

L'integrazione alimentare nella ginnastica Ritmica & Artistica: Cuneo Ginnastica incontra PharmaNutra



IL GRUPPO PHARMANUTRA

Fondato nel 2003 ha vissuto un percorso di sviluppo di crescita organica continua e duratura.

Quotato nel 2017 sul mercato AIM di Borsa Italiana, da dicembre 2020 il Gruppo è passato alle negoziazioni sull'EURONEXT STAR MILANO.

Nel 2023 nasce il nuovo quartier generale che comprende un'area di laboratorio di Ricerca e Sviluppo di prim'ordine e un impianto di produzione di minerali sucrosomiali®.

PHARMANUTRA GROUP



UNA VELOCE EVOLUZIONE FIN DALL'INIZIO



UNICITA' DI PHARMANUTRA

Protezione della proprietà intellettuale

Nessuno tra i players del settore complementi nutrizionali e dispositivi medici può vantare
4 PUNTI DI FORZA IN UN'UNICA AZIENDA



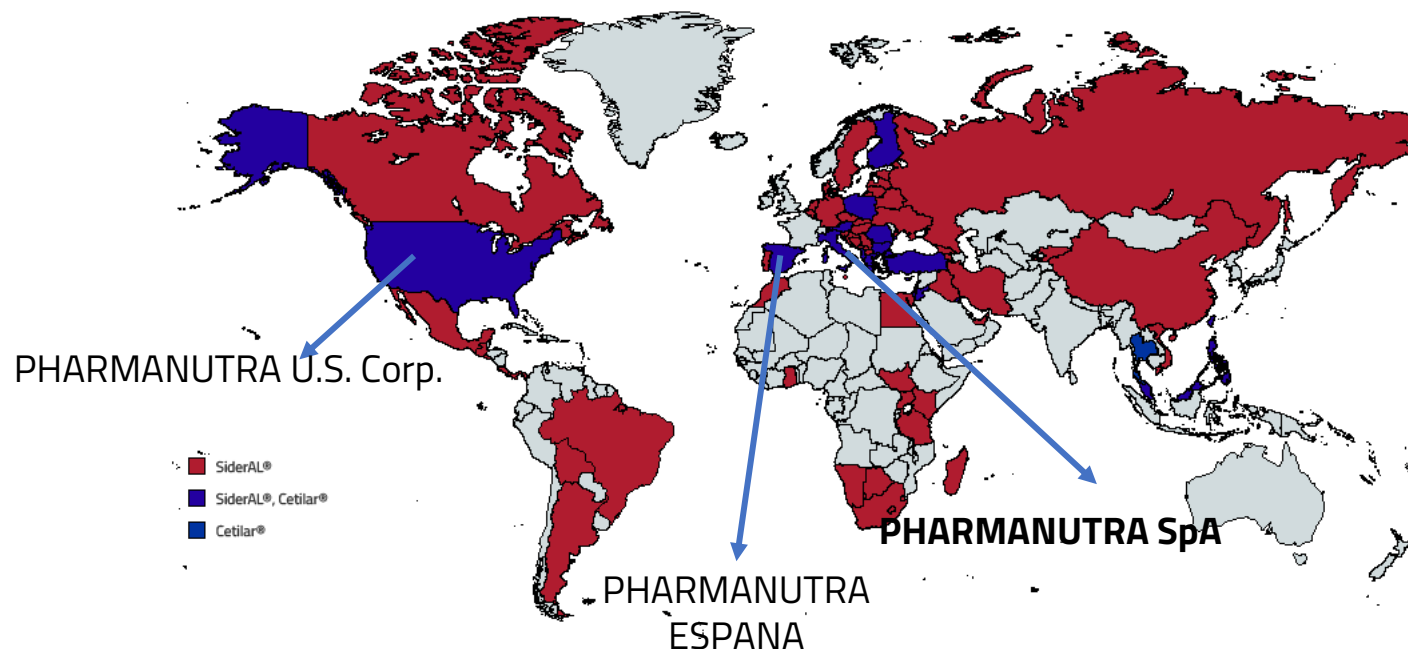
AMPIO NETWORK INTERNAZIONALE

I nostri Partner sono **distributori ufficiali e in esclusiva** per il loro territorio di competenza.

Le conoscenze scientifiche e le attività di ricerca sono condivise attraverso **incontri e approfondimenti** con la rete vendita dell'azienda partner, oltre che per mezzo di un **portale di e-learning** dedicato.

I nostri Partner ricevono un supporto costante, dalla formulazione dell'ordine all'invio della merce, grazie ad un **Operation Department** che garantisce una gestione delle operazioni semplice ed efficiente.

La nostra **esperienza sul mercato italiano** è condivisa con tutti i partner esteri al fine di supportarli nel raggiungimento degli **obiettivi di vendita** e il mantenimento di una **crescita costante**.



