

# 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

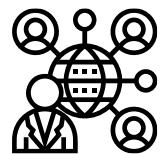


# UNA VELOCE EVOLUZIONE FIN DALL'INIZIO



PHARMANUTRA

2003



FORZA VENDITA  
PROPRIETARIA



2009

LANCIO  
CETILAR®



2016

LANCIO  
APPORTAL®



2022

ACQUISIZIONE  
AKERN



2024

LANCIO LINEA  
CETILAR® NUTRITION



LANCIO  
SIDEVIT®

2023

2005

LANCIO  
SIDERAL®



2013

INIZIO  
DISTRIBUZIONE  
INTERNAZIONALE



2017

QUOTAZIONE  
BORSA  
ITALIANA



2020

PASSAGGIO AL  
SEGMENTO STAR  
BORSA ITALIANA



PHARMANUTRA  
USA E ESPAÑA



2023

NEW HQ



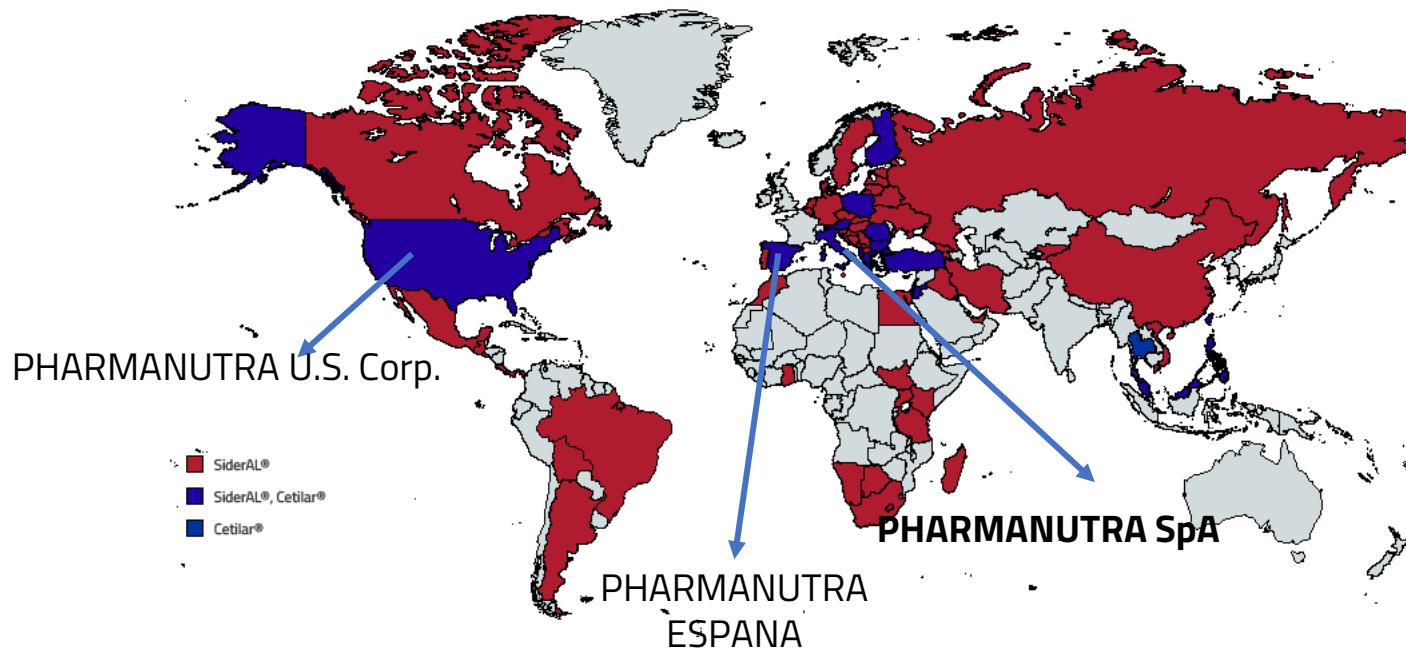
# UNICITA' DI PHARMANUTRA

## 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



**Cetilar**<sup>®</sup>

**Cetilar**<sup>®</sup>  
NUTRITION



