

LO SPORT SYSTEM FRA MODERNITÀ E INCONGRUENZE

IGOR CASTIGLIA –
INNOVAZIONE E TECNOLOGIA IN
PALESTRE E PISCINE

GIANLUCA SCAZZOSI –
ACTIVE AGING COME GRANDE
OPPORTUNITÀ

VINCENZO LARDINELLI –
L'ALLULOSIO, LA SANA DOLCEZZA
NEGATA DALL'UE

STEFANO CANDIDONI –
AQUA CIRCUIT TRAINING E SMALL
GROUP

INTERVISTA

ANDREA PAVOLUCCI (FIT INTERIORS) –
IL NUOVO PRESIDENTE DI ASSOFITNESS

AquaWellness
&**ACTIVE**
LONGEVITY
event

13-14 settembre

HA WELLBEING / HA POOL CONSTRUCTION

Periodico cartaceo bimestrale: 4 uscite HA Wellbeing – 2 Speciali HA Pool Construction

Registrazione Tribunale di Padova n. 1727 del 9 marzo 2001

Aggiornamento denominazione testata "HA Wellbeing" depositato in Tribunale di Padova il 24 novembre 2022 - redazione@wbox.it

Redazione: via Praimbole, 7 - 35010 Limena (PD)

Telefono: +39 049 9600938

EDITORE/PROPRIETARIO: W.BOX SRL - Via Praimbole 7 - 35010 Limena (PD) - info@wbox.it

DIRETTORE RESPONSABILE:

Marco Tornatore - redazione@wbox.it

PUBBLICITÀ:

Professione Acqua srl - ferrario@professioneacqua.it

COME RICEVERE HA:

Per ricevere HA Wellbeing al proprio indirizzo basta inviare richiesta direttamente a info@wbox.it.

Per le uscite degli speciali HA Pool Construction (due numeri/anno), chi fosse interessato deve farne specifica richiesta info@professioneacqua.it o a info@wbox.it.

NOTE ESPlicative SU HA WELLBEING: 4 uscite/anno con servizi su fitness, piscina, hospitality;

in versione digitale è aggiornato quotidianamente e accessibile a tutti su wbox.it; per ricevere la newsletter settimanale fare richiesta a info@wbox.it oppure iscriversi dal sito wbox.it

HA POOL CONSTRUCTION: 2 uscite/anno, sotto il coordinamento di Professione Acqua con focus su progettazione, tecnologia, manutenzione e realizzazione di piscine e spa.

COMITATO DI REDAZIONE: Linda Marabello, Antonella Barbieri, Alessandro Favero, Beatrice Tornatore – completano il Comitato di Redazione per l'edizione HA Pool Construction Rossana Prola, Paolo Ferrario

HANNO COLLABORATO: Veronica Telleschi, Tiziana Cannarsi, Beatrice Masserini, Rossana Prola, Viviana Venticinque, Sara Zanatta, Andrea Pavolucci, Vincenzo Lardinelli, Gianluca Scazzosi, Francesco Belà, Igor Castiglia, Lorenzo Bolognini, Gerardo Ruberto, Gianni Gurnari, Ciro Lo Giudice.

PROGETTO GRAFICO E IMPAGINAZIONE:

Jump Comunicazione - www.jumpcomunicazione.com

STAMPA: Centro Offset Master Srl - Mestrino (PD)

Chiuso in tipografia: 15/05/2025

INSERZIONISTI

- II GENESI - BALANCED BODY
- 2 LIFE FITNESS
- 5 TOMMY'S
- 7 K-WELL
- 9 FAVARETTI
- 13 METEM
- 15 GRUNDFOS
- 19 POLIMPIANTI
- 21 WELLBACK SYSTEM
- 23 MATRIX
- 25 FLUIDRA
- 31 MYRTHA POOLS
- 33 EAA
- 35 BAW SPORTS
- 39 PROFESSIONE ACQUA
- 43 DIGI PROJECT
- 45 ACQUANET
- 51 MASTER POOL BUILDING
- 55 CONVEGNO D'AUTUNNO
- 67 PROFESSIONE ACQUA
- III LIFE FITNESS
- IV AQQUATIX