PharmaNutra è attiva in **87 paesi con 58 partner**, accuratamente selezionati tra le migliori aziende farmaceutiche e nutraceutiche a livello internazionale



I NOSTRI PRODOTTI

PRODOTTI PRINCIPALI

SiderAL[®]



ApportAL[®]



Cetilar[®]



Sidevit[®]



Cetilar[®] NUTRITION



UltraMag[®]

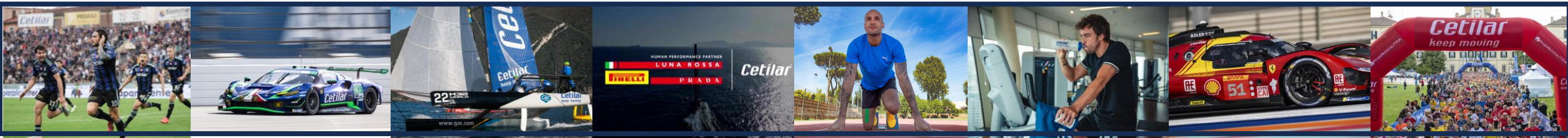
(Magnesio Sucrosomiale[®], 375 mg di Mg)





MARKETING & SPORT

IL MARKETING NELLO SPORT



Main Sponsor



Pre-match & medical partner



Medical Partnerships

Basket



Calcio



Volley



Official Supplier



TEAM PARTNER



CETILAR® NUTRITION

INVESTIMENTI NELLA COMUNICAZIONE

Investimenti in campagne di marketing e comunicazione su misura, sfruttando il forte franchising di Cetilar nello sport

PORTFOLIO PRODOTTI INNOVATIVO

Prodotti premium con formulazione proprietaria grazie all'unicità delle materie prime



PARTNER DI LUNA ROSSA PRADA PIRELLI

Human Performance Partner del team
Luna Rossa Prada Pirelli per la 37^a
America's Cup



B2B

Rete di vendita specifica creata per promuovere i prodotti presso medici, farmacie, negozi di articoli sportivi e squadre sportive professionistiche

E - COMMERCE

Sviluppo e gestione di un sito web proprietario di commercio elettronico
B2C

SPORT IS IN OUR DNA





**ENTRIAMO NEL MONDO
DELLA GINNASTICA
ARTISTICA & RITMICA**

Ginnastica Ritmica & Artistica

- **Forza muscolare** per eseguire movimenti complessi.
- **Flessibilità e coordinazione** per migliorare l'esecuzione tecnica.
- **Concentrazione mentale** per la precisione nelle routine.

L'elevato dispendio energetico durante gli allenamenti necessita di un adeguato recupero fisico.



Richieste Nutrizionali

- **Macronutrienti chiave:**
 - **Carboidrati:** principale fonte di energia.
 - **Proteine:** per la riparazione e la crescita muscolare.
 - **Grassi «sani»:** essenziali per lo sviluppo e la funzione ormonale.
- **Micronutrienti essenziali:**
 - **Calcio e vitamina D:** per ossa forti.
 - **Ferro:** per il trasporto di ossigeno e l'energia.
 - **Magnesio:** per la funzione muscolare e la prevenzione dei crampi.

Quando è necessaria l'integrazione?

- **Carenza dimostrata:**

confermata da analisi del sangue

- **Difficoltà nel coprire il fabbisogno nutrizionale:**

a causa di diete incomplete o restrittive

- **Aumentato fabbisogno:**

durante periodi di intenso allenamento o competizioni

Esempi di integrazione alimentare

- **Multivitaminici:** per prevenire carenze di vitamine e minerali.
- **Proteine in polvere:** (solo se consigliate da un professionista) per il recupero muscolare.
- **Omega-3:** per il benessere articolare e muscolare.
- **Elettroliti:** per mantenere una corretta idratazione durante allenamenti intensi.



L'IMPORTANZA DI UN APPROCCIO PERSONALIZZATO

- **Consultare un professionista:**
Medico dello sport o nutrizionista per valutare i bisogni specifici.
- **Evitare il fai da te:**
Scegliere solo integratori certificati e di qualità.



DOMANDE FREQUENTI

1. Gli integratori sono sicuri?

Sì, se scelti con cura e usati sotto controllo medico.

2. A che età sono consigliabili?

Solo quando necessario e valutati da un professionista.

3. Si possono evitare completamente?

Una dieta sana ed equilibrata è sufficiente, ma il più delle volte è difficile assumere tutto nelle giuste quantità.



L'alimentazione rappresenta uno dei pilastri fondamentali per l'atleta e lo sport in generale



MINERALI E SPORT

I minerali giocano un importante ruolo nella produzione di energia, nella sintesi di emoglobina, nel benessere delle ossa, nella funzione immunitaria e ci proteggono dall'azione ossidante dei radicali liberi.

Questi micronutrienti sono richiesti in quantità minime e sono essenziali per il benessere, così come per la **performance fisica**.



