i PRP o procedure delocalizzate (fuori dalla linea).

Tabella 1 - Le principali procedure pre-operative.

Manutenzione di strutture e impianti di lavorazione (requisiti locali e attrezzature)
pulizia e disinfezione
controllo di animali infestanti e indesiderati
controllo potabilità delle acque
controllo materie prime in entrata (requisiti delle materie prime)
controllo temperature di locali e celle di stoccaggio (mantenimento catena del freddo)
Igiene e formazione (istruzione) del personale
gestione sottoprodotti, rifiuti e reflui ed emissioni in atmosfera (gestione scarti, rifiuti)
selezione e verifica fornitori
modalità attribuzione di lotti e rintracciabilità
richiamo e ritiro dal mercato di prodotti non conformi
definizione conservabilità dei prodotti (shelf-life)
gestione etichette e marchio d'identificazione



Le azioni oggetto dei PRP

L'impianto e gli edifici devono essere costruiti con materiali, durevoli, lisci, facilmente sanificabili e che non siano possibile rifugio per gli infestanti (topi, ratti, insetti volanti e striscianti, artropodi). Gli ambienti e gli spazi di lavoro devono rispettare il flusso "marcia avanti" (da un lato entrano le materie prime, dal lato opposto escono prodotti finiti); non ci devo-



no essere incroci tra materia prima e prodotto finito, perché ciò genera contaminazioni crociate. Anzi occorre implementare misure per la prevenzione della contaminazione crociata (macchinette, stoccaggio, ordine produttivo-marcia avanti, identificazione e conservazione allergeni in luoghi separati).
Gli ambienti devono essere salubri e dotati di sufficiente ventilazione e umidità, i servizi igienici adeguati al numero degli operatori e tenuti in ogni momento puliti e disinfettati; i rifiuti dell'area produzione tenuti in tank chiusi e apribili a pedale e smaltiti rapidamente. Infatti, dev'essere individuata un'area fuori impianto, chiusa e contenente contenitori di rifiuti chiusi. Tali aree devono essere controllate severamente perché possibile ricettacolo di infestanti, che poi si possono riversare nell'impianto.
Le attrezzature e le apparecchiature usate in produzione devono essere facilmente smontabili, pulibili e disinfettabili, ove possibile in acciaio inox. Occorre applicare la regola che, in ogni momento della produzione, sarà l'alimento a cedere microrganismi all'impianto e mai l'inverso.
I servizi (materie prime, additivi, packaging) dovranno essere acquistati da fornitori selezionati e controllati annualmente.
Le operazioni di pulizia e sanificazione devono essere attentamente strutturate e riportate in un **manuale delle SSOP** (procedure operative standard di sanificazione). Nel manuale delle SSOP occorre riportare quanto citato in **Tab. 2**. Le pulizie sono definite come l'insieme delle attività atte a rendere igienicamente idonei i locali, le superfici e le attrezzature utilizzate nei locali di deposito, produzione, manipolazione, somministrazione e vendita di alimenti. Sono suddivise in **pulizie ordinarie e straordinarie**. Le prime sono eseguite con frequenza prestabilita e sistematica (es. al termine del turno di lavoro, una volta alla settimana, una volta all'anno) e possono essere eseguite dal personale interno o esterno alla ditta. Le seconde sono quelle da prevedersi quando, a seguito del controllo eseguito o di eventi esterni particolari si determini la necessità di un intervento di pulizia e disinfezio-

Tabella 2 - Procedure di sanificazione.

- protocollo delle operazioni (compresi servizi igienici e spogliatoi e automezzi trasporto)
- responsabilità nell'esecuzione delle operazioni
- modalità e frequenza delle operazioni
- attrezzature e prodotti da utilizzare
- modalità di utilizzo di prodotti e attrezzature
- procedure per pulizia e manutenzione attrezzature per la pulizia
- schede tecniche aggiornate dei prodotti utilizzati
- sistema di verifica efficacia delle operazioni
- limiti di accettabilità efficacia delle operazioni
- procedura da adottare in caso di rilievo di non conformità

ne non previsto nel piano ordinario. Esempi di eventi che possono richiedere un intervento di pulizia straordinaria sono: la rottura di macchinari o impianti, il rilevamento di microrganismi patogeni o cariche batteriche oltre i limiti di riferimento su prodotti, superfici e attrezzature, contatto delle superfici con materie prime o prodotti finiti in condizioni igieniche non adeguate, caduta di prodotti.
La pulizia comprende due fasi: detersione o eliminazione dello sporco (ricettacolo e substrato di crescita dei microrganismi); disinfezione riduzione a livelli d'innocuità dei microrganismi dalle superfici. È possibile verificare tale abbattimento microbico attraverso campionature eseguite tramite tamponi e analisi microbiologiche degli stessi.
Gli **animali infestanti** devono essere controllati: occorre inserire all'interno dell'impianto e soprattutto nei pressi delle porte delle trappole; a feromoni per gli insetti volanti e striscianti. Si usano anche le tradizionali lampade attira insetti volanti. In questo caso la luce attira gli insetti, che vengono convogliati verso un foglio rivestito da collante che li cattura. Non è più possibile usare le vecchie lampade fornite di grate metalliche percorse da corrente elettrica. Queste bruciavano l'animale, le cui parti venivano distribuite nell'ambiente e sugli alimenti, producendo impurezze solide e contaminazioni. Per i topi, in azienda, si usano le classiche trappole, nelle quali l'animale, attirato da un feromone o dal cibo vi entra e rimane intrappolato. Esternamente all'impianto e in prossimità delle porte d'ingresso è possibile utilizzare trappole contenenti esche a base di anticoagulanti. Il topo se ne nutre, ma non muore subito altrimenti i suoi simili sarebbero avvisati del pericolo; muore in un secondo tempo in seguito a emorragie.

Tra le procedure pre-operative rientrano anche quelle riguardanti il **controllo della potabilità delle acque**, le rilavorazioni, le procedure di richiamo del prodotto, le procedure d'immagazzinamento, le procedure di etichettatura. Ora in caso di non conformità del prodotto se questi è già stato distribuito, l'azienda deve richiamarlo e pertanto grazie alla tracciabilità/rintracciabilità potrà bloccare la vendita di quel lotto a livello di supermarket o di azienda distributrice e mandarlo a distruzione o far eseguire analisi chimico-fisiche e microbiologiche, per valutarne la reale pericolosità. In caso di risposta analitica negativa (non presenza del pericolo e quindi nessun rischio) il prodotto può rientrare in circolazione. L'**etichetta** è importante, perché oltre a indicare dati sulla composizione e sugli aspetti nutrizionali, deve riportare le norme d'uso, la tipologia di conservazione. Ciò evita che il consumatore si autoproduca dei pericoli. Sono noti i casi di prodotti mal conservati (ad esempio prodotti refrigerati lasciati per molte ore a temperatura ambiente), che hanno causato patologie nel consumatore. Infine, grande importanza viene data alla **food defence** o a quei fenomeni di bioterrorismo e biosorveglianza. Nel mondo in passato sono stati denunciati casi di patologie indotte al consumatore a causa di veleni o molecole (cianuro, candeggina, blu di metilene, veleno per topi) aggiunte intenzionalmente da operatori o da consumatori o clienti, per creare danni o ricatti pecuniari alle aziende.

> *Le PRP incarnano alla perfezione il concetto d'igiene e prevenzione*

FUNCTIONAL TREND

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

Azienda: Cazera
Marchio: Jolly Mama!
Prodotto: ChoChocolate Cereal Squares with Chocolate and Fenugreek
Paese: Francia
Packaging: cartone

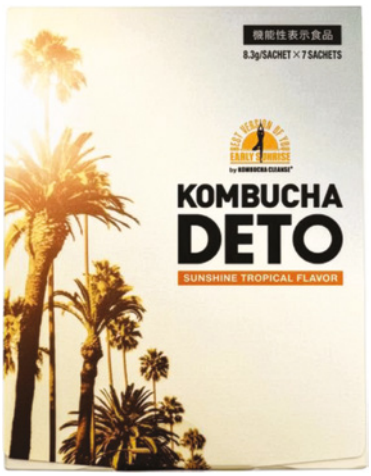
I quadratini di cereali al cioccolato e fieno greco sono contenuti in una confezione da 540 g con 12 unità da 45 g l'una. Adatto alle donne che allattano, naturale e senza conservanti, ricco di fibre e omega3, fonte di ferro e magnesio, per combattere la stanchezza. Ogni quadratino contiene 200 mg di DHA (il consumo di acido docosaesaenoico da parte della madre contribuisce al sano sviluppo del cervello del bambino allattato al seno).

Ingredienti: avena (22%), sciroppo d'agave, purea di mandorle intere, gocce di cioccolato 60% (9%) (massa di cacao, zucchero di canna bianco, burro di cacao, estratto di vaniglia), cacao in polvere 100% (5%), semi di lino integrale, semi di girasole, mandorle, nocciole, purea di nocciole intere, semi di zucca, semi di fieno greco (*Trigonella foenumgraecum*) (2%), olio estratto dalla microalga *Schizochytrium sp.*, lievito di birra (contiene orzo), vaniglia in polvere, spirulina (*Arthrospira platensis*), sale.



Azienda: Univa Fusion
Marchio: Early Sunrise by Kombusha Cleanse Kombucha Deto
Prodotto: Sunshine Tropical Flavour Kombucha
Paese: Giappone
Packaging: Sacchetto di platica flessibile

Il prodotto si trova in una confezione da 58,1 g con 7 bustine da 8,3 g, contiene allulosio che accelera il metabolismo dei grassi. E anche *L.casei 327* che supporta il sistema digerente e stimola i movimenti intestinali, "sigillando" l'idratazione nella pelle e prevenendo la secchezza cutanea, così da migliorare la funzione barriera. Può essere preparato con acqua o latte di soia. La confezione è stampata con inchiostro privo di COV e biomassa.



Ingredienti: Allulosio (dal Messico), aceto in polvere (aceto di mele, destrina), batteri lattici di origine vegetale in polvere (pastorizzati), estratto di kombucha in polvere, maltodestrina, succo di frutta camu camu in polvere, concentrato di succo di frutta maquiberry in polvere, estratto di pianta fermentata in polvere, estratto di succo di frutta mista in polvere, acidificante, silicato di calcio, dolcificante (stevia), colorante gardenia, biossido di silicio granulato, aroma, colorante vegetale

Azienda: Scamark
Marchio: Marque Repère
Prodotto: Coconut Flavored Yogurt
Paese: Francia
Packaging: vasetti di plastica

Questo yogurt al gusto di cocco è acquistabile in confezioni da 480 g, contenenti 4 unità da 120 g. Senza grassi, è ricco di proteine che aiutano ad aumentare la massa muscolare. Origini: latte dalla Francia, cocco dall'Asia.

Ingredienti: latte scremato pastorizzato (91%), acqua, cocco disidratato (0,5%), amido di mais, aromi naturali, addensante (pectine), edulcorante (sucralosio), fermenti lattici, vitamina D.



Azienda: Meg ug
Marchio: Jawliner
Prodotto: Ginger Lime Flavour Facial Fitness Chewing Gum
Paese: Germania
Packaging: sacchetto di plastica *stand up*

La gomma da masticare al gusto di zenzero e lime è venduta in confezioni da 100 g. Allena la mascella e i lineamenti del viso, senza zucchero e con dolcificanti.

Ingredienti: gomma base, dolcificante (maltitolo (E965)), aromi, addensante (gomma arabica (E414)), agente di rivestimento (cera carnauba (E903)), agente antiagglomerante (talco (E553b)).



Azienda: Happilo International
Marchio: Happilo
Prodotto: Premium International Seedless Afghani Green Raisins
Paese: India
Packaging: sacchetto di plastica *stand up*

L'uvetta verde afgana senza semi è venduta in confezioni da 200 g. Senza colesterolo, OGM, grassi trans, glutine, ricco di antiossidanti e fibre alimentari. Contiene naturalmente antiossidanti, fibre e potassio, mantiene il sangue libero dalle impurità e protegge le cellule della pelle. Riduce il colesterolo cattivo nel sangue e aiuta a regolare la pressione sanguigna, riduce l'acidità e aumenta l'immunità. Aiuta a prevenire l'invecchiamento precoce e a promuovere la salute dei capelli. È uno snack ricco di vitamine del gruppo B, ferro e potassio.

Ingredienti: uvetta afgana.

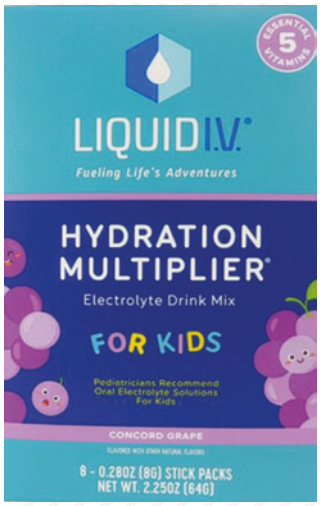


Azienda: Billa
Marchio: Clever
Prodotto: Gummy Bear Flavoured Energy Drink
Paese: Austria
Packaging: lattina di alluminio

Disponibile in lattine da 250 mL al gusto gomma da masticare alla frutta, contiene 32 mg di caffeina ogni 100 mL ed è certificata.

Ingredienti: acqua, zucchero, acido carbonico, acidificante (acido citrico), regolatore di acidità (citrato trisodico), caffeina (0,03%), taurina (0,03%), niacina, stabilizzante (gomma arabica), aroma, acido pantotenico, stabilizzante (estere glicerico di resina di legno), vitamina B6, vitamina B12





Azienda: The LIV Group
Marchio: Liquid I.V. Hydration Multiplier for Kids
Prodotto: Concord Grape Electrolyte Drink Mix
Paese: USA
Packaging: confezione stick flessibile

Venduto in confezioni stick da 0,28 once, contiene vitamina B3, B5, B6, B12 e C è senza glutine, latticini, soia, conservanti, coloranti artificiali, aromi artificiali, dolcificanti artificiali. Il trasporto cellulare (CTT) risulta ottimale per idratare rapidamente il corpo, da 2 a 2,5 volte più velocemente e in modo più efficiente rispetto alla sola acqua.

