



# Rubriche

Unplugged ..... 3

Diritto alimentare (G. Andreis) ..... 4  
L'indicazione degli allergeni in etichetta

Functional trends ..... 6

Bellezza ..... 10  
Argan, olio raro e prezioso (I. Nicoletti)

Gestione del peso ..... 12  
La dieta nordica - Più frutta secca contro l'aumento del peso - Mangiare prima di coricarsi - Una nuova era nella gestione del peso - Tè nero per la linea - La fame è uno scherzo della mente

Salute e benessere ..... 16

L'alimentazione in montagna (A. Taccari) - Candidosi intestinale prima causa d'intolleranza e allergie (R. Buzzi) - Ad alto contenuto d'amore - La vitamina D contro l'influenza - Probiotici a dosaggi elevati - Il riso del benessere - I pro della dieta chetogenica - Per il benessere quotidiano - Il caffè fa bene fuori e dentro - *Moringa oleifera* l'albero miracoloso - La mico-immunonutrizione, il microbioma e la salute dell'intestino - Polenta, toccasana per la salute - Il caffè protegge il cuore - Il super cereale per tutte le età - Una manciata di frutta secca al giorno leva il medico di turno - Non tutti i grassi (saturi) vengono per nuocere - Micro-greens con macro vantaggi - Contro la menopausa - EVO per il cervello - Troppo sale fa male al cuore - Uova per contrastare la malnutrizione - Succo di limone per il fegato - Mandorle contro il colesterolo - Integrazione di vitamina D agli intolleranti al lattosio - Benessere intestinale per le donne - Pronto per la curcumina? - Benefici dei pistacchi nel diabete

Nutrizione e fitness ..... 34

Nutraceutici anche nei vegetali autunnali e invernali (M. Freschi - M. Malaguti) - Cucina, stelle & benessere (R. Contato) - Alimentazione e sport, benessere e psicopatologia (L. Salvai) - Overtraining, questo sconosciuto (C. Nasi) - Proteine animali vs proteine vegetali (O. Meletis) - In forma con gusto - Arriva l'avena integrale - L'acqua con qualcosa in più

Alimentazione ..... 46

Il mattino ha la salute in bocca (R. Del Santo) - L'energia di cocco e clorella - Xilitolo in tavola

L'azienda ..... 50

Nocciole, cacao, miele e tè verde: il buono che fa bene (M. Chiarenza)

Nuove proposte ..... 52

Il break per i salutisti - Il classico vincente - Nel segno dell'innovazione - Affettati di verdura - Poco iodio - Perché scegliere il grano integrale - Il vegano pronto da mangiare - I poteri del Cordyceps - Noci brasiliane dall'aperitivo al buffet - Non solo frutta - La magia a merenda - Mandorla e cocco - Vegan con gusto - Sapore di sale - Nuova ricetta con riso integrale - L'innovativa linea di farine

Notizie dal mondo ..... 58

I vincitori del Senza Glutine 2017 - Dalle Alpi al mondo - Una presenza sempre più capillare - Tutto sulle alghe (R. Contato) - Lo smartphone in pausa pranzo

Contaminazioni senza rete ..... 60

Elenco inserzionisti e indirizzi aziende ..... 64

# Features

Unplugged	3
Food law	4
Functional trends	6
Beauty	10
Weight management	12
Health & wellness	16
Nutrition & fitness	34
Food	46
The company	50
New suggestions	52
News	58
Limitless contaminations	60
Advertisers' list - companies' address	64

