



Rubriche

Unplugged	3
Diritto alimentare (G. Andreis)	4
Alimenti funzionali: normativa e loro evoluzione	
Functional trends	8
Nutrizione e fitness	12
L'integrazione nello sport amatoriale (R. Buzzi) - Nutrizione corretta per migliori prestazioni sportive (R. Contato) - Ottimizzare le prestazioni sportive sulla base del ciclo mestruale - Proteine di frumento per muscoli più longevi	
Alimentazione e allenamento (M. Boyer)	18
Fitness e terza età	
Bellezza	20
Capelli e tinture, forte rischio di allergie (I. Nicoletti) - Per capelli più sani - Fitoceramidi per la pelle	
Gestione del peso	24
Gli alimenti funzionali oggi: le promesse sono state mantenute? (A. Taccan) - Varianti appetitose - Più rame, meno grassi - Fibra per il controllo di peso e colesterolo - L'acqua: alleata contro l'obesità - Superalimenti - Estratti integrali da frutta e ortaggi - Per favorire il sonno - Le more per contrastare l'obesità - In forma con il cacao - Carciofo e zenzero per la digestione - Più agrumi per combattere i danni dell'obesità	
Salute e benessere	30
I prodotti "funzionali" della nonna (R. Del Santo) - Alzheimer: la risposta è nel caffè? - Integratore contro l'herpes - Nuovi orizzonti nel benessere e nell'alimentazione naturale - Leggerezza dalle Alpi al mondo - Curcuma contro la depressione - Efficace trattamento della cellulite dall'interno - Contro la nausea - Antocianine e malattie cardiovascolari - Ferro biodisponibile e depurazione epatica - Orzo e ridotti livelli di zucchero nel sangue - Depurazione e benessere delle donne - Broccoli e tumore al fegato - Una dieta iperproteica per dormire meglio - Elasticità del tessuto cartilagineo - Funghi medicinali - Uva e infezioni - Proteine a colazione per il controllo del diabete di tipo 2	

L'azienda	40
Micotherapy la prevenzione che arriva dai funghi (M. Chiarenza)	
Visti in fiera	42
Thaifex World of Food Asia 2016, la tradizione orientale al servizio del benessere	
Nuove proposte	46
Il chewing-gum per tutti i palati - Fior di tofu e yogurt al limone - Special K nutri-mi - Bevande energetiche a base tè biologico - Verdure a fette - Insalata con il Kale - Cresce la gamma di spremute - Pasta senza glutine e sugo disidratato - Gensan, il meglio degli integratori per vegetariani - Prodotti senza glutine e rimborsabili dal SSN - Sciroppo d'agave biologico - Pane senza glutine - Acqua alcalina grazie al sale rosa himalayano - Tahina di nuova generazione - Panettone bio senza glutine - Prodotti da forno light - Focaccia gluten free - Pane azzimo - Snack di frutta - Pasta integrale - Alternativa vegetale allo yogurt - Drink vegetali - Grani antichi - Cultured coffee: il caffè buono per tutti - Gli assaggiatori del riso - L'Alto Adige a portata di tazza - Dal Cilento l'alga 100% italiana - Insalabella, con goji italiano - Chufa, dai faraoni al futuro	
Ricette	54
La cucina funzionale (M. Callegari) - Matrimonio fra pasta e gelato (S. Balacchi)	
Notizie dal mondo	58
Innovazioni al servizio dei clienti - Integratori alimentari: urge una legge comunitaria europea - Italian way of fooding, lo stile di vita più seguito al mondo - Il volto di Melania per un marchio dinamico - Lactose Free Expo - Novità libraria - Integratori: l'informazione viaggia sul web	
Contaminazioni senza rete	62
Elenco inserzionisti e indirizzi aziende	64

Departments

Unplugged	3
Food law	4
Functional trends	8
Nutrition & fitness	12
Food & workout	18
Beauty	20
Weight management	24
Health & wellness	30
The company	40
Exhibition	42
New suggestions	46
Recipes	54
News	58
Limitless contaminations	62
Advertisers' list - companies' address	64

