

# NATURAL

style

N. 242 MENSILE - AGOSTO 2023 - 3 EURO

## EVA LONGORIA

IMPARIAMO A DIRE:  
IO MERITO DI PIÙ

## MODA

ORO, NERO, NEON:  
CHIC DA SPIAGGIA

## BELLEZZA

MAKE UP  
VERDE E BLU:  
IL MARE  
SUGLI OCCHI

ARGAN E CANAPA:  
OLI DA ESTATE

COCCO E MANGO  
MA SUL CORPO

## SALUTE

INTEGRATORI  
DAL FUTURO

## VIAGGI

DALLE DOLOMITI  
ALLE ANDE:  
7 PARADISI  
DI NOTTI  
STELLATE

DALLA  
SARDEGNA  
ALLA PUGLIA:  
4 OASI  
SENSORIALI

DAL TRENTO  
ALLA SICILIA:  
6 INDIRIZZI  
PER UN GIORNO  
ALLA SPA

## APERICENA

6 STUZZICHINI  
E 6 DRINK  
DA ABBINARE

# RINASCERE IN VACANZA

- 28 RESPIRI PER CAMBIARE VITA
- DOCCE FREDDI, PISOLINI E ALTRE MAGIE
- L'HAI MAI FATTO NEL BOSCO?

Poste Italiane Spa - Sped. in A.P. - D.L. 353/2003 art. 1, comma 1, LO/MI - Austria Euro 6,50 - Belgio Euro 5,60 - Francia Euro 5,50 - Principato di Monaco Euro 5,50  
Germania Euro 7,00 - Portogallo (Cont.) Euro 4,90 - Spagna Euro 4,90 - Svizzera Canton Ticino Chf 6,95 - P.I. 01-08-2023



CAIRO EDITORE

# Snack e cartine: i nuovi integratori

*Dolci, golosi e croccanti, oppure in film da sciogliere in bocca. In formule hi-tech sempre più mirate e personalizzabili, migliorano sonno, memoria, digestione, danno una mano al pianeta e aiutano a contenere la spesa sanitaria. Ecco tutte le novità*

di CHIARA DALL'ANESE

**C**hi è stato bambino negli anni Sessanta, probabilmente ricorda Haliborange, l'integratore a base di vitamina D (tuttora in commercio) che mandava definitivamente in soffitta l'odiato olio di fegato di merluzzo. Raccomandato dai pediatri in caso di debolezza o stanchezza, era una piccola rivoluzione nel settore dei ricostituenti per bambini, perché grazie al sapore d'arancia rendeva gradevole e non punitivo un prodotto spesso necessario per la crescita. Del resto, l'intera storia degli integratori è costellata di innovazioni, volte a rendere la loro azione più efficace e mirata oppure a renderne più semplice l'assunzione. Ma oggi, cosa si chiede soprattutto a questi prodotti? Dalle formule personalizzabili agli integratori in film o barretta, ecco su cosa sta puntando la ricerca e quali sono le novità sugli scaffali.

## DALLE PALESTRE AGLI AMBULATORI

Secondo l'associazione Integratori & Salute, il mercato globale degli integratori alimentari, che ha un giro d'affari di 150 miliardi di dollari, in Italia registra un tasso medio annuo di crescita del 9,5 per cento, il doppio rispetto alla media globale.

Rispetto a una ventina di anni fa, del resto, è cambiato moltissimo il ruolo che questi prodotti rivestono. Se in passato il loro impiego era profondamente legato al mondo fitness, oggi all'integratore che aiuta a tenere sotto controllo il peso o ad aumentare le energie si affiancano sempre più formule che sostengono e migliorano a 360 gradi tutte le funzioni dell'organismo: sonno, digestione, difese immunitarie, memoria. Ci sono integratori che rafforzano le ossa, riequilibrano la pelle, tengono sotto controllo il colesterolo o le emicranie. Oltre a risolvere un problema, inoltre, sempre più frequentemente questi prodotti lo prevengono, contribuendo a mantenere uno stato di benessere ottimale e fornendo al medico uno strumento in più nella gestione della salute.