Ingredienti: zucchero di canna puro, destrosio, acido citrico, sale, citrato di potassio, citrato di sodio, fosfato dipotassico, acido tartarico, biossido di silicio, vitamina C (acido ascorbico), estratto di foglie di stevia (rebaudioside A), aromi naturali, vitamina B3 (niacinamide), vitamina B5 (pantotenato di calcio D), vitamina B6 (cloridrato di piridossina), vitamina B12 (cianocobalamina).

Azienda: Marks & Spencer (M&S)
Marchio: M&S Food
Prodotto: Natural Nut Mix
Paese: Inghilterra
Packaging: plastica flessibile

In confezioni da 750 g, vanta anacardi, mandorle, noci del Brasile, noci pecan e pistacchi; ricco di fibre, vitamina E e magnesio (che contribuiscono al mantenimento di ossa e denti normali, e alla protezione delle cellule dallo stress ossidativo).



Ingredienti: Anacardi (30%), mandorle (20%), noci del Brasile (20%), noci pecan (20%), pistacchi (10%).

Azienda: Morinaga Milk Industry
Marchio: Morinaga Puresu
Prodotto: Muscat Flavoured Lactic Acid Bacteria Drink
Paese: Giappone
Packaging: Tetrapak

La bevanda ai fermenti lattici aromatizzata al moscato è venduta in confezioni da 900 g. Con bifidobatteri, l'acido acetico aiuta a ridurre l'affaticamento per cinque o sei MET di esercizio moderato e a ridurre il grasso viscerale e quello addominale negli individui in sovrappeso. Il *Bifidobacterium BB536* aiuta inoltre a migliorare la salute digestiva. Contiene l'1% di succo di frutta, senza grassi e il 3,5% di solidi del latte scremato e lo 0,3% di grassi del latte. Prodotto con siero di latte, un sottoprodotto della produzione di formaggio, per un sapore rinfrescante, aspro, delicato e gradevole.



Ingredienti: latticini (nazionali), succo d'uva moscato, estratto di lievito, stabilizzante (pectina), aroma, neutralizzatore del pH, dolcificante (sucralosio).

Azienda: Marks & Spencer (M&S)
Marchio: M&S Food Good Gut
Prodotto: Raspberry Kefir Yogurt
Paese: Inghilterra
Packaging: vasetto di plastica

Lo yogurt al kefir di lampone Good Gut di M&S Food è in una confezione da 350 g e con miliardi di fermenti lattici vivi supporta la salute intestinale. È una fonte di calcio, che contribuisce alla normale funzione degli enzimi digestivi, ricco di proteine, che contribuiscono al mantenimento della massa muscolare. È un latte con fermenti lattici vivi e purea di lamponi adatto ai vegetariani. Prodotto nel Regno Unito con latte britannico.

Ingredienti: Kefir (latte), acqua, estratti di frutta (estratto di mela, estratto di carruba, estratto di uva), purea di lampone (3%), amido di tapioca, colture (tra cui *Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus, Lactobacillus acidophilus, Bifidobacterium*), pectina (da frutta), aromi naturali, colorante naturale (antocianine (da carote nere, uva)), concentrato di limone.



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



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™

FREE FROM

Viaggiare senza glutine: sfide, opportunità e soluzioni per il celiaco *globetrotter*



ROSSANINA DEL SANTO
www.magamerletta.it

Sappiamo tutti come viaggiare sia una delle esperienze più arricchenti della vita, un'apertura costante verso nuove culture e sapori. Tuttavia, per chi convive con la celiachia, l'entusiasmo della partenza si mescola spesso alla seria preoccupazione per la corretta gestione della dieta. Nonostante le difficoltà logistiche che si presentano, il mondo dei viaggi offre oggi opportunità crescenti e risorse indispensabili per il celiaco consapevole e ben preparato. Contrariamente a quanto si possa pensare, la celiachia, se gestita correttamente, può portare comunque a scoperte inaspettate e a un modo di viaggiare autentico e consapevole. Oggi assistiamo a una grande crescita della sensibilità globale nei confronti delle diete speciali. Sempre più nazioni e città, in particolare in Europa e in Nord America, stanno sviluppando un'attenzione specifica che si traduce in una maggiore offerta di ristoranti, panetterie e supermercati che propongono prodotti certificati e menù dedicati. Questo progresso aumenta notevolmente la sicurezza, poiché un numero crescente di strutture s'informa correttamente e adotta protocolli rigidi sulla gestione della contaminazione crociata. In molte

Un numero crescente di strutture si informa e adotta protocolli rigidi sulla gestione della contaminazione crociata

> *Sempre più nazioni e città stanno sviluppando un'attenzione che si traduce in una maggiore offerta di ristoranti, panetterie e supermercati che propongono prodotti certificati e menù dedicati*

destinazioni turistiche, i ristoratori sanno ormai cosa significa garantire una preparazione sicura.

Parallelamente, la tecnologia è diventata l'alleato numero uno del celiaco in viaggio. Lo smartphone permette di accedere a community e app specializzate che consentono di geolocalizzare in tempo reale sia i locali formati dalle associazioni nazionali che ristoranti e negozi recensiti e validati dalla comunità celiaca globale. Contattare in anticipo l'associazione di celiaci del Paese di destinazione fornisce poi liste aggiornate e consigli preziosi, trasformando la ricerca da impresa incerta in una semplice consultazione. Inoltre, viaggiare offre l'occasione unica di scoprire culture gastronomiche basate su ingredienti naturalmente privi di glutine, come il riso e il miglio in Asia, o il mais, le patate e la manioca in America Latina e Africa, riducendo sensibilmente le preoccupazioni legate alla sostituzione dei carboidrati di base.
Nonostante i progressi, però, le sfide rimangono, soprattutto quando si esplorano mete meno *gluten-free friendly* o durante gli spostamenti prolungati.

Il rischio maggiore è rappresentato dalla contaminazione crociata, un problema serio che si annida nei mercati affollati, nello street food e nei ristoranti non specializzati, dove una minima traccia di glutine può compromettere seriamente la salute. Spiegare l'assoluta necessità di evitare la contaminazione, come l'uso di utensili, taglieri o friggitrici separate, può essere complicato all'estero, non solo per via della barriera linguistica, ma anche a causa della scarsa consapevolezza e formazione del personale locale sulle esigenze specifiche della celiachia, spesso confusa con una semplice intolleranza o scelta alimentare.

Anche i trasporti presentano delle incognite. Sebbene sia possibile richiedere il pasto speciale gluten free su molti voli intercontinentali e ferroviari ad alta velocità, questa non è mai una garanzia assoluta di qualità o disponibilità. Infine, durante i viaggi *on the road* in auto o camper, o in località rurali e isolate, l'accesso a prodotti senza glutine certificati può essere limitato o del tutto inesistente, rendendo indispensabile una pianificazione meticolosa degli approvvigionamenti.



> Per superare la barriera linguistica e mitigare il rischio, preparare e stampare dei cartoncini tradotti nella lingua locale che spiegano cosa sia la celiachia, l'assoluta necessità di evitare cereali come grano, orzo, segale e avena, e l'importanza di prevenire ogni forma di contaminazione

Per trasformare le difficoltà in semplici imprevisti gestibili, la preparazione è l'arma segreta del celiaco viaggiatore.
Per superare la barriera linguistica e mitigare il rischio contaminazione, è fondamentale preparare e stampare delle *Communication Cards* o Carte del Viaggiatore. Si tratta di cartoncini tradotti nella lingua locale che spiegano chiaramente cosa sia la celiachia, l'assoluta necessità di evitare cereali come grano, orzo, segale e avena, e l'importanza di prevenire ogni forma di contaminazione. Questo strumento essenziale rende il dialogo con il personale di sala immediato e inequivocabile.



Per i pasti in viaggio, la strategia è duplice: richiedere sempre il pasto speciale con largo anticipo quando possibile, ma portare sempre con sé uno zaino di emergenza ricco di snack confezionati a lunga conservazione e certificati, come barrette proteiche, cracker o gallette. In caso di voli che non prevedano pasti, è saggio preparare il pranzo completo da casa.
Un'altra mossa vincente è preferire sistemazioni con angolo cottura (case vacanza o appartamenti), specie per soggiorni prolungati. Questa scelta strategica permette di recuperare l'autonomia, preparando in sicurezza almeno la colazione e il pranzo al sacco, con ingredienti freschi acquistati *in loco* o portati con sé. Se la meta è una nazione meno attrezzata, si consiglia di fare scorta iniziale, portando un piccolo **kit di sopravvivenza** (pane a lunga conservazione, pasta), e di cercare immediatamente, una volta arrivati, i grandi supermercati, che spesso hanno sezioni dedicate ai prodotti dietetici ad integrazione dei prodotti freschi naturalmente senza glutine.
Viaggiare da celiaci non è più una rinuncia, ma un'opportunità per scoprire il mondo con maggiore consapevolezza e attenzione alla propria salute.

Celiachia: oltre i luoghi comuni



Il progetto *Orgoglio Free*, promosso da **Nutrifree**, diventa una campagna attiva sui pregiudizi. Esiste, infatti, un'altra faccia della celiachia che riguarda le relazioni e l'inclusione: per chi vive *gluten free*, il disagio è sociale e culturale, oltre che biologico. Lo evidenziano recenti dati raccolti da *Personalive*: si prova ansia quando si consuma fuori casa (55%), ci si sente trattati con sufficienza da camerieri o ristoratori (77%), si sente dire che la celiachia sia solo una moda (52%) e vedersi somministrare qualcosa con glutine minimizzando la situazione (65%). **Lara Pelagotti**, psicologa e psicoterapeuta, spiega: "Il disagio nasce quando la persona si percepisce 'fuori posto', incompresa, non accolta". Chi segue una dieta *gluten free* con rigore è spesso considerato esagerato o complicato, in questo caso viene ignorato il valore terapeutico della dieta stessa. **Marta Civettini**, celiaca e dietista dei celiaci in Italia, chiarisce: "Si tratta di curarsi: minimizzare questa necessità o considerarla una scelta è ciò che risulta veramente assurdo". Tradotto in dati, il disagio conta per il 76% di celiaci che si dice infastidito dagli stereotipi; il 52% sceglie di fornire spiegazioni; il 70% pianifica ogni vacanza per evitare imprevisti; il 53% porta cibo da casa anche alle feste. Per molti vivere senza glutine significa dover spiegare, giustificare, educare, spesso in contesti poco preparati; per altri, la celiachia può diventare un'occasione per scoprire se stessi, riscoprire il cibo, riorganizzare la socialità. Parlare di pregiudizio è essenziale, perché in un contesto che accoglie nasce un senso di dignità e di appartenenza, e per generare connessione è utile sfatare alcuni stereotipi. L'aspetto più interessante emerso dall'indagine evidenzia come, con il tempo, l'atteggiamento verso la propria condizione cambi: dalla fatica del dover spiegare si passa a un senso di padronanza e la priorità si sposta nel promuovere una maggiore cultura della celiachia.

Il cult free from

Bagel e panini per burger e hot dog, diventano free from con **Zer%** a base di lievito madre e grano saraceno, in un packaging apri e gusta.
Probios sceglie d'investire nel segmento del *bakery free from* considerando anche i dati di AIC (Associazione Italiana Celiachia): il mercato italiano dei prodotti senza glutine vale circa 400 milioni di euro e cresce ogni anno del 6%; oggi il 21% degli italiani consuma regolarmente alimenti gluten free, anche senza intolleranze.



SALUTE E BENESSERE

Moringa oleifera illusione o prestazione?

La presenza di numerosi antiossidanti, rendono la pianta una valida alleata per il controllo dei radicali generati dallo sforzo fisico



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

Silenzio nella mente, battito cardiaco accelerato, muscoli pronti, respiro controllato e sguardo proiettato alla vittoria: questi sono gli attimi prima del via, del *fight*, dello *squat*, della bandiera, del semaforo verde, della sirena, del gong, dello sparo, del fischio, del segnale.
Nella pratica sportiva spesso la mente vince o perde prima di gareggiare. Rituali, alimenti, integratori e tecniche permettono all'atleta di focalizzarsi sulla vittoria, unendo scienza e condizionamento mentale. Esistono numerosi alimenti e integratori noti per migliorare la reattività o la prestazione sportiva, così come tecniche per focalizzarsi sul combattimento o sulla prova che si dovrà affrontare. Accanto alle procedure note in letteratura, spesso compaiono attività che non sembrano avere riscontro scientifico, occorre quindi analizzare con cura la preparazione degli atleti, amatori o professionisti.
Dieci metri d'altezza, corteccia di colore chiaro, fiori bianchi e frutti formati da baccelli ricchi in semi oleosi, è l'albero miracoloso, al secolo *moringa oleifera*.
Originaria dell'India e spesso descritta nei testi di medicina tradizionale orientale, la moringa, con le sue foglie pluricomposte, è tra le piante che spesso vengono nominate nei contesti sportivi per potenziali benefici. Specialmente le foglie e i semi tro-

> L'uso di integratori o di pratiche alimentari ragionate migliora la prestazione sportiva, se considerato nell'insieme della vita salutare dell'atleta. E non và dimenticato il valore psicologico spesso attribuito all'utilizzo bilanciato di piante, alimenti o integratori, che ne incrementa l'effetto benefico

vano impiego in svariate situazioni, data la buona presenza di vitamine e minerali, ma anche di aminoacidi. Nelle foglie risulta inoltre una discreta concentrazione di vitamina A, C e calcio.
Tra le virtù con maggiore riscontro in letteratura, e potenzialmente applicabili in ambito sportivo, è utile indagare l'insieme di composti antiossidanti che contengono i documentati effetti benefici.
La quecertina, ad esempio, è tra i flavonoli maggiormente presenti nelle parti aeree della pianta, questa trova sinergia in altri flavonoidi, come il kaempferolo. Inoltre troviamo altri composti ad azione antiossidante, come gli acidi fenolici, tra cui l'acido clorogenico. La presenza di numerosi antiossidanti, rendono la pianta una valida alleata per il controllo dei radicali generati dallo sforzo fisico.
Dalla lavorazione delle foglie e dei semi si ottengono delle polveri utilizzate anche come supporto proteico, data la buona presenza di aminoacidi essenziali, in diete vegane o in diete ipocaloriche, per mantenere la massa muscolare durante la perdita di peso. La tutela della massa muscolare è un elemento interessante, specie nelle pratiche dietetiche utilizzate negli sport con categorie di peso.
Negli sport di forza, grazie al profilo aminoacidico, la moringa potrebbe contribuire alla sintesi proteica e alla crescita muscolare. Inoltre, il contenuto di calcio e magnesio, degli estratti secchi dei semi, supporta la funzione muscolare e la contrazione, elementi cruciali per le performance in discipline come il sollevamento pesi.
Alcuni studi su modelli murini mettono in luce il miglioramento delle scorte di glicogeno, con riduzione del glucosio circolante e la riduzione del lattato, suggerendo interessanti applicazioni. Nel medesimo modello risultano evidenti gli effetti antifatica e una maggiore resistenza allo sforzo fisico.
In ambito umano esistono riscontri interessanti, sul controllo dei livelli di acido lattico e dei metaboliti reattivi dell'ossigeno, che a seguito di assunzione di estratti di moringa oleifera



possono migliorare la capacità di resistenza dell'atleta, oltre a ridurre i tempi di recupero.
Un recente studio pilota ha valutato gli effetti dell'integrazione con estratti acquosi di foglie di moringa sulle prestazioni fisiche. Dopo 30 giorni di supplementazione, i partecipanti hanno mostrato dei miglioramenti significativi nei test di resistenza, come flessioni e prove di esaurimento su tapis roulant. Inoltre, sono stati osservati miglioramenti nei livelli di glucosio, urea e attività della glutatione perossidasi nel siero.

