



Rubriche

Features

Unplugged	3
Food law	4
Functional trends	8
Beauty	12
Weight management	16
Health & wellness	18
Nutrition & fitness	34
Food	46
Workout	50
New suggestions	54
News	58
Limitless contaminations	62
Advertisers' list - companies' address	64

Unplugged	3
Diritto alimentare (G. Andreis)	4
Aggiornamenti: la disciplina sugli alimenti per sportivi	
Functional trends	8
Bellezza	12
Natura e ricerca per lo sport (I. Nicoletti) - Lotta all'invecchiamento: ecco l'Age Therapy - La bellezza viene dal latte - Il cioccolato per una pelle più giovane	
Gestione del peso	16
Più facile la gestione del peso - Il piatto unico per chi lotta contro il tempo - Agave: pro e contro il dolcificante naturale - I flavonoidi aiutano a tenere il peso sotto controllo - Dolcificanti ipocalorici non sempre la scelta giusta	
Salute e benessere	18
Dieta e alimenti funzionali nello sportivo non agonista (A. Taccari) - L'alimentazione per vivere in salute (R. Contato) - La dieta mediterranea a protezione del cuore - Mandorle contro il colesterolo cattivo - Allergie e intolleranze: il pericolo dei test - Vitamina D contro gli attacchi di asma - Attività antiossidante e migliore funzionalità articolare - Il pane di grani antichi fa bene al cuore - La cannella raffredda lo stomaco - L'alternativa a carne e pesce - La dieta mediterranea rende il cervello più longevo - Il colesterolo si combatte con gusto - Per una digestione completa - Lauretana è l'acqua detox - Il caffè aiuta a tenere lontano il cancro alla prostata - Un no deciso all'infertilità - Succo di barbabietola per attivare il cervello - L'açaï fa bene al cuore	
L'azienda	32
Per la vita: focus sull'azienda Forlive	

Nutrizione e fitness

Gli effetti della creatina sulla prestazione sportiva (L. Inglesi - M. Malaguti) - Integratori avanzati per sportivi - Movimento sì, ma senza esagerare! (R. Buzzi) - La micoterapia a sostegno dello sportivo (S. Cazzavillan) - Mangiare o no prima dello sforzo? - Vitamina D ed esercizio fisico: alleati perfetti per la salute del cuore - Integrazione proteica per tutti

Alimentazione

Celiachia e sport (R. Del Santo) - Surgelate o fresche le verdure fanno sempre bene - Il pane di riso lievitato come quello di grano - Il gluten free come stile di vita - Gnocchi di zucca e seitan alle verdure (R. Botturi) - Cellula vitale (C. Urbinati) - Gelato al cumino nero (nigella) al profumo di mandorla amara e arancia

Allenamento

Functional training a 360 gradi (R. Prina)

Nuove proposte

Labi: a tutta birra! - Chicca, un piacere sano e genuino - Preparati per pane e dolci gluten-free - Nel segno della genuinità - Oro Saiwa festeggia 60 anni e diventa Gluten-free - Superfrutta tascabile - Pasta di lenticchie rosse: bella, buona e sempre al dente - In arrivo da Nutrition & Santé prodotti per tutti i palati - Ferro altamente biodisponibile - Zerbinati atterra a Berlino canca di novità

Notizie dal mondo

Obesità e diabete (G. Tomassetti) - Italiani salutisti - Il polimorfismo flessibile