MINERALI

MACROELEMENTI

- CALCIO
- MAGNESIO
- FOSFORO
- SODIO
- POTASSIO
- CLORO

MICROELEMENTI ESSENZIALI

- FERRO
- ZINCO
- SELENIO
- CROMO
- IODIO
- RAME
- FLUORO
- COBALTO

MICROELEMENTI PROBABILMENTE ESSENZIALI

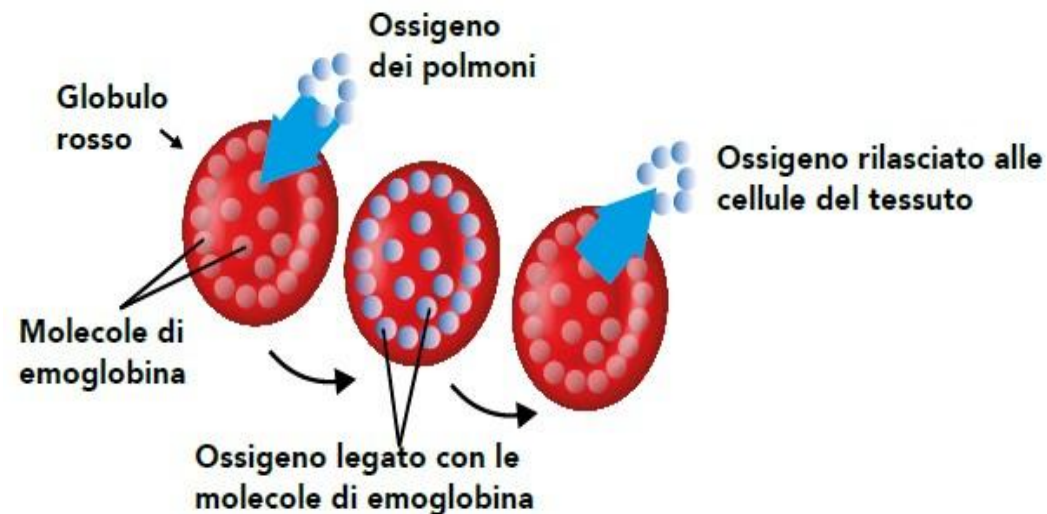
- MANGANESE
- MOLIBDENO
- SILICIO
- VANADIO
- NICHEL
- CADMIO

Fonte: Istituto Superiore di Sanità – Sali Minerali

FERRO



Il Ferro (Fe) è un minerale essenziale per il nostro organismo. La sua funzione principale è quella di formare l'**emoglobina** e la **mioglobina**, due proteine in grado di legare l'ossigeno per trasportarlo nell'organismo.



FERRO ALIMENTARE



FERRO EME

Ferro di tipo organico, facilmente assorbito nell'intestino, perché legato a delle particolari proteine (globine) che passano direttamente nel circolo ematico.



FERRO NON-EME

Ferro di tipo inorganico che può trovarsi in base al suo stato di ossidazione come ione ferroso (Fe^{2+}) o come ione ferrico (Fe^{3+}). Il ferro ferroso è solubile, mentre il ferro ferrico è insolubile, dunque deve essere modificato per essere assorbito dall'intestino.

FERRO

Esistono particolari sottogruppi di atleti che sono più suscettibili a soffrire di una carenza di ferro, tra cui:

- Le atlete (e.g. ciclo mestruale);
- Atleti che seguono una dieta a base vegetale;
- Atleti che richiedono un elevato fabbisogno di ossigeno;
- Maratoneti (trauma da schiacciamento dei capillari a livello plantare);
- Ciclisti (a causa dell'attività fisica intensa)
- Atleti adolescenti.



VALORI DEL FERRO

L'attuale routine per la valutazione della carenza di ferro include principalmente **4 parametri ematologici**:

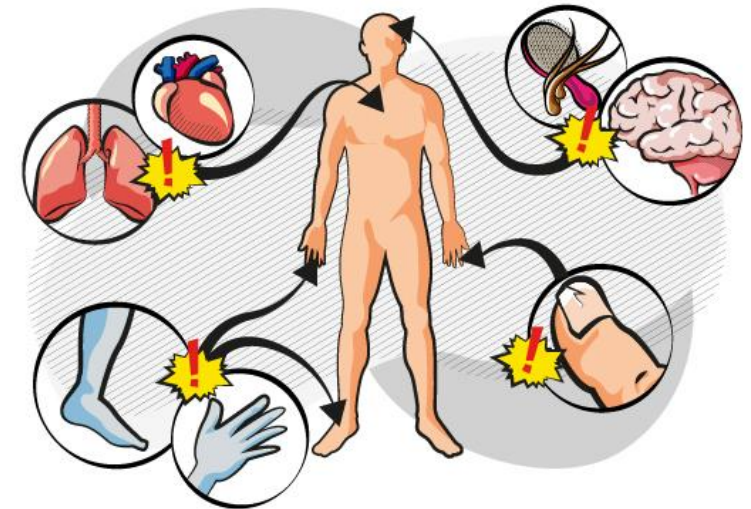
	UOMO	DONNA
EMOGLOBINA (Hb)	≥ 13 g/dL	≥ 12 g/dL
FERRITINA	≥ 40 μ g/L	≥ 40 μ g/L
SATURAZIONE TRANSFERRINA (Tsat%)	$\geq 20\%$	$\geq 20\%$
SIDEREMIA (μ g/dL)	65-178 μ g/dL	50-170 μ g/dL

