

NEWS *dal* **mondo**

FRUTTA PER LA PELLE

Le abitudini alimentari influenzano la salute e l'aspetto della pelle: mangiare frutta color giallo-arancio e verdura aiuta a darle tonicità, colore e combatterne l'invecchiamento. Lo dicono i risultati di uno studio dell'Osservatorio Nutrizionale Grana Padano, che ha analizzato le abitudini alimentari di un campione di 8 mila persone. L'apporto di carotenoidi (contenuti in frutta e ortaggi arancioni, uova, latte e latticini) è associato - secondo i medici dell'Osservatorio - a un colorito più brillante della pelle, esteticamente piacevole.



Alimentazione: allo studio i rischi dell'agricoltura intensiva

L'agricoltura industriale che fa eccessivo affidamento su prodotti di serra, coltivazioni intensive e agrofarmaci rischia di avere degli effetti negativi su salute e ambiente. Delle sostanze nocive possono finire nei piatti o nell'acqua che beviamo, mentre i prodotti coltivati in serra possono essere più poveri di vitamine e minerali. Questi sono solo alcuni dei rischi che emergono dal libro inchiesta dell'agronomo Davide Ciccarese, "il libro nero dell'agricoltura" (Ponte alle Grazie). "I nitrati usati come concimi - spiega l'esperto - sono cancerogeni sopra determinate dosi e le piante coltivate in serra sono concimate con soluzioni liquide che abbondano di azoto. Se poi le piante non ricevono luce adeguata (come in serra) accumulano molti nitrati nelle foglie". Se possibile quindi è consigliabile privilegiare frutta e verdura da agricoltura biologica, in modo da avere più garanzie sui metodi di coltivazione. ◆

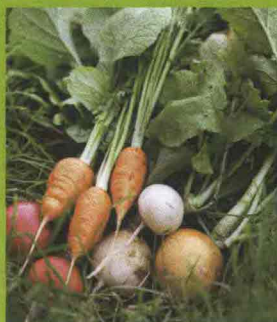


Gibo contro l'Alzheimer

La dieta mediterranea e una moderata attività fisica dimezzano il rischio di Alzheimer? L'Istituto Besta di Milano vuole verificarlo con una sperimentazione su 350 persone. A far scattare la scintilla è stato lo studio di Nikolaos Scarmeas, neurologo della Columbia University, che ha tenuto sotto osservazione 1.880 persone per 4 anni, arrivando a questa conclusione. Inoltre, si ritiene che la dieta occidentale, con troppi zuccheri e carboidrati raffinati, grassi e altri prodotti animali, provocando obesità e uno stato pro-infiammatorio, favorisca lo sviluppo dell'Alzheimer. Il progetto intende ora verificare se, con la dieta mediterranea, si ottenga una riduzione del tasso di progressione, da declino cognitivo lieve a malattia di Alzheimer. ◆

Salute: indagine nazionale sui benefici di frutta e verdura

Diversi studi internazionali indicano che mangiare più frutta e verdura riduce il rischio di problemi cardiovascolari e tumori. Per verificare questa tesi è stata commissionata un'indagine dal Ministero per le Politiche Agricole e Forestali all'Iran (Istituto Nazionale di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione). Lo studio dovrà appurare se il progressivo aumento di frutta e verdura possa potenziare le difese dell'organismo in individui esposti a diversi fattori



di rischio come sedentarietà, sovrappeso, fumo, rispetto a soggetti non caratterizzati da fattori di rischio. Gli Istituti Scientifici impegnati nella ricerca cercano individui adulti di età compresa fra i 30 e i 55 anni che mangino abitualmente frutta e verdura e che non siano affetti da gravi patologie. Ai partecipanti verrà chiesto di seguire la loro dieta abituale portando in tavola più frutta e verdura ogni giorno.

Sagre, eventi e fiere



Più giovani con le piante

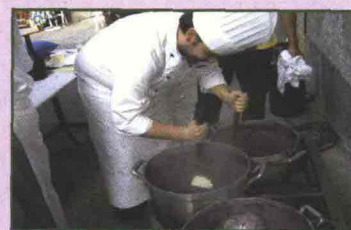
In occasione di Sana, la fiera dedicata al mondo dell'alimentazione biologica e naturale, si terranno diversi convegni, tra cui alcuni legati ai benefici delle piante. Di particolare interesse "Piante e invecchiamento, antiossidanti e regime antiage: cosa sono, come sceglierli e quando usarli", che si terrà l'11 settembre e sarà curato dal Dr. Marco Valussi.

➔ **Dall'8 all'11 settembre**
Fiera di Bologna
Tel. 051 282351 - www.sana.it

Festa del mirtillo

Due giorni dedicati al frutto tipico della Valle Bognanico, in provincia di Verbania, Piemonte. Si comincia sabato dalle ore 20 con la specialità "gnocchi al mirtillo", poi serata danzante al Dancing Rubino. La domenica dalle ore 14 hanno inizio le degustazioni a base di mirtillo preparate dagli Chef della Valle. Dalle 17 il "risotto al Mirtillo".