Sommario

ANNO XXVI - NUMERO 04 - LUGLIO-AGOSTO 2025

NEWS

- 8 EAA News
- 10 WELLBEING News
- 11 CIWAS News

FIFTY PLUS

- 16 Active Aging vs. Anti-Aging: un'opportunità di business per il settore fitness - parte 2
Gianluca Scazzosi

FITNESS

- 20 L'app del tuo club non dovrebbe essere gratuita
Igor Castiglia
- 48 Il Fitness nel 2025: tra recupero, tecnologia e investimento
Igor Castiglia

LEADERSHIP

- 38 Andrea Pavolucci, fra presidenza di Assofitness e la leadership della sua Fit Interiors
Marco Tornatore

AQUAPOOL

- 44 Strutture acquatiche e prevenzione sanitaria: al centro la sicurezza
Gianni Gurnari
- 56 Convegno d'Autunno 2025: 4 e 5 novembre Baveno (VB)
La redazione

AQUATIC WELLNESS

- 60 Il Circuit Training proposto a Small Group - parte2
Stefano Candidoni
- 68 Perché fare yoga in acqua fa bene in estate?
Tiziana Cannarsi



VERSIONE ONLINE DISPONIBILE SU:



MANAGEMENT

- 24 l'Allulosio, la sana dolcezza che l'Europa ci nega
Vincenzo Lardinelli

- 34 La Salute Organizzativa: l'1% in più che fa la differenza - parte 2
Gerardo Ruberto

- 52 La corretta regolamentazione dei rapporti tra ente e gestore di impianti sportivi
Lorenzo Bolognini

- 62 Essere leader nel mondo del fitness (acquatico)
Viviana Venticinque
- 64 Il Personal Trainer in Palestra e un futuro da Consulente Tecnico Sportivo – parte 2
Francesco Belà

WELLNESS

- 30 World Sauna Forum, per vivere la vera esperienza della sauna
Rossana Prola

- 58 BeActive Day 2025: contro la sedentarietà, l'Europa che lancia un appello al movimento!
Veronica Telleschi

EXTRA

- 06 L'identità sfumata di un settore
Marco Tornatore
- 12 Stretching Zone
- 70 WELLBEING Imprese
- 76 Calendario EAA Eventi/Fiere

Foto di Copertina: Il mix palestra-piscina è destinato a prevalere perché è il modello interpretato dalle migliori realtà fitness e dalle piscine consapevoli dell'importanza di essere espressione di un'offerta trasversale

(foto Digital Solutions - Fox Hills Treads)

A fianco ai tantissimi amanti dell'allenamento che oggi affollano palestre e piscine sta crescendo chi privilegia salute e prevenzione attraverso l'esercizio fisico con uno sguardo alla longevità attiva. Wellbeing è la parola che sintetizza questo trend, collegato sempre più spesso ad Active Aging, e assicura un grande futuro a palestre e piscine capaci di offrire quello che tale nuova categoria di persone sta cercando.

L'ALLULOSIO, LA SANA DOLCEZZA CHE L'EUROPA CI NEGA



Tecnologia, gusto e benessere si incontrano: alla scoperta di una molecola dai grandi vantaggi e di sicuro beneficio anche per la salute

Tempo di lettura: 11'

Vincenzo Lardinelli
vincenzo@flitfit.com

Mentre negli Stati Uniti l'allulosio è già ampiamente disponibile, in Europa la sua commercializzazione è ancora bloccata dai soliti iter normativi

UNA RIVOLUZIONE MELLIFLUA

In un'epoca in cui l'attenzione alla **salute metabolica è diventata centrale** - per chi pratica sport, per chi segue un'alimentazione consapevole o per chi punta a una longevità attiva - la ricerca di **alternative intelligenti allo zucchero è più viva che mai**. Tra i tanti sostituti emersi negli ultimi anni, ce n'è uno che sta attirando l'interesse di medici, nutrizionisti, atleti e imprenditori: **l'allulosio**.

Non si tratta di una semplice "moda" dolcificante, ma di **una vera e propria innovazione** resa possibile da avanzate **tecniche biotecnologiche**. L'allulosio rappresenta una nuova generazione di dolcificanti: dolce al palato, ma quasi privo di calorie, con un impatto minimo sulla glicemia e promettenti effetti benefici sul metabolismo a ogni età.