CLASSIFICAZIONE DELLA CARENZA DI FERRO

DEPLEZIONE DI FERRO	CARENZA DI FERRO (ID)	ANEMIA DA CARENZA DI FERRO (IDA)
Hb > 12 g/dL	Hb > 12 g/dL	Hb < 12 g/dL
Ferritina < 35 µg/L	Ferritina < 35 µg/L	Ferritina < 35 µg/L
Tsat% > 20%	Tsat% < 20%	Tsat < 20%

SINTOMI SIDEROPENIA

- Debolezza
- Irritabilità e difficoltà di concentrazione
- Piedi e/o mani spesso fredde e/o formicolio
- Capogiri e ronzii nelle orecchie
- Fiato corto
- Unghie e capelli fragili
- Accelerazione del battito cardiaco a seguito di leggeri sforzi (nei casi gravi)
- Pallore



ASSUNZIONI RACCOMANDATE DI FERRO

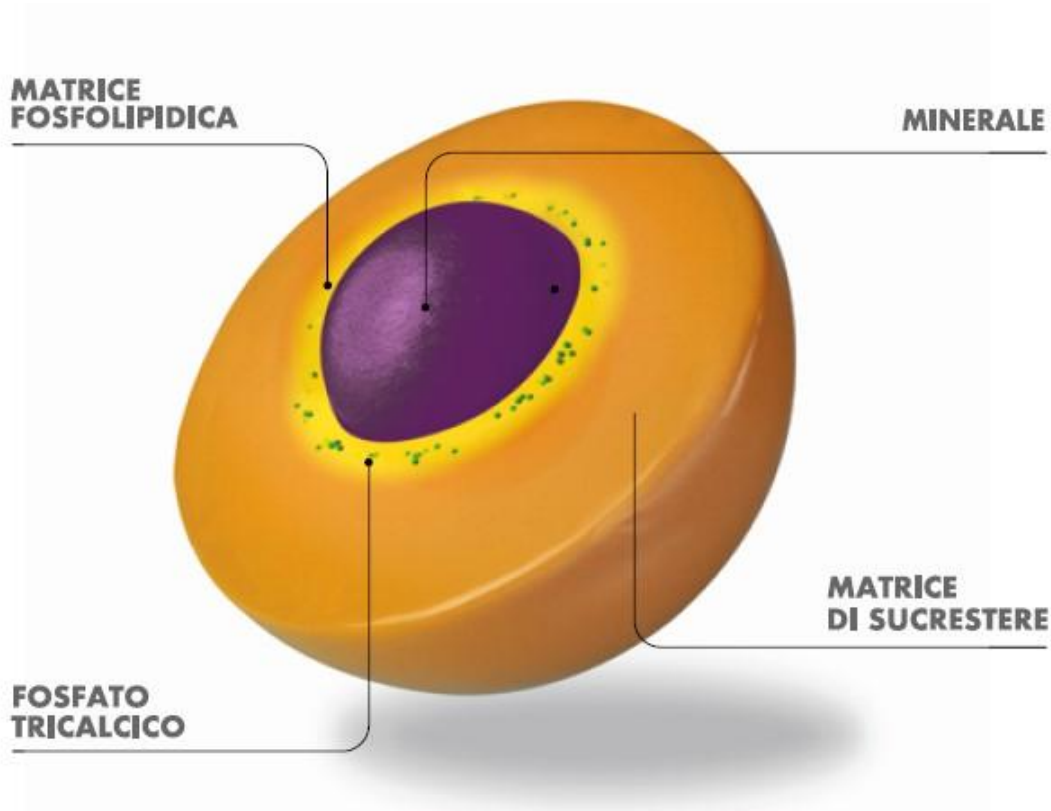
L'assunzione giornaliera di ferro raccomandata è di **8 mg/die** per gli uomini e di **18 mg/die** per le donne in età riproduttiva.

Tuttavia, queste raccomandazioni non tengono in considerazione l'aumentata richiesta dovuta all'esercizio fisico. Pertanto, gli atleti, specialmente quelli di endurance come i maratoneti, avrebbero bisogno di un intake aggiuntivo del **70% in più al giorno**.



