


CHIRIOTTI  EDITORI


# Alimenti Funzionali

SALUTE | BENESSERE | BELLEZZA

## Bellezza

Sconfiggere la cellulite senza bisturi  
 pag. 10

## Nutrizione e fitness

Acidi grassi Omega-3 per il miglioramento della prestazione sportiva: mito o realtà?  
 pag. 14

## Salute e benessere

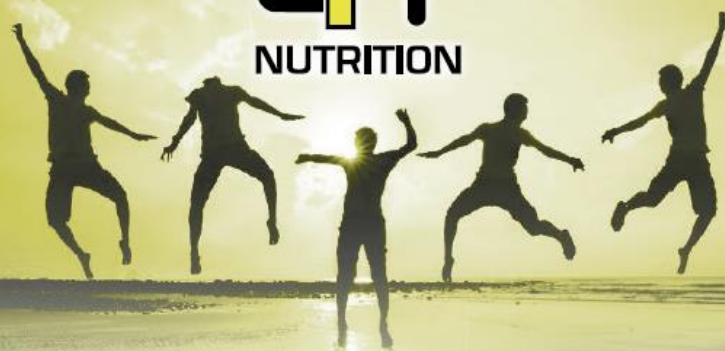
A cosa serve il colesterolo?  
 pag. 26

## Alimentazione

Buono, dolce e vegano  
 pag. 38

Marzo 2018 | anno 10 - numero 25

**4+**  
NUTRITION



THE SCIENCE BEHIND THE PASSION

[4plusnutrition.com](http://4plusnutrition.com)

International Sport Nutrition S.R.L.  
 Riviera Maestri del Lavoro 20/4  
 35127 Padova (PD) ITALY  
[info@4plusnutrition.com](mailto:info@4plusnutrition.com)



10064 Pinerolo - Italia  
 tel. 0121393127  
 fax 0121794480

[www.chiriottieditori.it](http://www.chiriottieditori.it)  
[info@chiriottieditori.it](mailto:info@chiriottieditori.it)

CHIRIOTTI  EDITORI

## Riflessioni sul ruolo dell'alimentazione

NutriMI, in programma il 12 e 13 aprile a Milano, presso la Fondazione delle Stelline, si prepara ad accogliere i professionisti della salute che desiderano approfondire le tematiche più attuali sul mondo della nutrizione, grazie alla partecipazione di relatori di fama internazionale. Momento di aggiornamento professionale importante per medici, biologi e dietisti, è aperto anche ai curiosi affascinati dal mondo dell'alimentazione e della nutrizione.

### Come cambiano le abitudini alimentari degli italiani?

La facilità nel reperire informazioni online sta influenzando le scelte a tavola, alcune delle quali però possono rivelarsi dannose per la salute. Lo dimostra il fenomeno delle fake food news, che viene approfondito con la presentazione del progetto **FoodMythBusters**. È invece importante confrontarsi con i professionisti della salute e affidarsi a fonti attendibili come il CREA (Centro di Ricerca per Alimenti e la Nutrizione) che, durante NutriMI, presenta una revisione delle linee guida del 2017 per una sana alimentazione.

### Forma fisica perfetta

Dieta, palestra e fai da te sono tra le parole più ricercate su Google in ambito salute: raggiungere una forma fisica perfetta significa avere un corpo sano che goda di salute, grazie all'alimentazione e all'attività fisica. Oggi online sono disponibili app, programmi di work-out e piani alimentari gratuiti, spesso pubblicizzati da attori o influencer, ma gli esperti spiegano come gestire al meglio il rapporto tra dieta e attività fisica, facendo un focus scientifico anche sulle discipline più alla moda, come lo yoga.

### Nutrizione al femminile

Ampio spazio è dedicato alle donne e alla loro alimentazione nelle diverse fasi della vita. Dopo una rassegna generale, l'attenzione si sposta verso tematiche specifiche, come la salute del cuore femminile e l'approccio nutrizionale per le donne diabetiche.

### Premio giornalistico

Nel corso di NutriMI 2018 è assegnato il premio giornalistico **DivulgScience 2018**, il riconoscimento istituito per premiare il lavoro dei giornalisti che, con i loro lavori, contribuiscono a diffondere una corretta informazione sui temi dell'alimentazione e della nutrizione.

## Senza glutine e senza lattosio in mostra a Rimini

Esito positivo per la sesta edizione di **Gluten Free Expo** e per l'esordio di **Lactose Free Expo** che si confermano il punto d'incontro privilegiato, non solo per il mercato italiano, ma anche per quello internazionale.

La manifestazione ha registrato una crescita del 15% nell'area espositiva: sono stati 243 i marchi presenti, alcuni dei quali appartenenti a grandi multinazionali, con un'importante presenza estera, da Francia, Regno Unito, Spagna, Germania, Repubblica Ceca, Danimarca, Olanda, Belgio, Norvegia, Romania, Groenlandia, Perù, Pakistan, Malesia e Corea.

Il programma di incoming per i buyer esteri è stato potenziato anche grazie al supporto di ICE, per la prima volta partner delle manifestazioni. Sono stati 480 i business meeting organizzati con buyers invitati dal programma incoming provenienti da Francia, Spagna, Germania, Regno Unito, Austria, Danimarca, Polonia, Finlandia, Slovenia, Ucraina, Emirati Arabi e Russia. Gli oltre 150 eventi – presentazioni di dati di mercato, corsi di formazione, laboratori, show cooking – organizzati nelle sale conferenza e nelle aree comuni Master Lab e Pizza Lab e negli stand degli espositori, hanno coinvolto attivamente gli operatori.

Appuntamento con la prossima edizione, dal 17 al 20 novembre 2018 alla Fiera di Rimini.