# MARKETING & SPORT

# IL MARKETING NELLO SPORT



## Main Sponsor



## Medical Partnerships

### Basket



### Calcio



### Volley



## Pre-match & medical partner



## Official Supplier



# 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<sup>^</sup> America's Cup



## B2B

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

## 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.

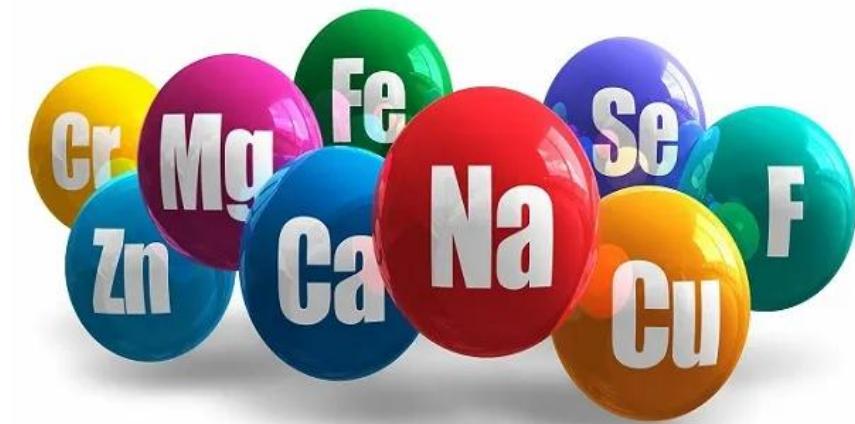
## L'alimentazione rappresenta uno dei pilastri fondamentali per l'atleta e lo sport in generale



## 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

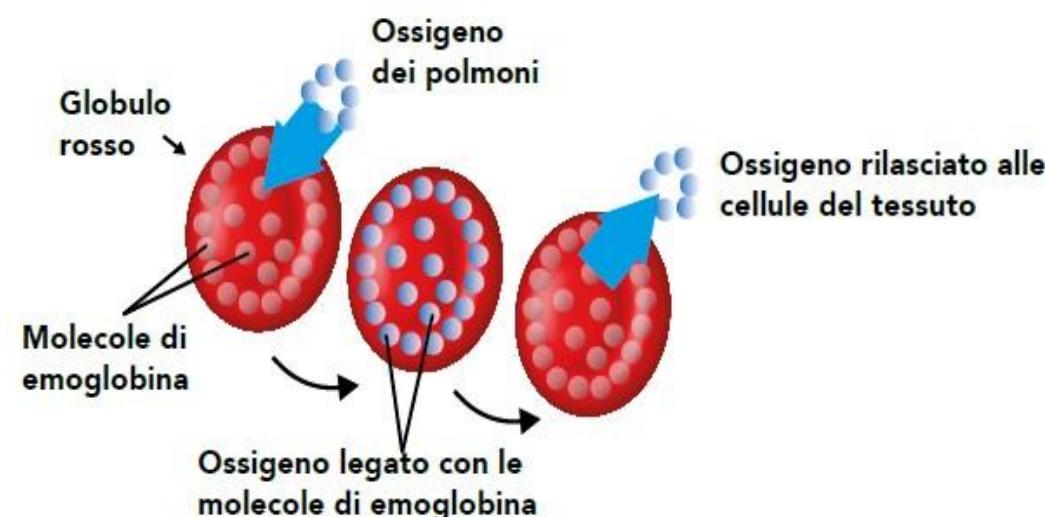
- MANGANESE
- MOLIBDENO
- SILICIO
- VANADIO
- NICHEL
- CADMIO

Fonte: Istituto Superiore di Sanità – Sali Minerali

# FERRO

26  
**Fe**  
Iron

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 µg/L	≥ 40 µg/L
SATURAZIONE TRANSFERRINA (Tsat%)	≥ 20%	≥ 20%
SIDEREMIA (µg/dL)	65-178 µg/dL	50-170 µg/dL