**TECNOLOGIA
SUCROSOMIALE®-
ULTRAMINS®**

TECNOLOGIA SUCROSOMIALE®



 **SiderAL**® r.m.

 **UltraMag**® r.m.

 **UltraMag**
marine

 **UltraZin**®

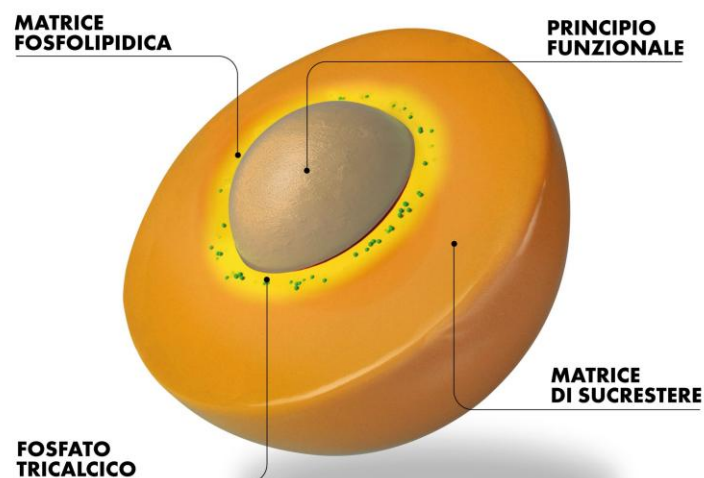
 **UltraSel**®

 **Ultralod**™

 **UltraChrome**™

TECNOLOGIA SUCROSOMIALE®

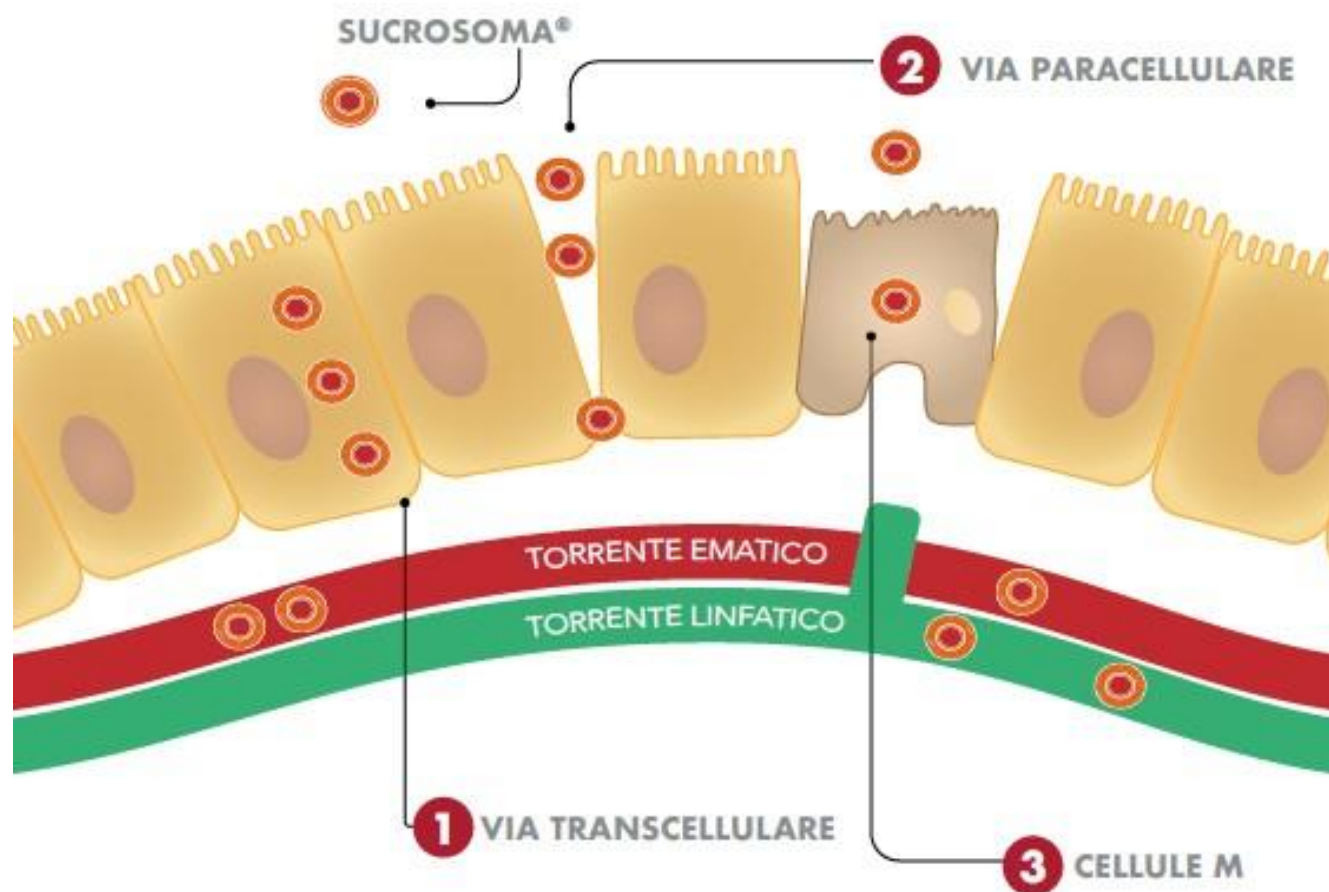
Delivery system innovativo che permette di migliorare assorbimento e tollerabilità di microelementi



- Minerale
- Amido di Riso pre-gelatinizzato
- Sucrestere
- Lecitina di girasole
- Fosfato tricalcico

Le singole molecole sono incapsulate in una matrice, chiamata **SUCROSOMA**® che permette agli attivi di attraversare l'ambiente gastrico ed intestinale senza interagire con le mucose o altri nutrienti, per essere poi assorbiti a livello enterico e passare direttamente nel flusso sanguigno.

