

# Ricerche Scientifiche

Realizzate da  
**BuonFood & ARTOI**



**ARTOI**  
ASSOCIAZIONE RICERCA  
TERAPIE ONCOLOGICHE  
I N T E G R A T E

**BUON  
FOOD**  
Buono e Sano

## Ricerche Scientifiche

Realizzate da BuonFood & ARTOI

All'interno di questo volume abbiamo raccolto i risultati di alcuni studi che sono il risultato della collaborazione in essere fra Buon Food e ARTOI, finalizzata alla ricerca di soluzioni e alimenti sempre più buoni e sani.

Un primo studio ha avuto come oggetto la Glicemia Basale rilevata su alcuni prodotti Buon Food e prodotti generici acquistabili nella GDO.

Un secondo studio ha visto protagonista una nuova linea di barrette energetiche sperimentali testate su di un insieme eterogeneo di soggetti.

# STUDIO 1

## GLICEMIA BASALE E ALIMENTI

Lo studio è partito valutando come prima cosa l'indice glicemico di 2 prodotti Buon Food: Barretta Energetica all'Albicocca e Cracker Proteico al gusto Classico.

Sono stati eseguiti due test per la valutazione della influenza sulla glicemia basale e abbiamo comparato, con un terzo test, un cracker fra i più acquistati nel mercato.

In tutte le giornate ad ogni soggetto del campione è stato effettuato un primo prelievo di mattina a digiuno (t0) un secondo prelievo a 30 minuti dopo aver assunto il prodotto da testare (t1) e un terzo prelievo dopo 90 minuti dall'assunzione del prodotto (t2). I campioni di sangue sono stati sottoposti a dosaggio della glicemia con lo scopo di valutare le eventuali variazioni nei 2 tempi.



## PROFILO DEI SOGGETTI SOTTOPOSTI AL TEST

Il campione che si è sottoposto ai test era costituito da 18 soggetti di entrambi i sessi, 9 maschi e 9 femmine, di età compresa tra 21 e 61 anni, normopeso (media bmi 24) e privi di patologie (conosciute).

| PAZIENTE | SESSO | ETA' | KG  | ALTEZZA | BMI    |
|----------|-------|------|-----|---------|--------|
| 1        | M     | 23   | 79  | 175     | 26     |
| 2        | M     | 55   | 85  | 177     | 27     |
| 3        | M     | 61   | 68  | 172     | 23     |
| 4        | F     | 30   | 76  | 172     | 25     |
| 5        | F     | 30   | 52  | 165     | 19     |
| 6        | M     | 30   | 80  | 187     | 23     |
| 7        | F     | 26   | 63  | 151     | 28     |
| 8        | F     | 21   | 48  | 155     | 20     |
| 9        | M     | 22   | 77  | 180     | 24     |
| 10       | M     | 23   | 108 | 180     | 33     |
| 11       | M     | 33   | 71  | 173     | 24     |
| 12       | F     | 31   | 60  | 169     | 21     |
| 13       | M     | 26   | 61  | 172     | 22     |
| 14       | F     | 53   | 57  | 167     | 20     |
| 15       | M     | 27   | 60  | 172     | 20     |
| 16       | F     | 35   | 63  | 166     | 23     |
| 17       | F     | 37   | 80  | 160     | 31     |
| 18       | F     | 22   | 72  | 162     | 27     |
|          |       |      |     |         | M = 24 |

# TEST N.1

## Barretta Energetica



Nel primo test il «food» valutato è stato la “barretta energetica Buon Food” gusto albicocca (1 barretta con peso di 48g) con 229 kcal, 13g di lipidi (51% delle kcal tot) con solo lo 0.9 Di grassi saturi; 19g di carboidrati (33% delle kcal tot), di cui 8g di zuccheri semplici; 7g di proteine (12% delle kcal tot) e 5g di fibre.

