

# attrazione naturale



  
sana

BolognaFiere  
6 - 9 settembre 2014

salone internazionale del biologico e del naturale

[www.sana.it](http://www.sana.it)

in contemporanea con

 **NUCE**  
INTERNATIONAL  
[www.nuce.eu](http://www.nuce.eu)

 **FOOD-ING**  
INTERNATIONAL  
[www.food-ing.eu](http://www.food-ing.eu)

BolognaFiere  
8 - 10 settembre 2014



## A SANA 2014 - 26° SALONE INTERNAZIONALE DEL BIOLOGICO E DEL NATURALE

**Tutte le novità di  
SANA 2014  
BolognaFiere  
da sabato 6 settembre  
a martedì 9 settembre**

Il 26° Salone internazionale del Biologico e del naturale aprirà i battenti nel quartiere fieristico di Bologna sabato 6 settembre, per concludersi martedì 9 settembre.

Organizzato da BolognaFiere in collaborazione con FederBio, e con il patrocinio dei Ministeri delle Politiche Agricole, dell'Ambiente e dello Sviluppo economico, di EXPO 2015 e il supporto di IFOAM, SANA si conferma come la più importante manifestazione fieristica in Italia per l'alimentazione biologica certificata, l'erboristica e la cosmetica naturale e bio.

### **IL SALONE È STRUTTURATO IN TRE SETTORI.**

Nei padiglioni di SANA dedicati all'Alimentazione i visitatori troveranno esposte le ultime novità in materia di prodotti biologici certificati, freschi e conservati. Nel settore Benessere saranno in mostra prodotti per la salute e la cura della persona: alimenti destinati ad una dieta particolare (ad esempio cibi privi di glutine, per diabetici, per sportivi), cosmetici a base di ingredienti naturali e bio, erbe officinali, integratori alimentari, cibi funzionali e trattamenti naturali. Infine, nel settore Altri prodotti naturali dedicato al vivere ecologico quotidiano, si troveranno prodotti per la pulizia della casa, capi di abbigliamento bio, mobili non trattati con sostanze chimiche.

### **SANA NOVITÀ**

Nel cuore della manifestazione fieristica saranno esposti i prodotti innovativi segnalati dagli espositori

e immessi sul mercato dopo il 1° ottobre 2013. Saranno i visitatori di SANA a decretare con il loro voto i vincitori del premio per ogni settore espositivo.

### **SANA SHOP**

Visto l'altissimo indice di gradimento raggiunto l'anno scorso tornerà lo spazio in cui solo gli espositori di SANA potranno vendere i loro prodotti ai visitatori.

### **INTERNATIONAL BUYER LOUNGE.**

L'area dedicata agli incontri B2B tra gli espositori di SANA e i buyer esteri ospiterà delegazioni provenienti da Australia, Austria, Cina, Corea del sud, Danimarca, Emirati Arabi Uniti, Francia, Germania, Giappone, Lettonia, Lituania, Paesi Bassi, Polonia, Russia, Serbia, Slovenia, Stati Uniti, Svezia, Svizzera.

## L'OSSERVATORIO DI SANA 2014.

Come ogni anno, l'Osservatorio di SANA, in collaborazione con SINAB (il Servizio informativo sul biologico del Ministero delle Politiche Agricole), fornirà le informazioni sull'andamento del settore agroalimentare bio italiano: dai numeri chiave della filiera biologica alla lettura delle dinamiche di mercato, all'evoluzione del comportamento del consumatore.

## SANA SPORT

Come per le passate edizioni, SANA 2014 sarà accompagnata da un ricco cartellone di seminari e convegni di approfondimento che offriranno a operatori e visitatori qualificate opportunità di aggiornamento, a partire dai corsi di SANA Academy.

Una novità dell'edizione 2014 riguarda i corsi che Akesios Group organizzerà all'interno del Salone in collaborazione con SANIS (Scuola di Nutrizione e Integrazione nello Sport) e la società scientifica SINSeB (Società Italiana Nutrizione

Sport e Benessere) su integratori specifici per l'attività sportiva, amatoriale e professionale, e diete alimentari associate all'attività fisica.

### **A SANA LA PREVENZIONE, I CIBI FUNZIONALI, LA NUTRACEUTICA.**

Di sicuro interesse si preannunciano i convegni sulla prevenzione e sul mantenimento della salute programmati dalla Fondazione Istituto di Scienze della Salute presieduta dal professor Enrico Roda.

