

## **SAPORE ANTICO**

**Categoria : PREPARATI AI CEREALI-BASE FARINE INTEGRALI**

**Pubblicato da Anonimo in 11-1-2012**

### **Â Â SAPORE ANTICO**

**Preparato per pane scuro speciale con Fibre e Germe di Grano.**

Â Codice: 1060 Caratteristiche: Â Sapore Antico un preparato per la produzione di pane scuro con fibre e germe di grano. Le fibre solubili contenute hanno la peculiare caratteristica di trattenere (come una spugna) le sostanze nutritive rallentandone lâ€™assorbimento nel transito intestinale cosÃ¬ da fornire energia in maniera graduale e piÃ¹ costante nel tempo. Gli effetti positivi associati possono essere cosÃ¬ riassunti: ->Aumento della massa fecale e del numero di evacuazioni ->Accrescimento selettivo di batteri "buoni, detti eubiotici -> Aumentato assorbimento di calcio, ferro e magnesioÂ ->Riduzione del picco glicemico -> Possibile effetto positivo sulla riduzione di colesterolo e trigliceridi nel siero ->Possibile effetto protettivo nei confronti del cancro al colon Il germe di grano ricavato dal grano germogliato, esalta le sue proprietÃ nutritive durante il processo di germinazione. Mettendo il chicco a contatto con l'acqua l'embrione diventaÂ sede di un'intensa attivitÃ enzimatica, che aumenta significativamente il suo prezioso serbatoio di nutrienti. Il livello diÂ [calcio](#)Â passa in pochi giorni da 45 a 71 mg per 100 g, quello delÂ [fosforo](#)Â da 423 a 1050 mg e quello delÂ [magnesio](#)Â da 133 a 342 mg.Â La germinazione fa aumentare significativamente anche il contenuto in amminoacidi e vitamine; la B1 aumenta del 20%, la B5 del 45%, laÂ [B6](#)Â del 200%, iÂ [carotenoidi](#)Â del 225%, laÂ [vitamina E](#)Â del 300% e laÂ [vitamina C](#)Â del 500%. I germi di grano sono estremamente nutrienti e sani e contengono una gran quantitÃ di proteine, grassi e vitamine. In linea di massima, per quanto riguarda la densitÃ delle sostanze nutritive, i germi di grano sono la parte piÃ¹ pregiata di un chicco di grano. Â da sottolineare in particolare lâ€™elevato contenuto di vitamina E naturale e di proteine vegetali, essenziali per il mantenimento e la crescita dei muscoli. Inoltre i germi di grano contengono anche molto acido folico, fondamentale per sistema nervoso, la crescita e la produzione di cellule ematiche. La spermidina, una sostanza naturale, si trova in particolare nei germi di grano, Â giÃ stata ribattezzataÂ *âœœelisir di lunga vitaâœœ*Â e che sembra abbiaÂ effetti sorprendenti per ciÃ² che riguarda il contrasto ai radicali liberi e il rinnovamento cellulare. Vediamo meglio di capire come funziona. LaÂ spermidinaÂ Â una poliammina giÃ presente nel nostro organismo e coinvolta normalmente nei processi metabolici cellulari. In particolare,Â la spermidina Â al principale responsabile di un ben determinato processo organico che prende il nome di autofagia, ovvero quando le cellule vengono depurate dalle tossine dannose e poi riparate/rigenerate in caso di danni subiti. Eâ€™ un processo organico fondamentale che perÃ² tende a rallentare sempre piÃ¹ con il passare degli anni, motivo per il quale invecchiamo e le nostre cellule sono sempre piÃ¹ deteriorate. LaÂ spermidinaÂ non solo risultaÂ eccezionale in funzione antiage, ma proteggerebbe anche il cuore da malattie cardiovascolari e aiuterebbe anche a favorire il sonno (regolando il ritmo circadiano sonno-veglia) e a prevenire le allergie alimentari e il diabete. Uno studio condotto in Francia dal 1995 al 2010, pubblicato sull'*American Journal of Clinical Nutrition*, su un campione di circa 829 persone di etÃ compresa tra i 45 e gli 84 anni che hanno potuto attingere a tre diverse tipologie di dieta, con percentuali di presenza della spermidina differenti. Dallo studio,