| Barretta Energetica Buon Food | T0         | Δ 1 (+)          | T1         | Δ 2 (-) | T2         |
|-------------------------------|------------|------------------|------------|---------|------------|
|                               | 80         | 5                | 85         | 1       | 84         |
|                               | 85         | 1 (-)            | 84         | 6       | 78         |
|                               | <b>122</b> | 5                | <b>127</b> | 3       | <b>124</b> |
|                               | 76         | 4 (-)            | 72         | 1 (+)   | 73         |
|                               | 90         | 1 (-)            | 89         | 12      | 77         |
|                               | 81         | 8                | 89         | 12      | 77         |
|                               | 75         | 6                | 81         | 4       | 77         |
|                               | 73         | 0                | 73         | 3 (+)   | 76         |
|                               | 82         | 0                | 82         | 13      | 69         |
|                               | <b>106</b> | 6                | <b>112</b> | 20      | 92         |
|                               | 81         | 0                | 81         | 9       | 70         |
|                               | 72         | 4 (-)            | 68         | 1       | 67         |
|                               | 84         | 3                | 87         | 9       | 78         |
|                               | 89         | 1                | 90         | 2 (+)   | 92         |
|                               | 87         | 0                | 87         | 1       | 86         |
|                               | 74         | 1                | 75         | 0       | 75         |
|                               | 90         | 3                | 93         | 7       | 78         |
|                               | 73         | 8                | 81         | 13      | 68         |
|                               |            | <b>M = 2,5 U</b> |            | M = 6 U |            |

# TEST N.2

## Crackers Proteico



Il «food» utilizzato all’interno del secondo test è stato il “Crackers Proteico Buon Food” gusto classico (1/2 porzione: 5 unità con peso di 50g) con 6mg di licopene, 230 kcal, 11g di lipidi (43% delle kcal tot), 21g di carboidrati, di cui 0,5g di zuccheri semplici (36% delle kcal tot), 11g di proteine (19% delle kcal tot) e 3g di fibre.

| Cracker Proteico Buon Food | T0         | Δ 1 (+)        | T1         | Δ 2 (-)  | T2         |
|----------------------------|------------|----------------|------------|----------|------------|
|                            | 87         | 11             | 98         | 18       | 80         |
|                            | 91         | 19             | <b>110</b> | 8        | 92         |
|                            | <b>119</b> | 15             | <b>134</b> | 10       | <b>124</b> |
|                            | 85         | 7              | 92         | 5        | 87         |
|                            | 84         | 14             | 98         | 11       | 87         |
|                            | 83         | 22             | 105        | 18       | 87         |
|                            | 85         | 10             | 95         | 11       | 84         |
|                            | 80         | 11             | 91         | 9        | 82         |
|                            | 94         | 1              | 95         | 1 (+)    | 96         |
|                            | 100        | 7              | <b>107</b> | 13       | 94         |
|                            | 98         | 3              | 101        | 35       | 66         |
|                            | 80         | 1              | 81         | 7        | 74         |
|                            | 94         | 3 (-)          | 91         | 2        | 89         |
|                            | 95         | 3              | 98         | 14       | 84         |
|                            | 85         | 9              | 94         | 20       | 74         |
|                            | 89         | 10             | 99         | 15       | 84         |
| w                          | 100        | 4 (-)          | 96         | 5        | 91         |
|                            | 86         | 2              | 88         | 10       | 78         |
|                            |            | <b>M=7.5 U</b> |            | M=11.7 U |            |

## TEST N.3

### Crackers GENERICO



Nel **terzo test** è stato valutato un cracker generico tra i più diffusi nel mercato (1 bustina con peso di 50g) con 225 kcal, 7.5g di lipidi (30% delle kcal tot.) Con il 60% di grassi saturi, 33.5g di carboidrati di cui 1.1g di zuccheri semplici (56% delle kcal tot), 5g di proteine (8% delle kcal tot) e 2g di fibre.