ASSORBIMENTO DEL SUCROSOMA®



VANTAGGI

La tecnologia Sucrosomiale® garantisce un gusto ottimale che copre il tipico retrogusto dei minerali



GUSTO NEUTRO

VANTAGGI

La tecnologia Sucrosomiale® consente un'eccellente tollerabilità evitando le interazioni dei minerali all'interno dei Sucrosomi® con la membrana mucosa



NESSUN EFFETTO COLLATERALE

VANTAGGI

La tecnologia Sucrosomiale® consente di migliorare l'assorbimento e la biodisponibilità dei minerali



**ELEVATO ASSORBIMENTO E
BIODISPONIBILITÀ**

Linea Cetilar® Nutrition

 PHARMANUTRA



LINEA CETILAR® NUTRITION



CARBOIDRATI PER SPORT A MEDIA-ALTA INTENSITÀ

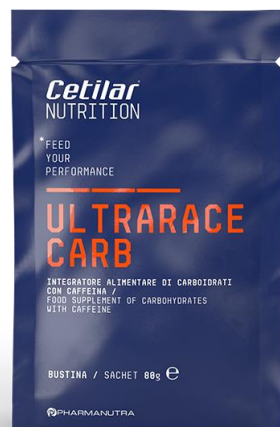


Ingredienti	Quantità per 80g
Maltodestrine	44,10 g
Fruttosio	35,30 g
Caffeina	150 mg

Ingredienti	Quantità per 40g
Maltodestrine	22,22 g
Fruttosio	17,78 g
Caffeina	150 mg

Ingredienti	Quantità per 50g
Proteine	1,00 g
Carboidrati	40,00 g
<i>di cui zuccheri</i>	19,00 g
Grassi	3,00 g

CARBOIDRATI PER ENDURANCE & REIDRATAZIONE



Ingredienti	Quantità per 40g
Trealosio	16,00 g
Maltodestrine	12,00 g
Fruttosio	12,00 g
Caffeina	150 mg

Ingredienti	Quantità per 80g
Trealosio	31,80 g
Maltodestrine	23,80 g
Fruttosio	23,80 g
Caffeina	150 mg

Ingredienti	Quantità per stick
Magnesio (da UltraMag® Marine)	100 mg
Sodio	461 mg
Cloruro	302 mg
Potassio	65 mg

PROTEINE E RECUPERO MUSCOLARE



SiderAL[®] r.m.

UltraZin[®]



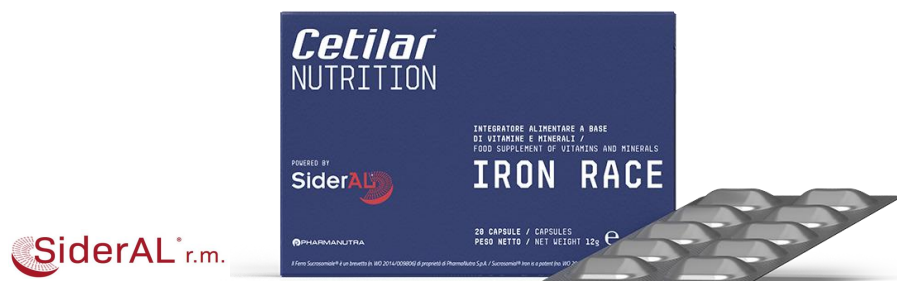
UltraMag[®] r.m.

UltraZin[®]

Ingredienti	Quantità per 60g
Proteine Whey (isolate)	24 g
Maltodestrine	13,33 g
Fruttosio	10,67 g
Idrossimetilbutirrato (HMB)	1,5 g
L-Leucina	1,5 g
Ferro (da SiderAL [®])	4 mg
Zinco (da UltraZin [®])	7 mg

Ingredienti	Quantità per 40g
Proteine	30 g
Carboidrati	1,70 g
Di cui zuccheri	0,80 g
Grassi	0,80 g
Vitamina B6	0,42 mg
Magnesio (da UltraMag [®])	75 mg
Zinco (da UltraZin [®])	2 mg

INTEGRAZIONE ALIMENTARE

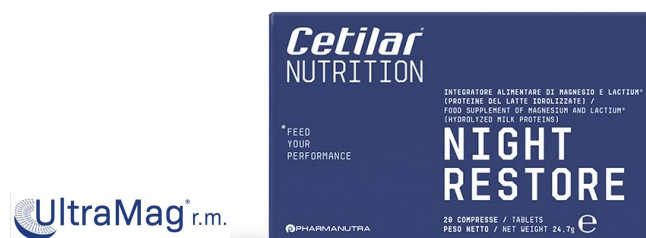


Ingredienti	Quantità in una capsula
Vitamina C	120 mg
Ferro (da SiderAL®)	30 mg
Rame	1 mg
Vitamina B6	0,7 mg
Vitamina B2	0,7 mg
Acido Folico	100 mcg
Vitamina B12	1,75 mcg