## INTERVISTA AL DIRETTORE ESECUTIVO, MARCO MOMOLI

Dopo il successo dell'edizione del 2013, che ha registrato un incremento record dei visitatori del 20% rispetto al 2012, sabato 6 settembre nel quartiere espositivo di BolognaFiere riaprirà i battenti SANA, il 26° Salone Internazionale del Biologico e del Naturale che si concluderà martedì 9 settembre. Organizzato da BolognaFiere in collaborazione con FederBio, con il patrocinio dei Ministeri delle Politiche Agricole, dell'Ambiente, dello Sviluppo Economico e di EXPO 2015 e il supporto di Ifoam, SANA si conferma come la più importante manifestazione fieristica in Italia per l'alimentazione biologica certificata, l'erboristica e la cosmetica naturale e bio, l'appuntamento da non mancare sia per gli operatori professionali del settore, sia per i consumatori che a tavola preferiscono gli alimenti biologici e che per la cura del corpo e il mantenimento della salute ricorrono, rispettivamente, a prodotti cosmetici ottenuti da ingredienti-base naturali e bio e a integratori alimentari di vario tipo.

Per saperne di più abbiamo intervistato il dottor Marco Momoli, da anni executive manager di SANA.

### **Come è organizzato SANA 2014?**

Il Salone è strutturato in tre settori. Nei padiglioni dedicati all'Alimentazione i visitatori troveranno esposte le ultime novità in materia di prodotti biologici certificati, freschi e conservati. Nel settore Benessere saranno in mostra prodotti per la salute e la cura della persona: alimenti destinati ad una dieta particolare (ad esempio cibi privi di glutine, per diabetici, per sportivi), cosmetici a base di ingredienti naturali e bio, erbe officinali, integratori alimentari, cibi funzionali e trattamenti naturali. Infine, nel settore Altri prodotti naturali dedicato al vivere ecologico quotidiano, si troveranno prodotti per la pulizia della casa naturali, capi di abbigliamento bio, componenti di arredamento e mobili non trattati con sostanze chimiche e prodotti per il tempo libero.

### **Tradizionalmente SANA viene accompagnata da un programma di convegni e incontri di approfondimento. Per la prossima edizione avete in cantiere delle novità in questo ambito?**

Una novità dell'edizione 2014 della fiera è SANA Sport: sono gli incontri che Akesios Group organizzerà all'interno del Salone in collaborazione con la Scuola di Nutrizione e Integrazione nello Sport e la Società Italiana Nutrizione Sport e Benessere. I temi trattati andranno dagli integratori specifici per l'attività sportiva, sia amatoriale sia professionale, alle diete alimentari associate all'attività fisica. Target dei convegni e dei workshop di SANA SPORT sono medici, farmacisti, nutrizionisti, operatori della salute, singoli sportivi anche dilettanti, mentre i relatori comprenderanno medici, medici sportivi, nutrizionisti.

### **Sono previsti altri appuntamenti rivolti al pubblico specializzato dei medici e degli operatori sanitari?**

Certamente. Per il terzo anno consecutivo la Fondazione Istituto di Scienze della Salute, presieduta dal professor Enrico Roda, noto gastroenterologo di fama internazionale, offrirà al pubblico di SANA convegni di alto profilo medico scientifico sulla prevenzione e sul mantenimento della salute. Questi congressi, indirizzati in particolare, ma non esclusivamente, alla comunità scientifica, andranno ad integrare il mondo della salute con quello della produzione alimentare, con una specifica attenzione alla produzione di alimenti che utilizzano l'impiego di elementi nutraceutici e che rappresentano gli ingredienti-base della Dieta Mediterranea.

### **Che rapporti ha il Salone con l'EXPO 2015, dedicata al tema "Feeding the Planet - Energy for life", che ha rinnovato il suo patrocinio anche all'edizione 2014 di SANA?**

Come è già avvenuto in occasione dell'inaugurazione dell'edizione 2013 di SANA che ha visto lo straordinario intervento di Vandana Shiva, anche quest'anno il Salone ospiterà iniziative culturali e di approfondimento legate al tema "Nutrire il pianeta" in chiave di sostenibilità ambientale e sociale. Il tema dell'EXPO sarà una sorta di filo verde

che percorrerà tutta l'edizione di SANA 2014, nella prospettiva di BolognaFiere di giocare, con SANA, il ruolo, conquistato sul campo, di piattaforma leader per valorizzare la presenza strategica del biologico nell'ambito di EXPO 2015.