> *Nella pratica sportiva spesso la mente vince o perde prima di gareggiare*

Dagli studi e considerazione emergono differenti doti di questa pianta, sia come estratto secco che nel modello umano sottoposto a sforzo fisico. Quindi, essa può trovare impiego in ambito sportivo, come elemento complementare a un'adeguata preparazione sportiva, comprensiva di alimentazione e idratazione bilanciate.
L'uso di integratori o di pratiche alimentari ragionate può migliorare la prestazione sportiva, se considerato nell'insieme della vita salutare dell'atleta. Ma non va dimenticato il valore psicologico che spesso viene attribuito all'utilizzo bilanciato di piante, alimenti o integratori, che ne incrementa l'effetto benefico.
Da ultimo, sottolineo l'essenzialità di una strategia mirata e personalizzata sia nel periodo di gara che in quello di riposo, per arrivare agli istanti precedenti la competizione con adeguate condizioni psicofisiche, quale elemento decisivo per il successo.



Il paradosso della salute



In un articolo pubblicato da Mintel, ci si chiede come l'industria alimentare e i decisori politici possano collaborare per invertire il declino della salute pubblica e costruire un futuro più sano.
Partiamo dal paradosso della salute: perché, nonostante si abbiano a disposizione prodotti, consigli e strumenti per vivere in modo più salutare, la popolazione continua ad ammalarsi?
Una delle domande più comuni riguarda l'impatto di Ozempic ed altri farmaci GLP-1 per la perdita di peso sulle vendite di alimenti e bevande. Si parla di scorciatoia farmaceutica. Al momento, sono investite più risorse in farmaci e interventi chirurgici che per gli studi sulla causa del problema, ovvero su come e cosa consumano le persone. I profitti maggiori probabilmente derivano dai prodotti trasformati. I governi sono intervenuti con misure come la tassa sullo zucchero nelle bevande e la normativa HFSS (High Fat, Sugar and Salt), ma l'autoregolamentazione da parte dei produttori non ha funzionato.
I prodotti salutari faticano a imporsi soprattutto quando il gusto si prefigura come un ostacolo all'innovazione, per una duplice motivazione. La maggior parte dei nuovi prodotti fallisce perché non è diversa o distintiva, non ha un buon sapore, non riceve abbastanza tempo o investimenti per farsi conoscere, manca di visibilità sugli scaffali o di riconoscibilità nella mente dei consumatori. Senza contare che acquistiamo solo l'1% (circa) dei prodotti presenti in un supermercato.
D'altro canto i consumatori si muovono in un contesto informativo che genera confusione, si chiedono cosa renda un prodotto sano e chi lo decide, provano a individuare fonti autorevoli e messaggi chiari; un sentimento condiviso li vede alla ricerca di *brand* e rivenditori trasparenti, capaci di guidarli verso scelte d'acquisto migliori.
Due inglesi giovani su cinque (16-34 anni) imparano a mangiare sano da *creator* sui social media, contro appena l'8% degli adulti *over* 45. Se nuovi prodotti e diete compaiono di continuo, le vere tendenze sono durature, a basso rischio e radicate in cambiamenti sociali profondi, quali salute, sostenibilità, ambiente e invecchiamento della popolazione con reddito disponibile.
L'industria alimentare non può autoregolamentarsi, ci sono troppi attori e interessi in conflitto. L'auspicio è una combinazione di legislazione, innovazione, educazione. Accanto a regole chiare emanate dal governo e prodotti più salutari che non rinunciano al gusto, occorre aiutare i consumatori a capire e scegliere meglio.

www.mintel.com



Gli effetti benefici della vitamina D

Presente in alcuni alimenti, addizionata in altri, disponibile come integratore alimentare e prodotta dalla pelle in risposta all'esposizione al sole, la vitamina D, come sappiamo, è un ormone essenziale per diverse funzioni dell'organismo. La quantità giornaliera raccomandata è di circa 15 microgrammi e se la sua carenza è una delle più comuni a livello mondiale, anche un eccesso può essere dannoso.
La ricerca mette in campo tre studi per offrire una panoramica dei potenziali effetti benefici, a cominciare dal possibile ruolo nel ridurre il rischio di cancro al colon-retto.
È stato necessario revisionare 50 studi e coinvolgere più di 1 milione di partecipanti per produrre evidenze scientifiche a sostegno di una correlazione tra livelli più elevati di vitamina D nel sangue e un rischio ridotto di cancro al colon-retto, oltre ad una sopravvivenza migliore e una mortalità ridotta per i pazienti affetti da tumore (dati Nutrients). La vitamina D supporta il sistema immunitario e riduce l'infiammazione; nel caso delle specifiche proprietà anticancro, favorisce la morte cellulare programmata e interrompe la crescita cellulare incontrollata.
Un altro studio, pubblicato su *The American Journal of Clinical Nutrition,* collega la vitamina D alla preservazione dei telomeri, sequenze ripetitive di DNA che proteggono le estremità



dei cromosomi, la cui lunghezza diminuisce con l'età ed è associata a malattie legate all'invecchiamento. La D3 potrebbe fare molto più che aiutare le ossa: nei soggetti che l'assumevano, infatti, l'accorciamento dei telomeri nei leucociti era minore rispetto al placebo, calcolando circa 3 anni in meno dell'invecchiamento biologico.
Infine, al congresso dell'American Heart Association, sono state presentate evidenze a prova di una possibile azione protettiva della vitamina D3 contro l'infarto. Sebbene l'integrazione mirata non sembri ridurre tutti gli esiti cardiovascolari maggiori, piuttosto dimezza il rischio di un secondo infarto. Per gli esperti, si tratterebbe di relazioni, non di un rapporto causa-effetto; potrebbe comunque offrire benefici cardiovascolari, come la riduzione dell'infiammazione e della pressione.

Difese e virus stagionali

Per fronteggiare raffreddori, mal di gola e stati influenzali tipici del periodo invernale, insieme a un'alimentazione equilibrata e colorata, si possono trovare degli alleati naturali in alcune piante officinali e funghi medicinali, non solo in prevenzione, ma anche in fase acuta.
Tra i rimedi più conosciuti la Propoli, nota da secoli, rappresenta un efficace alleato grazie alle proprietà antibatteriche e lenitive, utile contro il mal di gola; il *Cistus incanus*, un rimedio potente ricco di polifenoli, che svolge azione antimicrobica migliorando i sintomi delle infezioni respiratorie; il Partenio (*Tanacetum parthenium*), utile per contrastare i tipici disturbi che accompagnano gli stati influenzali, come mal di testa e dolori diffusi.
Dalla micoterapia, invece, arriva il *Cordyceps sinensis*, un fungo utilizzato nella tradizione orientale per migliorare vitalità e resistenza fisica, utile per sostenere il corpo nel periodo di convalescenza per ritrovare energia dopo il periodo influenzale.
AVD Reform propone integratori naturali per sostenere naturalmente l'organismo durante la stagione fredda, come Actigerm Fast, con *Cistus incanus* per favorire la funzionalità delle vie respiratorie.



Alimentazione e fibrosi cistica

Nei casi di fibrosi cistica, una corretta gestione nutrizionale migliora la funzionalità polmonare e riduce le infezioni. Questa malattia genetica colpisce soprattutto l'apparato respiratorio e quello digerente, ne soffrono oltre 6.000 pazienti e si registrano circa 200 nuovi casi. Si chiama CFTR (*Cystic Fibrosis Transmembrane Regulator*) il gene che determina la produzione di un muco denso, causa di ostruzione di bronchi e di infezioni respiratorie ripetute; blocca i dotti pancreatici e impedisce che gli enzimi digestivi raggiungano l'intestino. Ne conseguono malnutrizione e carenze di vitamine liposolubili.



Il testo "Nutriamo il respiro: Guida per una corretta alimentazione per i pazienti con Fibrosi Cistica", elaborato dalla **Lega Italiana Fibrosi Cistica** (LIFC) e **Danone Nutricia**, con il supporto scientifico del Gruppo di Lavoro dei Dietisti SIFC (Società Italiana per lo Studio della Fibrosi Cistica), evidenzia l'importanza del ruolo dell'alimentazione e di un supporto nutrizionale personalizzato e costante.
Antonio Guarini, presidente LIFC, spiega: "Vogliamo offrire a pazienti, famiglie e operatori uno strumento concreto, basato sulle migliori evidenze scientifiche, per affrontare con consapevolezza e competenza un aspetto cruciale della gestione della malattia".
La guida spazia dal corretto apporto di calorie, proteine e grassi, la gestione dei disturbi digestivi e dell'insufficienza pancreatica, l'importanza dei Supplementi Nutrizionali Orali (ONS) nei diversi stadi della malattia, il monitoraggio costante dello stato nutrizionale e l'educazione alimentare per pazienti e famiglie. Secondo l'ultima revisione delle Linee Guida del Ministero della Salute, quando utilizzate correttamente, le formulazioni orali ipercaloriche possono aiutare a migliorare il peso corporeo e, in alcuni casi, evitare la necessità di nutrizione tramite gastrostomia.

Memoria e vitalità con vitamina B12

La vitamina B12 è fondamentale per il benessere mentale e fisico, ma per essere assorbita dall'organismo necessita del fattore intrinseco, una proteina prodotta dallo stomaco che la protegge durante la digestione e ne permette l'assimilazione nell'intestino tenue, sostenendo sistema nervoso, memoria, metabolismo energetico e produzione dei globuli rossi. La produzione di fattore intrinseco può ridursi con l'età o a seguito di alcune condizioni gastriche, aumentando il rischio di carenza anche in chi segue diete vegane o vegetariane.
I sintomi possono includere stanchezza, difficoltà di concentrazione, formicolii e alterazioni cognitive.
B-Dyn B12 I.F. di **Metagenics** combina vitamina B12 nella sua forma attiva con il fattore intrinseco, per garantire un assorbimento efficace. La compressa masticabile al gusto lampone, priva di glutine, lattosio e soia, offre un supporto per energia, memoria e vitalità a qualsiasi età.



Colesterolo e demenza: questione di genetica

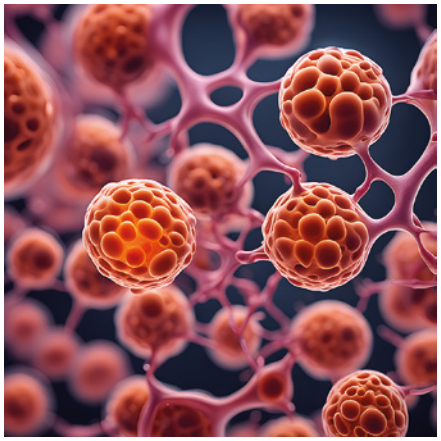
Alcune varianti genetiche, che abbassano i livelli di colesterolo, presentano un rischio ridotto di sviluppare demenza. Lo rivela uno studio apparso su **Alzheimer's & Dementia**, basato su dati di oltre un milione di persone provenienti da Danimarca, Inghilterra e Finlandia. È possibile, infatti, possedere dalla nascita alcuni tratti del DNA che influenzano naturalmente le stesse proteine bersaglio dei farmaci per abbassare il colesterolo, quali statine ed ezetimibe. Per valutare l'effetto di questi farmaci sul rischio di demenza, un gruppo di ricercatori guidato da **Liv Tybjærg Nordestgaard**, ha utilizzato un disegno sperimentale per simularne gli effetti, riducendo al minimo l'influenza di fattori quali peso, dieta o altre abitudini di vita. Confrontando queste persone con altri individui privi delle stesse varianti genetiche, sono state misurate le differenze nel rischio di sviluppare demenza, scoprendo che anche solo la riduzione di un millimole per litro il livello di colesterolo nel sangue è associata a un minor rischio di demenza, fino all'80% per determinati bersagli farmacologici.