con successivi controlli, è emerso che una presenza massiccia di spermidina garantisce un rischio di mortalità pari a una persona di sei anni più giovane, ha dimostrato, quindi, che una dieta ricchissima di spermidina può contribuire ad un "ringiovanimento" organico addirittura di 6 anni. Fondamentale sarebbe anche fornire, al neonato allattato al seno, grandi quantità di spermidina attraverso il latte materno, e dunque gli alimenti sopra citati dovrebbero trovare ampia collocazione all'interno della dieta quotidiana di una neo-mamma. La spermidina inibisce l'azione e la proliferazione di virus (laboratorio). Alcune ricerche del 2020 della All'università medica Charité di Berlino hanno provato in test di laboratorio che i nuovi coronavirus inibiscono la depurazione delle cellule (autofagia). In questo modo il virus si può diffondere più velocemente. A quanto pare il coronavirus impedisce anche la produzione di spermidina che avviene all'interno del corpo. I ricercatori del team del Prof. Drosten, virologo, hanno quindi verificato se l'aggiunta di spermidina aumenta nuovamente l'autofagia e influenza la diffusione del virus. In alcune colture cellulari in laboratorio è stato dimostrato che l'aggiunta di spermidina aveva ridotto il tasso di proliferazione del virus SARS-CoV-2 (coronavirus) dell'85 per cento. Tuttavia finora non sono stati eseguiti studi in vivo.

**Dosaggio** Il contenuto di spermidina dell'estratto di germe di grano ad alto contenuto di spermidina è definito nell'autorizzazione "novel food" del 23 luglio 2018 (regolamento UE n. 2018/1023 della Commissione); questa materia prima è autorizzata per l'utilizzo in integratori alimentari. Il contenuto di spermidina nell'integratore alimentare leader di mercato (spermidineLIFE®) è di 1.250 mg/kg, secondo le indicazioni del produttore. Il consumo raccomandato di spermidineLIFE® è di 2 capsule al giorno pari a 1 mg di spermidina.

**Contenuto di spermidina (mg/kg) Capsule\* spermidineLIFE® 1.250 mg/kg Germe di grano (prodotto di macinazione) \* 115 mg/kg** >>> pertanto sono sufficienti circa 8 g di germe di grano per il quantitativo di spermidina raccomandato.

\* Fonte: <https://spermidin.health/>

Consideriamo che, nella dose consigliata di utilizzo il nostro Sapore Antico porta nel totale della farina 30 - 35 g/kg di germe di grano. Sarebbero, pertanto, sufficienti 300 g. di pane/die per sostituire l'integratore alimentare. Sulla base della dose di impiego consigliata, il pane prodotto con Sapore Antico presenta interessanti valori nutrizionali sia come macro sia come micronutrienti espresso come valori medi per 100 g. di prodotto finito (vedi tabella pagina seguente).

\* RDA basata su un consumo calorico di 2000 kcal/die (REG. U.E. 1169/2011 allegato XIII, pag. 61 - LINEE GUIDA OMS 2003). Fonti: U.S. Department of Agriculture, Agricultural Research Service. 2011. USDA - National Nutrient Database for Standard Reference, Release 24. Tabelle di composizione degli alimenti INRAN - Istituto Nazionale di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione.



Â Â Utilizzo:Â Sapore Antico puÃ² essere utilizzato nella preparazione di pani casalinghi, focacce, pizze, anche in abbinamento con altri preparati, in pezzature e formati a piacere.*Dose di impiego: Mix completo al 100%*ConservabilitÃ : 24 mesi nel rispetto delle prescrizioni apposte.*Imballo:*Â Confezioni da kg. 25