### **Da alcuni anni SANA offre un programma di corsi gratuiti per operatori specializzati, denominato SANA Academy. Ripeterete questa proposta anche per l'edizione 2014 del Salone?**

Non solo la riproporremo, ma l'abbiamo arricchita con una novità sostanziale: quest'anno, infatti, SANA ACADEMY prevede due tipologie di lezioni: in diretta streaming sul sito di SANA nei mesi che precedono e seguono la fiera, e frontali all'interno del Salone.

### **Quali corsi sono previsti nell'ambito di SANA?**

Sabato 6 settembre il corso tenuto dall'avvocato Gabriella Ferraris avrà per tema la pubblicità di alimenti, integratori e cosmetici. Domenica 7 settembre con Carlo Vettorazzi si parlerà della ristorazione biologica a 360 gradi che il Bio Hotel Elite di Levico Terme offre ai suoi ospiti. Il giorno seguente, lunedì 8, salirà in cattedra uno chef davvero speciale: Paolo Sari, il primo cuoco bio al mondo che può fregiarsi di una stella Michelin, assegnata quest'anno al suo ristorante Elsa di Montecarlo. Tema della sua lezione: "Il fallimento della globalizzazione alimentare". Martedì 9 settembre, infine, il naturopata Marco Valussi, un docente già felicemente sperimentato a SANA, interverrà sulle proprietà di alcuni oli essenziali contro le infezioni.

### **I webinar che seguiranno SANA di cosa si occuperanno?**

Il 25 settembre i corsi in streaming riprenderanno con l'avvocato Laura Gazi che parlerà di contrattualistica in relazione alle erboristerie e proseguiranno il 30 ottobre con Roberto Spigarolo, ricercatore dell'Università di Milano, con il corso sulla promozione degli alimenti bio nelle mense scolastiche e aziendali, per concludersi il 20 novembre con il professor Enrico Roda su integratori e nutraceutici.

### **Una domanda di carattere eminentemente pratico che può interessare di sicuro il pubblico dei visitatori: è ammessa la vendita dei prodotti all'interno del Salone?**

Nelle ultime quattro edizioni la manifestazione ha fatto la scelta di divenire una fiera professionale a tutti gli effetti, indirizzata a un pubblico di operatori italiani ed esteri specializzati. Per venire però incontro anche alle esigenze di alcuni espositori e del pubblico non professionale l'anno scorso abbiamo sperimentato l'inserimento di un'area, denominata SANA Shop e allestita da BolognaFiere, in cui esclusivamente gli espositori di SANA potevano vendere i loro prodotti. L'esperimento ha raccolto un ampissimo favore da parte degli espositori e dei visitatori, per cui anche quest'anno riproponiamo SANA Shop.

### **Per concludere: come si accede a SANA?**

Per gli operatori del settore l'ingresso a SANA è gratuito, previa registrazione online sul sito sana.it. Per il pubblico di visitatori non professionali il costo del biglietto è di 5 euro sabato 6 e domenica 7, e di 20 euro lunedì 8 e martedì 9. Per chi non volesse perdere nemmeno un giorno della manifestazione l'abbonamento ai 4 giorni costa 20 euro. Il Salone sarà aperto dalle 9.30 alle 18.30 da sabato a lunedì, e dalle 9.30 alle 17.00 martedì. Per tutti gli aggiornamenti consiglio di consultare il sito [www.sana.it](http://www.sana.it).