➔ **1-2 settembre - Bognanico Terme (VB) - Tel. 339 6218357**
www.valbognanico.com



www.ecostampa.it



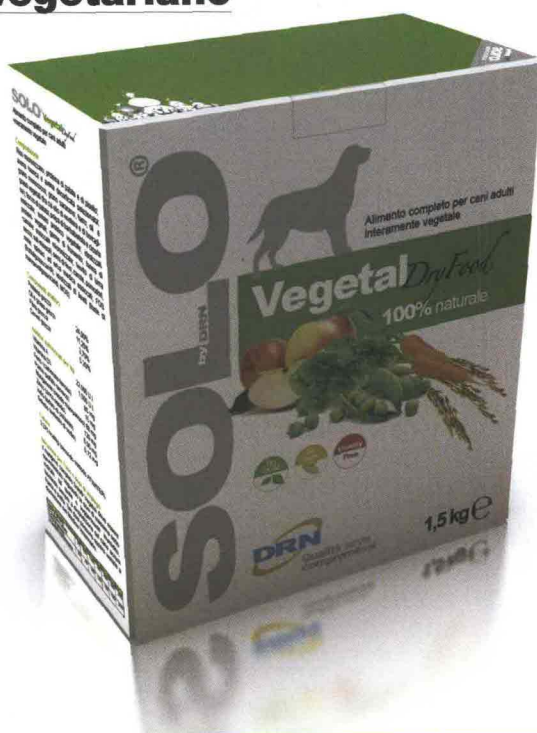
Per visionare la nostra ampia gamma di prodotti visitate **www.forteshire.com** oppure telefonate allo **0584 876254** e richiedete le nostre brochure gratuite.



NEWS *dal* mondo

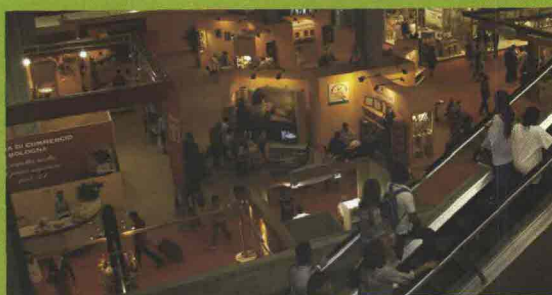
Stile di vita: anche Fido diventa vegetariano

Una vera rivoluzione per i vegetariani che amano i cani e vorrebbero anche per il loro amico a quattro zampe un'alimentazione cruelty free. Si chiama Solo® Vegetal Dry Food ed è un alimento completo e bilanciato per cani adulti, esclusivamente vegetale, frutto della ricerca del produttore di cibo di qualità per cani e gatti DRN. I cereali e le proteine che compongono Solo® Vegetal sono accuratamente selezionati allo scopo di soddisfare nel modo migliore i fabbisogni nutrizionali del nostro cane e hanno un elevato valore biologico e un'elevata digeribilità. Privo di additivi e conservanti, il cibo per cani vegetariani ha tra i suoi ingredienti Grano saraceno (le cui proteine contengono gli otto amminoacidi essenziali per la salute del cane) Avena, Farro, Grano monococco, Olio di Enotera e Germe di grano, alimenti dalle preziose proprietà nutrizionali e spesso presenti anche nella nostra dieta. È inoltre arricchito da ingredienti come spinaci, carote, mele, cicoria, pomodori ed erba medica per assicurare il giusto apporto di vitamine e sali minerali e contrastare l'azione dei radicali liberi.



Eventi: alimentazione biologica e naturale in fiera

Si tiene dall'8 all'11 settembre, al Quartiere Fieristico di Bologna, SANA, la più importante manifestazione espositiva italiana per l'alimentazione biologica certificata, l'erboristeria e la cosmesi naturale e biologica. SANA 2012, organizzata da BolognaFiere, è strutturata in tre settori espositivi: Alimentazione, Benessere e Altri Prodotti Naturali. Nel settore Alimentazione sono ammesse esclusivamente aziende che esponano prodotti biologici certificati, la cui certificazione verrà valutata da una commissione di tecnici scelti in collaborazione con Federbio. È già confermata la presenza dei più importanti enti certificatori biologici attivi nel nostro Paese, ossia CCPB, ICEA, Bioagricert, Bios, IMC, Ecocert, QCertificazioni, Suolo e Salute. A questi si aggiunge il marchio di garanzia di qualità Demeter, storicamente legato al settore dell'agricoltura biodinamica. Anche quest'anno saranno presenti a SANA gli stand di AVI, l'Associazione Vegetariana Italiana, e di Vegan OK, la più diffusa associazione vegana italiana, che fornisce informazioni anche su come effettuare acquisti cruelty free. Nel settore Benessere troveremo



aziende produttrici di cosmetici biologici e derivati da ingredienti naturali, integratori alimentari, rimedi fitoterapici e attrezzature per la cura della persona. Nel settore degli Altri Prodotti Naturali esporranno aziende produttrici di tessuti naturali e di prodotti per il tempo libero e l'hobbistica. Saranno presentate anche proposte per l'abitazione ecologica, come mobili in legno naturale non trattato con prodotti di chimica di sintesi, e innovativi materassi in materiale naturale.

Per informazioni: www.sana.it