Non è ancora del tutto chiaro perché elevati livelli di colesterolo possano aumentare il rischio di demenza. "L'aterosclerosi è il risultato dell'accumulo di colesterolo nei vasi sanguigni – spiega Nordestgaard –. Può verificarsi sia nel corpo che nel cervello e aumenta il rischio di formazione di piccoli coaguli di sangue, una delle possibili cause della demenza."
Includere i farmaci contro il colesterolo in una strategia globale di prevenzione della demenza potrebbe contribuire a ridurre le conseguenze sociali, economiche e personali di una malattia neurodegenerativa che oggi colpisce 50 milioni di persone in tutto il mondo.

Dalla disbiosi alla longevità

Il microbioma intestinale cattura l'attenzione sulla scena della longevità e della qualità della vita, come elemento determinante del processo d'invecchiamento seppure modificabile. Il *Journal of Biomedical Science* ha pubblicato una rassegna che affronta la complessa interazione fra i batteri presenti nel nostro intestino e l'invecchiamento, sintetizzando i risultati.
L'evoluzione del microbioma intestinale umano nelle diverse fasi della vita riflette la sua natura adattiva, influenzata da dieta, stile di vita, livelli ormonali e funzione immunitaria, regolando l'invecchiamento attraverso l'asse intestino-muscolo e intestino-cervello nella tarda età.



I cambiamenti legati all'età contribuiscono alla condizione d'infiammazione cronica di basso grado, che accelera il declino fisico, il deterioramento cognitivo e la fragilità. I centenari, invece, presentano schemi distintivi: una maggiore diversità microbica, livelli più elevati di batteri benefici come *Akkermansia* e *Christensenellaceae* e un migliore equilibrio intestinale rispetto agli anziani "più giovani". Studi su animali dimostrano che il trapianto di batteri intestinali da organismi giovani a quelli più anziani possa prolungare la vita e migliorare diversi indicatori di salute, riducendo l'infiammazione, rafforzando la barriera intestinale e mantenendo la funzionalità muscolare.
I risultati mettono in luce il potenziale di una dieta ricca di fibre o di tipo mediterraneo (con abbondanza di frutta, verdura e cereali integrali), dell'attività fisica regolare a intensità moderata, e dell'uso di integratori mirati contenenti batteri benefici.

UN PRODOTTO NATURALE, SANO,

MULTINUTRIENTE

ESTRATTO DAL CHICCO DI RISO



WWW.BLACKGEMMA.IT

NUTRIZIONE E FITNESS

L'idratazione funzionale

Cresce la domanda e quindi l'offerta di prodotti che vantano effetti idratanti



LUCILLA CARICCHIO
Hylobates Consulting

L'estate del 2025 ha visto l'affermarsi incontrastato della categoria di prodotti per quella che le divisioni marketing delle principali aziende del settore hanno denominato **idratazione funzionale**. Complice la maggiore attenzione al benessere olistico della persona, che si traduce in un'attenzione crescente alla nutrizione, ma anche all'attività fisica, assumere i liquidi necessari per un buon funzionamento dell'organismo non è più semplicemente bere, ma un vero e proprio gesto solenne, quello d'idratarsi. Una necessità legittima su cui ogni medico si è speso negli anni per informare i pazienti rispetto all'importanza di una buona idratazione. Ma in questi ultimi anni la ricerca di un benessere sempre più diffuso, di una prevenzione dell'invecchiamento inteso come *longevity*, cioè invecchiare in splendida forma e vivere più a lungo in salute, il tam tam degli influencer e dei social, l'esperienza di nuove discipline di fitness o di viaggi in Paesi sempre più lontani, in climi più sfidanti rispetto alle nostre zone temperate, ha portato al diffondersi di alimenti presenti precedentemente in segmenti di mercato destinati ai soli sportivi. Tra questi spiccano appunto i prodotti per l'idratazione.

Prendendo spunto dalla ricetta prevista dall'Organizzazione Mondiale per la Sanità per quelli che in linguaggio farmaceutico vengono denominati con l'acronimo inglese **ORS** (*Oral Rehydration Salts*, sali reidratanti orali), che nascono per prevenire e trattare la disidratazione, in particolare dovuta a diarrea e vomito, il mondo dello sport usa abitualmente le soluzioni di carboidrati ed elettroliti per aumentare l'assorbimento dell'acqua. Ci sono situazioni infatti, non necessa-

riamente patologiche, ma anche fisiologiche, come l'attività fisica un po' più intensa, in cui il bisogno d'idratazione è abbondante e rapido, e la sola acqua può non soddisfare a pieno questa necessità. In questi casi, le soluzioni di carboidrati ed elettroliti possono rappresentare una valida scelta: gli zuccheri semplici presenti in questi preparati – normalmente il glucosio – aiutano l'intestino ad assorbire gli elettroliti – specie il sodio – in modo più efficiente, e il sodio attira l'acqua nel flusso sanguigno. In questo modo l'assorbimento di acqua aumenta. È il co-trasporto sodio-glucosio a essere fondamentale, un meccanismo che sfrutta l'assorbimento attivo del glucosio per "trascinare" con sé il sodio e, di conseguenza, l'acqua.
È importante che la soluzione sia ben formulata, preveda una precisa quantità di glucosio e di sodio, e un intervallo di osmolarità ben determinato, perché possa avere un effetto benefico. L'osmolarità dev'essere isotonica o leggermente ipotonica rispetto ai fluidi corporei, per ottimizzare l'assorbimento senza causare ulteriori perdite di liquidi nell'intestino. Per la preparazione galenica, queste soluzioni si presentano come polveri in bustina, in stick o in pasticche effervescenti da sciogliere in acqua; meno frequentemente in soluzioni già pronte al consumo. Dal punto di vista strettamente regolatorio si tratta di formule del tutto compatibili con il diritto alimentare, come zuccheri semplici, glucosio e saccarosio, e gli elettroliti che altro non sono che minerali autorizzati nella preparazione degli integratori alimentari o degli alimenti addizionati, così come previsto dalla normativa di settore di riferimento e classificabili sia nell'una che nell'altra categoria di alimenti.

I claim autorizzati

Gli Operatori del Settore Alimentare (OSA) hanno la possibilità di vantare l'efficacia dei prodotti così formulati. Esistono infatti **due claim sulla salute autorizzati** e pubblicati nella *union list* dei claim autorizzati ai sensi del Regolamento (CE) n. 1924/2006:
Le soluzioni di carboidrati-elettroliti aumentano l'assorbimento di acqua durante l'esercizio fisico



Le soluzioni di carboidrati-elettroliti contribuiscono al mantenimento di prestazioni di resistenza durante l'esercizio fisico prolungato.
Tali claim sono presenti nella lista autorizzata fin dalla sua prima pubblicazione nel 2012. La novità di questi ultimi anni non è da cercarsi quindi in una formula innovativa, né nella recente autorizzazione di claim sulla salute a essa collegati, quanto nell'estensione della popolazione di riferimento. Se fino a pochi anni fa questo tipo di integratori alimentari o bevande erano destinati a una nicchia di mercato dedita all'esercizio fisico, oggi la popolazione fisicamente attiva è aumentata, diventando un segmento importante. Questo ha portato alla necessità di una comunicazione e un posizionamento diversi. I prodotti per l'idratazione sono così

> "Il co-trasporto sodio-glucosio sfrutta l'assorbimento attivo del glucosio per "trascinare" con sé il sodio e, di conseguenza, l'acqua"

> Sul mercato si possono trovare prodotti che vantano effetti idratanti anche laddove la formula non rispecchia quella prevista

diventati "buoni": i formulatori infatti hanno dedicato risorse ed energie per migliorare il gusto e rendere l'esperienza piacevole, lavorando sull'aspetto dell'aroma. Sono apparsi gli stick ai gusti di vari frutti, per tutti i palati, dai più agrumati ai più dolci. I packaging hanno perso l'aspetto serio ed essenziale dei prodotti per sportivi, lasciando lo spazio a colori più allegri e tenui, a immagini, disegni, loghi e icone. Anche il canale di distribuzione si è esteso: dai negozi specializzati per sportivi o farmacie, ora questi prodotti sono largamente disponibili nella GDO e nei principali siti di e-commerce. Infine, l'idratazione è diventata, così come viene definita, funzionale: alla formula base si sono affiancate varianti con aggiunta di vitamine, minerali, ma anche altre sostanze funzionali come gli amminoacidi, per effetti fisiologici combinati, non limitati all'idratazione.

Gli aspetti meno rosei

L'altra faccia della medaglia è quella della conformità nella comunicazione: lo slancio dell'apertura di nuovi segmenti di mercato, supportato dalla possibilità di vantare un claim sulla salute autorizzato per un prodotto necessario ed efficace, può portare a non considerarne i confini con la dovuta attenzione e perizia regolatoria. Così sul mercato si possono trovare prodotti che vantano effetti idratanti anche laddove la formula non rispecchia quella prevista – contenendo per esempio solo elettroliti, ma non carboidrati o carboidrati complessi che non danno la giusta risposta glicemica – che estendono l'effetto benefico a situazioni diverse da quelle previste nel claim autorizzato, o che ancora vantano benefici di gran lunga eccedenti quello del solo aumento di assorbimento dell'acqua, con il rischio concreto di superare la soglia della prevenzione o cura di situazioni che non potrebbero essere considerate fisiologiche come la disidratazione, il mal di testa o la "testa annebbiata", noto anche come *brain fog*. Oppure che trasmettono al consumatore l'impressione che la sola acqua non sia sufficiente in ogni caso a soddisfare il bisogno quotidiano d'idratazione, così come indicato dalla pronuncia dell'Istituto di Autodisciplina.



Debutto in palestra

Natù, il brand di **Rigoni di Asiago**, approda nel canale del fitness, in collaborazione con il circuito italiano GYMNET, a Torino, Milano, Bologna e Roma. Protagoniste le linee Granole e Porridge Natù senza zuccheri aggiunti e fonte di proteine vegetali, che si caratterizzano per i (pochi) ingredienti bio, ricchi di fibre e fonte di ferro, magnesio e potassio.



Pause proteiche



Benefici funzionali e gratificazione sensoriale ridefiniscono il mercato del cioccolato, da qui l'idea di **Ritter Sport** di arricchire le tavolette con un extra di proteine. Nascono le Delicious Protein Power, nelle versioni Crunchy Hazelnut, con nocciole tostate, e Crunchy Peanut, con arachidi leggermente salate. Ogni tavoletta da 75 g contiene 13,5 g di proteine per diventare un *boost* di energia.

Wellness
never tasted so good.

2026 FLAVOUR COLLECTION

RADIANCE

4 new flavours releasing in
January 2026

FOODAROM
Powered by Glanbia Nutritionals

Flavour designers

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

Funghi, piccoli veri tesori della natura

Un concentrato di nutrienti e sostanze benefiche che merita un posto stabile nella dieta



FRANCESCA ORSINI
PhD – Biologa Nutrizionista
& Food scientist

C'è chi li ama per il loro profumo inconfondibile, chi li considera una prelibatezza stagionale e chi li vede solo come un contorno. Eppure i funghi non sono soltanto un piacere del palato: la scienza ci dice che sono un concentrato di nutrienti e sostanze benefiche che merita un posto stabile nella nostra dieta. Non appartengono al regno vegetale né a quello animale, ma a un mondo a sé, quello dei *Fungi*, e proprio questa loro "diversità" li rende così particolari dal punto di vista nutrizionale.

Un profilo nutrizionale sorprendente

Quando pensiamo a un cibo salutare, raramente ci vengono in mente i funghi, nonostante abbiano caratteristiche che li rendono unici: pochissime calorie, quasi assenza di grassi e colesterolo, una buona quota di proteine e fibre, oltre a vitamine e minerali preziosi. Contengono vitamina B2, B3 e folati, che aiutano il metabolismo energetico, e minerali come selenio, zinco, rame e potassio, fondamentali per la salute del cuore e del sistema immunitario.
Un tratto ancora più interessante è la loro capacità di sintetizzare la vitamina D_2 quando esposti alla luce ultravioletta. In un'epoca in cui molte

> *I funghi hanno pochissime calorie, quasi assenza di grassi e colesterolo, una buona quota di proteine e fibre, oltre a vitamine e minerali preziosi*

persone hanno carenze di questa vitamina essenziale, i funghi rappresentano una delle pochissime fonti alimentari vegetali in grado di fornirla naturalmente. E poi c'è l'ergotioneina, un potente antiossidante che si trova quasi solo nei funghi e che, secondo studi recenti, può aiutare a proteggere le cellule dall'invecchiamento e dai danni dello stress ossidativo.

Benefici oltre la tavola

I ricercatori guardano ai funghi non solo come alimento, ma come veri e propri functional food che contribuiscono attivamente al benessere dell'organismo. Alcuni polisaccaridi presenti, come i beta-glucani, hanno dimostrato di stimolare il sistema immunitario e di favorire una risposta più efficace contro virus e batteri. Diversi studi clinici hanno associato il consumo regolare a un minore rischio di malattie croniche, tra cui quelle cardiovascolari e alcuni tipi di tumore. Il loro contenuto di fibre e sostanze bioattive sembra contribuire a mantenere sotto controllo i livelli di colesterolo e zuccheri nel sangue, con benefici per chi soffre di sindrome metabolica o diabete di tipo 2. Altri lavori suggeriscono possibili effetti positivi anche sulla salute cerebrale: alcune ricerche condotte in Asia hanno rilevato che chi consuma funghi almeno due volte a settimana presenta un rischio ridotto di sviluppare lievi forme di declino cognitivo.

Champignon e porcini

In Italia, i funghi più consumati sono gli champignon e i porcini. Gli champignon, o prataioli, sono coltivati ovunque, disponibili tutto l'anno e con un gusto delicato che si adatta a mille preparazioni: dalle insalate



alle creme, fino alle pizze. Ma non sono solo versatili: contengono buone quantità di selenio, vitamine del gruppo B e antiossidanti che li rendono più preziosi di quanto sembri a prima vista.
I porcini, invece, evocano i boschi autunnali e, tra i selvatici, sono i più amati per l'aroma intenso e inconfondibile. Oltre al sapore, però, offrono fibre, proteine e minerali, come potassio e ferro. Interessante il fatto che, una volta essiccati, il contenuto di vitamina D aumenti notevolmente, trasformandoli in una vera riserva naturale di questo nutriente essenziale, specie nella stagione fredda. Non stupisce quindi che siano considerati un ingrediente nobile della cucina italiana: uniscono piacere e salute in un solo boccone.