## **SUPER PASTA, SUPER VINO E SUPER CAFFE' CONDITI DA UNA CAMMINATA**

### **IL SEGRETO PER STARE BENE A TAVOLA NEGLI INCONTRI SCIENTIFICI SU SALUTE E NUTRACEUTICA**

Parola d'ordine: promuovere sani stili di vita, cominciando con una bella camminata fino ad arrivare a tavola con la "super pasta", un bicchiere di "super vino" e per chiudere un caffè, super anche questo. Disseminare nella società questa cultura è quanto si prefigge la terza edizione del programma di incontri di alto profilo scientifico dedicati alla salute e agli apporti della nutraceutica, coordinato

anche quest'anno dal professor Enrico Roda, noto gastroenterologo di fama internazionale e presidente della Fondazione Istituto di Scienze della Salute ([www.fondazioneiscienze della salute.org](http://www.fondazioneiscienze della salute.org)) Gli incontri, come ormai è tradizione, si terranno tutti nelle sale convegno di BolognaFiere durante il SANA, il 26° Salone Internazionale del Biologico e del Naturale organizzato da



BolognaFiere in programma da sabato 6 a martedì 9 settembre ([www.sana.it](http://www.sana.it)). Quest'anno però il programma di incontri prevede una novità: sarà inaugurato infatti da una "Camminata per la salute" che si snoderà da Piazza Santo Stefano, nel cuore del centro storico di Bologna, fino al Santuario della Madonna di San Luca, la basilica che si trova sul Colle della Guardia che domina la città. "Siamo impegnati in collaborazione con il SANA in un'opera di disseminazione divulgativa della cultura della salute – spiega il professor Roda – e abbiamo pensato di cominciare con una camminata per promuovere l'attività fisica, in particolare il camminare, come ingrediente fondamentale per mantenersi in buona salute. L'iniziativa sarà solo la prima di una lunga serie: in futuro vorremmo infatti organizzare una camminata al mese, magari per raggiungere punti di interesse culturale e artistico con l'aiuto di tutor ed esperti". Intanto alla prima Camminata per la salute hanno aderito, tra gli

altri, i ministri Federica Guidi e Gian Luca Galletti, Romano Prodi, Piero Gnudi, il sindaco di Bologna Virginio Merola, il presidente di Genus Bononiae Fabio Roversi Monaco, il presidente della Virtus Pallacanestro Renato Villalta, il patron di Valsoia Lorenzo Sassoli de Bianchi, l'Ordine dei Medici di Bologna.

La camminata darà il via alla serie di convegni promossi dalla Fondazione Istituto di Scienze della Salute nell'ambito di SANA. I congressi medici, indirizzati anche alla comunità scientifica, andranno ad integrare il mondo della salute con quello della produzione alimentare, con particolare attenzione alla produzione di alimenti che utilizzano l'impiego di elementi nutraceutici e che rappresentano gli ingredienti-base della Dieta Mediterranea. Il programma è di grande interesse e coinvolgerà scienziati ed esperti di altissimo livello internazionale.

Una parte di approfondimenti, come ormai è tradizione, verranno dedicati alla celiachia e in

particolare a quella che Roda chiama "l'emersione dell'iceberg": si stima infatti che tre persone su dieci siano celiache senza sapere di esserlo, anche se, pur lentamente, questa consapevolezza si sta allargando. Non solo: durante i convegni sarà dimostrato attraverso dati clinici che la dieta senza glutine è utile anche nel caso di patologie come il colon irritabile o il morbo di Chron.

Protagonista di gran parte dei lavori sarà la Dieta Mediterranea, non solo come abitudine alimentare ma come intera filiera, dal campo alla tavola. Si parlerà di prodotti da forno, frutta e verdura ad alta densità nutraceutica, e delle loro ricadute sul mondo della produzione alimentare e sulla salute. Si alterneranno esperti di genetica, rappresentanti di centri di ricerca d'eccellenza e scienziati, tutti impegnati in una divulgazione pensata apposta per i non addetti ai lavori, "per riuscire ad arrivare alla gente comune e disseminare la cultura della salute", insiste Roda.

La parte del leone la faranno

ancora le proteine vegetali, che hanno un ruolo fondamentale nella salute perché sono "svestite" dai grassi. "Daremo un' enfasi particolare alla pasta e alle cosiddette super paste - spiega il gastroenterologo - cioè alle paste che da sole condensano i tradizionali primo e secondo piatto. Se infatti integriamo nella pasta le proteine vegetali e come condimento utilizziamo prodotti ricchi di nutraceutici oppure di verdure, abbiamo già l'apporto necessario per il nostro corpo". In questo modo, secondo gli esperti, si può sconfiggere l'obesità e si possono ridurre i rischi di cancro e malattie cardiovascolari. Lo stesso discorso vale per il caffè e per il vino, che grazie agli studi scientifici possono essere integrati e diventare super caffè e super

vino. "Ormai tutti gli studi hanno abbattuto il vecchio pregiudizio della medicina secondo il quale il caffè fa male: non è così. Anzi, la durata della vita - afferma Roda - dipende anche dal numero di caffè bevuti. Recenti studi hanno dimostrato, per esempio, che chi beve caffè riduce della metà la probabilità di ammalarsi di cancro al fegato".