Contaminazioni senza rete

Elenco inserzionisti e indirizzi aziende	64
--	----

Natura

e ricerca per lo sport



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

Ricerca ed innovazione sono i pilastri fondamentali dell'industria cosmetologica che mostra una notevole rapidità di rinnovamento anche grazie all'introduzione sul mercato di prodotti caratterizzati da alta affidabilità e funzionalità tecnica, appositamente progettati per specifiche esigenze, come nel caso di prodotti ideati per chi pratica sport. L'attività fisica e sportiva, che svolge un ruolo fondamentale per il nostro benessere psicofisico e motorio, è molto diversificata in base allo sport praticato (all'aria aperta, al chiuso, a contatto con l'acqua) e richiede prodotti idonei per le esigenze del singolo sportivo. Per andare incontro a queste differenti istanze molte aziende che operano nel mercato della bellezza e del benessere hanno commercializzato una vasta gamma di cosmetici dedicati agli sportivi, che fondano la loro efficacia su estratti vegetali, minerali e vitamine, abbinati in formule che consentono di sfruttarne appieno le loro proprietà. Durante l'attività sportiva la pelle di un atleta è spesso esposta a condizioni ambientali difficili. Calcio, tennis, sci, ciclismo, vela, jogging e tutti gli sport praticati all'aria aperta, con l'esposizione al sole, possono aumentare il rischio di sviluppare patologie cutanee e produrre danni alla pelle aumentandone la fotosensibilità. In questi casi sono particolarmente indicate creme ad alto potere idratante con un fattore di protezione elevato e con filtri solari UVA e UVB, che proteggono la pelle dagli effetti dannosi delle radiazioni. È importante che le creme solari siano applicate con frequenza perché l'iper-sudorazione favorisce la loro rimozione e limita gran parte dell'effetto protettivo. Il requisito fondamentale di questi cosmetici è una formulazione priva di sostanze foto-sensibilizzanti, che possano cioè aumentare la sensibilità cutanea all'azione dei raggi ultravioletti, causando eritemi, eruzioni cutanee e macchie. Dopo l'attività fisica è importante un'adeguata igiene personale per mantenere il corpo

sano. Una doccia intensiva dopo ogni sessione di allenamento richiede un detergente delicato povero di tensioattivi per non aggredire la pelle già alterata dalla sudorazione e che presenti una formulazione in grado di supportare l'equilibrio naturale della pelle; in seguito è essenziale idratare la cute con una crema o lozione in grado di ricostruire il film idrolipidico e di proteggere anche gli strati più profondi dell'epidermide. L'attività sportiva costante e sostenuta può provocare indolenzimenti e affaticamento ai muscoli e aumentare il rischio di infiammazioni. In preparazione dello sport o per stimolare il corpo al fine di migliorare le prestazioni fisiche sono spesso utilizzati dagli atleti prodotti che stimolano la microcircolazione cutanea, eliminano il ristagno dei liquidi e mitigano i dolori provocati dall'accumulo di acido lattico nei muscoli. È possibile trovare prodotti in forma di creme o gel a leggero effetto riscaldante, da applicare sulla muscolatura interessata prima dell'attività sportiva, per contribuire a migliorare la performance, oppure utilizzare prodotti a leggero effetto rinfrescante che alleviano la sensazione di fatica muscolare che segue l'attività sportiva, favorendo il recupero con un piacevole effetto benessere. I principi attivi naturali contenuti in questi preparati esercitano una sinergica azione stimolante e riattivante apportando alla pelle un immediato senso di sollievo e benessere.

Le creme o gel riscaldanti contengono nella loro formulazione alcuni principi attivi che svolgono un'azione termo-attiva, agiscono sul microcircolo, inducendo vaso-costrizione o vaso-dilatazione e determinando una rapida affluenza di sangue ai tessuti muscolari (effetto rubefacente). Le creme riscaldanti, provocando l'irritazione delle mucose della

pelle con conseguente stimolazione dei capillari posti sotto l'epidermide, aumentano l'afflusso di sangue in corrispondenza delle parti massaggiate, in tal modo si ottiene una maggiore ossigenazione e si riduce il rischio di formazione di acido lattico.