Altri da scoprire

Oltre a champignon e porcini, il mondo dei funghi è ricco di specie dalle proprietà sorprendenti. I ***shiitake*** sono molto apprezzati in Asia e sempre più diffusi in Occidente; contengono il lentinano, sostanza studiata per gli effetti immunomo-

> *"I porcini offrono fibre, proteine e minerali, come potassio e ferro; una volta essiccati, il contenuto di vitamina D aumenta notevolmente, trasformandoli in riserva naturale di questo nutriente essenziale, specie in inverno"*

> Chi desidera raccoglierli deve affidarsi sempre a esperti micologi o rivolgersi alle ASL locali che offrono il servizio gratuito d'identificazione

dulanti. I ***pleurotus***, noti anche come funghi ostrica, sono facili da coltivare e ricchi di fibre e composti che aiutano a ridurre i livelli di colesterolo. Poi ci sono i ***maitake***, che la tradizione giapponese chiama "fungo danzante", ritenuti utili nel regolare la glicemia. Alcune varietà meno comuni, come il ***lion's mane*** o il ***reishi***, sono studiate per i possibili effetti benefici su memoria, stress e sistema immunitario. Qui la ricerca è ancora in corso e le prove cliniche non sono definitive, ma il crescente interesse testimonia come i funghi siano un mondo ancora in parte da esplorare, con potenzialità che la scienza sta solo iniziando a chiarire.

Funghi sì, ma con attenzione

Se i funghi coltivati sono sicuri e facili da utilizzare, con quelli selvatici bisogna fare molta attenzione. La somiglianza tra specie commestibili e velenose è spesso ingannevole e i casi di intossicazione, a volte gravi, non sono rari. Per questo, **chi desidera raccoglierli deve affidarsi sempre a esperti micologi o rivolgersi alle ASL locali che offrono il servizio gratuito d'identificazione**. Meglio non rischiare: un errore può costare caro. Anche la conservazione merita attenzione. **I funghi vanno tenuti in frigorifero, preferibilmente in sacchetti di carta o contenitori traspiranti**, per evitare che si deteriorino troppo in fretta. **Non vanno consumati crudi in grandi quantità**: una cottura breve ma efficace non solo elimina eventuali tossine termolabili, ma aiuta anche a preservare i nutrienti più preziosi.



L'ingrediente che unisce gusto e benessere

In definitiva, i funghi sono molto più di una semplice guarnizione stagionale. Sono un alimento completo, leggero ma ricco di sostanze che fanno bene al nostro organismo. Danno sapore senza bisogno di esagerare con sale o grassi, offrono nutrienti preziosi e, in più, aggiungono varietà a una dieta che spesso rischia di essere monotona.
Che siano champignon saltati in padella, porcini profumati in un risotto o *shiitake* in una zuppa orientale, i funghi portano a tavola non solo un'esperienza gastronomica unica, ma anche un contributo concreto al nostro benessere. E allora, perché non considerarli un alleato quotidiano, da gustare con la stessa naturalezza con cui scegliamo frutta, verdura o cereali integrali?

La sfida spaziale la nuova frontiera della nutrizione

La ricerca sulla nutrizione in microgravità è un campo emergente e sta destando particolari attenzioni

La microgravità è un ambiente unico ed estremo, che offre la possibilità di comprendere meccanismi complessi che regolano l'assorbimento dei nutrienti, e quindi lo studio della loro bioaccessibilità e biodisponibilità. L'approfondimento di questi aspetti riveste un'importanza cruciale non solo per garantire una dieta sana ed equilibrata agli astronauti, ma contribuisce anche allo sviluppo di nuove conoscenze in ambito nutrizionale e di salute globale.



La bioaccessibilità è la frazione del nutriente rilasciata dalla matrice alimentare durante la digestione, che diventa disponibile all'assorbimento intestinale

Per bioaccessibilità s'intende la frazione del nutriente che viene rilasciato dalla matrice alimentare durante la digestione e diventa quindi disponibile all'assorbimento intestinale. La biodisponibilità è invece la frazione del nutriente che, una volta assorbito, entra nel flusso sanguigno e viene utilizzato dal corpo per le funzioni biologiche. La conoscenza di questi due aspetti risulta fondamentale per lo sviluppo di strategie nutrizionali volte al miglioramento della salute e al benessere della popolazione, come alimenti funzionali efficaci.

L'ambiente di microgravità rappresenta un laboratorio privilegiato per la ricerca scientifica, in quanto consente di studiare processi biologici e fisici in modo diverso dalle condi-



ANNALISA TACCARI
PhD in Scienze degli Alimenti Food Consultant



ELENA CHIARELLO
PhD in Health, Safety and Green Systems

> La biodisponibilità è la frazione del nutriente che, una volta assorbito, entra nel flusso sanguigno e viene usato dal corpo per le funzioni biologiche

zioni terrestri. Il sistema gastrointestinale infatti subisce delle profonde modificazioni in microgravità, a partire dalla cavità orale fino alla barriera intestinale. In particolare, si riduce la motilità gastrointestinale, cambia la distribuzione dei fluidi e si riduce la permeabilità intestinale. Questo compromette la capacità dell'organismo umano di assorbire i nutrienti in modo efficiente, rendendo necessaria una progettazione mirata degli alimenti.
La ricerca scientifica ha quindi una sfida spaziale da affrontare, al fine di migliorare la bioaccessibilità e la biodisponibilità dei nutrienti, studiando come le forze gravitazionali possano influenzare i processi digestivi e come questi possano essere ottimizzati.
Oggi, alcuni progetti di ricerca internazionali, che coinvolgono le agenzie spaziali, si stanno concentrando sullo studio del comportamento dei nutrienti, delle fibre e dei prebiotici all'interno del tratto digestivo. In particolare, ingredienti come gli antiossidanti, la fibra solubile, il calcio e la vitamina D sono al centro di numerosi studi, poiché si ritiene che questi possano migliorare la digestione e la disponibilità dei nutrienti.
La ricerca in nutrizione spaziale può fornire numerosi dati e nuovi modelli per ottimizzare la nutrizione terrestre. Le strategie impiegate per migliorare la biodisponibilità dei nutrienti nello spazio potrebbero influenzare l'industria alimentare, contribuendo allo sviluppo di alimenti, soprattutto destinati a chi soffre di disturbi digestivi o malassorbimento.
La dieta spaziale contiene 16 nutrienti essenziali, tra cui: proteine, calcio, ferro, vitamina A, vitamina D, magnesio, potassio. Secondo i requisiti dell'Organizzazione Mondiale della Sanità, la composizione della dieta nello spazio deve essere composta dal 15% di proteine; dal 30% di lipidi e dal 55% di carboidrati.
La nutrizione nello spazio ha subito enormi cambiamenti a partire dagli anni '60. Lo sviluppo di processi tecnologici innovativi ha reso possibile missioni spaziali più lunghe e più sicure. Il miglioramento della conservabilità, della qualità e della palatabilità ha migliorato il benessere e lo stato di salute degli astronauti. Sicuramente, le sfide da affrontare sono ancora tante. Le condizioni uniche dello spazio non devono essere interpretate come un ostacolo, ma come un trampolino di lancio verso nuove e importanti scoperte scientifiche. La ricerca in nutrizione umana in microgravità ha il potenziale di fornire risposte cruciali per la nutrizione e la salute, sia nello spazio che sulla Terra. Si tratta di una scienza emergente che potrebbe definire il futuro delle tecnologie alimentari, offrendo soluzioni innovative per affrontare le sfide nutrizionali del futuro.



L'espressione 'lo zucchero nutre il cancro' è fuorviante e pericolosa

Gli esperti della Stanford Medicine (USA) invitano ad abbandonare la diffusa e fuorviante convinzione che lo zucchero nutra il cancro. La preoccupazione nasce da un'osservazione scientifica reale, nota come effetto Warburg, dal nome del biochimico premio Nobel **Otto Warburg** che, negli anni '20, dimostrò che le cellule tumorali elaborano il glucosio in modo diverso rispetto a quelle sane. Convertono la maggior parte in una molecola di scarto più semplice, chiamata lattato, invece di utilizzarlo in modo efficiente per produrre energia.

Jiangbin Ye studia il metabolismo dei tumori e spiega come questa alterazione riguardi più un cambiamento dell'identità cellulare che la produzione di energia. Le sue ricerche mostrano che il differente modo in cui le cellule elaborano il glucosio provochi modifiche nei geni che si attivano o inattivano, facendo perdere alle cellule le loro funzioni specifiche; questa perdita d'identità cellulare è una caratteristica distintiva del cancro.

Da qui l'obiettivo d'individuare una potenziale efficacia dell'inversione di tale cambiamento attraverso terapie metaboliche, per aiutare le cellule tumorali a recuperare l'identità e la funzione.

Per i pazienti oncologici, i quesiti su zuccheri e alimentazione generano un'ansia inutile. Ma, come chiarisce la dietista oncologica **Erika Connor**, "le cellule tumorali non cercano zucchero: mangiano ciò che trovano". Sono 5 i punti fondamentali su cui pone l'attenzione:

- **tutte le cellule, comprese quelle sane, usano lo zucchero come carburante.** Il corpo lo produce anche in assenza di carboidrati alimentari, convertendo proteine e grassi per ottenerlo;
- **qualunque sia la fonte, le cellule tumorali riescono a crescere e moltiplicarsi.** Se il glucosio scarseggia, trovano altre fonti di energia, come gli amminoacidi delle proteine o gli acidi grassi dei grassi;
- **le restrizioni alimentari estreme durante le cure possono essere pericolose.** Possono causare perdita rapida di peso, riduzione della massa muscolare e problemi cognitivi dovuti alla carenza di glucosio per il cervello;
- gli zuccheri naturali contenuti in frutta e cereali integrali sono accompagnati da fibre che rallentano l'assorbimento e prevengono picchi glicemici. **Il problema sono gli zuccheri aggiunti**, presenti in alimenti ultra-processati, bevande zuccherate e prodotti da forno;
- **concedersi un dolce ogni tanto non compromette la salute né alimenta la crescita del cancro**. Conta il modello alimentare complessivo, i cibi integrali, assunzione di proteine a sufficienza, un peso sano e sostenere l'efficacia delle terapie e il benessere mentale.



Per una ricarica naturale

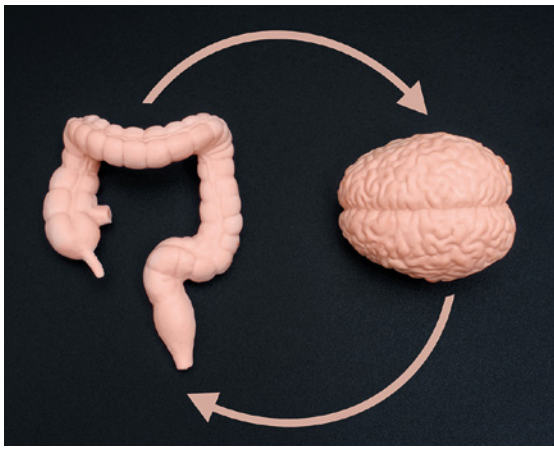
Cupper presenta My Slim Mate, un infuso pensato per offrire una ricarica naturale grazie alla combinazione di mate, menta e limone.
Il mate, bevanda tradizionale del Sud America e simbolo della cultura argentina, ha una lunga storia legata a rituali di condivisione che ne hanno fatto un vero patrimonio culturale. Tra le sue proprietà più apprezzate figurano quelle tonificanti, antiossidanti ed energizzanti, qualità



che lo rendono una scelta ideale per chi cerca un sostegno naturale al benessere quotidiano. È inoltre noto per i suoi effetti depurativi e per la capacità di stimolare il metabolismo dei lipidi. La miscela contiene inoltre menta verde, aromi naturali di limone e menta, scorza di limone, citronella e radice di liquirizia, tutti ingredienti provenienti da agricoltura biologica. Il packaging è completamente riciclabile: la confezione è in cartone, le bustine sono in carta e i filtri non sono sbiancati, con etichetta riciclabile e filo in cotone biologico.

Probiotici e psicobiotici

Nel 2024 i probiotici (ricordiamo che si tratta di prodotti con microrganismi vivi, principalmente batteri e lieviti, che, se assunti in quantità adeguate, apportano benefici alla salute dell'ospite, registrano un fatturato di 492,6 milioni di euro (canale farmacia) e oltre 28,3 milioni di confezioni vendute: un risultato codificato per **Integratori & Salute** su dati New Line, che attesta un ruolo centrale alla categoria che detiene quasi il 13% del valore totale del comparto integratori.
Come sappiamo, miliardi di microrganismi popolano il microbiota e "quando l'equilibrio di questa flora si altera, possono comparire disturbi intestinali, infiammatori o perfino alterazioni dell'umore. I probiotici aiutano a mantenere questo delicato sistema in equilibrio. I più noti appartengono ai generi *Lactobacillus* e *Bifidobacterium*, presenti in alimenti fermentati come yogurt e kefir, ma anche in formulazioni specifiche di integratori", spiega **Andrea Poli**, presidente di **Nutrition Foundation of Italy**.
L'equilibro non è solo una questione intestinale: esistono assi complessi di comunicazione che legano l'intestino ad altri organi e tessuti, su cui la ricerca si concentra per individuare l'efficacia di un uso mirato di probiotici. "Diversi studi ancora in valutazione da parte di EFSA, mostrano che una disbiosi intestinale si associa anche a dermatite atopica, psoriasi o acne", sottolinea Poli. L'assunzione di probiotici, in questi casi, non sostituisce le cure dermatologiche, ma avrebbe però un effetto di riflesso: migliorando la barriera intestinale, quella cutanea, riducendo infiammazione e stress ossidativo".
Anche il mondo dello sport guarda con interesse al ruolo del microbiota e agli effetti dei probiotici, delineando un ambito scientifico promettente. Negli sport come corsa, ciclismo e triathlon, lo sforzo fisico intenso e prolungato può favorire fenomeni di disbiosi sport-indotta. "L'integrazione con probiotici può controllare la comparsa dei disturbi gastrointestinali legati all'attività intensa e sostenere la normale funzionalità immunitaria".
Interessanti si rivelano alcune evidenze preliminari che fanno luce sui cosiddetti *psicobiotici*, ovvero dei ceppi probiotici che modulano l'asse intestino-cervello, supportando il benessere psicologico, per gestire lo stress e sostenere l'umore.