Il paradosso? Mentre negli Stati Uniti è già ampiamente disponibile, in Europa la sua commercializzazione è ancora bloccata dai soliti



È una molecola quasi identica al fruttosio dal punto di vista chimico, ma con un comportamento metabolico molto diverso

bolizzato, il che significa **quasi zero calorie**.

- Non alza la glicemia e **non stimola in modo significativo l'insulina**, anzi, è un **competitore** sui ricettori del fruttosio e del glucosio, e quindi ne limita l'assorbimento.
- Non causa fermentazioni intestinali sgradevoli, come accade con altri dolcificanti.
- È un prodotto naturale che non ha controindicazioni come invece hanno a dosi elevate molti altri dolcificanti.

In pratica, è come "ingannare" il nostro istinto primitivo con un **alleato tecnologico**. L'allulosio ci permette di **soddisfare il piacere istintivo del dolce** senza pagarne il prezzo in termini di salute.

I BENEFICI DELL'ALLULOSIO: DOLCEZZA SENZA COMPROMESSI

L'allulosio non è semplicemente uno zucchero "senza calorie": è un vero e proprio **attivatore di benessere metabolico**, tanto da essere studiato non solo come dolcificante, ma come molecola funzionale per la salute.

Cerchiamo di capirne di più analizzando i principali benefici dimostrati o in via di conferma dalla ricerca scientifica:

◊ 1. Quasi zero calorie, ma tutto il gusto

L'allulosio apporta circa **0,2-0,4 kcal per grammo**, contro le 4 kcal dello zucchero comune. È assorbito dall'intestino ma viene **espulso attraverso le urine senza essere metabolizzato**, quindi non contribuisce all'accumulo energetico.

◊ 2. Impatto glicemico e insulinico trascurabile

iter normativi che rallentano l'adozione di innovazioni, non solo alimentari.

COS'È L'ALLULOSIO? E PERCHÉ AMIAMO COSÌ TANTO IL DOLCE?

Il dolce è più di un gusto: è un istinto ancestrale. Fin dagli albori dell'evoluzione umana, la nostra specie ha sviluppato una preferenza marcata per gli alimenti zuccherini. In un contesto primordiale, dove il cibo era scarso e l'energia preziosa, il sapore dolce segnalava la presenza di fonti caloriche abbondanti, rapide e sicure, come frutta matura e miele. A differenza dell'amaro o dell'acido, spesso associati a tossine o cibi avariati, il dolce era una promessa di sopravvivenza.

Questo **imprinting biologico ci accompagna ancora oggi**, anche se viviamo in un mondo dove le calorie in eccesso sono ovunque e la sedentarietà è sempre più la norma. Il risultato? Una **dissonanza tra la nostra biologia e l'am-**

biente moderno: desideriamo zuccheri come se vivessimo ancora nella savana e dovessimo lottare per sopravvivere procurandoci il cibo giornalmente, ma le risultanze metaboliche sono diametralmente opposte.

UNO ZUCCHERO "ILLUMINATO"

In questo scenario entra in gioco l'allulosio, una **molecola quasi identica al fruttosio** dal punto di vista chimico, ma con un comportamento metabolico molto diverso. Tecnicamente è un "monosaccaride raro", presente in natura in tracce in alcuni frutti (fichi, uva, sciroppo d'acero), ma oggi ottenibile in quantità grazie a tecnologie enzimatiche avanzate.

Cosa lo rende speciale?

- Ha circa il **70% della dolcezza del saccarosio e lo stesso sapore**; quindi, soddisfa il nostro palato evolutivamente programmato.
- Viene **assorbito ma non metabolizzato**, il che significa quasi zero calorie.

Uno dei vantaggi più rilevanti per chi si allena, segue una dieta low-carb o cerca un buon controllo della glicemia: l'allulosio **non provoca picchi di zucchero nel sangue** e ha un **indice glicemico praticamente nullo**. Alcuni studi indicano addirittura un **effetto moderatamente ipoglicemizzante**.

◊ **3. Nessun effetto collaterale intestinale (entro le dosi consigliate)**

A differenza di altri dolcificanti alternativi, come maltitolio, eritritolo o xilitolo, l'allulosio **non fermenta** nell'intestino crasso e **non provoca gonfiore, gas o dissenteria** a dosaggi normali.

