

In Farmacia e solo in Farmacia



5

Veri Spezzafame DI SOLI INGREDIENTI NATURALI

Le barrette Rilevo contengono come primi ingredienti **semi oleaginosi** e **frutta secca in guscio**, con presenza minima di zuccheri semplici, come il miele italiano utilizzato come unico addensante. I **semi di lino** hanno il primato della presenza di fibra e di Omega-3, i **semi di girasole** hanno il primato della vitamina E e dei fitosteroli, i **semi di sesamo** hanno il primato del calcio mentre i **semi di zucca** si distinguono per la ricchezza di zinco, ferro e arginina.

Gli spezzafame RILEVO non contengono additivi, conservanti, grassi idrogenati, dolcificanti di sintesi e coloranti.

Per informazioni e per conoscere i distributori regionali:

RILEVO SRL - EDUCAZIONE ALIMENTARE

Via Nova, 3 - 29121 Piacenza - Tel. 0523 695315 - Fax. 0523 1880450 - segreteria@rilevo.com - www.rilevo.com

Cibo vero: la differenza tra mangiare e nutrirsi

Intervista a Cristiana Costa e Carlo Ferri,
titolari di Rilevo

di **Micaela Romano**, biologa nutrizionista, master in prodotti nutraceutici



Rilevo nasce come centro di educazione alimentare. In tale ottica decide di sviluppare un progetto molto ambizioso: realizzare un alimento con caratteristiche di reale naturalità che possa essere consumato come spezzafame.

Dopo una lunga esperienza presso multinazionali e realtà importanti del settore farmaceutico e agrario, avete deciso di fondare l'azienda Rilevo. Ciò che stupisce, è che la commercializzazione delle prime barrette è avvenuta dopo più di un anno di prove sperimentali al fine di ottenere un prodotto privo di sostanze artificiali. Ci avete creduto davvero!

Sì, la nostra idea era ben chiara fin da subito: realizzare uno spezzafame di altissimo valore nutritivo. Volevamo un prodotto buono e al tempo stesso privo di tutta una serie di ingredienti che l'industria utilizza per conferire piacevolezza al prodotto, ma che non sono per nulla salutari.

La sperimentazione è durata quasi un anno, è vero. Ma alla fine, grazie all'introduzione di tecniche tipicamente artigianali, abbiamo realizzato il nostro sogno: ciò che noi definiamo con orgoglio un Cibo Vero.

Sui vostri prodotti scrivete: "Cibo vero: la differenza tra mangiare e nutrirsi". Ci spiegate questa distinzione? Cosa intendete per "Cibo Vero"?

La selezione degli ingredienti costituisce il primo passo per realizzare un alimento che possa avvalersi di questa definizione. Il cibo vero infatti è costituito da ingredienti esistenti in natura, senza l'aggiunta di preparati artificiali, in particolare additivi. Un cibo vero inoltre non ha bisogno di sale, zucchero o di aromi per essere gustoso e non ha neppure bisogno di vitamine o sali minerali aggiunti per essere nutriente. Non appesantisce l'organismo in fase digestiva, conferendo quindi un'ottima adeguatezza nutrizionale. In altre parole, si tratta della differenza tra mangiare e nutrirsi.

Le vostre barrette richiedono una preparazione manuale e una ricerca continua degli ingredienti. Alla base delle vostre barrette ci sono: semi oleaginosi, cereali e frutta secca. Avete scelto come addensante il miele. Ci spieghi la motivazione di queste scelte.

I nostri primi ingredienti sono i semi lino, zucca, girasole e sesamo, da sempre noti per avere eccellenti proprietà nutrizionali. Ad essi abbiamo aggiunto la frutta in guscio: noci, mandorle e nocciole. Il loro corretto consumo è inversamente correlato con l'indice di massa corporea. Per questa ragione una ricerca condotta da M. de Longeril et al. ha attribuito alla frutta in guscio ed ai semi oleaginosi il ruolo di alimenti funzionali. Il miele è un alimento prezioso di facile assimilazione, straordinariamente ricco di enzimi, vitamine e sali minerali.

La selezione degli ingredienti costituisce il primo passo per realizzare un alimento che possa avvalersi di questa definizione.

Il cibo vero infatti è costituito da ingredienti esistenti in natura, senza l'aggiunta di preparati artificiali, in particolare additivi



Carlo Ferri e Cristiana Costa di Rilevo

Oggi, si fa sempre più attenzione alle etichette e alle tabelle nutrizionali. La prima cosa che salta all'occhio guardando le vostre confezioni è una etichetta corta, con pochi ingredienti. Se da un lato i consumatori sono sempre più attenti alla composizione, in pochi comprendono l'importanza di formulazioni semplici.

Le nostre barrette sono completamente prive di sciroppi aggiunti e sono quindi a basso carico glicemico. Sono inoltre prive di frumento, in quanto questo è troppo ricco di glutine. Utilizziamo infatti solo cereali antichi non raffinati come farro, miglio, amaranto, grano khorasan, avena e quinoa. Nutrono e saziano senza appesantire l'organismo.

Sempre con riferimento alle etichette, come riconoscere un prodotto di qualità? Quali sono secondo voi gli elementi più importanti da sottolineare in etichetta e tabella nutrizionale?

La tabella nutrizionale che deriva dall'insieme dei nostri ingredienti naturali, certifica la qualità dell'alimento ponendo in evidenza :

- La percentuale elevatissima di grassi polinsaturi (88%) sul totale dei grassi
- La presenza di Omega-3 e Omega-6 nella giusta proporzione
- L'elevata presenza di fibre che modulano l'assorbimento degli zuccheri presenti nei carboidrati e regolano le funzioni intestinali
- Potassio, Magnesio , Ferro e vitamina E ad elevata biodisponibilità
- La minima presenza di sale: solo quello contenuto naturalmente negli ingredienti
- Come unico addensante il miele di produzione italiana

Perché avete scelto come canale esclusivo di vendita delle vostre barrette la farmacia?

Abbiamo fatto questa scelta perché la Farmacia è un centro di eccellenza per la salute di noi tutti, rivolto non solo alla dispen-

sazione del farmaco per le patologie, ma anche allo sviluppo e all'implementazione di attività nell'area della prevenzione. Senza ombra di dubbio, l'alimentazione corretta costituisce il primo ed inequivocabile passo per un fisiologico invecchiamento, volto ad una migliore qualità della vita.

Al momento, commercializzate 5 differenti formulazioni. In cosa differenziano tra loro le vostre barrette? A chi possono essere indicate?

Abbiamo cercato di soddisfare le più varie esigenze di consumo degli spezzafame Rilevo, denominandoli 2 Ore Senza Fame, anche con variante al sesamo, 3 Ore Senza Fame e 4 Ore Senza Fame in relazione alle specifiche aspettative di intervallo fra un'assunzione e l'altra. Abbiamo inoltre realizzato un'autentica novità a livello europeo: una barretta ricca di probiotici, che abbiamo chiamato 1 Miliardo di Fermenti. Il consumo delle barrette non ha controindicazioni ed è rivolto a tutti, senza preclusione di età. In definitiva, a tutti coloro che vogliono mangiare sano, anche in situazioni particolari come i luoghi di lavoro, di studio e prima e dopo le attività sportive e di svago.