Non tutte le calorie sono uguali

L'idea che tutte le calorie siano uguali è offerta da un approccio termodinamico: se infattil'energia non può essere né creata né distrutta, non vuol dire che ogni caloria produrrà lo stesso effetto utile all'interno del corpo umano.
Per definizione, una caloria è la quantità di calore necessaria per aumentare di 1°C la temperatura di 1 kg d'acqua a pressione atmosferica standard.



Quando mangiamo e il nostro corpo metabolizza grassi, carboidrati e proteine, non tutta quell'energia potenziale viene convertita in energia utile o immagazzinata; in parte è dispersa sotto forma di calore, o impiegata in altri processi biologici. Questa è la Seconda Legge della Termodinamica: nulla è mai completamente efficiente o gratuito. Gli alimenti producono diversi livelli di dispersione energetica: due diete con lo stesso numero di calorie, ma con differenti rapporti tra macronutrienti, forniscono quantità diverse di energia realmente utilizzabile. Considerare tutte le calorie uguali, a prescindere dalla loro origine, vìola quindi la Seconda Legge della Termodinamica.
Ecco il punto. Non è corretto stimate il valore salutare di un alimento dal suo contenuto calorico. Un recente studio porta l'esempio del consumo di bevande zuccherate e altre a basso o nullo contenuto di zucchero, mettendo in discussione la percezione comune che queste ultime siano prive di effetti negativi. Il loro ruolo nella dieta e nella salute epatica va rivalutato. I ricercatori evidenziano, infatti, che un consumo elevato delle bevande a basso o nullo contenuto di zucchero aumenta il rischio di steatosi epatica associata a disfunzione metabolica del 57%, quelle zuccherate del 50%.



RICETTE FUNZIONALI

Tartellette integrali ai semi di lino con pâté di cannellini

(per 10 pezzi)

Ingredienti per la brisé

farina integrale	g	130
semi di lino	g	30
olio evo + qb per ungere gli stampi	g	40
acqua	g	70
sale	g	3

Per il pâté

fagioli cannellini cotti e ben scolati	g	450
cucchiai di tahina	n.	2
cucchiai di succo di limone	n.	2
cucchiai di lievito alimentare	n.	2
sale	q.b.	

Per completare

pomodori datterini
erbe aromatiche a piacere

Mescolare in una ciotola la farina con i semi di lino e il sale; quindi versare prima l'olio e poi l'acqua, impastando con le mani, fino a ottenere una pasta molto morbida, ma non appiccicosa. Stenderla con un mattarello su un foglio di carta da forno, portandola a uno spessore di circa 3 mm e, con un coppapasta, ricavarne dei dischi.
Utilizzare stampini per muffin capovolti oppure una teglia per muffin capovolta. Spennellarli leggermente d'olio, posizionare sopra il disco di brisé, premendo bene con le dita per farlo aderire anche ai bordi. Bucherellare la parte superiore con una forchetta e infornare a 180°C per un quarto d'ora o poco più, poi sfornare, lasciare intiepidire e staccare le tartellette dagli stampi.
Preparare il pâté frullando i cannellini a immersione insieme alla tahina, al succo di limone e al lievito alimentare, aggiustando di sale. Bisogna ottenere una crema morbida ma compatta. Metterla in un sac à poche e farcire le tartellette, decorando con i pomodorini e le erbe aromatiche.

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



funny VEG academy

Oltre a essere ricchi di acidi grassi omega 3, i **semi di lino** contengono molte fibre e hanno un buon potere antiossidante, grazie alla presenza dei lignani. Sono anche un'ottima fonte di proteine, minerali e vitamine del gruppo B. Per garantire l'assorbimento di tutte le loro proprietà, andrebbero consumati crudi e macinati, ma si possono comunque inserire interi nelle preparazioni da forno, come questa, per dare croccantezza, gusto e aumentare l'apporto di fibre.

La **salsa tahina** deriva dalla macinazione dei semi di sesamo, in genere tostati, che possono essere integrali o decorticati. Anche tale alimento è prezioso per la salute, in quanto fonte di proteine, grassi buoni, fibre, vitamina E e gruppo B. Tra i minerali spicca soprattutto il calcio, di cui i semi di sesamo sono particolarmente ricchi.

sana Food

salone internazionale b2b
del biologico e del naturale

BolognaFiere
22-24 febbraio 2026

Fuori casa.
Più buono.
Più business.

cibo di qualità • funzionale • gastronomia • DOP, IGP, STG

in contemporanea con

SLOW WINE FAIR

1 ticket, 2 fiere

seguici su

www.sana.it

scopri SANA Food!

an event by

con il patrocinio di

con il supporto di

in collaborazione con

in partnership con

NUOVE PROPOSTE

Ricerca e innovazione in laboratorio

Per **Micro**, i valori fondanti – professionalità, avanguardia e lavoro di squadra – non sono solo principi operativi, ma veri atti creativi. Professionalità intesa come serietà, competenza e flessibilità: il team utilizza metodi rigorosi e affidabili, adattandosi con velocità e riservatezza alle esigenze di ogni cliente. Il valore dell'avanguardia, invece, richiama la costante ricerca e innovazione, per cui l'azienda lombarda collabora con istituti accademici e realtà internazionali per restare aggiornata sulle metodiche microbiologiche e tecnologiche. Uno spirito pionieristico che si traduce anche in progetti di ricerca con l'applicazione dell'IA in cui l'analisi diventa una composizione semantica di dati su piastre di coltura.



Il team di Micro opera con un approccio a 360 gradi, coinvolgendo i clienti in ogni fase, analizzando e costruendo insieme una visione condivisa, un dialogo continuo e personalizzato. Avendo come principi ispiratori il progresso della scienza e la responsabilità, il laboratorio ha scelto di essere *plasticfree*, riducendo l'impatto ambientale con piccoli gesti quotidiani.

In questo contesto, il concetto dell'arte diventa centrale: l'analisi microbiologica non è soltanto scienza, ma un processo creativo, un atto di equilibrio fra rigore e innovazione, empirismo e immaginazione. L'utilizzo dell'IA, ad esempio, permette di vedere anche ciò che è invisibile a occhio nudo, proprio come l'arte ha il potere di scoprire emozioni, forme e realtà nascoste agli occhi più superficiali.

Micro, con i suoi oltre vent'anni di esperienza, incarna così una forma d'arte scientifica, in cui l'eccellenza analitica è armonizzata con un'etica attenta e relazioni autentiche.

Prebiotico naturale dal kiwi giallo



Livaux è un ingrediente prebiotico ottenuto dalla polvere di kiwi giallo (*Actinidia chinensis*), un frutto naturalmente ricco in fibre e polifenoli.
La sua peculiarità risiede nella capacità di modulare in modo mirato il microbiota intestinale, favorendo la crescita di *Faecalibacterium prausnitzii*, uno dei batteri più importanti per il mantenimento della salute enterica.
La riduzione di questo ceppo è spesso associata a condizioni di disbiosi, irregolarità intestinale e alla sindrome dell'intestino irritabile (IBS). Livaux rappresenta quindi un supporto naturale e selettivo per il riequilibrio microbico.
Numerosi studi clinici condotti dall'azienda neozelandese Anagenix ne hanno dimostrato l'efficacia: il suo utilizzo aumenta la presenza di *F. prausnitzii* in soggetti con IBS e disbiosi, migliora la regolarità intestinale, contribuendo a una migliore funzionalità del transito e favorisce la produzione di butirrato, un acido grasso a catena corta (SCFA), fondamentale per l'integrità della barriera intestinale e la modulazione dell'infiammazione.
Livaux si presta a un'ampia gamma di formulazioni, risultando adatto per prodotti dedicati alla salute digestiva e al supporto del microbiota, a soluzioni rivolte a soggetti con IBS, irregolarità intestinale o alterazioni della flora batterica, nonché ad approcci simbiotici, dal momento che ha mostrato sinergia con ceppi probiotici selezionati, rafforzandone l'azione.
Il prodotto è distribuito in esclusiva per l'Italia da **Faravelli** Nutra Division, che affianca i clienti con un approccio consulenziale orientato all'innovazione e allo sviluppo di soluzioni ad alto valore aggiunto.

Il vasetto goloso e senza zucchero

Le creme spalmabili **Vasetto** sono caratterizzate da ingredienti semplici e da un'etichetta essenziale, secondo la filosofia produttiva di **Cioccolato Puro**. La Linea Senza Zucchero è pensata per ridurre l'apporto di zuccheri senza rinunciare al gusto, con frutta secca selezionata, cacao puro e una piccola quantità di fibra vegetale ottenuta dalla cicoria.



La gamma Zero comprende diverse varianti: nocciola e cacao, mandorla, arachide, caffè, cocco, anacardo extra fondente e pistacchio, dove tutte le ricette sono formulate senza latte e derivati e senza olio di palma, per garantire un profilo nutrizionale leggero e gustoso, ideale per chi segue uno stile di vita equilibrato, pratica attività sportiva e presta attenzione alla salute metabolica o è alla ricerca di prodotti funzionali.
La produzione prevede una lavorazione artigianale in piccoli lotti e una tostatura dedicata per ciascun tipo di frutta secca, elementi che contribuiscono a ottenere una consistenza cremosa, un sapore intenso, freschezza e uniformità qualitativa.
La Linea Senza Zucchero di Vasetto, in cui l'assenza di zuccheri rappresenta un diverso approccio al gusto orientato alla semplicità degli ingredienti, è apprezzata da chi privilegia prodotti gustosi ma equilibrati, come snack, a colazione o all'interno di ricette ad alto tenore proteico.

L'innovazione botanica zero alcol che ridefinisce gli abbinamenti

Il contesto attuale evidenzia una rapida evoluzione nel consumo di bevande a tavola, innescata dalla crescente consapevolezza sugli effetti dell'alcol e dalla ricerca di alternative più leggere e funzionali. Questa tendenza ha aperto la strada alla nuova categoria delle bevande botaniche zero alcol, pensate per accompagnare i pasti in modo salutare ed equilibrato, in cui si inserisce AcquaPlanta di **Bioinagro**, linea di acque botaniche del segmento premium, dalla base comune costituita dal 15% di acqua di cactus, che garantisce proprietà idratanti e gusto vegetale, contribuendo al benessere digestivo, grazie alla ricchezza di fibre solubili, antiossidanti e minerali. A ciò si aggiungono estratti botanici naturali e semplici blend aromatici binari che conferiscono un profilo aromatico unico e complesso.
Queste acque botaniche offrono un'alternativa sana, leggera e originale ai tradizionali alcolici come vini e birre, coprendo l'intero arco gastronomico, dall'aperitivo/antipasto sino al dessert e al digestivo.
Per facilitare gli abbinamenti, la gamma è strutturata in un sistema di *versioning* (Modello 3x3), identificato da tre linee cromatiche in base all'intensità del piatto: Linea Gialla, focalizzata sulla freschezza, ideale per antipasti e finali leggeri del pasto; Linea Verde, per offrire equilibrio per piatti di media intensità aromatica, come pesce, carni bianche o preparazioni vegetariane; Linea Viola, progettata per la complessità, per piatti più strutturati, formaggi stagionati o pietanze etniche e speziate.
Questa versatilità permette alle acque botaniche di valorizzare e completare i sapori di molteplici ricette, senza sovrapporsi o rinunciare alla leggerezza. L'innovazione di AcquaPlanta, che sfrutta ingredienti naturali e zero zuccheri aggiunti, risponde ai consumatori attenti al benessere, che desiderano un'esperienza gustativa completa, ma che cercano di ridurre o eliminare l'alcol, in favore di una "lucida convivialità". Grazie all'utilizzo distintivo dell'acqua di cactus, si inserisce nel trend crescente delle bevande funzionali e rappresenta una scelta naturale adatta anche a regimi dietetici specifici (vegani, senza glutine).
Bioinagro ha inoltre sviluppato un sistema di abbinamento avanzato basato su algoritmi sofisticati proprietari di *machine learning*.
AcquaPlanta è dunque un nuovo rituale che fonde il piacere delle pietanze con il piacere di bere in modo moderno, responsabile e senza compromessi.

Il potere nascosto delle mandorle

La collaborazione tra Brightseed e l'**Almond Board of California** ha innovato la conoscenza delle mandorle. Utilizzando la tecnologia AI proprietaria di Brightseed, Forager, i ricercatori hanno identificato 530 sostanze fitochimiche nelle mandorle, quattro volte di più di quelle conosciute in precedenza. Tra questi, sono stati scoperti 17 composti bioattivi con significativi benefici per la salute, tra cui sei segnalati per la prima volta.
Un'ampia analisi metabolomica è stata eseguita su tre varietà di mandorle californiane, Nonpareil, Independence e Monterey, che ha portato all'identificazione di sostanze fitochi-



miche in grado di promuovere la salute del cervello, delle cellule, dell'intestino, i processi metabolici e la funzione del sistema immunitario.
I risultati, pubblicati su Food Chemistry, arricchiscono la comprensione del valore nutrizionale e dei benefici per la salute delle mandorle e ne convalida ulteriormente l'inclusione in modelli dietetici sani", afferma Elena Hemler, associate director, nutrition research, Almond Board of California.
"Con milioni di bioattivi ancora da scoprire, la nostra piattaforma Forager AI è solo agli inizi della ricerca di piccole molecole potenti per migliorare la salute umana", conclude Clay Bloszies, PhD, associate director, metabolomics, Brightseed.