| Crackers Comune | T0  | Δ 1 (+)           | T1  | Δ 2 (-) | T2  |
|-----------------|-----|-------------------|-----|---------|-----|
|                 | 86  | 31                | 117 | 34      | 83  |
|                 | 94  | 15                | 109 | 20      | 89  |
|                 | 105 | 47                | 152 | 2 (+)   | 154 |
|                 | 88  | 7                 | 95  | 17      | 78  |
|                 | 77  | 10                | 87  | 9       | 78  |
|                 | 76  | 21                | 97  | 2 (+)   | 99  |
|                 | 82  | 2                 | 84  | 12      | 72  |
|                 | 75  | 9                 | 84  | 6       | 78  |
|                 | 88  | 16                | 104 | 18      | 86  |
|                 | 81  | 32                | 113 | 25      | 89  |
|                 | 85  | 3 (-)             | 82  | 10      | 72  |
|                 | 85  | 1                 | 86  | 6       | 80  |
|                 | 82  | 3                 | 85  | 7       | 78  |
|                 | 95  | 12                | 107 | 21      | 86  |
|                 | 87  | 31                | 118 | 24      | 94  |
|                 | 71  | 22                | 93  | 29      | 64  |
|                 | 84  | 3                 | 87  | 9       | 78  |
|                 | 78  | 1 (-)             | 77  | 21      | 56  |
|                 |     | <b>M = 13.5 U</b> |     | M = 9 U |     |

## RISULTATI DEI TEST

### TEST n.1

Nel **primo test** "Barretta Energetica Albicocca Buon Food" il  $\Delta 1 = + 2,5$  unità mentre il  $\Delta 2 = - 6$  unità, ossia dopo mezz'ora dall'assunzione della barretta si verifica un aumento della glicemia, rispetto al digiuno t0, pari in media a 2,5 unità mentre dopo 90 minuti si verifica una riduzione della glicemia, rispetto al t1, pari in media a 6 unità.

### TEST n.2

Nel **secondo test** "Cracker Proteico Buon Food" il  $\Delta 1 = + 7.5$  Unità mentre il  $\Delta 2 = - 11,7$  unità ossia dopo mezz'ora dall'assunzione dei crackers si verifica un aumento della glicemia, rispetto al digiuno t0, pari in media a 7.5 Unità mentre dopo 90 minuti si verifica una riduzione della glicemia, rispetto al t1, pari in media a 11,7 unità.

### TEST n.3

Nel **terzo test** "Cracker Generico" il  $\Delta 1 = + 13.5$  Unità ossia dopo mezz'ora dall'assunzione dei crackers si verifica un aumento della glicemia, rispetto al digiuno t0, pari in media a 13.5 Unità mentre dopo 90 minuti si verifica una riduzione della glicemia, rispetto al t1, pari in media a 9 unità.

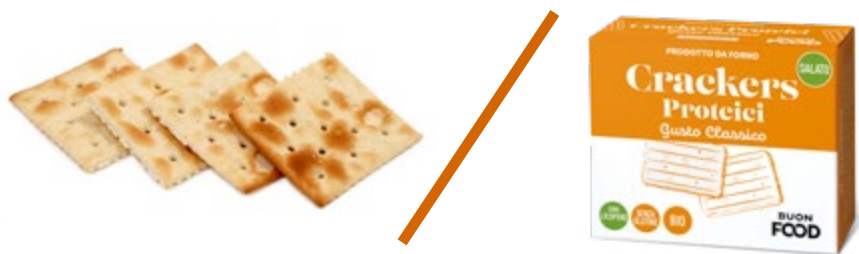
# COMPARAZIONE TRA CRACKER GENERICO E CRACKER BUON FOOD

Confrontando i due prodotti appartenenti alla stessa categoria merceologica, constatiamo che dopo **30 minuti** dall'assunzione la **glicemia aumenta di più** con il "Cracker Generico" rispetto a quanto non fosse aumentata "Cracker Proteico Buon Food" (+6 u= >80%).

A **90 minuti** si osserva una differenza minore, ossia la **glicemia scende più lentamente** e rimane a valori medi più alti.