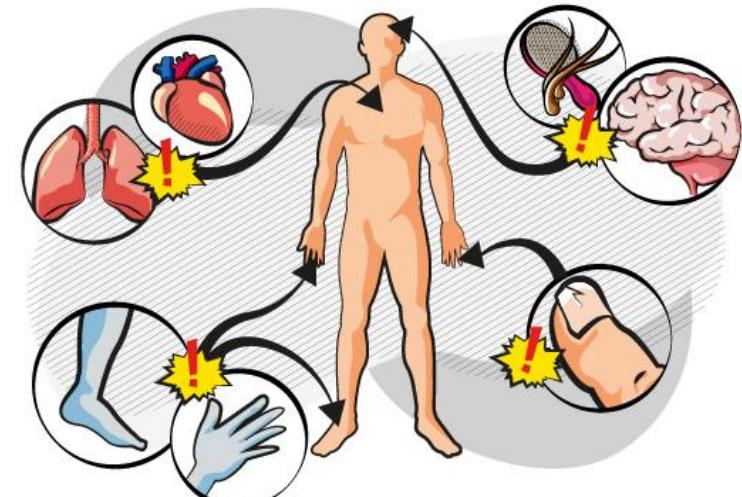
## CLASSIFICAZIONE DELLA CARENZA DI FERRO

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%

Peeling et al. 2007

# SINTOMI SIDEROPENIA

- Debolezza
- Irritabilità e difficoltà di concentrazione
- Piedi e/o mani spesso fredde e/o formicolio
- Capogiri e ronzii nelle orecchie
- Fato 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.

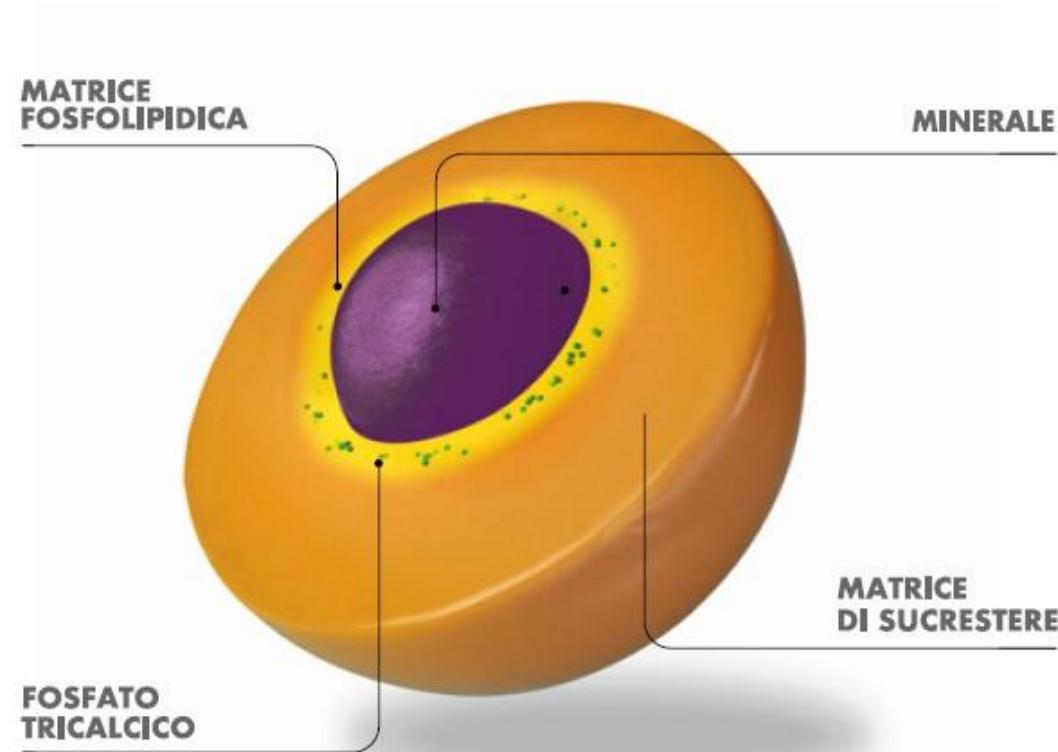
Tuttavia, queste raccomandazioni non tengono in considerazione l'aumentata richiesta dovuta all'esercizio fisico. Pertanto, gli atleti, specialmente quelli di endurance come i maratoneti, avrebbero bisogno di un intake aggiuntivo del **70% in più al giorno**.