A base di avena

Schiuma densa vegetale e biologica: queste le premesse di Avena Barista di **Bjorg**, la bevanda con il più alto contenuto d'avena integrale sul mercato (16%).
100% vegetale bio è senza zuccheri aggiunti, fonte di fibre a basso contenuto di grassi e sodio, con il *plus* di una confezione costituita per l'88% da materiale di origine vegetale e un tappo in canna da zucchero.



Carpacci vegetali



È la novità tra gli affettati *plant based*: il carpaccio 100% vegetale Good&Green Mopur® Selection di **FelsineoVeg**, nei gusti manzo e tonno, rispettivamente con 29 g e 28 g di proteine vegetali . La consistenza morbida e fibrosa richiama quella dei carpacci convenzionali, mentre le fette (7 in vaschetta) sono più spesse rispetto alla Mopur Original.

In dispensa

I prodotti biologici **Fior di Loto** aiutano a modulare l'alimentazione nel segno di gusto ed equilibrio.
L'olio EVO bio, estratto a freddo, si caratterizza per un gusto delicato e leggermente dolce, è ricco di antiossidanti e grassi buoni, ideale a crudo o in cottura; l'olio vergine di Cocco resiste a temperature elevate ed è adatto per cotture in padella, al forno o per dolci; ottimo anche per la *skincare*. La Quinoa bianca è naturalmente senza glutine, ad alto contenuto di fibre e proteine, indicata per primi piatti, insalate fredde, sformati di verdure, zuppe e polpette.
I Biscotti *vegan* con fiocchi d'avena integrale e frutti rossi (senza olio di palma e in 10 referenze) e i Fiocchi d'avena mignon, un concentrato di energia a rilascio lento sono da abbinare a latte, yogurt o bevande vegetali, in insalate fredde, zuppe o come contorno.



Con proteine vegetali



La pasta Barilla *Protein+* conquista spazio in un mercato, quello dei prodotti proteici, che cresce di quasi il 5% rispetto al 2024, generando circa 1,9 miliardi di euro, con oltre 3.850 referenze, secondo l'Osservatorio Immagino, lo studio semestrale che incrocia le informazioni riportate sulle etichette di oltre 145 mila prodotti di largo consumo. Disponibile nei formati penne rigate, spaghetti e fusilli, questa pasta è di origine vegetale al 100%: ogni 100 g contiene circa 20 g di proteine vegetali derivate dai piselli; è realizzata con semola di grano duro selezionata e trafilata al bronzo.
"Semplice da preparare, Barilla Protein+ rappresenta un ottimo compromesso tra bontà e praticità" – afferma **Annalisa Achilli**, Pasta Barilla & Emiliane Associate Director – ."Abbiamo scelto di unire la versatilità dei legumi al sapore dei cereali per un prodotto che ha tutto il gusto della pasta Barilla, con un plus di proteine".
Ideali con pesti, salse a base di pomodoro, verdure grigliate e di stagione, le referenze Protein+ si integrano in molti tipi di dieta, vegetariana, vegana o flexitariana che sia. E, come spiega **Gregorio Paltrinieri**, campione di nuoto: "Per affrontare lunghe distanze bisogna avere un obiettivo chiaro. Servono buon allenamento e determinazione, ma anche un'alimentazione bilanciata e un buon piatto di pasta per me sono un alleato importante".

Bere riso italiano



Prodotta in Italia, con riso proveniente da coltivazioni biologiche controllate, **Bevi Riso** conferma l'impegno del produttore, **Natura Nuova**, per la sostenibilità ambientale e la qualità delle materie prime. La bevanda 100% vegetale è senza lattosio, ma anche gluten free e senza zuccheri aggiunti, posizionandosi al meglio nel segmento *free from,* con la qualità aggiunta di un'alta digeribilità.
È indicata in abbinamento a cereali e caffè a colazione, da bere al naturale o come ingrediente nelle preparazioni di creme, dessert, frappé, gelati e dolci al cucchiaio.

Hummus alla cipolla caramellata



OrtoRomi amplia la linea degli *hummus* bio con una versione alla cipolla bianca caramellata, fonte di fibre preparata con un'elevata quantità di ceci di origine italiana (il 60%) e olio extra vergine di oliva.

Si amplia la gamma wellness a base di albume

Per la giornata mondiale dell'uovo, il 10 ottobre us, il **Gruppo Eurovo** ha organizzato un evento a Milano con la partecipazione del biologo nutrizionista **Iader Fabbri**, insieme a **Silvia** e **Federico Lionello**, terza generazione della famiglia alla guida dell'azienda fin dalla sua nascita, avvenuta 75 anni fa. Durante l'incontro è stato lanciato **Cremoso le Naturelle**, il dessert al cucchiaio fresco, pronto al consumo, a base di albume d'uovo, con un elevato contenuto di proteine di qualità (13 g per vasetto), ricco di calcio, privo di zuccheri, grassi, lattosio e glutine, e con basso contenuto calorico (58 calorie). Disponibile nei gusti vaniglia, caramello salato e cioccolato, si pone come un'alternativa ai dessert a base di latte, andando ad arricchire la linea di prodotti dedicati al wellness le Naturelle, che ha debuttato con **Bongiorno**, una bevanda ricca di calcio e proteine che contiene albume adatta per preparare cappuccini grazie alle proprietà schiumogene.



"Siamo abituati a pensare all'uovo nella sua forma naturale – dichiara Federico Lionello, direzione commerciale e marketing dell'azienda –. Ma oltre il suo guscio, c'è un potenziale innovativo ancora non completamente esplorato. Come Gruppo Eurovo facciamo dell'innovazione il nostro valore più importante e ora stiamo superando questi confini, proponendo l'uovo e i suoi elementi in forme quasi inimmaginabili fino a qualche anno fa". E Iader Fabbri aggiunge: "L'uovo è uno degli alimenti più completi che la natura ci offre: contiene proteine di altissimo valore biologico, vitamine e minerali fondamentali per il benessere quotidiano. Per anni è stato al centro di dibattiti sul colesterolo, ma oggi sappiamo che può essere consumato con tranquillità anche ogni giorno, all'interno di una dieta equilibrata". **R.C.**

Acqua *whey* pronta da bere

NOW è l'acronimo (**Not Ordinary Water**) che identifica l'acqua che unisce idratazione e apporto proteico in un unico prodotto, così come la startup che lancia la novità per il mercato italiano, in linea con le richieste specifiche della nutrizione sportiva, in termini di ottimizzazione del recupero muscolare, controllo dell'appetito e supporto al metabolismo.

Il 62% degli italiani pratica attività fisica, il 78% preferisce alimenti ricchi di proteine, l'84% considera essenziale i prodotti senza o con pochi zuccheri. Senza eccezione per l'acqua che, in questo caso, è pronta da bere e si caratterizza per la presenza di proteine whey (da siero di latte), zero zuccheri, zero lattosio, zero conservanti. 500 mL garantiscono un apporto bilanciato: 72 kcal, 17 g di proteine whey, 4,5 g di amminoacidi BCAA (Branched Chain Amino Acids) e 8,5 g di amminoacidi EAA (Essential Amino Acids), che favoriscono la sintesi proteica muscolare e riducono la sensazione di affaticamento.

La novità è data dalla scelta di proteine whey, a dispetto di quantitativi proteici più bassi in *protein water plant-based*; sul mercato italiano esistono altre acque proteiche che si basano sul collagene idrolizzato, con formulazioni arricchite di edulcoranti o aromi.



L'AZIENDA

Cereali e legumi, esperienza di gusto

Tradizione, innovazione e funzionalità a tavola con Del Colle

Nata negli anni '90 nel cuore della Toscana, **Del Colle** ha costruito la propria identità partendo da una profonda passione per i legumi e i cereali, alimenti semplici ma fondamentali per la salute e la cultura alimentare mediterranea. Fin dall'inizio l'azienda ha scelto di coniugare tradizione agricola e innovazione nutrizionale, diventando un punto di riferimento nella selezione, trasformazione e valorizzazione di prodotti naturali per i più importanti canali retail, il mondo Ho.Re.Ca, l'industria alimentare e la ristorazione collettiva.



La filosofia aziendale si fonda su tre pilastri: qualità e sicurezza, attraverso l'accurata selezione delle materie prime e processi certificati; salute e benessere, con lo sviluppo di miscele e prodotti funzionali, che rispondono alle esigenze nutrizionali contemporanee; sostenibilità e territorio, che si esprime attraverso attenzione all'ambiente, packaging ecologico e valorizzazione delle filiere locali.
Oggi Del Colle non è solo un marchio di prodotti alimentari, ma un partner di cultura e innovazione, capace di

trasformare legumi e cereali in esperienze di gusto, salute e responsabilità ambientale e sociale.
La gamma è molto ampia: legumi e cereali secchi, decorticati, perlati, in forma di farine, zuppe tradizionali con ricette inedite e mix bilanciati pensati per rispondere alle esigenze di un consumatore moderno che cerca gusto, salute e praticità. Il tutto improntato su materie prime selezionate, assenza di conservanti, additivi, OGM e packaging ecologico e comunicativo, che valorizza il territorio e riduce l'impatto ambientale.
Dal punto di vista distributivo, i prodotti sono presenti sia nei canali retail e GDO, dove si distinguono per l'attenzione al design e alla comunicazione a scaffale, sia nel canale Ho.Re.Ca, con un assortimento per i professionisti del food service, sia nel mondo dell'industria grazie a soluzioni su misura. L'assortimento è presente anche presso negozi specializzati e di materiale sfuso.



Mix bilanciati che uniscono gusto, salute e sostenibilità

Dalla lunga esperienza di Del Colle nelle miscele per l'industria alimentare, nasce la linea Le Sfiziose, mix di legumi e cereali pronti in 10 minuti, con la garanzia di qualità nutrizionale e un packaging premiato per innovazione e rispetto dell'ambiente. Studiate e certificate dal punto di vista nutrizionale, garantiscono un piatto bilanciato che soddisfa il fabbisogno ottimale di fibre, proteine e sali minerali (magnesio, fosforo, potassio, calcio), mentre la selezione delle materie prime assicura eccellenti proprietà organolettiche e perfetta tenuta di cottura. Senza conservanti, additivi, coloranti o OGM, e naturalmente povere di grassi, queste miscele rispondono alla crescente domanda di alimenti *lifestyle* salutari e pratici. Le Sfiziose si prestano a molteplici utilizzi: insalate fredde, base per pokè, contorni, primi piatti caldi o freddi, zuppe. In abbinamento a carne, pesce, verdure e persino frutta



fresca, diventano un'alternativa gustosa e creativa al piatto unico. Sono ideali per variare l'alimentazione, rendere i legumi più appetibili ai bambini e sorprendere i commensali con colore e fantasia.
Un'attenzione speciale è dedicata al packaging: ecologico, ricavato da fonti rinnovabili e certificato ISCC PLUS Bio Circular. Grazie all'utilizzo di polimeri contenenti il 70% di materiale sostenibile, è stato possibile ridurre l'impronta di carbonio, abbattendo del 100% le emissioni di CO_2 nel processo produttivo. Il sistema Mono-PP Master Peel&Reseal segue i principi di eco-design: leggero, funzionale e riciclabile, con apertura "apri&chiudi salva freschezza" che prolunga la shelf-life e riduce lo spreco alimentare. L'imballaggio, forte di 30 brevetti, è stato finalista al Best Packaging 2024 e ha ricevuto al Marca 2025 due menzioni speciali dall'ADI: Miglior Design e Comunicazione e Miglior Packaging Sostenibile.
Lo studio della confezione ha riguardato anche l'estetica e la comunicazione: moderno, vivace e educativo, ispira con modalità di consumo intuitive e informazioni nutrizionali precise. Le cinque ricette scelte sono adatte a tutte le stagioni e con materia prima esclusiva di Del Colle a livello europeo, in cui ogni combinazione è studiata per esaltare il gusto e al tempo stesso garantire proprietà



nutrizionali e funzionali di alto valore.
La linea è disponibile anche in formato da 1 kg per i professionisti del mondo Ho.Re.Ca per una "cucina express healthy" offrendo opportunità di aperitivi, finger food, pokè o piatti unici express.



Cosa bolle in pentola...

Del Colle guarda avanti puntando su innovazione nutrizionale, sostenibilità e internazionalizzazione, attraverso lo sviluppo di nuove miscele funzionali, investimenti in packaging ecologico, processi a basso impatto e rafforzamento della propria presenza sui mercati esteri. Obiettivo: trasformare ogni prodotto in un'esperienza che unisce tradizione, salute e responsabilità, contribuendo a un futuro alimentare più consapevole e autentico.

marca

by

Bologna Fiere | ADM ASSOCIAZIONE DISTRIBUZIONE MODERNA

PRIVATE LABEL CONFERENCE AND EXHIBITION



ENHANCE YOUR BUSINESS

13 Gennaio 2026
INTERNATIONAL BUYERS PREVIEW

14-15 Gennaio 2026

22ª EDIZIONE

www.marcabybolognafiere.com

agora | ALTA SFERA | ARD | C3 | Caddy's | Carrefour | CONAD | coop | coralis
Cortilia | CRAI | Deco italia | DESPAR | Dit | VG il Viaggiator Goloso | ITALY DISCOUNT | Lekkerland
MARR | MD | migross | Pam PANORAMA | Piùme | RisparmioCasa | SELEX | SUPER Convenience | unes | GRUPPO VéGé

NOTIZIE DAL MONDO

IA e integratori alimentari

L'Assemblea annuale di **Integratori & Salute**, tenutasi in ottobre a Milano, accende il dibattito sulle strategie innovative per gli integratori e sembra sia l'intelligenza artificiale (IA) a scrivere il futuro del benessere personalizzato, produttivo e sostenibile. Essa analizza dati biometrici, genetici e comportamentali, prevede bisogni futuri sulla base dello stile di vita e offre un'esperienza centrata sull'individuo. Analizzando grandi quantità di dati molecolari e di mercato, prevede la bioattività e la tossicità di nuove molecole, riducendo i tempi e i costi legati allo sviluppo di nuovi prodotti. Infine orienta le attività operative verso una produzione più efficiente; consente la riduzione della spesa operativa grazie a un uso più razionale di acqua e agenti chimici impiegati nei trattamenti, oltre a modulare il carico produttivo in funzione della domanda.