Tra le sostanze che hanno un effetto di vasodilatazione è molto impiegata la capsaicina, si tratta di un composto chimico presente in grande quantità nei peperoncini piccanti, una spezia poco costosa e facilmente reperibile. La capsaicina sembra provocare il rilascio di un neurotrasmettitore (sostanza P) da parte di alcuni recettori che segnalano le sensazioni dolorose, desensibilizzando le terminazioni nervose. L'esposizione alla capsaicina porta dapprima ad una sensazione di bruciore, dovuta all'eccitazione neuronale, seguita da un periodo di analgesia. La funzione di questa molecola è creare riscaldamento attraverso l'irritazione della pelle e aumentare la temperatura della zona massaggiata. L'effetto della pomata deriva dal grado di "piccantezza", ottenuto in base alla concentrazione di capsaicina. Esiste una specifica scala empirica, ideata nel 1912 da Scoville, che misura il grado di pungenza di un prodotto (vale anche per gli alimenti a base di peperoncino). Un peperoncino piccante del Sud Italia ha in media un grado di piccantezza che si attesta a 10000-30000 SHUs (Scoville heat units, ovvero unità di riscaldamento di Scoville), mentre una pomata riscaldante può raggiungere valori dieci volte maggiori.

Tra le sostanze che provocano l'effetto rinfrescante e decongestionante sono frequentemente utilizzate il mentolo e i suoi derivati. Il mentolo è l'elemento principale dell'olio essenziale di menta piperita, causa un'iniziale vasocostrizione seguita da una vaso dilatazione con effetto rubefacente. Questi prodotti sono spesso in associazione con fitoestratti di Ginkgo biloba ed Ippocastano che svolgono un'azione vasoprotettrice, antiossidante e stimolante, riducendo la permeabilità capillare. Per le aree del corpo molto affaticate a seguito dell'attività sportiva, l'argilla, frequentemente in associazione a oli essenziali rinfrescanti (oli essenziali di rosmarino, eucalipto, menta piperita, pino, ginepro, timo), con la sua naturale azione assorbente

elargisce un intenso sollievo perché permette di smaltire tossine ed acido lattico, favorire un recupero della muscolatura affaticata e migliorare la mobilità. Le proprietà terapeutiche dell'argilla sono molteplici e conosciute fin dall'antichità, l'argilla è sempre stata considerata una vera panacea, preziosa alleata della salute dell'uomo in tutte le culture e aree geografiche del mondo. In epoca recente le proprietà dell'argilla sono tornate in auge ed è sempre più utilizzata nell'industria cosmetica per le sue numerose proprietà: assorbenti, cicatrizzanti, antisettiche, battericide, antinfiammatorie, ma soprattutto per il suo potere detossinante e per la sua capacità di riequilibrio cellulare.

L'argilla è un complesso di sistemi minerali tra loro armonicamente coesistenti ed è costituita da particelle a grana finissima con dimensioni inferiori ai 2 μm (2 millesimi di millimetro) con la particolarità di diventare plastica, ovvero di formare una massa pastosa, se addizionata con una piccola quantità d'acqua (cataplasma). Il potere assorbente dell'argilla, ovvero la sua capacità di impregnarsi di grandi quantità di liquidi (come acqua, olio, alcool) e di gas, è dovuto alla sua composizione micro-molecolare: le dimensioni delle sue particelle sono talmente piccole da rendere la superficie di esposizione a liquidi e gas di dimensioni veramente imponenti. Questa proprietà viene sfruttata soprattutto per applicazioni esterne, con esse si innesca un meccanismo di osmosi tale che le tossine presenti nel liquido cellulare vengono assorbite dall'impacco argilloso, che cede i suoi ioni minerali benefici, compiendo un ricambio completo a livello cellulare e assicurando immediate sensazioni di beneficio. L'argilla ha una composizione molto complessa, che ne moltiplica l'efficacia, le sue proprietà infatti non dipendono da un solo elemento, ma dall'interazione dei vari elementi di cui è composta. A livello chimico le argille sono composte principalmente da silice e allumina e contengono una quantità variabile di altri elementi quali silicio, calcio, potassio, sodio, magnesio, ferro, fluoro, rame, manganese e zinco, sono proprio questi minerali che differenziano i vari tipi di argilla, conferendo anche il colore e le specifiche proprietà terapeutiche.