## PERSONAL TRAINER DELLA SALUTE

Assumere un integratore può tradursi in un minor ricorso a farmaci, esami diagnostici e ricoveri. «Un'elaborazione PwC Italia su dati Food Supplements Europe ha stimato in 1,3 miliardi di euro il potenziale risparmio annuale del sistema sanitario nazionale correlato a minori casi di ospedalizzazione se le persone over 55 o a rischio di malattie cardiovascolari assumessero omega 3 regolarmente. Allo stesso modo, se la popolazione a rischio prendesse giornalmente calcio e vitamina D, si potrebbero riscontrare minori fratture ossee correlate all'osteoporosi, con un potenziale risparmio di 0,7 miliardi di euro», afferma Germano Scarpa, presidente di Integratori & Salute.

«Gli integratori sono (e lo saranno sempre di più anche in futuro) allenatori al fianco delle persone, in grado di garantire all'organismo il giusto apporto di ciò che concorre al benessere complessivo in tutte le fasi della vita».

Secondo lo studio *Lo scenario degli integratori, tra benessere e star bene* di Future Concept Lab, in Italia li utilizzano 30 milioni di persone e più di otto italiani su dieci li hanno usati nel corso della propria vita. Al primo posto tra i prodotti venduti ci sono le formule per sostenere il sistema immunitario, utilizzate da un italiano su due. Seguono gli energetici, quelli per ossa e articolazioni, i prodotti a supporto delle diete vegane e vegetariane, gli adiuvanti per intestino e digestione e quelli per l'insonnia. Vista la grande domanda, la ricerca punta sempre più a prodotti hi-tech, pratici e ben tollerati dall'organismo.

## IL FERRO IN FOGLIETTI

Nausea, perdita dell'appetito, pesantezza allo stomaco e diarrea sono effetti collaterali molto frequenti tra chi assume gli integratori di ferro. Per evitarli, e per rendere più semplice l'assimilazio-



ne di questo microelemento, è nato il ferro in film orodispersibile. Messo a punto da Ibsa Farmaceutici e Pharmafil, spin-off dell'Università degli Studi di Milano, è un foglietto ultrasottile, di 50-150 micron di spessore, grande come un francobollo: all'aroma di limone, quando viene messo in bocca, a contatto con la saliva, si scioglie in pochi secondi e si assorbe rapidamente. Si può ingerire in qualsiasi momento, senza bisogno di acqua, e può essere d'aiuto a tutti, ma in modo particolare alle persone anziane, allettate o con difficoltà di deglutizione.

«Avere un prodotto di facile assunzione è sicuramente un vantaggio per le persone con difficoltà gastriche causate dalle terapie cui sono sottoposte, spiega Cesare Liberali, medico di medicina generale. Anche chi fa sport spesso necessita di integrazioni di ferro: «Lo sportivo professionista che deve integrare giornalmente questo nutriente non può soffrire di pesantezza digestiva causata dall'assunzione di ferro durante gli allenamenti o la preparazione di gare importanti», aggiunge Michele De Grandi, specialista in medicina dello sport. ►



### VITAMINE E FIBRE? IN BARRETTA

Sopra, gli integratori in barretta della startup MindMeal. Sotto, il team dell'azienda al completo: al centro, Riccardo Gusmini e in piedi, da sinistra, Dauro Mattia Zocchi, Riccardo Migliavada, Simone Graglia, Edoardo Pozzoli.