Capelli e tinture

forte rischio di allergie



A cura di Isabella Nicoletti
CNR - Istituto di Metodologie Chimiche Roma

Salute, benessere, bellezza ed estetica hanno una posizione centrale nella nostra quotidianità. L'attenzione all'aspetto è diventata oggi una priorità e denota un cambiamento culturale che si traduce anche in nuovi orientamenti al consumo, in nuovi stili di vita e in nuove tendenze. Non solo i farmaci, ma anche i prodotti e i servizi per il benessere e la bellezza rientrano in un quadro di comportamenti complessivi di attenzione alla salute e alla prevenzione. Il raggiungimento di una elevata maturità del consumatore ha progressivamente spostato le esigenze del mercato della cosmesi dalla semplice richiesta di qualità e sicurezza verso prodotti che permettano il raggiungimento di un maggiore benessere. Nell'ultimo ventennio si è abbandonata l'immagine del cosmetico come strumento utilizzato solo per migliorare il proprio aspetto e si è affermata la tendenza a considerarlo



come un prodotto (in termini sia di formulazioni topiche sia, oggi, anche di nutraceutici) che aiuta a valorizzare e a far emergere *lo stare bene con se stessi*.

Nonostante la sfavorevole congiuntura economica, il mercato dei cosmetici ha risentito della situazione negativa in maniera minore rispetto ad altri comparti più importanti, questo è in parte dovuto all'espansione dei mercati globali, ad una elevata capacità produttiva sostenuta dalle innovazioni in materia di ingredienti e da una notevole quantità di prodotti immessi sul mercato quanto mai diversificati per finalità, qualità, prezzi e canali di vendita.

Il consumatore moderno si indirizza verso prodotti cosmetici in grado di garantire un'elevata attenzione all'origine dei componenti utilizzati, prodotti che sappiano coniugare maggiore informazione, più efficacia e più affidabilità. Il consumatore consapevole si orienta verso tutto quanto sia naturale e/o biologico, e rivolge una particolare attenzione alla produzione di cosmetici eco-sostenibili, realizzati con componenti innovativi di origine vegetale, con il riciclo di scarti industriali e l'utilizzo di risorse energetiche alternative e rinnovabili, quindi prodotti ottenuti con basso impatto ambientale. La ricerca cosmetologica corre parallela in questa direzione e fornisce prodotti sempre più tecnologici. All'evoluzione della domanda ha corrisposto un'evoluzione del prodotto cosmetico che, da una funzione estetica è passata ad un'attività funzionale.

Per definizione i cosmetici si pongono l'obiettivo di migliorare lo stato del nostro aspetto, non solo nascondendo eventuali inestetismi, ma anche preservando nel tempo una condizione di benessere. Il prodotto cosmetico deve avere una composizione complessa multifattoriale



che associa una varietà di ingredienti, ciascuno dei quali contribuisce all'efficacia globale del prodotto, e questa è frutto dell'associazione e della sinergia tra le varie tipologie di ingredienti. In generale un prodotto cosmetico è costituito da tre categorie di materie prime: **eccipienti**, **additivi** e **principi** o sostanze **funzionali**. Queste ultime sono sostanze che vengono introdotte nelle formulazioni cosmetiche per conferire una funzionalità ben precisa, hanno un'attività ben specifica che a volte può interessare non solo la superficie dell'epidermide.

I **cosmetici di nuova generazione** si realizzano facendo convergere nella loro realizzazione l'esperienza del cosmetologo e l'aspirazione di eterna giovinezza del consumatore, così da proporre cosmetici che non solo abbiano un'efficacia maggiore, ma soprattutto una particolare specificità di azione.