◊ **4. Protezione epatica e antinfiammatoria (in studio)**

Ricerche su modelli animali suggeriscono che l'allulosio potrebbe **ridurre l'accumulo di grasso nel fegato** e **abbassare i marker infiammatori sistematici**. Si tratta di benefici ancora in fase di approfondimento, ma che aprono prospettive interessanti.

◊ **5. Compatibilità con diete evolute**

L'allulosio si integra perfettamente in approcci nutrizionali come la **chetogenica**, il **digiuno intermittente**, la **dieta zona** o le strategie **low-carb cicliche** adottate da molti atleti. È un alleato per chi punta a performance e controllo metabolico a lungo termine.

Video su YouTube con i maggiori esperti del settore (impostare i sottotitoli in italiano per chi preferisce)



L'ALLULOSIO E L'ATLETA DELLA LONGEVITÀ: UNA COMBINAZIONE STRATEGICA

L'atleta della longevità non è solo chi corre più veloce o solleva più peso. La sua competizione consiste nell' **ottimizzare il proprio metabolismo**, proteggere i tessuti vitali (come cervello, fegato e muscoli) e **rallentare l'invecchiamento biologico** attraverso un mix di movimento, alimentazione, Emo-

tional Fitness e strategie intelligenti. In questo scenario, l'allulosio si propone come un **alleato nutrizionale innovativo**.

◊ **1. Glicemia sotto controllo, anche dopo l'allenamento**

Sebbene l'allulosio non sia una fonte energetica diretta, studi condotti su modelli animali indicano che la sua assunzione regolare **può migliorare la sensibilità insulinica e favorire il recupero dopo l'esercizio fisico**. In particolare, la somministrazione di allulosio ha mostrato un aumento della velocità aerobica massima, una riduzione dei livelli di lattato nel sangue e un incremento delle riserve di glicogeno epatico, suggerendo un miglioramento nell'efficienza metabolica durante e dopo l'attività fisica.



◊ **2. Supporto alla funzione mitocondriale**

Diversi altri studi suggeriscono e ribadiscono che l'allulosio possa **ridurre lo stress ossidativo** e **migliorare la sensibilità insulinica**, due fattori chiave per la salute **mitocondriale**. Un mitocondrio efficiente significa più energia, migliore performance e un invecchiamento cellulare rallentato, tre aspetti fondamentali per chi si allena con una visione a più lungo termine.

◊ **3. Adattabilità a protocolli nutrizionali avanzati**

L'allulosio è **perfettamente compatibile con la dieta chetogeni-**

È un vero e proprio attivatore di benessere metabolico e viene studiato sia come dolcificante, che come molecola funzionale per la salute



ph Freepik

Per ottimizzare il proprio metabolismo o rallentare l'invecchiamento biologico l'allulosio è un alleato nutrizionale innovativo

ca, con i cicli di restrizione calorica e con il **digiuno intermittente**, strategie adottate spesso da chi punta a massimizzare la longevità cellulare.

◊ 4. Potenziale riduzione dell'acido urico

Come discusso in alcuni studi preliminari e citato da esperti come il Dr. Bikman, l'allulosio potrebbe contribuire alla **riduzione dell'acido urico**, un marcitore oggi sempre più associato non solo alla gotta, ma anche a infiammazione sistematica, sindrome metabolica e rischio cardiovascolare.

LA TECNOLOGIA CHE LO HA RESO POSSIBILE SOLO OGGI

Per anni l'allulosio è rimasto una molecola affascinante ma inaccessibile. Presente in natura in tracce infinitesimali (nei fichi, nell'uva passa, nello sciroppo d'acero), **non era economicamente sostenibile estrarlo in quantità utili alla produzione alimentare**. Solo grazie agli sviluppi della biotecnologia alimentare, oggi l'allulosio è diventato un ingrediente reale, scalabile e sicuro.

Enzimi, fermentazione e ingegneria biologica

Il vero salto tecnologico è avvenuto quando i ricercatori sono riusciti a **convertire il fruttosio in allulosio** attraverso un processo enzimatico altamente selettivo.