**TECNOLOGIA  
SUCROSOMIALE®-  
ULTRAMINS®**

# TECNOLOGIA SUCROSOMIALE®



**SiderAL® r.m.**

**UltraMag® r.m.**

**UltraMag<sup>®</sup>  
marine**

**UltraZin<sup>®</sup>**

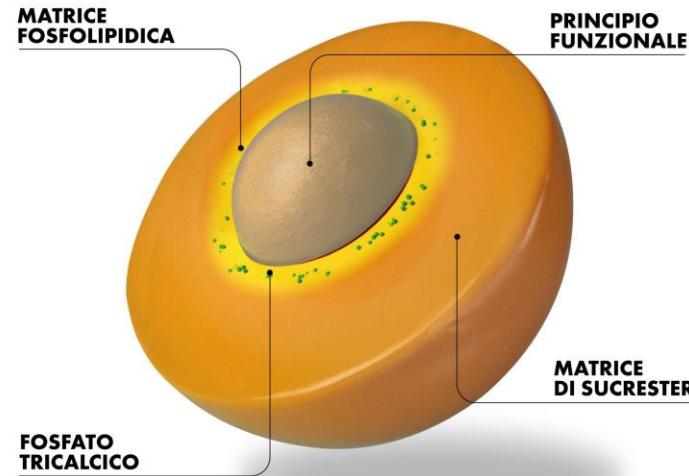
**UltraSel<sup>®</sup>**

**Ultralod<sup>™</sup>**

**UltraChrome<sup>™</sup>**

# TECNOLOGIA SUCROSOMIALE®

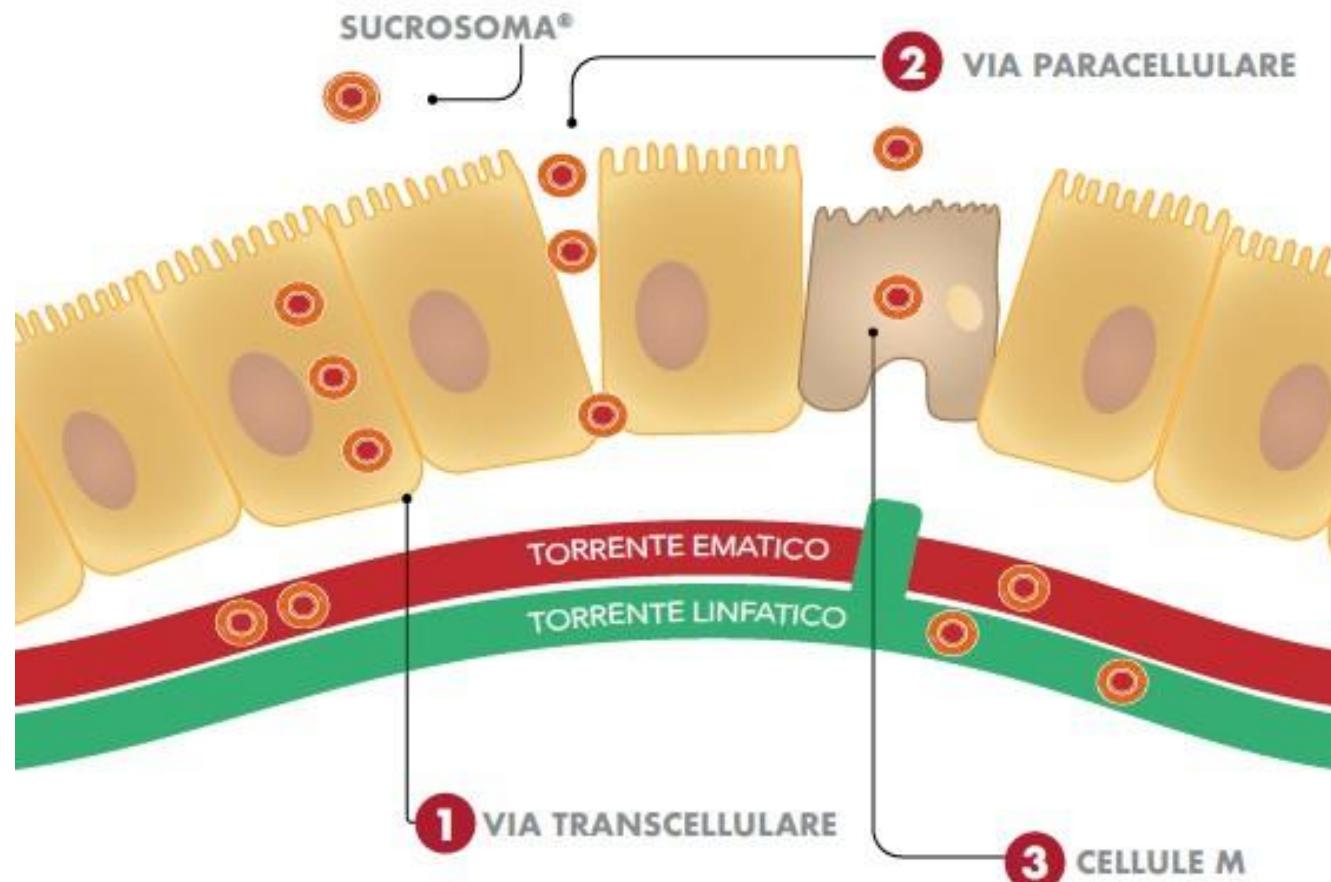
**Delivery system innovativo che permette di migliorare assorbimento e tollerabilità di microelementi**