Le **differenze** osservate a 30 minuti sono il **numero maggiore di soggetti** (6 rispetto a 3) mostrando un alterato andamento della glicemia (ovvero **picchi glicemici**) che poi discende molto più lentamente. Il **motivo** potrebbe essere dovuto alla **presenza di una maggiore quantità di carboidrati e quota di lipidi con grassi saturi** in grandi quantità ed una **quota minore di fibre**.

I prodotti sono stati testati su **persone adulte in buona salute**, ma anche in **pazienti con patologia neoplastica**.



## STUDIO 2

# BARRETTA ENERGETICA ALL'ALBICOCCA ADDITTIVATA

Visti gli ottimi risultati ottenuti analizzando l'indice glicemico della Barretta Energetica Buon Food all'albicocca, ARTOI ha pensato di «integrare» in questi prodotti alcune **sostanze naturali** normalmente utilizzate dal suo team di ricerca.

Sono state selezionate delle sostanze e sono state preparate 5 barrette (gusto albicocca) da 35 gr. addizionate con **polidatina, sulforafano** e un **mix di funghi medicinali** con aggiunta di **cacao e vit. C**.

Su queste proposte è stata fatta una valutazione sulla «**palatabilità**» e «**digeribilità**» attraverso un **questionario**, anonimo, che conteneva però una serie di domande.

I prodotti sono stati testati su **persone adulte in buona salute**, ma anche in **pazienti con patologia neoplastica**.

|  |    |    |
|--|----|----|
| Dopo aver mangiato la barretta la digestione è appesantita?                            | SI | NO |
| Dopo aver mangiato la barretta hai notato disturbi?                                    | SI | NO |
| Dopo aver mangiato la barretta ti sei sentito più in forze?                            | SI | NO |
| Dopo aver mangiato la barretta ti sei sentito più debole?                              | SI | NO |
| La barretta ha contribuito ad aumentare il senso di sazietà?                           | SI | NO |
| Dopo aver mangiato la barretta ti rimane un cattivo sapore in bocca?                   | SI | NO |
| La barretta ha nel complesso una consistenza gradevole?                                | SI | NO |
| La barretta ha una consistenza troppo dura?  | SI | NO |
| La barretta ha una consistenza troppo morbida?   | SI | NO |
| Si distinguono bene i sapori?  | SI | NO |
| Le barrette complessivamente hanno soddisfatto le tue aspettative in termini di gusto? | SI | NO |
| Se potessi scegliere, mangeresti volentieri queste barrette come spuntino?             | SI | NO |
| Raccomanderesti queste barrette a qualcun'altro?                                       | SI | NO |

## BARRETTA 1

ingredienti:  
 - Albicocca 45%  
 - Mandorle 55%  
 - **Sulforafano 50 Mg**

## BARRETTA 2

ingredienti:  
 - Albicocca 45%  
 - Mandorle 55%  
 - **Polidatina 20mg**

## BARRETTA 3

ingredienti:  
 - Albicocca 45%  
 - Mandorle 51%  
 - Cacao 4%  
 - **Maitake 25 Mg**  
 - **Agaricus 25 Mg**  
 - **Vitamina C 10mg**

## BARRETTA 3

ingredienti:  
 - Albicocca 45%  
 - Mandorle 51%  
 - Cacao 4%  
 - **Shitake 25 Mg**  
 - **Reishi 25 Mg**  
 - **Vitamina C 10 Mg**

## BARRETTA 3

ingredienti:  
 - Albicocca 45%  
 - Mandorle 51%  
 - Cacao 4%  
 - **Mix (4 Funghi) 50 Mg**  
 - **Vitamina C 10 Mg**