Questa tecnologia, una forma sofisticata di **bioconversione** (o fermentazione enzimatica), è stata perfezionata da aziende specializzate in food-tech e ingredientistica funzionale.

L'industrializzazione di tale pro-



cesso ha richiesto **anni di ricerca e ingenti investimenti**, ma ha finalmente permesso all'allulosio di passare dal laboratorio al mercato:

Negli Stati Uniti, è stato riconosciuto come **GRAS (Generally Recognized As Safe)** dalla FDA già nel 2016.

È oggi prodotto da aziende come *Tate & Lyle*, *Ingredion* e *CJ CheilJedang*, *RxSugar* spesso in collaborazione con startup biotech.

Il suo utilizzo sta esplodendo nel mondo del **functional food**, del **cioccolato keto**, degli sciroppi, degli **energy drinks senza zucchero** e degli snack per sportivi.



EUROPA IN RITARDO: UNA BARRIERA CULTURALE O POLITICA?

USA ed Estremo Oriente corrono, l'Europa resta ferma

Nel mondo moderno, lo schema è sempre lo stesso: **gli USA scoprono, l'Asia produce, l'Europa norma (male)**. È una regola non scritta che si ripete anche nel caso dell'allulosio. Mentre negli Stati Uniti l'allulosio ha ottenuto il riconoscimento **GRAS** (Generally Recognized As Safe) già nel 2020, in paesi come Corea del Sud, Giappone e Singapore è stato approvato e integrato nei prodotti alimentari come "zucchero a zero calorie"

In Europa, invece, la situazione è ben diversa. L'allulosio è classificato come **novel food**, il che richiede un iter lungo, costoso e complesso. La rigidità normativa europea, pur volendo tutelare i consuma-



tori, **paralizza l'adozione di soluzioni scientificamente solide**, rallentando l'innovazione e penalizzando il benessere e la longevità attiva.

Per chi comunque vuole beneficiare dell'allulosio e dei suoi prodotti correlati può arrangiarsi comprandolo online:



Cosa possiamo aspettarci nei prossimi anni

Nonostante i ritardi normativi europei, l'allulosio è destinato a giocare un ruolo sempre più **centrale nella nutrizione del futuro**. I segnali sono chiari: startup, multinazionali del food, biohacker, medici evoluti e atleti della longevità stanno già investendo in ricerca, in prodotto, in comunicazione.

Il ruolo chiave degli innovatori

Che si tratti di nutrizionisti, coach, medici o imprenditori del food-te-

ch, chi oggi conosce e divulgaa l'allulosio **sta già facendo cultura**. Le nuove generazioni, attente a etichette, glicemia e benessere cerebrale, sono pronte a cambiare paradigma.

UN'OCCASIONE DA NON PERDERE

L'allulosio non è solo un dolcificante. È uno **strumento nutrizionale intelligente**, forse uno dei più promettenti mai scoperti fino ad oggi. In un mondo dove il cibo dolce è spesso sinonimo di colpa, infiammazione, accumulo di grasso e perdita di lucidità mentale, l'allulosio offre una via d'uscita concreta e rivoluzionaria.

Non solo **non alza la glicemia**, ma — fatto ancora più straordinario — **può contribuire ad abbassarla**, anche se assunto **dopo un pasto ricco di carboidrati**. In altre parole, se hai ecceduto con pane, pasta o zuccheri, **un dessert o una bevanda dolcificata con allulosio può aiutare a ridurre l'impatto glicemico complessivo del pasto**.

È come se la dolcezza diventasse parte della soluzione, e non più il problema.

Per chi crede nella longevità attiva, nella nutrizione strategica e nella prevenzione, l'allulosio rappresenta molto più di un ingrediente. È **un simbolo del futuro che vogliamo costruire**: un futuro dove la scienza lavora al fianco del gusto, dove la tecnologia rende accessibile il benessere, e dove la conoscenza ci permette di fare scelte consapevoli, senza rinunciare al piacere. Il resto del mondo lo ha già capito, **ora tocca a noi far aprire gli occhi all'Europa**. ■

Nonostante i ritardi normativi europei, l'allulosio è destinato a giocare un ruolo sempre più centrale nella nutrizione del futuro