Infine anche l'acqua sarà al centro di un incontro che si occuperà di questa preziosa e insostituibile risorsa a rischio, dell'importanza dell'idratazione nel bambino e nell'anziano e nella cura dell'obesità,

nonché di acque minerali e termali, di bevande funzionali (energy e sport drink), di tè e caffè.

Per ulteriori informazioni:  
Progetto Meeting,  
telefono 051 585792,  
info@progettomeeting.it



## DAL SEGRETO DI BRACCIO DI FERRO ALLO SPORTIVO CELIACO

**AL 26° SALONE INTERNAZIONALE DEL BIOLOGICO E DEL NATURALE DEBUTA SANA SPORT**

Il segreto di Braccio di Ferro, ovvero gli effetti che derivano dall'assunzione di nitrati e betaina quando si mangiano vegetali; la nutrizione e la supplementazione (ovvero l'assunzione di integratori) adatta a chi va in palestra o a

chi pratica sport di squadra; luci e ombre delle diete chetogeniche (ovvero ricche di proteine e lipidi e povere di carboidrati) e del digiuno a intermittenza; gli approcci alla nutrizione di chi pratica sport ed è celiaco. Sono solo alcuni

dei temi che verranno affrontati nell'ambito di Sana Sport, la new entry dell'edizione numero 26 di SANA, il Salone Internazionale del Biologico e del Naturale, in programma al quartiere fieristico di Bologna da sabato 6 a martedì 9 settembre. Organizzata da BolognaFiere in collaborazione con FederBio, con i patrocini di Ministero delle Politiche Agricole, dell'Ambiente e dello Sviluppo economico, di Expo 2015 e di Ifoam, SANA si conferma come la più importante manifestazione fieristica in Italia per l'alimentazione biologica certificata, l'erboristica e la cosmetica naturale e bio, l'appuntamento da non mancare sia per gli operatori professionali del settore, sia per i consumatori che a tavola preferiscono gli alimenti biologici e che per la cura del corpo e il mantenimento della salute ricorrono, rispettivamente, a prodotti cosmetici ottenuti da ingredienti-base naturali e bio e a integratori alimentari di vario tipo.

Quest'anno all'interno di SANA debutta anche lo sport,



ribattezzato Nutrisport, titolo del primo meeting scientifico su nutrizione, integrazione e sport, organizzato da Akesios Group in collaborazione con SANIS (Scuola di Nutrizione e Integrazione nello Sport) e la società scientifica SINSeB (Società Italiana Nutrizione Sport e Benessere). Nutrisport è un evento che a sua volta ne contiene tre: il primo Congresso Internazionale della SINSeB sul tema della nutrizione e dell'integrazione sportiva fra scienza e dogmatismi (6 e 7 settembre); la mattinata dedicata a SANIS PRACTITIONER con due tavole rotonde sul passato, il presente e il futuro della formazione nella nutrizione sportiva (6 settembre); la terza edizione di SINSeB Experience, otto sessioni sulla nutrizione e i disturbi alimentari degli atleti bambini (8 settembre). Gli incontri e i corsi sono rivolti a medici, farmacisti, nutrizionisti, operatori della salute, singoli sportivi anche dilettanti. Tra i relatori medici, medici sportivi, nutrizionisti, italiani e stranieri.

Nutrisport aprirà dunque i battenti sabato mattina 6 settembre alle 10.30 con Sanis Practitioner, un convegno nel corso del quale la Scuola di Nutrizione e Integrazione nello Sport farà il punto sulla nutrizione e sulla supplementazione, cioè l'assunzione di alimenti o integratori che sostengano l'alimentazione abituale, sia in relazione all'attività di fitness in palestra sia negli sport di squadra.