Ingredienti	Quantità in uno stick
Lipocet®	800 mg
Coenzima Q10	7,5 mg
Collagene Idrolizzato	375 mg
Glucosamina	250 mg
Condroitin Solfato	200 mg
Vitamina E	6 mg
Licopene	1 mg
Vitamina D3	12,5 mcg

INTEGRAZIONE ALIMENTARE



Ingredienti	Quantità in una busta
Ferro (da Sideral®)	14 mg
Zinco (da UltraZin®)	10 mg
Iodio (da Ultralod®)	150 mcg
Cromo (da UltraChrome®)	40 mcg
Magnesio (da UltraMag®)	93,75 mg
Selenio (da UltraSel®)	55 mcg
Vitamina D3	50 mcg
Vitamina C	750 mg
Vitamina E	50 mg
Licopene	4 mg
Coenzima Q10	150 mg

Ingredienti	Quantità in una compressa
Lactium®	300 mg
Magnesio (da UltraMag®)	187,5 mg

BARRETTE BILANCIATE



SiderAL[®] r.m.

UltraMag[®] r.m.

Ingredienti

Quantità per 40g

Proteine	12,00 – 13,00 g
Carboidrati	15,00 – 16,00 g
Grassi	4,40 - 6,00 g
Ferro (da SiderAL [®])	2,30 - 4,0 mg
Magnesio (da UltraMag [®])	34,00 – 56,00 mg

QUALI SONO I NUTRIENTI NECESSARI AGLI ATLETI ADOLESCENTI?

International Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism, 2014, 24, 570-584
<http://dx.doi.org/10.1123/ijsnem.2014-0031>
© 2014 Human Kinetics, Inc.

INTERNATIONAL JOURNAL OF
SPORT NUTRITION AND
EXERCISE METABOLISM
www.IJSNEM-Journal.com
RAPID COMMUNICATION

Sports Dietitians Australia Position Statement: Sports Nutrition for the Adolescent Athlete

L'atleta adolescente dovrebbe essere incoraggiato a seguire i corretti modelli alimentari per far fronte alle esigenze sportive, oltre che a fornire una regolare fonte di energia derivante da carboidrati e proteine di alta qualità nel corso della giornata.

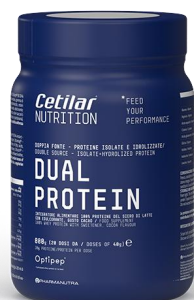
Questo gruppo di dietisti raccomanda di prendere in considerazione anche l'assunzione di calcio, vitamina D e ferro negli adolescenti atleti a causa del **rischio elevato di carenza** di questi nutrienti.

QUALI SONO I NUTRIENTI NECESSARI AGLI ATLETI ADOLESCENTI?

Table 1 Australia and New Zealand Nutrient Reference Values for Protein

		RDI
Boys	12–13 yr	0.94g/kg/d
	14–18 yr	0.99g/kg/d
Girls	12–13 yr	0.87g/kg/d
	14–18 yr	0.77g/kg/d

Note. Intake to support growth and maintenance of fat-free mass and should be used for active adolescents:



OGNI MISURINO CONTIENE 10g di PROTEINE DEL SIERO DEL LATTE (IDROLIZZATE E ISOLATE)

QUALI SONO I NUTRIENTI NECESSARI AGLI ATLETI ADOLESCENTI?

- For immediate recovery after exercise:
(0–4hrs): 1–1.2g/kg/h, then resume daily fuel needs
- For daily recovery:
low intensity or skill based activity: 3–5 g/kg/d
moderate exercise program (e.g., training 1 hr/d): 5–7g/kg/d
endurance program (e.g., training 1–3 hr/d): 6–10g/kg/d
extreme exercise program (e.g., training 4–5 hr/d): 8–12g/kg/d
- During sport:
short duration (0–75 min): not required or very small amount



OGNI BUSTA CONTIENE 80g DI CARBOIDRATI A RAPIDO ASSORBIMENTO
OGNI GEL CONTIENE 40g DI CARBOIDRATI A RAPIDO ASSORBIMENTO

QUALI SONO I NUTRIENTI NECESSARI AGLI ATLETI ADOLESCENTI?