# Argan

## olio raro e prezioso



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

La funzione principale della cute è quella di costituire una barriera fra l'interno e l'esterno del corpo e di proteggere il nostro organismo dalle aggressioni di agenti esterni e dall'eccessiva perdita di acqua. È inoltre essenziale per la termoregolazione, il ricambio idrico, la produzione di sebo e la protezione dai raggi UV. La cura e la protezione della pelle giocano quindi un ruolo fondamentale nel mantenimento di salute e benessere. I cosmetici che utilizziamo per proteggere la nostra pelle non sono necessariamente gli stessi in tutte le stagioni. Gli oli vegetali possono dare un importante contributo al ripristino del contenuto idrico della pelle e al mantenimento dello strato corneo in buono stato di funzionalità, con conseguente miglioramento dell'aspetto generale. In particolare, l'olio estratto dai frutti dell'albero di Argania risulta una preziosa materia prima vegetale con funzione idratante, nutriente ed anti-aging. Quest'olio non è prezioso solo per le sue proprietà, ma la sua storia racconta lo sviluppo, la salvaguardia e la protezione di una ricchezza naturale unica al mondo.

L'albero dell'Argan (*Argania spinosa L.*) è una pianta arbustiva sempreverde secolare appartenente alla famiglia delle Sapotaceae, una specie endemica del Marocco che cresce in un'area che rappresenta il 70% della superficie forestale della regione sud-ovest del Marocco e in particolare nella pianura del Souss. È un albero unico nel suo genere, perché sopravvive senza difficoltà in condizioni e temperature estreme, in terreni salini e aridi, grazie alle sue profonde radici e al suo fogliame, mantiene il suolo fertile, proteggendolo dall'erosione eolica e idrica, oltre ad essere una fonte di sostentamento e guadagno per la popolazione locale. Dal 1998 per la sua rarità e per le sue eccezionali proprietà, questa pianta è stata inserita dall'Unesco nel Patrimonio Mondiale dell'Umanità e le zone

dove cresce sono state dichiarate zone protette, non solo perché quest'albero è raro, ma anche e soprattutto per le caratteristiche funzionali dei suoi prodotti e perché ha un ruolo socio-economico e culturale sulla vita degli abitanti delle aree territoriali dove è presente. Il frutto è una bacca ovale, la polpa è amara, ma ha un elevato valore nutritivo; al suo interno contiene un nocciolo duro, che a sua volta racchiude due o più mandorle da cui si estrae l'olio di argan. Con i suoi frutti si ottengono tre tipi di prodotto: un olio alimentare, dalle notevoli proprietà nutritive, un olio di bellezza e un olio cosmetico, entrambi con azione idratante. Il primo è un olio estratto a freddo e ottenuto da semi tostati; il secondo è un olio estratto a freddo ottenuto da semi non tostati e destinato ad essere applicato sulla pelle o sui capelli; il terzo è un olio ottenuto per estrazione dei semi con un solvente lipofilo ed è utilizzato come ingrediente nella composizione di creme idratanti e antinvecchiamento, shampoo e lozioni per il corpo. Inoltre, date le sue note proprietà



emollienti, viene utilizzato nella formulazione di prodotti antismagliature, rassodanti e per la cura dei capelli secchi, fragili e sfibrati. Tutto il processo di produzione dell'olio, dalla raccolta dei frutti all'estrazione e commercializzazione, è tradizionalmente effettuato da donne berbere, riunite in cooperative. Questo è un procedimento lungo e faticoso, con una resa bassa di circa 40-45%. L'utilizzo dell'olio di argan tal quale per applicazioni topiche, mette in luce importanti proprietà dermatologiche e funzionali per la cute, i capelli e le unghie: rapido assorbimento senza lasciare untuosità, sensazione sulla pelle di morbidezza e levigatezza; si dimostra ottimo per azioni protettive, lenitive, emollienti, elasticizzanti, tonificanti, antiossidanti e antiradicaliche. Tutto ciò è reso possibile dall'alto contenuto di acidi grassi essenziali e di vitamina E, e dalla presenza di componenti minori quali polifenoli, carotenoidi, xantofille, steroli, squalene e alcoli di triterpenici.

