



Lepo

X^{LENT} MASCARA

con estratti di kiwi e acacia

CIGLIA EXTRALUNGHE AD ALTA DEFINIZIONE

Mascara a base di ingredienti naturali che si prendono cura delle ciglia, proteggendole e rinforzandole.

Il maxi spazzolino consente un'applicazione generosa e una distribuzione ottimale del mascara, che avvolge ogni singola ciglia.

Conferisce volume, lunghezza e la giusta curvatura, creando un effetto ciglia finte e donando allo sguardo un'intensità spettacolare.

SENZA PARABENI, PROFUMO E SILICONI
OFTALMOLOGICAMENTE TESTATO - NICKEL TESTED

www.lepo.it



Jakob Skoet, economista della FAO, tra gli autori del rapporto "State of Food and Agriculture", quest'anno si è concentrato proprio sull'agricoltura familiare affermando che innovazione, ricerca, accesso ai mercati e al credito sono i nodi da sciogliere.

Sedici ottobre 1945, una data importante: si svolge la prima riunione della FAO (Organizzazione delle Nazioni Unite per l'alimentazione e l'agricoltura) a Quebec City, in Canada; 16 ottobre 1981, viene istituita dalla stessa organizzazione la Giornata Mondiale dell'Alimentazione.

Mai come quest'anno la celebrazione assume grande rilevanza, considerando EXPO 2015 e i suoi aspetti legati all'argomento, Nutrire il Pianeta Energia per la Vita.

Il tema di quest'anno è l'agricoltura familiare, un'economia spesso bistrattata e male interpretata ma che assicura sostenibilità alimentare a tutto il pianeta, quasi per l'80% della produzione per lo meno nei continenti più disagiati.

Il lavoro avviene esclusivamente all'interno del nucleo familiare, in tanti casi garantendone la sopravvivenza e svolgendo una funzione basilare per lo sviluppo economico di intere aree rurali.

Le considerazioni da fare sul ruolo dell'agricoltura familiare sono diverse e articolate.

Incentivare l'innovazione e la ricerca è fondamentale per aumentare la produzione, migliorare la qualità dei prodotti e di conseguenza ridurre la povertà, il rischio di malattie legate alla malnutrizione e contribuire alla crescita dell'aspettativa di vita.

I Paesi sottosviluppati (e non solo) hanno carenza di infrastrutture e l'accesso al credito risulta pressoché inesistente costringendo gli agricoltori a produrre quantità insufficienti e poco remunerative.

Fondi pubblici e privati preferiscono approdare sui lidi delle grandi multinazionali dove la corrispondenza investimento/ricavo = profitto è più immediata e vantaggiosa.

Passi da gigante sono invece stati fatti con la nutraceutica, soprattutto in occidente: ne è passata di acqua sotto i ponti dalla famosa frase di Ippocrate "lasciate che il cibo sia la vostra medicina e la vostra medicina sia il cibo", per fortuna finalmente abbiamo fatto un grande "passo avanti nel passato".

Nell'ottica del mantenimento del benessere e della salute, oggi il cibo sano e i botanicals sono sempre più protagonisti: infatti nelle università e nei centri di ricerca gli studi sull'attività dei loro composti bioattivi sono in costante crescita.

In questo fascicolo di Natural 1 proponiamo un Focus dedicato a invecchiamento e longevità: stare bene, vivere meglio e più a lungo. Le piante medicinali con le loro conoscenze tradizionali, validate dalla scienza moderna che si addentra nei meccanismi fisiologici e molecolari della senescenza cellulare su cui agiscono i fitocomplessi, sono una delle chiavi per conservare un buono stato di salute. La Natura è sempre uno spettacolo per i nostri occhi, come quando ammiriamo le splendide orchidee, come i Dendrobium, ma questi fiori racchiudono anche sostanze dalle grandi potenzialità biologiche.

La prevenzione, intesa come l'adozione di un sano stile di vita, è un altro fattore determinante per il benessere, a ogni età. In particolare, mangiare in maniera corretta, evitare l'abuso di alcool e il fumo di sigaretta, oltre a svolgere giornalmente un po' di attività fisica, sono gli strumenti che consentono di conservare una muscolatura tonica ed efficiente, prevenendo la sarcopenia, una patologia cronica sempre più diffusa tra gli anziani e con un alto costo sociale, che può essere evitata con un'adeguata informazione. Buona lettura.

Renato Agostinelli