Table 2 Australia and New Zealand Nutrient Reference Values for Iron

		RDI
Boys:	9–13 yr	8mg/d
	14–18 yr	11mg/d
Girls:	9–13 yr	8mg/d
	14–18 yr	15mg/d



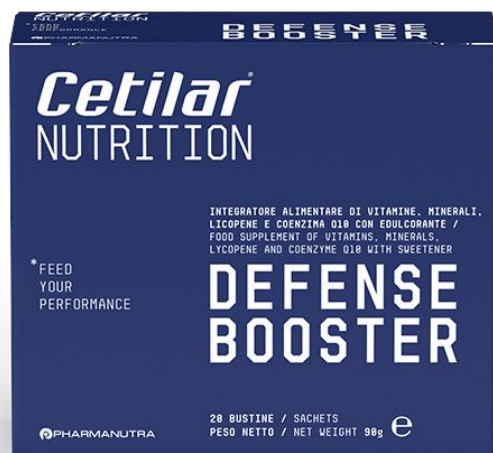
COME SUPPLEMENTARE IL FERRO, SE NECESSARIO?



- **Ciclo mestruale regolare –**
1 cps/die a giorni alterni per un mese
- **Ciclo mestruale abbondante (>4 giorni) –**
1 cps/die per 7 giorni e poi 1 cps/die a giorni alterni

POSSIBILITÀ DI APRIRE LA CAPSULA E VERSARE IL CONTENUTO IN MEZZO BICCHIERE D'ACQUA.

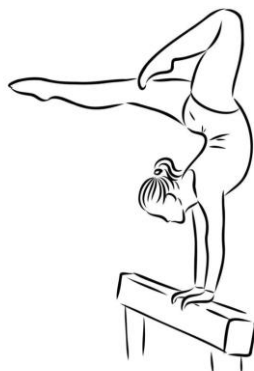
COSA ASSUMERE PER LE DIFESE IMMUNITARIE?



Contiene 2000 UI
di Vitamina D

- **Cambio stagione:**
20 giorni – 1 busta/die
- **Convalescenza post-influenzale:**
10-20 giorni 1 bs/die

SCIOGLIERE IL CONTENUTO DI UNA BUSTINA IN UN BICCHIERE D'ACQUA E ASSUMERE AD ALMENO 3-4 ORE DALL'ALLENAMENTO O DALLA GARA.



Cetilar
NUTRITION

BEFORE

DURING

AFTER

Colazione

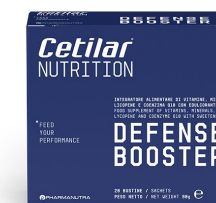
Snack pre-allenamento

Sia prima che durante

30' – 1h

3-4 h di distanza

Al bisogno



1,5-3 misurini (20-40 g) in 250 ml di acqua o latte per reintegrare la corretta quota proteica.

$\frac{1}{2}$ busta RACE CARB + 1 stick di HYDRATE FAST sciolti in 500 mL di acqua.

Una busta di Recovery Pro nello shaker con 250 mL di acqua o latte e bere entro 1 ora dalla fine dell'allenamento.

1 bustina sciolta in un bicchiere di acqua a temperatura ambiente.

1 capsula in qualsiasi momento della giornata.

I prodotti Cetilar® Nutrition possono essere assunti da soggetti tra i 12-17 anni?



- SCONSIGLIATO
- DUBBIO UTILITÀ / SICUREZZA
- CONSIGLIATO / SICURO

- **Race Carb Gel:** in questa fascia di età si possono assumere carboidrati, le quantità sono da valutare in base alla tipologia di sport e impegno fisico che viene svolto.
- **Race Carb:** in questa fascia di età si possono assumere carboidrati, le quantità sono da valutare in base alla tipologia di sport e impegno fisico che viene svolto.
- **Race Carb Caf/Race Carb Caf Gel:** non consigliabili per l'elevata quantità di caffeina contenuta.
- **Ultrarace Carb/Ultrarace Carb Gel:** non consigliabili per l'elevata quantità di caffeina contenuta.
- **Hydrate Fast:** non ci sono problemi di utilizzo.
- **Defense Booster:** può andare bene per periodi brevi (1 bustina al giorno per max 20 gg).

- **Iron Race:** il dosaggio di ferro è elevato, ma si rimanda al consiglio del medico per l'eventuale utilizzo di integratori a base di ferro.
- **Energy Race Bar:** non ci sono problemi di utilizzo.
- **Race Bar Balance:** non ci sono problemi di utilizzo.
- **Master Race:** il Lipocet è un Novel Food e, in quanto tale, da Regolamento Europeo non può essere esplicitamente assunto da soggetti minorenni. L'eventuale uso consapevole di questo prodotto è legato alla responsabilità del medico/preparatore/allenatore che ne consiglia la somministrazione.
- **Recovery Pro:** Non vi sono problematiche di utilizzo.
- **Dual Protein:** non vi sono problematiche di utilizzo.
- **Night Restore:** non vi sono problematiche di utilizzo.

Take Home Message

- L'alimentazione equilibrata è la base per la salute e la attività sportiva.
- L'integrazione può essere un valido supporto, ma non deve sostituire una dieta sana ed equilibrata.
- Garantire il benessere fisico e mentale delle giovani atlete, sostenendo la loro crescita e passione per lo sport.



 PHARMANUTRA