|  | Barretta 1                      |                                  | Barretta 2                      |                                  | Barretta 3                      |                                  | Barretta 4                      |                                  | Barretta 5                       |                                  |
|--|---------------------------------|----------------------------------|---------------------------------|----------------------------------|---------------------------------|----------------------------------|---------------------------------|----------------------------------|----------------------------------|----------------------------------|
|  | SI                              | NO                               | SI                              | NO                               | SI                              | NO                               | SI                              | NO                               | SI                               | NO                               |
| Dopo aver mangiato la barretta la digestione è appesantita?  | 1                               | 22                               | 0                               | 24                               | 1                               | 22                               | 0                               | 23                               | 1                                | 26                               |
| Dopo aver mangiato la barretta hai notato disturbi?          | 1.DIARREA<br>2.CRAMPI           | 21                               | 0                               | 24                               | 0                               | 23                               | DIARREA                         | 22                               | 0                                | 27                               |
| Dopo aver mangiato la barretta ti sei sentito più in forze?  | 5                               | 18                               | 6                               | 18                               | 4                               | 19                               | 3                               | 20                               | 9                                | 18                               |
| Dopo aver mangiato la barretta ti sei sentito più debole?    | 2                               | 21                               | 0                               | 24                               | 0                               | 23                               | 0                               | 23                               | 0                                | 27                               |
| La barretta ha contribuito ad aumentare il senso di sazietà? | 12                              | 11                               | 16                              | 8                                | 12                              | 11                               | 15                              | 8                                | 17                               | 10                               |
| Dopo averla mangiata ti rimane un cattivo sapore in bocca?   | 3                               | 20                               | 1                               | 23                               | 3                               | 20                               | 5                               | 18                               | 4                                | 23                               |
| La barretta ha nel complesso una consistenza gradevole?      | 16                              | 7                                | 18                              | 6                                | 18                              | 5                                | 14                              | 9                                | 18                               | 9                                |
| La barretta ha una consistenza troppo dura?                  | 0                               | 23                               | 0                               | 24                               | 0                               | 23                               | 0                               | 23                               | 1                                | 26                               |
| La barretta ha una consistenza troppo morbida?               | 10                              | 13                               | 6                               | 18                               | 9                               | 14                               | 10                              | 13                               | 9                                | 18                               |
| Si distinguono bene i sapori?                                | 18                              | 5                                | 20                              | 4                                | 17                              | 6                                | 15                              | 8                                | 16                               | 11                               |
| Hanno soddisfatto le tue aspettative in termini di gusto?    | 17                              | 6                                | 16                              | 8                                | 14                              | 9                                | 13                              | 10                               | 19                               | 8                                |
| Mangeresti volentieri queste barrette come spuntino?         | 17                              | 6                                | 18                              | 6                                | 17                              | 6                                | 14                              | 9                                | 22                               | 5                                |
| Raccomanderesti queste barrette a qualcun'altro?             | 17                              | 6                                | 21                              | 3                                | 17                              | 6                                | 17                              | 6                                | 24                               | 3                                |
|  | TOT. RISPOSTE 276               |                                  | TOT. RISPOSTE 288               |                                  | TOT. RISPOSTE 276               |                                  | TOT. RISPOSTE 276               |                                  | TOT. RISPOSTE 324                |                                  |
|  | TOT. RISP. NEGATIVE<br>66 (24%) | TOT. RISP. POSITIVE<br>210 (76%) | TOT. RISP. NEGATIVE<br>52 (18%) | TOT. RISP. POSITIVE<br>236 (82%) | TOT. RISP. NEGATIVE<br>64 (23%) | TOT. RISP. POSITIVE<br>212 (77%) | TOT. RISP. NEGATIVE<br>78 (28%) | TOT. RISP. POSITIVE<br>198 (72%) | TOT. RISP. NEGATIVE<br>69 (X21%) | TOT. RISP. POSITIVE<br>255 (79%) |

# RISULTATI E VALUTAZIONI FINALI

I **risultati ottenuti** sono ancora in fase di valutazione finale, ci hanno però dato in generale delle **risposte interessanti**:

- **Quasi assenti** effetti su digeribilità e funzioni organiche
- **Buona risposta** sul «**fisico**»
- **Buono il gusto**  
(il sulforafano e i funghi hanno di per sé un sapore intenso)
- **Buona** la sensazione di **benessere**
- **Buona** anche **la risposta alle aspettative**



**ARTOI**  
ASSOCIAZIONE RICERCA  
TERAPIE ONCOLOGICHE  
I N T E G R A T E

**BUON  
FOOD**  
Buono e Sano