La "cosmesi funzionale" si propone l'obiettivo di realizzare delle preparazioni in grado di ripristinare il normale equilibrio cutaneo e di modulare i meccanismi che inducano l'invecchiamento cutaneo o altre alterazioni, prevenendo o contrastando l'insorgenza di eventuali inestetismi. Si riconosce al prodotto cosmetico una interazione con le funzioni fisiologiche del corpo che non ha effetti significativi sul metabolismo e non modifica in realtà le condizioni del suo funzionamento, tuttavia proteggono e mantengono in buono stato le zone in cui vengono applicati. L'ambito della prevenzione cosmetologica e quello della cura si trovano a stretto contatto, e quindi numerosi cosmetici rappresentano un utile complemento alle cure farmacologiche di alcune patologie. Il **prodotto cosmeucetico** si inserisce tra una funzione curativa ed una estetica: ripristino e prevenzione sono due momenti fondamentali di ogni cosmetico funzionale. È possibile identificare alcune categorie di prodotti che sembrano avere un richiamo più medico che estetico, formulati con ingredienti attivi il cui scopo primario è mantenere la pelle e i suoi annessi in buone condizioni o riportare in condizioni di normalità una pelle alterata, prevenire i danni della foto-esposizione, della degenerazione cutanea dovuta all'età e/o ridurre

i danni dovuti a una particolare condizione di vita (alimentazione non corretta, fumo, affaticamento, farmaci).

Il mondo vegetale rappresenta una fonte inesauribile di materie prime che, trasformate con processi opportuni, trovano svariate applicazioni in ambito dermo-cosmetico, sia come sostanze funzionali che come eccipienti o veicolanti. È importante tener presente che gli estratti delle piante contengono fitocomplessi, ovvero miscele di principi attivi e di componenti della pianta da cui derivano, in cui l'effetto è dato dall'attività funzionale di tutti i principi attivi. La **funzionalità cosmetica dei derivati vegetali** spazia in differenti ambiti e svolge molteplici azioni: antirughe, astringente, lenitiva, purificante/batteriostatica, coadiuvante il microcircolo, schiarente, coadiuvante anticellulite, colorante, emolliente, ricostituente, detergente, antisettica, cicatrizzante ecc.

Un **complesso fitoterapico**, sperimentato con successo in ambito estetico-vascolare, è rappresentato da estratti di foglie e di bacche di mirtillo nero, ricchi di polifenoli tra cui antocianine, tannini e flavonoidi. Questi estratti possono essere utilizzati in formulazioni che riducono la permeabilità dei capillari e rafforzano la struttura del tessuto connettivo, migliorandone l'elasticità e il tono. I principi contenuti nel fitocomplesso gli conferiscono proprietà capillaro-protettrice: sono capaci infatti di inibire l'attività di alcuni enzimi proteolitici che distruggono il collagene e i tessuti elastici dei capillari e dei vasi del sistema circolatorio periferico, provocando fragilità e la loro eccessiva permeabilità. Per queste ragioni questi composti mostrano un'azione lenitiva sulla pelle delicata e soggetta agli arrossamenti, proteggendone l'equilibrio, rafforzandone le difese naturali e migliorandone l'aspetto.

Alla categoria dei prodotti a funzione emolliente e indirettamente idratante appartengono i vari lipidi ricavati dai semi di numerose piante oleaginose. Tra queste piante godono di particolare interesse quelle dalle quali si ricava un derivato lipidico a consistenza burrosa o cerosa, tipo la jojoba, il karitè, il cacao e quelle da cui si ricavano oli ad alto titolo in acidi grassi polinsaturi, tipo la borragine, oltre al tradizionale olio di mandorle.

I moderni prodotti spesso costituiscono un punto d'incontro fra le antiche tradizioni e le recenti innovazioni, nel dibattito su quale prodotto cosmetico sia più efficace bisogna considerare che il miglior cosmetico è quello più adatto alla persona che lo deve utilizzare, cioè il prodotto che riesce a soddisfare sia le esigenze proprie della pelle che le aspettative personali e sensoriali, nel senso più ampio del termine.