L'olio è composto per circa l'80% da acidi grassi insaturi (linoleico 34%, linolenico 0,1% ed oleico 46%), mentre tra i saturi i componenti maggiori sono palmitico 13% e stearico 5%. L'elevata concentrazione di acidi grassi aiuta a riequilibrare il corretto patrimonio idrolipidico cutaneo, e ad agire come barriera contro la naturale perdita di acqua, ad assorbire ed a trattenere l'acqua migliorando lo stato di idratazione della pelle, l'elasticità e la morbidezza. Questi composti sono elementi essenziali per la formazione e la riparazione delle membrane cellulari, e giocano un ruolo centrale nel mantenimento della loro integrità. Di conseguenza gli acidi grassi rappresentano un elemento fondamentale per mantenere la pelle in salute e prevenire la comparsa di precoci segni di invecchiamento. Altro componente chiave è rappresentato dalla vitamina E o tocoferolo, vitamina liposolubile, presente in quantità compresa tra 400 e 700 mg/kg sotto forma di gamma-tocoferolo che costituisce circa il 68% seguito da beta- e alfa-tocoferolo, rispettivamente 16 e 13%. La presenza di vitamina E in quantità così elevate rende l'olio stabile all'ossidazione e un buon protettivo contro le aggressioni esterne. Agisce come antiossidante, contrastando i radicali liberi e la degenerazione cellulare, e rallenta così la formazione delle rughe e garantisce l'elasticità della pelle. Altro composto presente è lo squalene che si contraddistingue per la sua capacità di mantenere la pelle morbida e elastica. Come componenti minori contiene polifenoli, carotenoidi e xantofille, fitosteroli e

triterpeni, tutti antiossidanti naturali che conferiscono all'olio una elevata stabilità nei riguardi dei processi ossidativi che gli permettono di prevenire la degradazione del collagene e la formazione di rughe. Sono presenti fitosteroli, biomolecole efficienti tanto nel settore della rivitalizzazione che della protezione antiradicalica dell'epidermide, gli alcoli triterpenici tra cui la  $\beta$ -amyrine, il butirospermolo e il lupeolo. La  $\beta$ -amyrine protegge la pelle, il butirospermolo protegge dai raggi solari ed il lupeolo è un disinfettante naturale e regola la proliferazione dei cheratinociti (cute, capelli e unghie). La presenza di triterpeni e fitosteroli allarga lo spettro d'azione dell'olio, dando all'olio di uso cosmetico proprietà cicatrizzanti, protettive per la pelle e un'azione disinfettante locale; ed un'importante azione protettiva dai raggi solari. L'olio di argan rende la pelle idratata, favorisce l'ossigenazione delle cellule e protegge la cute dalle aggressioni esterne, neutralizzando i radicali liberi. Accresce l'elasticità della pelle grazie al suo elevato quantitativo di vitamina E, che non ha solo un ruolo importante nel mantenimento della barriera cutanea, ma esercita anche un effetto benefico sulla capacità autoidratante della cute, aumenta la penetrazione e l'assorbimento dei lipidi, che hanno affinità nei confronti della pelle e favorisce la produzione di collagene ed elastina, perché stimola la sintesi e la fusione degli aminoacidi necessari per formarli. Per pelle con piccoli problemi di acne o couperose, agisce come sebo normalizzante, evitando quindi che la produzione sebacea diventi eccessiva, e inoltre, grazie alle proprietà elasticizzanti, riduce il rischio e l'impatto delle cicatrici correlate alle forme acneiche. Nel caso della couperose, agisce invece quale blando antinfiammatorio. Le unghie fragili possono giovare della sua azione nutriente, grazie alle vitamine e alle sostanze rivitalizzanti presenti.

Per le sue attività antiossidante, emolliente e sebo regolatore, è un rivitalizzante del cuoio capelluto e ottimo agente per conferire morbidezza e lucentezza ai capelli, molto utile nel caso di capelli fragili secchi e sfibrati: idrata i capelli formando uno strato che non evapora e che trattiene l'umidità finché non viene lavato, rivelandosi così un potente e duraturo idratante.