- **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



# LINEA CETILAR® NUTRITION



# CARBOIDRATI PER SPORT A MEDIA-ALTA INTENSITÀ

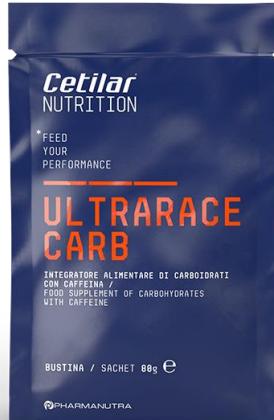


Ingredienti	Quantità per 80g
Maltodestrine	44,10 g
Fruttosio	35,30 g
<b>Caffeina</b>	<b>150 mg</b>

Ingredienti	Quantità per 40g
Maltodestrine	22,22 g
Fruttosio	17,78 g
<b>Caffeina</b>	<b>150 mg</b>

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

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

## Ingredienti Quantità per 80g

Ingredienti	Quantità per 80g
Trelosio	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®**

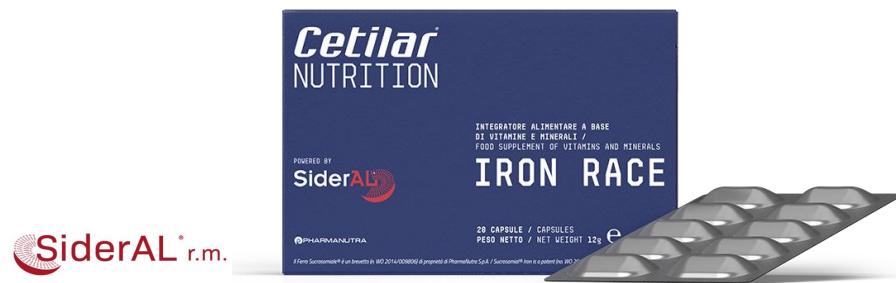


**UltraMag®.r.m.**  
**UltraZin®**

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



SiderAL® r.m.



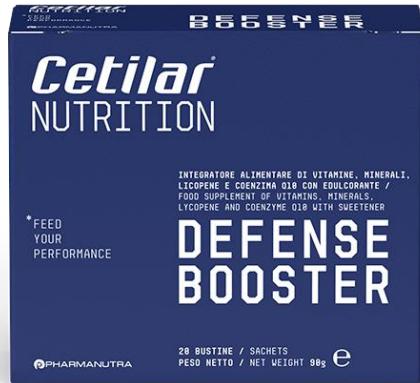
LipoCet®

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

 **SiderAL® r.m.**  
 **UltraLod™**  
 **UltraChrome™**  
 **UltraSel®**  
 **UltraZin®**  
 **UltraMag® r.m.**



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](http://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.**

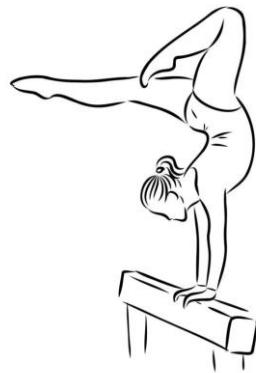
# COSA ASSUMERE PER LE DIFESE IMMUNITARIE?



Contiene 2000 UI  
di Vitamina D

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

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



BEFORE

Colazione Snack pre-allenamento



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



Sia prima che durante



½ busta RACE CARB + 1 stick di HYDRATE FAST sciolti in 500 mL di acqua.



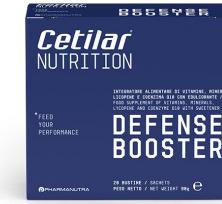
DURING

30' – 1h



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

3-4 h di distanza



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



1 capsula in qualsiasi momento della giornata.

**Cetilar**  
NUTRITION

## 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.