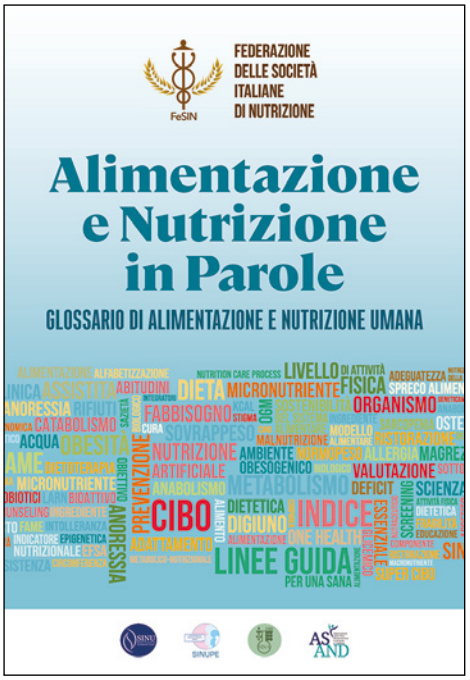
L'evento ha visto la partecipazione di **Germano Scarpa**, presidente di Integratori & Salute; **Annarita Bellarosa**, *director health, pharma & life sciences* di PwC Italia; **Alberto Cremilli**, *life science segment manager* Schneider Electric; **Jacopo Lucci**, CSO, Bios-Therapy, Physiological Systems for Health.

Secondo l'analisi presentata da **PwC Italia**, il mercato globale dell'IA crescerà fino a 2T$ entro il 2030 e costituirà una delle principali leve d'innovazione e competitività; nel 2024, in Italia, il suo valore di mercato è pari a 1.3B$ (+58% vs 2023); il 59% delle grandi imprese italiane ha già almeno un progetto attivo in ambito IA.

Nel 2025, nel nostro Paese il 31% dei cittadini ha utilizzato strumenti di GenAI e l'11% lo ha fatto in ambito sanitario; si stima un uso nel settore della salute oltre il 30% entro il 2030. I benefici dell'IA per la sanità vanno calcolati in termini di efficienza operativa e nella prevenzione, diagnosi e cura; il canale della farmacia potrà ottimizzare le attività manuali per ridurre errori e tempi, gestire al meglio il magazzino, prevedere la domanda stagionale e personalizzare sempre più il servizio all'utente-paziente.
"È fondamentale che questo progresso sia accompagnato da un approccio etico, responsabile e regolamentato. L'uso dei dati, l'accuratezza delle raccomandazioni e la tutela del consumatore devono restare al centro", sottolinea Scarpa.
In particolare, la rivoluzione dell'IA cambia lo studio delle matrici naturali alla base degli integratori naturali che, a differenza dei nutraceutici, esercitano un'azione diffusa e sistemica, coinvolgendo più funzioni fisiologiche contemporaneamente. Lucci spiega che l'IA diventa lo strumento chiave per interpretare dati sul funzionamento dell'organismo, individuando relazioni e schemi che non sarebbero riconoscibili a livello umano. "Questo permette di analizzare in modo oggettivo come le matrici naturali influenzino i sistemi fisiologici e di quantificarne gli effetti. Oggi è possibile comprendere e misurare i meccanismi d'azione delle sostanze costituenti le matrici naturali, valutandone gli effetti non in modo isolato ma come parte di un sistema dinamico e interconnesso".

Alimenti spazzatura, etichette e fabbisogni nutrizionali

Il nuovo Glossario **FeSIN** (Federazione delle Società Italiane di Nutrizione), dal titolo **"Alimentazione e Nutrizione in parole"**, propone 200 nuove definizioni per una più corretta e univoca comunicazione, rivolgendosi a esperti e, più in generale, alla popolazione. È frutto del lavoro di oltre due anni di un gruppo di esperti della **Società Italiana di Nutrizione Umana** (SINU), **Società Italiana di Nutrizione Pediatrica** (SINUPE), **Società Italiana di Scienze dell'Alimentazione** (SISA) e **Associazione Scientifica Alimentazione, Nutrizione e Dietetica** (ASAND), e il contributo dell'**Associazione Italiana di Dietetica e Nutrizione Clinica** (ADI) e della **Società Italiana di Nutrizione Artificiale e metabolismo** (SINPE).
Il Glossario fa chiarezza su alcuni termini di uso comune: Alimento spazzatura, per esempio, non è una definizione scientifica; nel testo si apprende come gli effetti negativi sullo stato di salute dipendano dalla composizione, dalla quantità e dalla frequenza di consumo, e dal tipo di dieta.
Un altro esempio è l'alcol etilico, prodotto della fermentazione di zuccheri e amidi che, pur fornendo un apporto energetico pari a circa 7 kcal/g, è privo di funzioni strutturali o regolatorie per l'organismo, specificando come alteri il metabolismo di macro- e micro-nutrienti, la funzione del sistema nervoso centrale e di altri organi.
Prendendo in esame i termini che si riferiscono a dichiarazioni ed etichette, il Glossario permette di distinguere l'etichetta dell'alimento da quella nutrizionale (l'insieme di informazioni presenti sulla confezione, relative al valore energetico e



al contenuto in macro e micro-nutrienti), mettendo in risalto che entrambe sono regolate da normative europee; diversa è l'etichettatura fronte pacco.
FeSIN definisce i termini legati allo stato di nutrizione e sue alterazioni. Ugualmente, definisce alcune sindromi, malattie e termini relativi alla diagnosi nutrizionale.
Non mancano, infine, le voci legate a differenti aree dell'alimentazione umana, comprese la nutrigenetica e la dietetica.

CONTAMINAZION

SENZA RETE

Passata di mango siciliano

Ha freschezza e consistenza del pomodoro, ma anima dolce e profumata del mango. È la salsa gastronomica firmata **Dal Tropico** con mango siciliano, che si comporta come una passata di pomodoro: stessa acidità, stessa texture vellutata, stessa versatilità, con sapidità e leggera dolcezza, che la rende originale: dallo spaghetto al pomodoro reinterpretato in chiave tropicale alla pizza gourmet, fino al gazpacho con frutti di mare o a piatti cremosi. Ricco di vitamine A, C ed E, sali minerali e antiossidanti, il mango è coltivato alle pendici dell'Etna, dove trova clima mite, piogge abbondanti, suoli vulcanici e fertili. Qui **Andrea Passanisi**, fondatore dei brand Sicilia Avocado, Etna Mango e Dal Tropico, propone una visione: reinterpretare la cucina italiana attraverso frutti che raccontano il territorio, la sostenibilità e il futuro. **siciliaavocado.it**



QUANDO LA BIRRA INCROCIA IL CIOCCOLATO



Dalla collaborazione con la maître chocolatier **Francesca Caon**, lo storico birrificio **La Trappe Trappist** ha sviluppato un percorso di degustazione. La Trappe Blond trova il suo abbinamento nel cioccolato bianco al caramello (30%), arricchito con sale integrale di Cervia,

riuscendo a "pulire il palato" dalla consistenza densa del burro di cacao, mentre le note di latte bilanciano l'amaro del luppolo. Per esaltare le note agrumate di La Trappe Witte un cioccolato bianco 31% con basilico e frutti rossi crea un gioco armonico che bilancia la dolcezza. Con La Trappe Isid'or, il fondente 70% mono origine Perù, con amarene e fave di cacao si fonde con le note di frutta secca e frutti rossi della birra, per un *pairing* persistente. Per La Trappe Dubbel, speziata e fruttata, viene proposto invece un abbinamento con il cioccolato bianco al caramello e caffè.
it.latrappetrappist.com

RITUALI DI BELLEZZA

Per celebrare i piccoli riti quotidiani, i cofanetti regalo proposti da **Teaology Skincare** e **Dammann Frères** contengono bustine di Miss Dammann, miscela profumata al tè verde con zenzero e frutti esotici, abbinate a creme per varie esigenze della pelle, dall'idratazione alla luminosità, formulate con infusi di tè ricchi di antiossidanti, vitamine e minerali.
teaologyskincare.com



Il cappuccino a base di tisana

Dopo il bubble tea e il matcha latte, arriva la tisana espressa **Herbpress**, ideata dal gastronomo **Nicola Robecchi** di **Wilden Herbals**. Naturale e *clean*, senza zuccheri aggiunti né alcol, grazie a un adattamento del filtro per la macchina da espresso – studiato da **I.M.S.** – si trasforma in "cappuccino botanico" cremoso e aromatico, oppure in tisana *short*, da gustare calda o da trasformare in cocktail analcolici.
wildenherbals.com



I sottoprodotti sostenibili del cacao

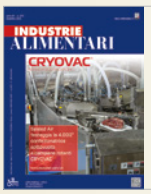
La produzione di cacao genera quantità di sottoprodotti, con un impatto negativo dal punto di vista ecologico ed economico. L'utilizzo della mucillagine, ossia la polpa dei frutti (cabosse) che avvolge le fave di cacao, rappresenta una possibile strategia per affrontare il problema. In Germania, il Ministero per gli affari economici e l'azione per il clima sta sostenendo il progetto **CocoaFerm** per studiare soluzioni per la lavorazione e la stabilizzazione di mucillagine e fave parzialmente depolpate, aprendo, specie per le PMI, opportunità di riciclare scarti e offrire nuovi prodotti. Il lavoro consiste nell'indagare se e come la rimozione parziale della polpa influisca sul processo di fermentazione delle fave. Quindi, si cerca di individuare processi e parametri (tempo, temperatura) ottimali per la stabilizzazione della mucillagine, per poi farla fermentare con basidiomiceti (funghi), prima di separare in componenti solidi e liquidi, impiegabili come base per bevande fermentate o snack di frutta soffiata. E, per allungare la shelf life della mucillagine, si stanno studiando processi di essiccazione, come l'espansione sottovuoto a microonde e l'essiccazione in forma di schiuma. **R.C.** *Foto ivv.fraunhofer.de*



AZIENDE CITATE

Almond Board of California - www.almonds.com 44
AVD Reform - avdreform.it ..... cop. 3-24
Bioinagro - www.bioinagro.it ..... cop. 4-44
Bjorg - www.abafoods.com/it/brands/bjorg 45
Cioccolato Puro - www.vasetto.it 43
Cupper - www.cupper-teas.it 38
Del Colle - www.delcolle.com 48
Faravelli - www.faravelli.it 7-43
FelsineoVeg - www.felsineoveg.com 45
Fior di Loto - www.fiordiloto.it 45
Foodarom - www.foodarom.com 31
Grandi Molini Italiani - www.grandimolini.it ..... cop. 2
Gruppo Eurovo - www.eurovo.com ..... cop. 1-47
Marca - www.marcabybolognafiere.com 51
Metagenics - www.metagenics.it 25
Micro - www.micro-bio.it 42
Mintel Gnpd - (Gran Bretagna) - www.gnpd.com 39
Natura Nuova - www.natura-nuova.com 46
NOW Not Ordinary Water - www.notordinarywater.com 47
Nutrifree - www.nutrifree.com 19
OrtoRomi - www.ortoromi.it 46
Probios - www.probios.it 19
Rigoni di Asiago - www.rigonidiasiago.it 31
Ritter Sport - www.ritter-sport.com 31
Rondolino - www.blackgemma.it 27
Sana Food - Bologna - www.sana.it 41
Valle Fiorita - www.vallefiorita.it 15

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



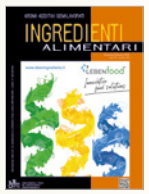
❑ € 70,00
11 fascicoli
❑ Digitale € 39,99



❑ € 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

ACTigerm®

FAST



Infezioni virali? Riparti veloce e in modo naturale

www.avdreform.it

AVD
Nutri supplement science

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

AQUAPLANTA

CON ACQUA DI CACTUS E BOTANICHE AROMATICHE



AQUAPLANTA è un nuovo rituale in cui il gusto delle pietanze si fonde con le diverse varianti di Acqua di Cactus e botaniche aromatiche. Per un'esperienza gastronomica autentica che si accompagna al piacere moderno di bere responsabilmente senza alcolici o bevande zuccherate.

ACQUA DI CACTUS
LA TUA BUONA IDRATAZIONE

- *100% a base vegetale*
- *Idratazione naturale*
- *Basso impatto ambientale*
- *Ricca di antiossidanti*
- *Elettroliti naturali*
- *Poche calorie*
- *Origine sostenibile*

100% GLUTEN FREE · 100% VEGAN · CONTIENE FIBRE SOLUBILI · ZERO ZUCCHERI AGGIUNTI · EDULCORANTI COLORANTI CONSERVANTI



SCEGLI UNO STILE ECO. PIU' COLORE E MENO SPRECO!

AQUAPLANTA è confezionata negli esclusivi Bicchieri "Apri&Bevi". Realizzati con un design pratico e con materie prime riciclabili di alta qualità sono resistenti e infrangibili. Dopo l'uso riutilizzali tutti i giorni anche in lavastoviglie e in microonde e proteggi l'ambiente.



RECUP 125 LAVAGGI · INFRANGIBILE · BPA FREE NON CONTIENE BISFENOLO A

JUIPAL acqua di cactus BY BIOINAGRO

JUIPAL acqua di cactus

SENZA ZUCCHERI AGGIUNTI - SENZA EDULCORANTI
SENZA COLORANTI - SENZA CONSERVANTI

100% GLUTEN FREE · 100% VEGAN · CONTIENE FIBRE SOLUBILI