Subito dopo, dalle 14.30 di sabato 6 settembre e durante tutta la giornata di domenica 7 settembre, si svolgerà il primo Congresso nazionale SINSeB. Secondo la società scientifica, la nutrizione sportiva è un tema di assoluto interesse per tutti coloro che lavorano con atleti di ogni livello, dal semplice amatore al professionista, ma purtroppo in materia sono molte le opinioni discordanti spesso non basate su dati scientifici. Per questo l'associazione si propone da anni di promuovere una cultura della nutrizione e dell'integrazione



libera da dogmatismi e basata su evidenze scientifiche. Da questo impegno sono nate collaborazioni con l'International Society of Sport Nutrition (ISSN), cui è legata la possibilità di rilasciare la prestigiosa certificazione CISSN e la prima Scuola di Nutrizione ed Integrazione nello Sport in Italia. Nasce così il primo Congresso Internazionale, preziosa occasione di aggiornamento scientifico per gli operatori del settore. Il tema è "La nutrizione e l'integrazione sportiva fra scienza e dogmatismi". La prima sessione, sabato pomeriggio, riguarderà gli schemi dietetici alternativi nello sport, e in particolare due ambiti: le diete chetogeniche e il digiuno intermittente, e il monitoraggio della composizione corporea e dell'idratazione durante una gara ciclistica a tappe. Seguirà una tavola rotonda sui nuovi LARN (Livelli di assunzione di riferimento di nutrienti) e lo sport. Domenica 7 sono in programma due sessioni, la prima su supplementazione e microbioma (con interventi di esperti sull'approccio allo sportivo celiaco, la supplementazione aminoacidica, probiotici e sport); la seconda sulle nuove frontiere della nutrizione sportiva. In questa sessione si affronterà il ruolo del magnesio negli sport di endurance e l'argomento dei nutraceutici presenti nelle alghe. Ci sarà spazio anche per un confronto sul "segreto di Braccio di Ferro", ovvero sull'apporto di nitrati e betaina presenti nei vegetali, come gli spinaci, asso nella manica del forzuto eroe dei cartoni animati. Il congresso si concluderà domenica alle 17 con una tavola rotonda sulle

innovazioni nella nutrizione sportiva.

L'ultimo evento di Nutrisport è la terza SINSeB Experience, prevista tutta la giornata di lunedì 8 settembre a partire dalle 10 e dedicata alla nutrizione e ai disturbi alimentari del bambino atleta. Le abitudini alimentari e sportive dell'infanzia e dell'adolescenza possono essere determinanti in termini di qualità della salute e rischio di malattie negli anni a venire.

Che l'attività fisica faccia bene ai bambini è risaputo, oltre che confermato da tanti studi scientifici. L'Organizzazione Mondiale della Sanità, ad esempio, raccomanda che bambini e adolescenti, da 5 a 17 anni, pratichino ogni giorno almeno 60 minuti di attività aerobica, da moderata ad intensa. Per i bambini che fanno sport 2 o 3 volte a settimana, le raccomandazioni alimentari non sono molto differenti da quelle di chi pratica un'attività fisica normale (camminare, andare in bicicletta e fare giochi di movimento). Se invece il giovane atleta pratica attività agonistica vera e propria il discorso cambia, purtroppo però non sempre l'alimentazione seguita è corretta. In generale l'attività agonistica non comporta nei bambini un dispendio energetico molto elevato: di solito si aggira tra 300 e 600 calorie (Kcal) per volta; mentre negli adolescenti l'allenamento può essere più intenso e di maggior durata, quindi può comportare un maggior dispendio di energia. In età evolutiva la sedentarietà può indurre sovrappeso e obesità, quindi ben venga l'attività fisica. Ma quando si passa all'agonismo, l'idea che esistano cibi miracolosi o integratori che aiutano a diventare Superman e vincere la gara non va assolutamente proposta. Detto questo l'integrazione non è nemmeno da demonizzare e nel corso della SINSeB Experience all'interno di SANA il tema sarà trattato in modo rigorosamente scientifico.

