



**Attrazione naturale** è lo slogan della kermesse dedicata al biologico che apre **oggi**. Articolata sui grandi temi: **cibo**, attività fisica, cura del **corpo**

# Con **Sana** nel regno del *bio*



## Paolo Rosato

Attrazione naturale. Essere bio non è solo cibo. E' fitness, design, cultura. Capire la terra, coltivare e raccogliere i suoi frutti per amare noi stessi. Nelle tre sezioni (alimentazione, salute e benessere) il biologico è declinato praticamente in tutte le applicazioni e situazioni della vita: dalla gravidanza alle eco-abitazioni, la natura e le biodiversità dettano i tempi dei nuovi stili di vita. Per mamme, bimbi e uomini d'affari. Con un occhio a Expo 2015.

### Alimentazione

Chi ha detto che il bio allontana i golosi? Al Sana si profila il trend dell'alimentazione intelligente. Per grandi e piccini. Ormai non si può prescindere da cereali, farine, legumi, prodotti da forno e paste alimentari secche. Ma non solo: da dedicare alle proprio giornate all'insegna del benessere ci sono marmellate, miele, bevande e preparati di frutta e ortaggi.

### In e Out

Al Sana sei out se non provi i biscotti alla nocciola senza farina, il croccante alla nocciola piemontese, le barrette di mandorle siciliane con mirtillo nero o i muffin biologici con farina di frumento e ripieno al mirtillo senza lattosio.

### Prodotti tipici

Grande spazio alle tipicità regionali quindi, tra marmellata siciliana di mandarini con scorza e zucchero di canna, taralli pugliesi con olio extravergine e ravioli di grano antico con ripieno di ricotta ovina.

### Cavalli di battaglia

In una dieta bio non possono mancare i burger vegetali di lupini e spinaci e il tofu passato in una bio-frittura in grado di trasformarlo da pallida mattonella in prelibatezza asiatica. Attenzione poi allo sport e alla produzione alimentare che impiega elementi nutraceutici, che associano ai fattori nutrizionali le

proprietà farmaceutiche di principi attivi naturali.

### Sport e nutraceutica

Qualche esempio? Latte e yogurt addizionati con Coenzima Q10, Steroli, Omega 3 e vitamine. O patate al selenio. Il biologico può aiutare durante la gravidanza e nei mesi cruciali dedicati allo svezzamento. In che senso? Accompagnando le mamme con tanti piccoli accorgimenti. C'è l'integratore da assumere in allattamento (ma anche in menopausa e per regolare le mestruazioni) c'è quello realizzato con il metodo wholistic che utilizza estratti idroalcolici e Co2 per garantire tutto il ventaglio dei principi attivi.

### Prima infanzia

E se il bebè reclama qualcosa dal fasciatoio ecosostenibile, ecco i beautycase in formato mignon: flanconcini e cremine sono bio, anche in versione viaggio. Bio anche le pappe, gli oli e i detergenti per la pelle delicata dei neonati.

# Nutrire il mondo, un ponte verso Expo 2015

Sana è anche e soprattutto l'evento traino di Expo 2015. Biologico è made in Italy, insomma, da presentare al mondo. Si parte oggi con il taglio del nastro affidato al ministro Martina e la discussione sul tema «Nutrire il pianeta», (tema chiave di Expo). Poi, spazio alle strategie contro lo spreco di cibo domestico con S-Cambia. Alla base, un concetto tanto semplice quanto fondamentale: stai per cestinare cibo in scadenza? Nessun problema, ora lo puoi condividere. Nella Sala Allemanda del padiglione 33 della Fiera interverrà Gianluca Galletti, ministro dell'Ambiente. «All'Expo Sana sarà centrale l'agroalimentare biologico in Italia — ha dichiarato il presidente di Bologna Fiere Duccio Campagnoli — ma grande rilievo sarà dato alle eccellenze territoriali del

bolognese». E infatti all'incontro *Bologna City of bio food*, lunedì alle 11 al centro servizi della Fiera, si discuterà proprio del ruolo della città verso l'evento Expo.