## LA NATURA IN CAPSULE

Una soluzione innovativa per garantire al nostro corpo la quota ottimale di antiossidanti e altri nutrienti di cui ha bisogno proviene da Guna, azienda farmaceutica leader nella medicina low-dose (la medicina delle piccole dosi, che utilizza diluizioni fisiologiche di molecole farmacologicamente attive). È la linea di integratori Exocomplex, a base di esosomi vegetali purificati e concentrati. Queste sostanze, estratte a freddo da frutti e ortaggi biologici coltivati in Italia, e poi liofilizzate, hanno un'elevata capacità antiossidante: quella di una capsula, per esempio, è 50 volte superiore a quella di una spremuta di due arance.

Gli esosomi vegetali trasportano in modo ottimale principi attivi e informazioni, un po' come messaggi in una bottiglia: «Rappresentano una tra le frontiere più moderne e innovative della ricerca sugli esosomi, capaci di veicolare le sostanze in essi contenute alle cellule, contribuendo alla corretta comunicazione tra esse, presupposto fondamentale per la salute di un tessuto e di un intero organismo», spiega Alessandro Perra, direttore scientifico di Guna. E sempre Guna, nel segno dell'economia circolare, ha messo a punto un integratore per il benessere cardiovascolare realizzato recuperando uno tra gli scarti della produzione dell'olio extravergine di oliva, ovvero le acque di vegetazione dei frantoi, ricchissime di polifenoli. Valorizzandone le proprietà nutracutiche, sostiene le coltivazioni biologiche, minimizzandone l'impatto ambientale.



### CON IL TEST SCOPRI DI COSA HAI BISOGNO

Sopra, Andrea Castagnetti, microbiologo, direttore generale e co-fondatore di Wellmicro, l'azienda di Named Group che, attraverso l'analisi completa del Dna del microbiota intestinale, individua eventuali carenze di nutrienti e indica quali sono le sostanze più utili all'organismo.



### SGRANOCCHIA E CONCENTRATI

Estratto di Ashwagandha, antistress che migliora attenzione e memoria, con ribes nero, mandorle, datteri, quinoa soffiata, fiocchi d'avena e semi di chia: la barretta Focus di MindMeal ([mindmeal.it](http://mindmeal.it)).



## DRINK, CIOCCOLATINI E BARRETTE

Diventa sempre più sottile anche il confine tra integratori e alimenti. Ci sono i cioccolatini rilassanti o antifame, i multivitaminici o gli integratori che favoriscono il sonno in caramella gommosa, oppure i chewing gum che favoriscono la concentrazione. Le barrette ideate dalla start up MindMeal, disponibili nelle due versioni Focus ed Energy, sono a base di frutti, cereali, semi e piante adattogene. Forniscono vitamine, antiossidanti e fibre prebiotiche e migliorano umore e benessere psicofisico, riducendo l'affaticamento mentale, l'ansia e lo stress e sostenendo la memoria e la capacità di concentrazione.

Bonomelli, invece, ha lanciato quattro minidrink in brick pronti da bere, pratici anche fuori casa: con erbe, vitamine e minerali, favoriscono sonno, digestione, sistema immunitario e umore.

## FORMULE SARTORIALI

Per comprendere esattamente di quali sostanze ha bisogno l'organismo e avere, quindi, un'integrazione ancora più mirata, infine, è nato il Gut Test del microbiota. Messo a punto da Wellmicro, azienda di Named Group, esegue, a partire da un campione di feci, l'analisi genetica del Dna dei microrganismi che popolano l'intestino e rileva eventuali squilibri che possono ripercuotersi su una decina di funzioni dell'organismo (tra cui immunitaria, cardiocircolatoria, digestiva, asse intestino-pelle). «È un nuovo strumento per i medici, utile per migliorare il percorso diagnostico-terapeutico, che sempre più tende a focalizzarsi sulle caratteristiche individuali e specifiche della persona», sostiene Andrea Castagnetti, microbiologo, direttore generale e co-fondatore di Wellmicro. Costa 160 euro e i risultati, disponibili dopo quattro settimane, includono suggerimenti per correggere le eventuali alterazioni del microbiota in modo personalizzato, con alimentazione, integratori e probiotici. 🌱