L'argilla bianca o caolinite, contenente circa il 48% di silicio e il 38% di alluminio, è l'argilla più pregiata; l'argilla verde o montmorillonite, contenente oltre il 50% di silicio e solo il 10% di alluminio, è ricchissima di calcio, magnesio, silicio, manganese e ferro è la più utilizzata in cosmesi, per il suo elevato potere assorbente. Alle proprietà dell'argilla bianca e verde si associa l'attività specifica di oli essenziali ed estratti naturali che, sfruttando le capacità di scambio ionico dell'argilla, possono essere rilasciati in modo controllato e possono penetrare nei tessuti massimizzando la loro efficacia.

Lotta all'invecchiamento: ecco l'Age Therapy

Dalla collaborazione tra **Depuravita**, azienda italiana di succhi depurativi, e **Biotherm**, marca di prodotti skincare formulati con ingredienti provenienti dalla biodiversità acquatica, nasce **Age Therapy**, il succo che combatte i segni dell'invecchiamento. Cremoso e goloso, con latte di anacardi, acqua alcalina, datteri e vaniglia, è ricco di sali minerali a base di ferro, potassio, magnesio e fosforo, e di acidi grassi dalle proprietà benefiche per la pelle e per il colesterolo. Inoltre, grazie all'utilizzo dell'acqua alcalina, migliora il pH dei tessuti e previene l'invecchiamento cellulare. Da maggio le due aziende sostengono insieme un'idea di bellezza che comprende corpo, mente e spirito,



realizzando prodotti che uniscono le loro competenze. Depuravita da anni propone la sua linea di succhi detox di frutta e verdura, non centrifugati e spremuti a freddo per mantenere intatti i nutrienti.

La bellezza viene dal latte

Le proprietà del latte combinate con quelle di cinque zuccheri (arabinosio, fucosillattosio, fucosio, trealosio, eritritolo) sono il fulcro della nuova linea di prodotti **Nisia**, composta da creme e siero anti-età per il viso, latte idratante per il corpo e crema per le mani.

Oltre all'esclusiva formulazione, la particolarità sta nel produttore: la Cooperativa Latte Arborea, che lavora quasi il 90% del latte della Sardegna, arrivando a produrne 200 milioni di litri l'anno. Fondata nel 1956



nell'omonima provincia oristanese, l'azienda ha deciso di estendere la propria offerta al settore cosmetico per valorizzare ulteriormente le proprietà del latte sardo. "Il latte, che è un'emulsione di grassi e acqua, contiene sostanze preziose per la nostra pelle, come zuccheri, proteine, sostanze azotate non proteiche, sali minerali, vitamine e numerosi enzimi - specifica la dermatologa Adele Sparavigna -. Quindi, arricchire la formulazione di un prodotto cosmetico con acidi grassi come quelli del latte significa incrementarne le proprietà ristrutturanti, ideali per rafforzare il film idrolipidico protettivo". I prodotti Nisia sono in vendita online su www.terrediarborea.it, dove è possibile acquistare anche latte e derivati a marchio **Arborea**, dai formaggi tradizionali come il Dolcesardo a burro, ricotta e mozzarella anche senza lattosio, fino alla linea di bevande Wey, a base di siero di latte.

Il cioccolato per una pelle più giovane

Esthechoc - Il cioccolato di bellezza di **Cambridge Beauty Chocolate**, distribuito in Italia da **Esthechoc Italia** è un cioccolato amaro, squisito e salutare che contiene dei potenti antiossidanti: l'astaxantina, una fortissima sostanza anti-infiammatoria (6000 volte più potente della vitamina C!) e polifenoli del cacao che possono contribuire a rallentare i segni dell'età e dare un aspetto luminoso alla pelle. La condizione della pelle migliora

sensibilmente assumendo una barretta di Esthechoc al giorno per 3 settimane. Un uso continuativo assicura risultati ancora più evidenti. Esthechoc contiene solo ingredienti naturali ed è ideale anche per chi è attento alla linea e per i diabetici: 1 dose quotidiana (1 barretta di cioccolato) contiene solo 38 calorie. Decisamente un grande piacere!