## Salotti di cartone

Tante le proposte per il design: il bio è anche leggero e resistente. Vuoi arredare il tuo negozio con mobili in cartone riciclato? Possibile. Ma le ipotesi non finiscono qui: in cartone possono essere realizzati anche salotti, stand fieristici e sale congressi. Per le faccende domestiche, i prodotti per la pulizia sono ormai in gran parte ecologici. Con loro mobili in legno non trattato, innovativi materassi in fibre naturali per un riposo sano e rigeneratore e abiti e calzature in fibre naturali biologiche.

## Tendenze

### FIORI DI BACH, OLI ESSENZIALI

Vivere bene è un'idea, un atteggiamento, una verde autoipnosi. Combattere gli sbalzi di umore può essere, ad esempio, assolutamente bio, come gli esperti del settore insegnano al Sana: i Fiori di Bach, per esempio, preparati a base di principi vegetali dagli anni '30, da quando cioè il dottor Edward Bach cominciò a studiarne le proprietà, sono un aiuto fondamentale per gestire lo stress, risvegliare la scintilla emozionale e migliorare empaticamente i rapporti interpersonali. Dalla filosofia all'igiene orale: al Sana c'è anche la Dentosofia, terapia secondo cui bocca e denti hanno un ruolo chiave per la salute dell'organismo. Spazio poi agli oli naturali: tra i 250 candidati a Sana Novità ci sono gli oli Essenziali colour coded, miscele pure al 100%. Tendenza bio sono i Colour chakra oil, con una base di olio di Jojoba che ne consente l'applicazione direttamente sulla pelle senza creare allergie e favorisce l'assorbimento direttamente sulla cute.

## Sportività

### GLI INTEGRATORI DI BRACCIO DI FERRO

Il segreto dei vegetali che piacciono a Braccio di Ferro (come la betaina energetica estratta dalla barbabietola), le diete ricche di proteine e lipidi e povere di carboidrati, i digiuni a intermittenza e gli approcci alla nutrizione di chi pratica sport ed è celiaco o diabetico. Sono alcuni dei temi che verranno affrontati nell'ambito di Sana Sport, nuovo settore di Sana. Il programma dei convegni di Sana Sport affiancherà l'esposizione e tratterà di prodotti a misura di sport, in particolare di integratori alimentari. Tra le iniziative collegiali si segnala Nutrisport, primo meeting scientifico su nutrizione e integrazione, 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).

## Cosmesi

### VIBRAZIONI E TRATTAMENTI

Tra le curiosità new age al Sana di Bologna da annoverare le «essenze con suoni per meridiani», rimedi vibrazionali, create per rivitalizzare energeticamente. Le Essenze sono sette, articolate per aree tematiche: Yin/Yang, Fuoco Ministro, Terra Metallo, Fuoco Sovrano, Acqua e Legno. Dai trattamenti ai prodotti: il boom della cosmesi al naturale splende al Sana. Innovazioni per ogni esigenza, prodotti biologici certificati per i capelli, nichel tested, vegan ok e venduti alla spina. Spazio ai gel lucidanti ecobio per unghie e capelli (con effetto anticrespo da applicare sulla lunghezza); al latte idratante lenitivo alla calendula e burro di karitè; al sapone bio.

## Biodiversità

### L'AMBIENTE PRIMORDIALE

La biodiversità è una delle aree tematiche di Expo 2015 e tiene banco a SANA attraverso le sezioni in cui si articola: alimentazione, cura del corpo (benessere), oggetti del vivere (altri prodotti naturali). Cinque contenitori raccontano cinque continenti in una sorta di foresta primordiale che racchiude in sé i temi portanti di SANA 2014 e quanto a loro collegato, raccontando la biodiversità prodotta all'interno delle pratiche bio. Non una semplice collezione botanica ma giardini di ambiente nei quali i paesaggi di ogni Paese si ritrovano in un medesimo mosaico attraversabile dai visitatori in una sorta di giro del mondo della biodiversità, al cui centro si pone l'uomo.