Per capelli più sani



La salute dei capelli diviene sempre più importante con l'avanzare dell'età. Alcuni geneticamente fortunati hanno **follicoli longevi** e produttivi anche oltre la mezza età. Ma è possibile per tutti prendere delle precauzioni per mantenere la salute dei propri capelli. I follicoli, infatti, vanno nutriti e tenuti in vita con una dieta equilibrata *ad hoc*, con alimenti che facilitino l'apporto di sangue al cuoio capelluto, fornendo contemporaneamente proteine ai follicoli, **vitamine e minerali** per la brillantezza dei capelli. Ecco una lista di 8 alimenti che favoriscono il mantenimento di una chioma folta ed elastica.

Noci del Brasile

Ricche di selenio, minerale importante per la cute e per prevenire la forfora, hanno funzione antiossidante.

Uova

Contengono zolfo, facilitano la circolazione del sangue e la crescita dei capelli.

Yogurt greco

Contiene vitamina B2 che combatte l'assottigliamento e le cadute dei capelli.

Kiwi

Ricco di vitamina C ed E, nutrienti ottimali quando si trovano insieme, favoriscono l'elasticità del capello.

Lenticchie

Contengono ferro e proteine, fortificano radice e follicolo.

Sgombro

Una delle più ricche fonti di Omega3 che rende i capelli brillanti.

Funghi

Ricchi di biotina, largamente usata per combattere la caduta dei capelli

Semi di zucca

Contengono zinco, cruciale per la stimolazione della crescita cellulare e per supportare le ghiandole che secernono l'olio nella cute.

Fitoceramidi per la pelle

Con sede a Grasse, Robertet, tra i più riconosciuti e stimati produttori di fragranze al mondo, ha esteso l'attività approcciandosi al mercato degli integratori alimentari, rivolti alla bellezza della pelle (cosmeceutici), con due ingredienti innovativi: Lipowheat e Keranat.



Le capsule di Lipowheat (Robertet).

Rispetto alle creme idratanti che trattano la pelle a livello locale e temporaneo, i cosmeceutici offrono una soluzione a lungo termine per risolvere i problemi, dal derma all'epidermide. Agiscono su tutto il corpo, fornendo elementi essenziali attraverso il flusso sanguigno e hanno un effetto più durevole ripristinando meccanismi disfunzionali. Le ceramidi assunte ogni giorno, per tre mesi, migliorano così visibilmente l'aspetto della pelle secca che risulta più idratata, compatta e distesa.

Lipowheat, a base di ceramidi estratte da grano (*Triticum vulgare /aestivum*), è il primo ingrediente della gamma *food grade*, gluten free e non GMO. Le ceramidi (sfingolipidi) svolgono un ruolo chiave nella fisiologia della pelle: poste fra una cellula e l'altra, fungono da sostanze cementizie, rafforzando la barriera dermica e limitandone l'evaporazione dell'acqua. Vera innovazione in termini di composizione e attività, è coperto da due brevetti che proteggono il processo di fabbricazione e particolari applicazioni in integratori alimentari, cosmetici e alimenti funzionali. È stato testato *in vitro*, *ex-vivo* e in quattro studi clinici condotti su soggetti con pelle secca e molto secca. I risultati di questi studi, pubblicati su riviste scientifiche, mostrano che Lipowheat, oltre a ripristinare la naturale idratazione della pelle, assunto durante i mesi invernali, contribuisce a ottimizzare la concentrazione lipidica, prevenendone un'eccessiva secchezza, desquamazione e arrossamento. Assicura poi la coesione delle cellule epiteliali e ne facilita la proliferazione e la differenziazione fisiologica. Possiede, inoltre, un'azione protettiva da agenti ossidanti nei confronti dei fibroblasti, cellule essenziali per la produzione di collagene ed elastina ed è in grado di diminuire la profondità delle rughe e di migliorarne visibilmente l'aspetto. Tutto ciò grazie alla sinergia fra ceramidi e glicosilceramidi, glicolipidi e fosfolipidi. Disponibile sotto forma di olio, polvere e capsule già pronte per il confezionamento; Aethra distribuisce in esclusiva per il mercato italiano le fitoceramidi Lipowheat di Robertet.