Per ulteriori informazioni e/o l'iscrizione ai corsi: [www.akesios.it](http://www.akesios.it)  
[info@akesios.it](mailto:info@akesios.it)

## A SANA ACADEMY 2014 IN CATTEDRA GLI OLI ESSENZIALI CONTRO LE INFEZIONI

Anche di recente l'OMS – l'Organizzazione Mondiale della Sanità - ha lanciato un allarme sull'aumento dei batteri farmaco resistenti. Siamo dunque disarmati contro le infezioni, ad esempio della pelle? Un aiuto in realtà potrebbe venire dagli oli essenziali, prodotti indicati per combattere, in particolare, le infezioni batteriche e micotiche della pelle, delle vie aeree e delle mucose gastrointestinali, e che sono facilmente reperibili in erboristeria e nelle farmacie che dispongano di un reparto erboristico. Gli oli essenziali al momento non sono invece indicati per il trattamento delle infezioni sistemiche, tipo quelle a carico del tratto genito-urinario.

In genere, spiega Marco Valussi, fitoterapeuta e membro della EHTPA (European Herbal & Traditional Medicine Practitioners Association), gli oli essenziali per combattere le infezioni si dividono in due classi, ovvero tra quelli contenenti fenoli – più efficaci ma più irritanti - e quelli contenenti alcoli - meno efficaci ma poco irritanti. Alla prima classe appartengono gli oli essenziali di timo, origano, santoreggia, chiodi di garofano e cannella, per citare i più famosi, che funzionano come ottimi antibatterici, in particolare contro i gram positivi, mentre sono meno efficaci contro i gram negativi.

Della seconda classe fanno parte gli oli essenziali, come quelli, ad esempio, di teatree, lavanda, geranio, basilico, maggiorana che, come specificato sopra, si collocano a un gradino inferiore di efficacia rispetto ai primi ma che presentano il vantaggio di caratterizzarsi per una maggior facilità di applicazione topica (sulla pelle) o sulle mucose (nel caso di assunzioni per via orale per combattere le infezioni del tratto gastro-intestinale) in quanto sono

meno irritanti.

Anche nel caso del ricorso agli oli essenziali, sottolinea Marco Valussi, è sempre consigliato il fai-da-te: si tratta, infatti, di rimedi che è bene utilizzare rivolgendosi ad uno specialista fitoterapeuta per la scelta del prodotto più adatto all'infezione da trattare e per farsi indicare le appropriate modalità di impiego. Si eviteranno, così, fastidiosi effetti collaterali che possono insorgere se il prodotto non è assunto con le dovute modalità, come irritazioni della pelle nei casi di uso topico. A maggior ragione lo specialista va interpellato se il prodotto viene assunto per via orale perché in questo caso è maggiore il rischio di controindicazioni. In genere, per qualsiasi uso esterno è consigliabile mescolare l'olio essenziale a normale olio da cucina per facilitare l'applicazione e ridurre il rischio di irritazioni.

Ma da dove deriva il potere batteriostatico e/o battericida degli oli essenziali? Principalmente dall'alto tasso di molecole attive che contengono, come fenoli ed alcoli, ma anche dalla sinergia con molecole meno attive, risponde Valussi. All'ulteriore domanda se gli oli essenziali siano sostitutivi o meno degli antibiotici, la sua risposta è negativa, salvo i casi, precisa Valussi, "di batteri farmaco resistenti, perché allora l'olio essenziale offre una delle poche alternative disponibili al paziente". Resta il fatto che gli oli essenziali presentano un diverso meccanismo di azione rispetto agli antibiotici e non ne possiedono la medesima specificità. Il dato interessante evidenziato da svariati studi è semmai che l'associazione tra antibiotici e alcuni oli essenziali (in particolare quelli della prima classe, i più studiati e in grado di offrire un buon livello di combinazione e di efficacia) aumenta l'efficacia del farmaco e ne riduce il dosaggio necessario.

Tornando al problema della sempre più diffusa farmacoresistenza di alcuni batteri è auspicabile, sottolinea Valussi, che vengano sostenute sia la ricerca sulle proprietà alternative degli oli essenziali, sia l'informazione in campo sanitario per non lasciare alla buona volontà del singolo medico l'attività di aggiornamento e la prescrizione di questi prodotti, in modo da evitare anche i dannosi fai-da-te da parte dei pazienti.

Il tema delle proprietà e dell'uso degli oli essenziali nella cura delle infezioni sarà al centro del corso che Marco Valussi terrà martedì 9 settembre nell'ambito di SANA ACADEMY, il programma di corsi di formazione e aggiornamento professionale, a ingresso gratuito, promossi dal 26° Salone Internazionale del Biologico e del Naturale.

